

Être végétarien aujourd'hui *avec l'apport des plantes sauvages*

François Couplan

TABLE DES MATIÈRES

Introduction

Être végétarien aujourd'hui
Quelques définitions
Pourquoi ne plus manger de viande aujourd'hui ?
Pourquoi devenir végétarien ?
Mon expérience personnelle : 45 ans de végétarisme ouvert

Les bases historiques, philosophiques et religieuses

L'homme, la viande et les végétaux à travers l'histoire
Philosophie et religions
Raisons religieuses
Raisons philosophiques
Environnement et Tiers-Monde

La santé

La viande et notre santé

L'apport d'une alimentation végétarienne

L'eau
Les glucides

Faire du bien à son corps

Une transition en douceur

Les plaisirs du végétarisme

Se faire plaisir

Tous les produits végétariens

Qu'allez-vous manger ?
Où se procurer ces aliments ?
Les grandes catégories de produits végétariens
Les graines farineuses
Les légumes
Les fruits
Les condiments
Huiles et oléagineux
Les vinaigres et les aliments acides
Les aliments lacto-fermentés
Les algues
Les champignons et les levures
Les produits laitiers
Les œufs
Le poisson
Les boissons
Les compléments alimentaires
Les aliments à éviter

140 recettes

Petit déjeuner et petits creux
Soupes
Entrées
Plats principaux
Sauces et condiments
Desserts
Gourmandises
Boissons
Pique-niques végétariens
Conserves
Les recettes de récup'
Les recettes végétariennes des grands chefs

En guise de conclusion

Annexes

Contacts
Bibliographie
Index des recettes
Table des matières
Pour en connaître davantage...

