

# Cuisiner, c'est politique



*Manger végétal  
nourrit la paix*

**F**ace à l'urgence climatique, nous devons revoir notre façon de produire, de consommer ainsi que notre rapport au monde. Selon le GIEC, la végétalisation de l'alimentation constitue, parmi nos activités quotidiennes, le plus puissant levier pour diminuer les gaz à effet de serre, et de très loin.

nourrir le bétail à travers le monde.

En France, l'élevage accapare 2/3 des surfaces agricoles (pâturages et alimentation du bétail) en plus d'être dépendant du soja brésilien. Le constat est sans appel : nous devons sortir des protéines carnées pour aller vers les protéines végétales.

L'été 2019 a été marqué par la destruction accélérée de l'Amazonie. Nous connaissons le premier responsable de la déforestation :

l'industrie de l'élevage qui installe des pâturages et des champs de soja OGM destinés à

La transition écologique dans l'agriculture ne se fera pas à coup de baguette magique. Non, elle se fera par la culture des légumineuses ! En plus d'être riches en protéines, fibres et nutriments, elles enrichissent le sol sur lequel elles poussent !

Nous avons là un choix de culture à faire, une bifurcation à décider. Nous pouvons rester sur la voie des protéines carnées qui engendre la pré-dation des terres et des ressources, la guerre aux peuples humains et animaux qui en dépendent. Ou nous pouvons choisir la voie des protéines végétales qui est celle de la paix et du partage.

Trai Nguyen

Photos : Astrid Basco

## Recettes pour 4 personnes



### Ingédients pour 4 personnes

- De l'huile
- 1 oignon émincé
- 2 cuillères à soupe de curry en poudre
- 200g de sauce tomate
- 10 cl d'eau
- 400 g de pois chiches déjà cuits et rincés
- 400 ml de lait de coco (ou crème de soja)

### La marmite en commun

D'inspiration indienne, un plat chaud, peu coûteux et facilement réalisable pour beaucoup de monde, à partager avec vos proches ou avec les plus démunis. Vous pouvez choisir d'utiliser des lentilles, des haricots, du lupin ou encore des pois. Nous choisissons ici d'utiliser des pois chiches, cultivables en France en bio et très bon marché !

- 1- Faire revenir l'oignon dans une poêle avec un peu d'huile
- 2- Ajouter le curry, mélanger sur feu moyen
- 3- Ajouter la sauce tomate et l'eau. Mélanger et laisser cuire 2mn
- 4- Ajouter les pois chiches et laisser mijoter 10mn. Ajouter le lait végétal en fin de cuisson.
- 5 - Vous pouvez ajouter en plus, des légumes de votre choix déjà cuits: aubergines, pommes de terre, carottes, épinards, etc.
- 6 - Servir avec du riz ou du bon pain !

### Gâteau aux pommes à base de tofu soyeux

Nous utilisons ici du soja bio et français qui rémunère directement nos agriculteurs et non pas du soja brésilien, OGM et arrosé de pesticide, interdit à l'alimentation humaine mais autorisé pour nourrir le bétail qui nourrira les humains. Chercher l'erreur...



### Pour 6-8 personnes

- 4 pommes coupées en dés
- 200g de tofu soyeux
- 50g de sucre
- 200g de farine
- 10cl de lait végétal
- 10cl d'huile de tournesol
- 1 cuillère à café de cannelle
- 1 sachet de poudre à lever

### Pour le crumble

- 25 g de margarine végétale
- 50 g de farine
- 30 g de flocons d'avoine

- 1- Préchauffer le four à 180°C (th.6).

- 2- Dans un saladier, fouetter le tofu soyeux avec le sucre.
- 3- Ajouter la farine, la poudre à lever et la cannelle . Mélanger.
- 4- Ajouter petit à petit le lait végétal et l'huile. Puis ajouter les pommes.
- 5- Mélanger la préparation et verser le tout dans un moule à gâteau.
- 6 - Dans un petit saladier, mélanger tous les ingrédients du crumble et répartir sur le dessus du gâteau.
- 7- Enfourner pour 40mn.