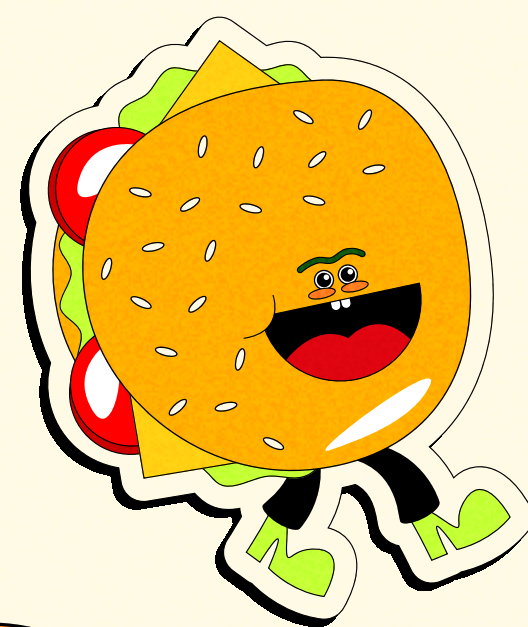


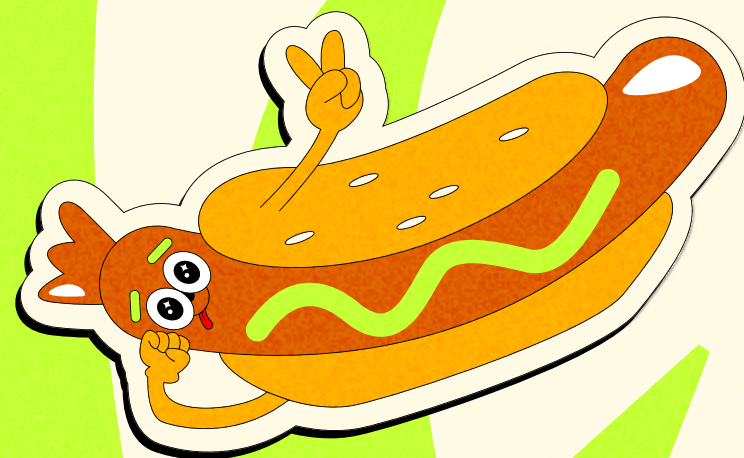


Le tuto ANTI meatho



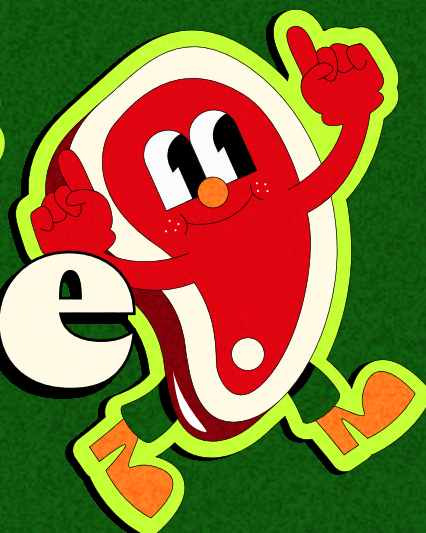
Notre guide pour manger
moins de protéines
d'origine animale, varier
son **alimentation**

et protéger la planète



#1 🧐

Moins de produits d'origine animale



“La viande ? Impossible à remplacer !”

C'est vrai qu'à force d'entendre des Jean-Michel Grosteack répéter ce genre de phrases, on peut avoir tendance à y croire...

Heureusement, **vous lisez ce tuto.**

On vous explique l'impact des produits d'origine animale sur la planète et comment réduire votre consommation en viande.

👉 Des chiffres & des steaks

Jamais nous n'avons **produit**, ni **consommé autant de viande** dans le monde.

Pour être plus concret,

On compte aujourd'hui

65 millions

d'animaux tués par an...

soit

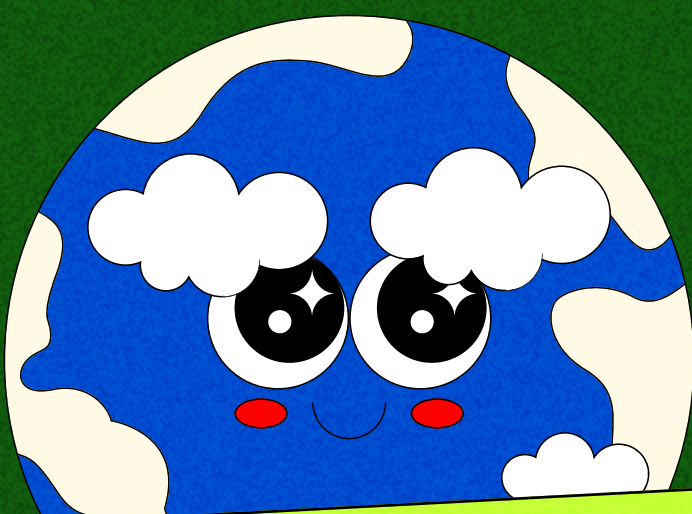


2000

animaux tués par seconde qui finissent dans nos assiettes.

Et ce phénomène devrait s'aggraver :

les Nations Unies prévoient qu'en **2050** la consommation de viande devrait encore augmenter de **+ de 75%** à l'échelle du globe.



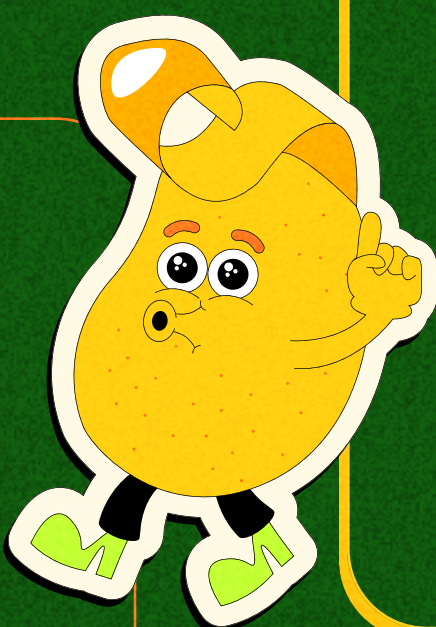
Et la Terre dans tout ça ?

Eh bien elle n'a pas trop envie de prendre du dessert.

La production de viande et de laitages est gourmande en terres.

1/4

de notre **empreinte carbone** est due à ce que nous mangeons selon l'ADEME
IPBES, 2019



80%

des surfaces agricoles dédiées à notre alimentation sont **exploitées** pour produire de la viande ou des produits laitiers.

#1 

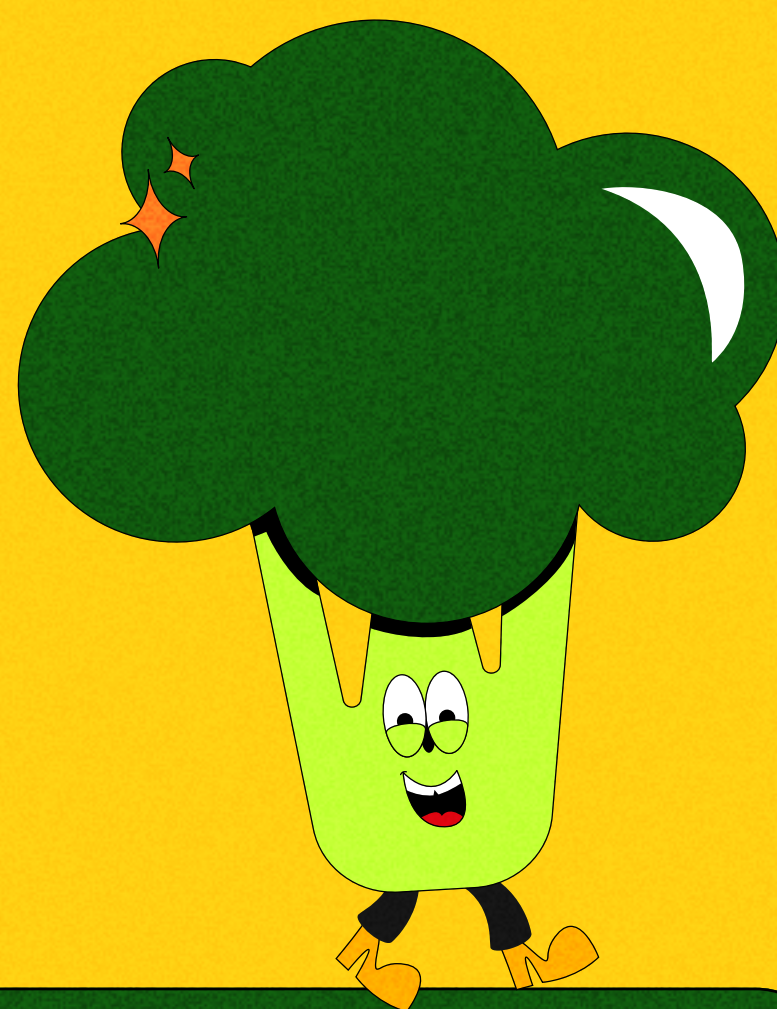
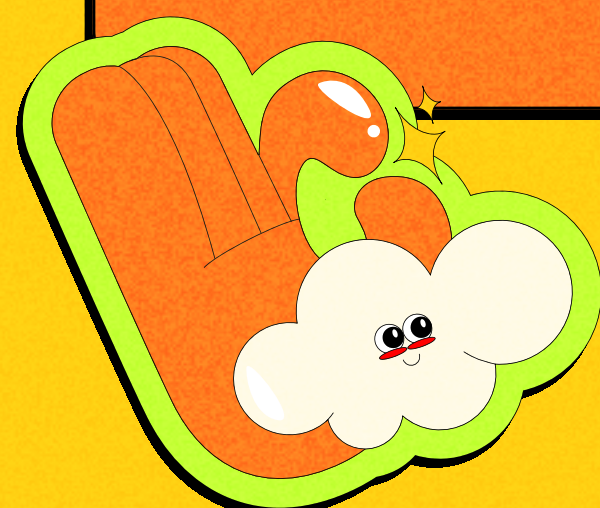
Alors pour **changer vos habitudes alimentaires** et **réduire l'impact de vos assiettes sur la planète**, voici

3 petits tips à ne pas oublier !

FAIRE

3 jours
sans viande
/ semaine

permet de réduire son empreinte carbone sans diminuer la qualité nutritionnelle de son alimentation.



EN ALTERNATIVE

AUX PRODUITS CARNÉS,

manger **+ de légumineuses
et de céréales complètes.**

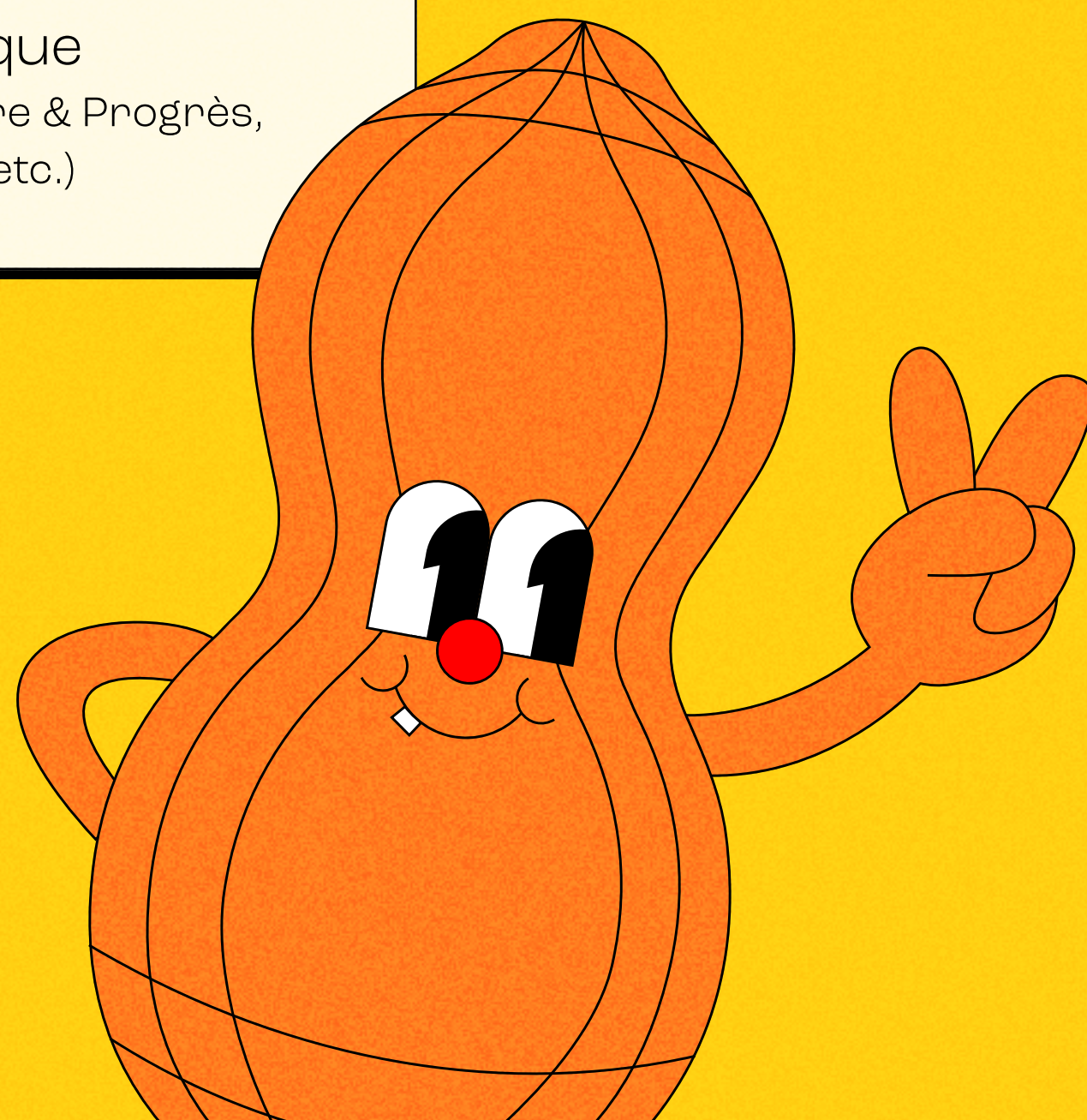
Elles apportent les protéines et les acides aminés dont notre corps a besoin.

PRIVILÉGIER

LE LABEL

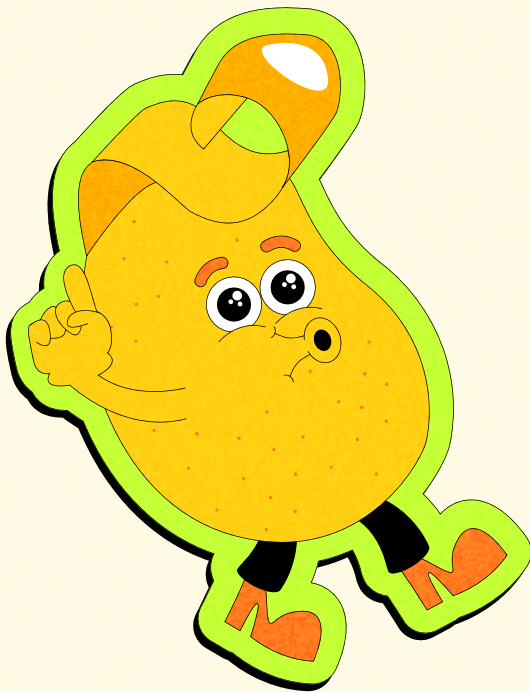
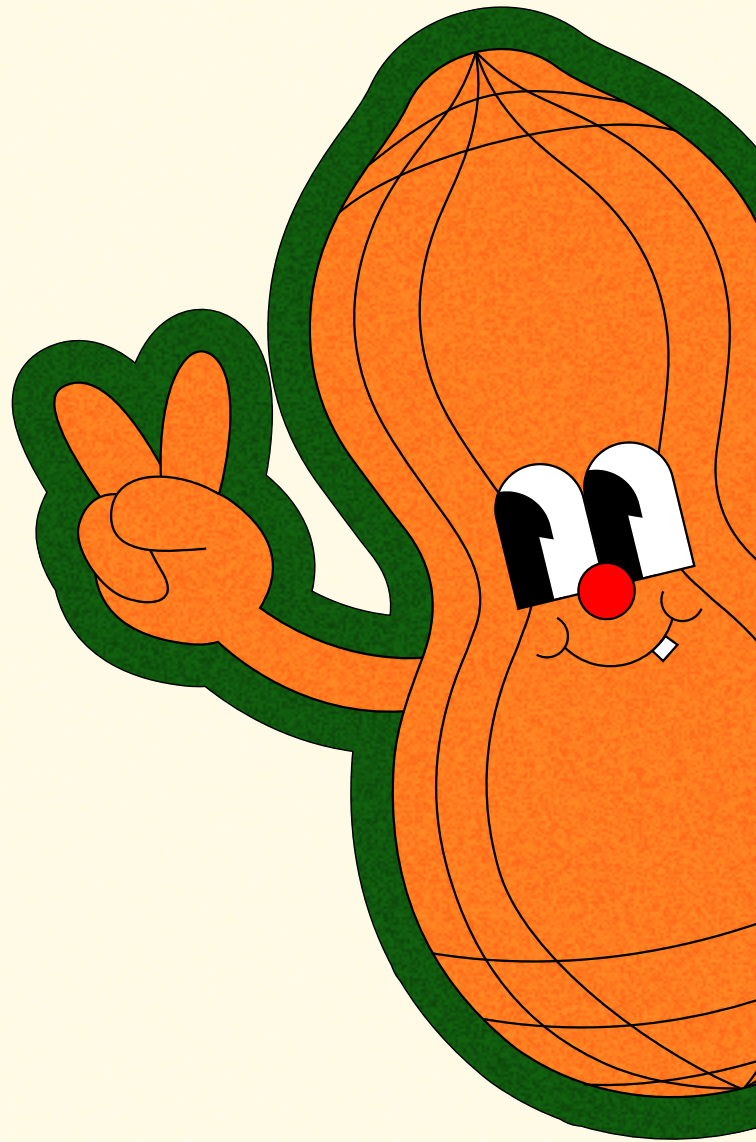
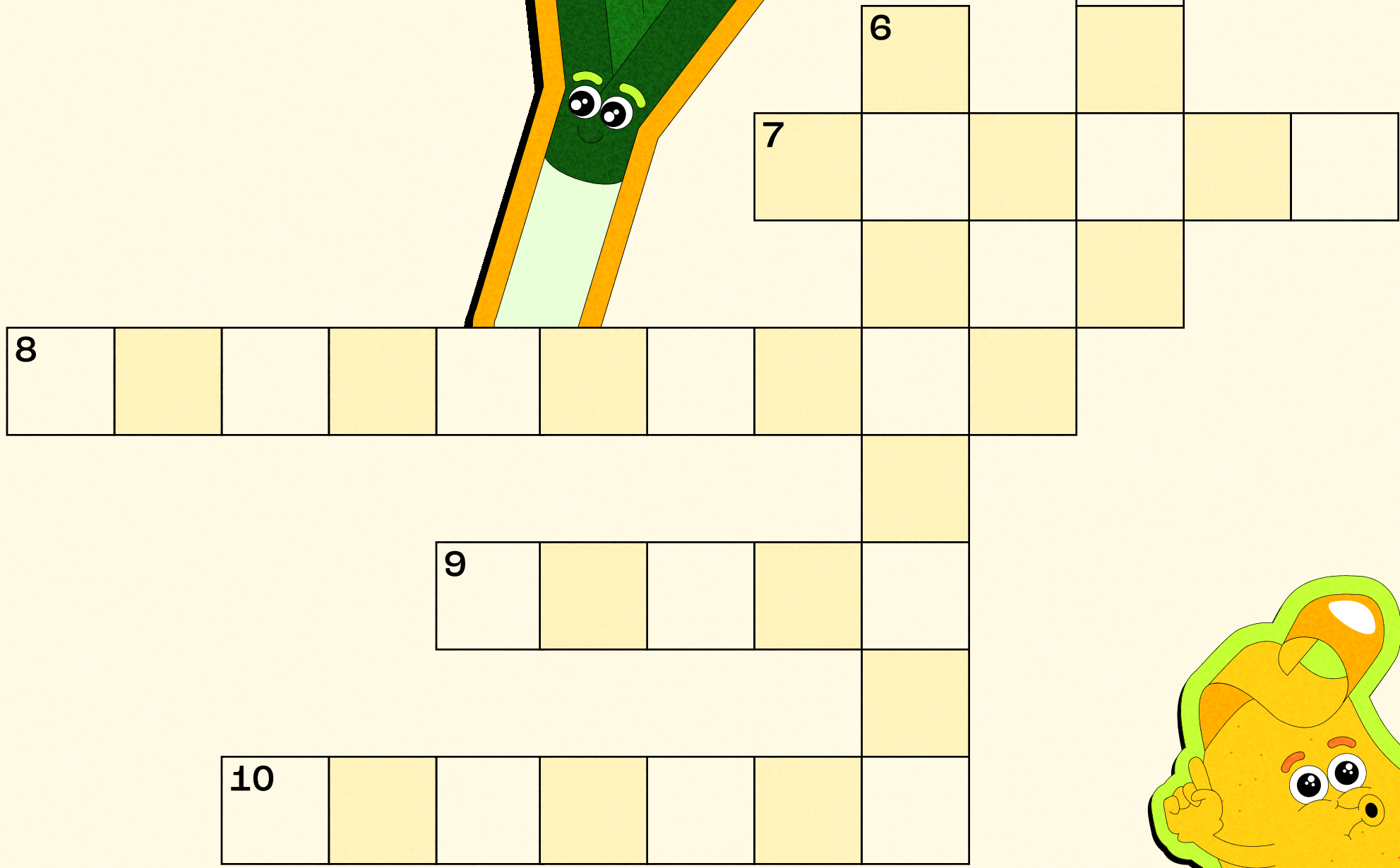
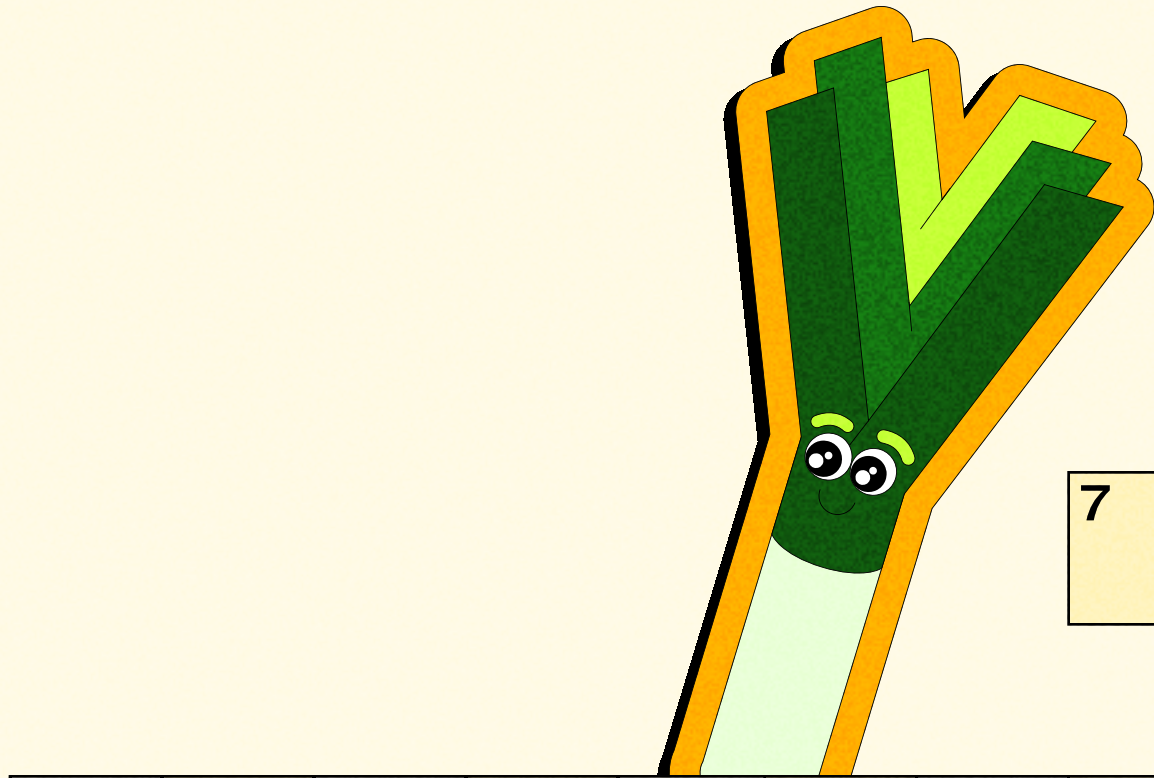
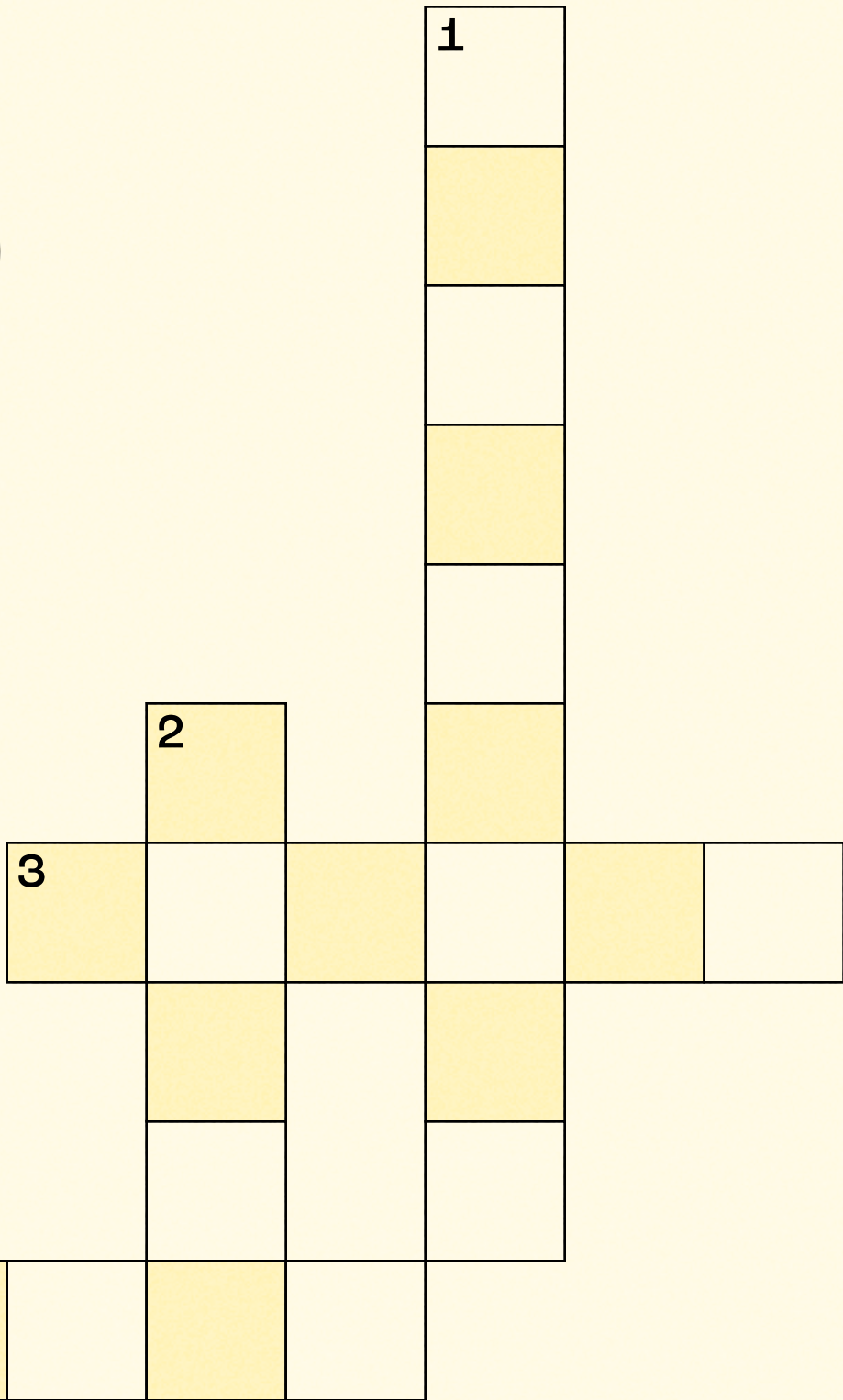
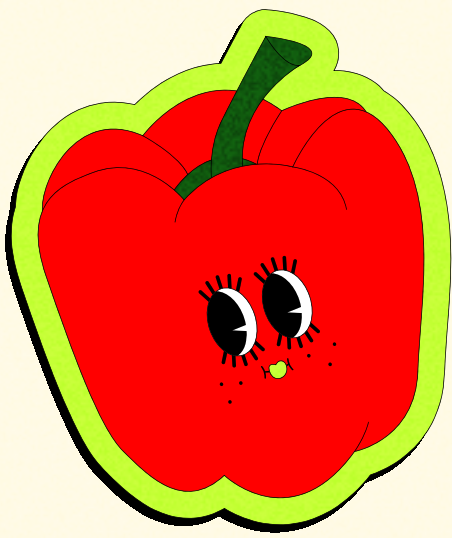
A B

Agriculture Biologique
et les démarches assimilées (Nature & Progrès,
Bio Equitable en France, etc.)



Les mots croisés végé

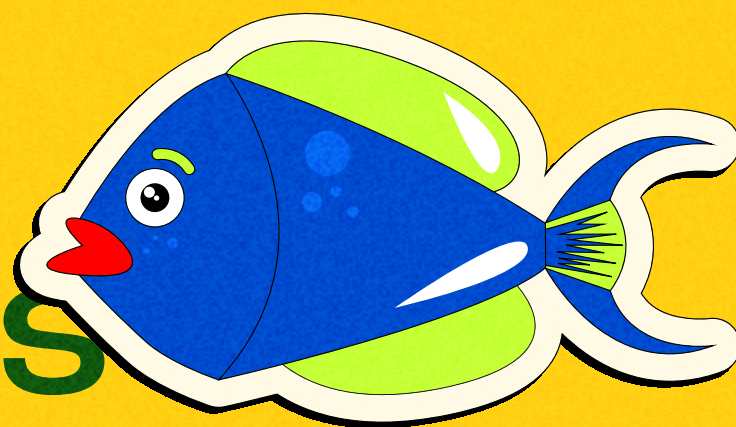
Comme on adore les légumes, on a eu envie d'en faire des mots croisés. Mais on vous conseille surtout de les intégrer dans un régime alimentaire plus varié, plus végé et moins carné !



INDICES :

- 1 Avoir un cœur...
- 2 Se fendre la...
- 3 Être rouge comme...
- 4 Marre d'attendre comme un...
- 5 Tu es haut comme...

- 6 Elles sont cuites...
- 7 Aujourd'hui, j'ai la...
- 8 Appuyer sur...
- 9 Ce film est un véritable...
- 10 Mettez-vous en rang...



Moins de produits de la mer

“Les poissons, c’est pas vraiment des animaux tu sais...”

Ah, on dirait que Jean-Michel Grosteak s’est transformé en Jean-Michel Pané ! Pourtant, le sujet des poissons, et plus généralement, des produits de la mer pose tout autant problème. Car au-delà de la souffrance animale, la surpêche impacte à la fois les océans et les hommes. On vous explique ?

👉 Surpêche : on arrête ?

Aujourd’hui, le constat est alarmant :

Nous prélevons davantage de poissons dans l’océan que **celui-ci ne peut en produire**. Comment en sommes-nous arrivés là ? Eh bien en 50 ans, la consommation de produits de la mer **a doublé**. Alors pour faire face à cette demande, trop de navires exploitent des poissons de moins en moins nombreux.

DE PLUS,

la pratique de **la pêche illégale** 12 À 28% DES PRISES MONDIALES
et **la pêche accidentelle** ESPÈCES NON CIBLÉES PÊCHÉES
ACCIDENTELLEMENT ET REJETÉES
MORTES OU BLESSÉES
mettent l’écosystème marin **en péril**
et avec lui, tous ceux qui **dépendent**
de ses ressources pour **subsister**.

Le poisson couvre les besoins protéiques quotidiens de **3 milliards d’individus**

Revenir à une pêche durable, responsable et surtout locale devient **crucial** pour nos océans comme pour les pêcheurs.



Et la Terre dans tout ça ?

Ben, elle a comme qui dirait une arête coincée dans la gorge...

DANS LE MONDE

34%

des stocks halieutiques* sont surexploités.

ET

75%

des stocks halieutiques* évalués par les scientifiques sont surexploités en Méditerranée.

* Halieutique : quantité exploitée dans une zone donnée de poissons et d'autres espèces marines comme les crustacés ou les céphalopodes.

Bonne nouvelle : réduire sa consommation de poisson, c'est possible, et **c'est pas compliqué**, voici :

3 petits tips à ne pas oublier!

MANGER
moins de poisson
(pas plus de 2 portions par semaine)



VARIER LES ESPÈCES
cela permet d'atténuer les pressions exercées car nous avons tendance à toujours nous tourner vers les mêmes espèces, comme **le saumon, le cabillaud ou les crevettes.**

PRIVILÉGIER

LES LABELS
MSC,
ASC
&
LE LABEL
AB
pour les poissons issus de l'élevage.



TIPS
Besoin d'astuces ? Se référer au **“Consoguide du poisson”** du WWF pour diversifier sa consommation de poissons.

A RÉCRÉ LA RÉCRÉ LA RÉCRÉ LA RÉCRÉ LA

CHICHE OU



POIS CHICHE

Vous savez ce qui est plus dur que de porter des tongs en chaussette ?

Changer ses habitudes.

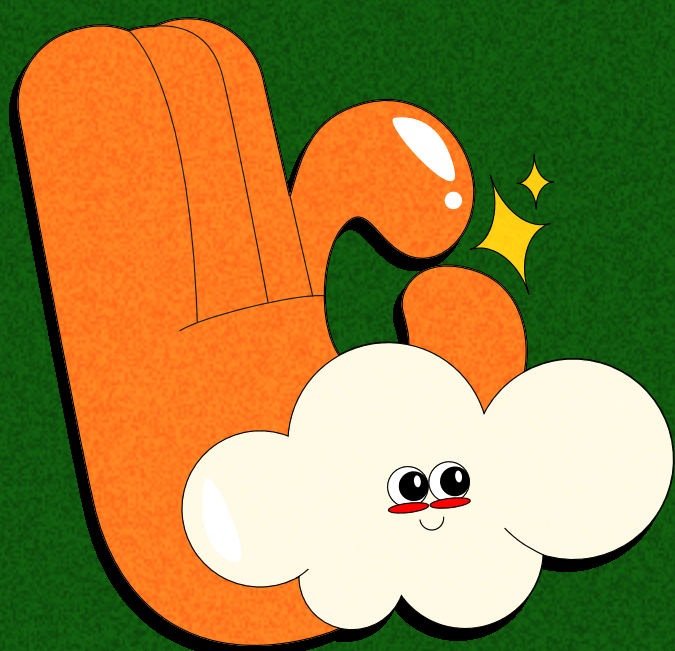
Alors pour vous donner le coup de tong pour démarrer, on vous propose de suivre **1 défi** parmi les **5 proposés** dans la prochaine page.

Pour savoir quel défi relever, c'est simple :

VOTRE DÉFI EST

de la même couleur

que vos chaussettes du jour !





de ne **pas manger**
de viande 2 jours
de suite !

de ne **pas**
manger d'avocat
cet été

de choisir un **plat**
veggie la prochaine
fois au resto

de manger un **produit**
de la mer n'étant ni un
saumon, ni un cabillaud
ni des crevettes

de cuisiner un
gâteau au chocolat
sans produits laitiers

d'acheter des **fruits**
et légumes produits
en France



A RÉCRÉ LA RÉCRÉ LA RÉCRÉ LA RÉCRÉ LA

👉 Le chef de ce restaurant est un **farceur**

Il a masqué **les produits d'origine végétale** de son menu !

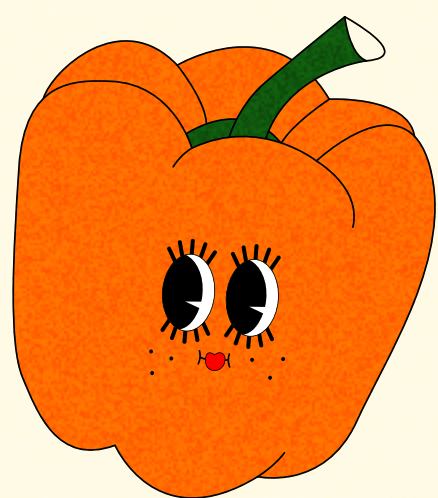
Saurez-vous les retrouver et compléter les recettes proposées ?

MENU



👉 Entrées

Salade de p_____,
p_____ et m_____.



Purée de h_____,
fromage blanc de brebis
et paprika fumé.

👉 Plats

F_____ indiens aux l_____ corails,
et raïta c_____, cumin et c_____ vert.

Ceviche aux h_____ et q_____.

Buddha bowl m_____ et p_____.

👉 Desserts

Gaufres a_____ et h_____ r_____,
à la cannelle et au miel.

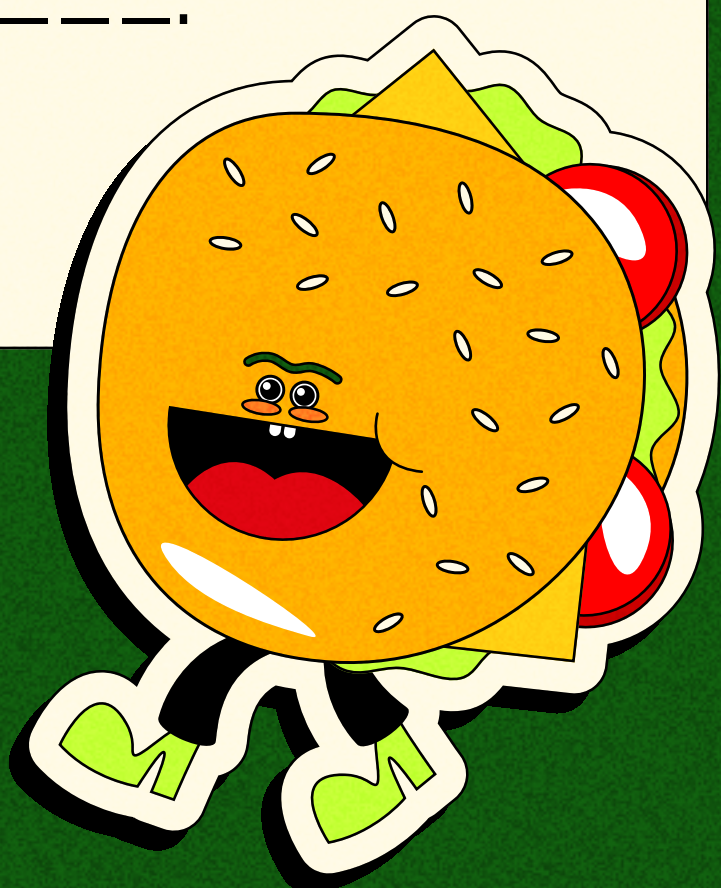
Panna cotta à l'_____.

Gateau au chocolat et c_____.

MAÏS
AVOINE
COURGETTES
POIS CHICHES

POIVRON
FALAFELS
CAROTTE
CITRON

LENTILLES
QUINOA
MILLET
HARICOTS
HARICOTS ROUGES



Aubergines parmigiana

RECETTE ESTIVALE ET FACILE

4 PERSONNES

PRÉPARATION : 25 MINUTES

CUISSON : 30 MINUTES

INGRÉDIENTS :

- 👉 3 aubergines bien mûres
- 👉 2 boules de mozzarella
- 👉 7 tomates
- 👉 1 oignon
- 👉 2 gousses d'ail
- 👉 Parmesan à râper
- 👉 10 feuilles de basilic

La préparation

Couper des tranches de 1 à 2 cm dans la longueur de l'aubergine.

Faire dégorger les lamelles dans une passoire avec un peu de sel.

Émincer l'ail et l'oignon puis faites-les revenir dans une poêle avec un filet d'huile d'olive. Pendant ce temps, couper les tomates en dés puis ajouter-les dans la poêle avec quelques feuilles de basilic coupées.

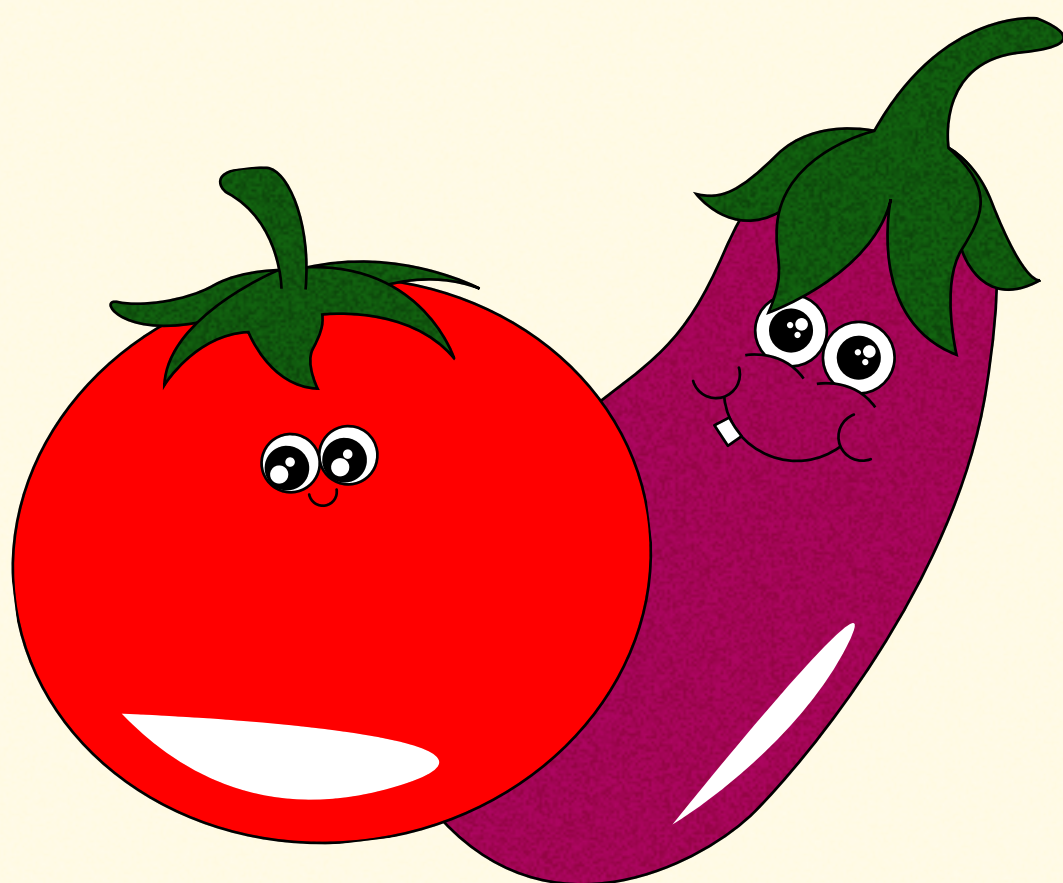
Laisser cuire 30 minutes environ en mélangeant de temps en temps.

Faire griller les aubergines égouttées dans une poêle avec du sel, du poivre et un filet d'huile d'olive. Il est possible de rajouter quelques aromates.

Dans un plat à gratin, faire des étages en respectant l'ordre sauce tomate, tranches d'aubergines, parmesan et mozzarella préalablement découpée en tranches. Faire autant d'étages que possible mais veiller bien à terminer par la sauce tomate et la mozzarella.

Mettre dans un four préalablement chauffé à 180° et laisser cuire pendant 30 minutes...

**et surtout,
bonne dégustation !**



ENTRÉE PAR FLORENT LADEYN

Falafels de lentilles et sauce au yaourt

1 PERSONNE

PRÉPARATION : 10 MINUTES

CUISSON : 20 MINUTES

INGRÉDIENTS :

- 👉 300g de lentilles vertes 👉 1 yaourt 👉 2 échalotes
- 👉 Fleur de sel 👉 Huile de tournesol (pour la friture)
- 👉 Herbes : Branche de persil, feuilles de fenouil (alternative : aneth)
feuilles de capucine (alternative : poivre)

La préparation

Faire germer les lentilles (anticipation 3 jours avant la recette) :

- Tremper les lentilles dans un saladier d'eau pendant 1 nuit
- Vider l'eau et placer les lentilles dans un contenant creux
- Disposer un torchon humide par-dessus
- Laisser germer pendant 2 jours à température ambiante

Remarque : Avec des lentilles non-germées, les tremper dans un saladier d'eau pendant 1 nuit la veille avant cuisson

Couper une échalote et demie en rondelles, 2 feuilles de capucine, un peu de persil et de feuille de fenouil.

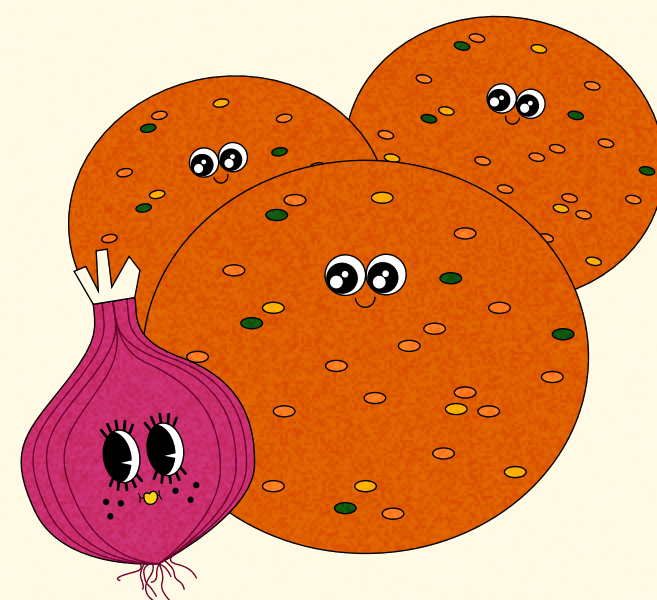
Au blender, mixer les lentilles germées, l'échalote, les feuilles de capucine, le persil, le fenouil et une grosse pincée de fleur de sel, jusqu'à obtenir une texture un peu épaisse.

Mettre l'huile de tournesol à chauffer dans une casserole.

A l'aide de 2 cuillères, faire des petites quenelles avec le mélange obtenu et les faire frire environ 2 minutes dans l'huile bouillante.

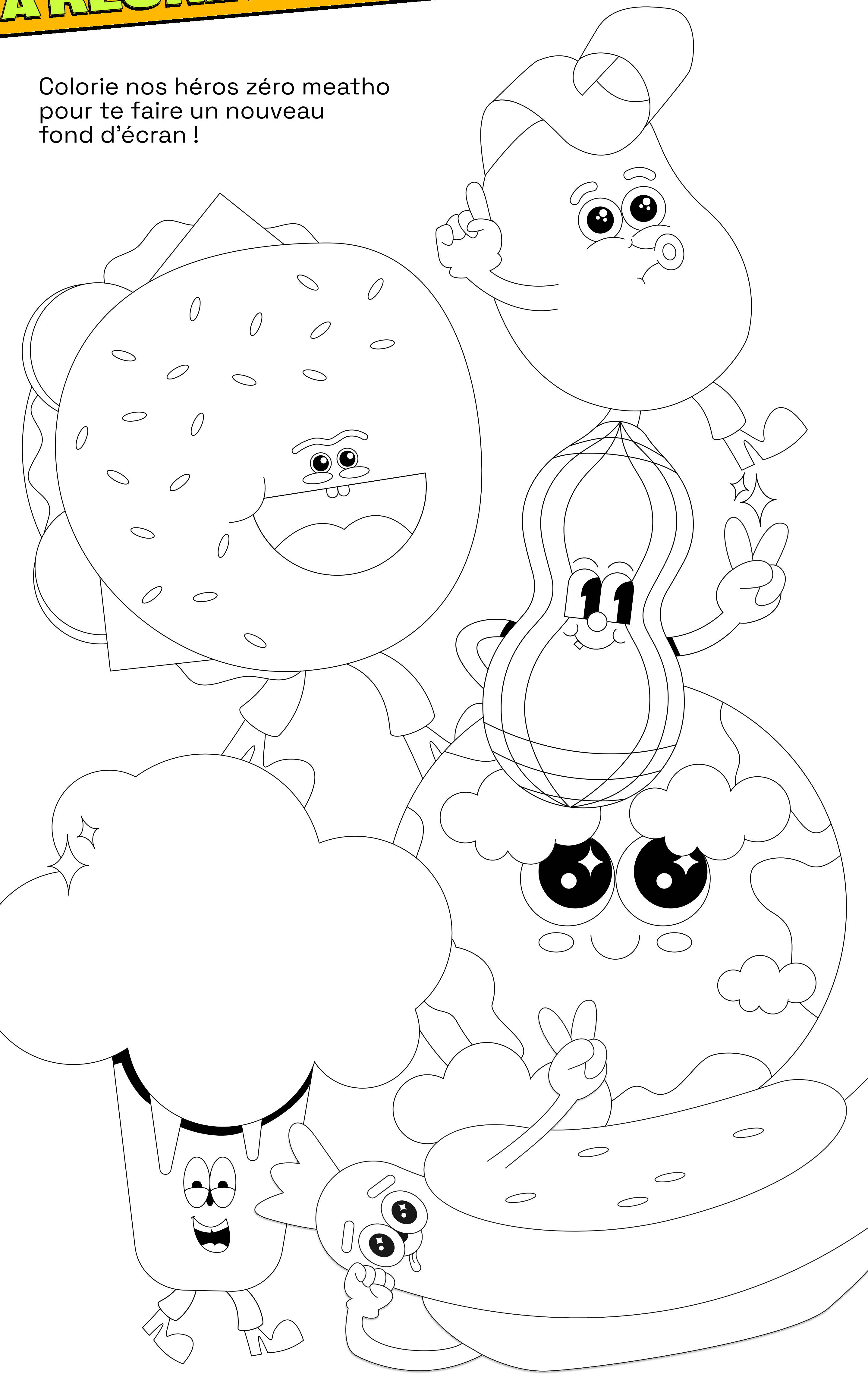
Le dressage

Dans l'assiette, étaler une cuillère de yaourt.
Disposer 5 falafels de lentilles.
Placer les rondelles de la ½ échalote restante, ainsi que quelques feuilles de capucine, de fenouil pour décorer l'assiette.
Ajouter une pincée de fleur de sel.



A RÉCRÉ LA RÉCRÉ LA RÉCRÉ LA

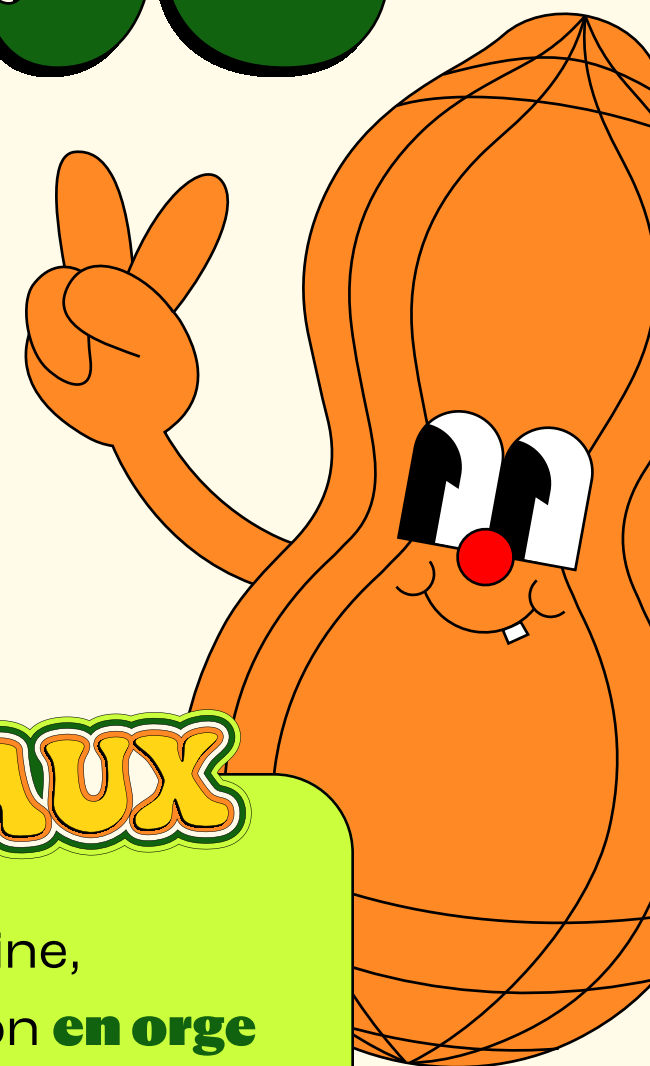
Colorie nos héros zéro meatho
pour te faire un nouveau
fond d'écran !



Végéoscope

Quand on vous dit que les céréales et les légumineuses,
“**c’est l’avenir**” ce n’est pas qu’une formule !

La preuve, ils vous prédisent votre futur juste en-dessous 



BÉLIER

Arrêtez de chercher la petite bête ! Prenez plutôt des **petits pois**, c’est meilleur pour vous et la **planète**.

TAUREAU

Amour :
attention, votre cœur **d’artichaut** pourrait vous jouer des tours !

GÉMEAUX

Cette semaine, une occasion **en orge** se présentera à vous. **Saisissez-la !**

CANCER

Vous avez besoin de vous **détendre** !
Et si vous vous faisiez une sortie entre **épeautre** ?

LION

Forme :
vous êtes **tofu** tout flamme cette semaine !

VIERGE

Laissez-vous tenter par le **Seitan**...
il est excellent bien **doré à la poêle** !

BALANCE

Cette semaine, vous vivez dans un conte des **Millet** une Nuits. **Profitez !**

SCORPION

Ne soyez pas trop **lentille** avec les autres, **affirmez-vous** !

SAGITTAIRE

Votre sens de l’humour est en feu, vous êtes hyper **amarante** (si si, **c’est une vraie céréale**) en ce moment !

CAPRICORNE

Soyez-vous même, **épis** c’est tout !

VERSEAU

Un **grand changement** vous attend. Dites **boulghour** à votre nouvelle vie !

POISSON

Vous allez vous faire du **blé**.
(désolé, on n’avait plus de blagues en stock)



CO-FINANCÉ
PAR L'UNION
EUROPÉENNE.

Ce guide a été produit avec le soutien financier de l'Union européenne. Son contenu relève de la seule responsabilité du WWF et des autres partenaires du projet Eat4Change et ne reflète pas nécessairement l'opinion de l'Union européenne

