

LA CUISINE VEGETALE



L'ESRAG (the environmental Sustainability Rotary Action Group) a lancé à compter du jour de la terre (22 avril) un challenge de repas riches en plantes pendant 15 jours. Tous les jours de nouvelles recettes savoureuses pour composer des déjeuners et dîners sans protéine animale. En effet, l'adoption d'une alimentation riche en plantes et la réduction du gaspillage alimentaire sont 2 mesures simples et peu coûteuses que chacun peut mettre en place pour réduire ses émissions de GES (gaz à effet de serre), avec en plus, un potentiel élevé de co-bénéfices en environnement, santé, sécurité alimentaire et bien-être animal. Idéalement, il faudrait avoir une alimentation diversifiée, limiter sa consommation moyenne de viande tout en privilégiant la qualité et sortir les végétaux de leur rôle de simple accompagnant d'un ingrédient carné et en faire les vedettes de l'alimentation de demain, à

la fois goûteuse et durable. Bientôt les recommandations nutritionnelles formulées par le Programme national nutrition santé (PNNS) inciteront en plus de « manger 5 fruits et légumes par jour, éviter de manger trop gras, trop sucré, trop salé », de « diviser par deux sa consommation de viande ». Vous pouvez retrouver les recettes avec les vidéos sur le site de l'esrag, relever le défi et même vous inscrire pour des séminaires comme par ex l'alimentation végétale pour débutants le 12/06/24. (sources esrag, le monde Réd M Jezequel).



Welcome to Day 9 of the Global 15 Day Plant-Rich Diet Challenge!

If you've sampled a few of the recipes that we've shared, please email us to let us know how you like them or post your reviews on our [Facebook](#) page.

Week 2 The Main Course Challenge - Eat a Plant-Based Lunch and/or Dinner

Plant-Based Recipe of the Day:

Chickpea "No Tuna" Salad Sandwich

Whether you are a beginner or a veteran, this sandwich is for anyone looking for a fast, delicious and satisfying whole food plant-based lunch to keep them going through the day.

By [Forks Over Knives](#)

- [How-to Video](#)
- [Recipe](#)
- **Prep Time:** 10 Minutes
- **Cook Time:** 10 Minutes
- **Total Time:** 20 Minutes
- **Servings:** 8



La planète mange toujours plus de viande

Production annuelle de viande dans le monde (en millions de tonnes équivalent-carrosse)

