

# SOMMAIRE

## *Introduction* ..... 7

<i>Qu'est-ce qu'être vegan ?</i> .....	8
<i>Pourquoi devient-on vegan ?</i> .....	9
<i>Devenir vegan : chacun sa recette</i> .....	10
<i>Qu'est-ce que la cuisine vegan ?</i> .....	11
<i>Zoom sur les produits vegan</i> .....	12
<i>Bon à savoir : les produits animaux cachés</i> .....	13
<i>Conseils et précisions pour cuisiner</i> .....	14
<i>Les indispensables de la cuisine vegan</i> .....	16

## *Conseils nutritionnels pour un régime alimentaire vegan équilibré, par le Dr Jérôme Bernard-Pellet* ..... 19

## *Découvrir les protéines végétales* ..... 29

<i>Céréales et légumineuses</i> .....	30
<i>Le soja, un allié millénaire</i> .....	76
<i>Le seitan</i> .....	96
<i>Saveurs marines</i> .....	109

## *Remplacer les produits laitiers et les œufs* ..... 118

<i>Laits végétaux</i> .....	120
<i>Fromages végétaux</i> .....	128
<i>Crèmes et matières grasses végétales</i> .....	142
<i>Se passer des œufs</i> .....	148

## *Cuisiner les légumes* ..... 170

<i>Terrines légères et dips</i> .....	172
<i>Soupes et purées anti-grise mine</i> .....	180
<i>Gratins et petits plats au four</i> .....	183
<i>Des salades pleines de pep</i> .....	189
<i>Pizzas, tartes et galettes aux légumes</i> .....	194
<i>Légumes gourmands</i> .....	200
<i>Recettes crues</i> .....	207
<i>Recettes aux légumes pour les enfants</i> .....	215
<i>Les fruits s'invitent aussi</i> .....	220

## *Recettes gourmandes* ..... 226

<i>Crèmes et entremets</i> .....	228
<i>Goûters à partager</i> .....	232
<i>Desserts gourmands pour tous les jours</i> .....	237
<i>Tartes et gâteaux aux fruits</i> .....	242
<i>Au chocolat !</i> .....	247
<i>Léger et gourmand</i> .....	250

## *Cuisiner pour toutes les occasions* ..... 254

<i>Les dîners entre amis</i> .....	256
<i>Apéros dînatoires</i> .....	262
<i>Recevoir la famille</i> .....	268
<i>Recevoir une tribu d'enfants</i> .....	275
<i>Desserts de fête</i> .....	282
<i>Réveillonner vegan</i> .....	290
<i>Barbecues et pique-niques</i> .....	296
<i>Je bruncher vegan</i> .....	304

## *Table des recettes* ..... 312

## *Index par ingrédients* ..... 317