

SOMMAIRE

Préface	8
Avant-propos	11
Chapitre 1 :	
Les produits animaux, champions toutes catégories du réchauffement climatique !	15
L'incroyable impact des protéines animales sur l'environnement	16
Quelques chiffres pour fixer les idées	17
Les protéines animales sont-elles indispensables ?	20
L'avis d'une experte	20
Qu'en est-il des autres éléments que les protéines ?	22
Il n'y a pas que l'environnement qui soit en jeu	24
Comment diminuer votre consommation de viande ?	25
Où trouver des protéines végétales ?	25
Que cuisiner pour remplacer la viande ?	27
Comment diminuer sa consommation de produits laitiers ?	30
Remplacer le lait de vache	30
Remplacer le fromage	32
Remplacer le beurre	32
Et le calcium dans tout ça ?	33
Comment cuisiner sans œufs ?	34
Dans les cookies, muffins, pancakes	35
Pour remplacer les blancs en neige dans la meringue, la mousse au chocolat	35
Dans les gratins, quiches, entremets, mousses	36
Pour une mayonnaise	36

Peut-on remplacer le poisson ?	37
Existe-t-il des substituts de poisson ?	38
Comment fait-on si on vit loin des côtes ?	39

Chapitre 2 :

Je vote pour le « fait maison, local de saison et biologique »... oui, tout ça à la fois !

Vive le fait maison !

 En préparant moi-même.....45

Mangeons des produits de saison et locaux !

 Retrouver la saisonnalité..... 48

 Préférer les produits locaux !.....49

Et si on mangeait biologique ?

 Biologique, ça veut dire quoi exactement ?

 Que garantit le logo AB ?

 D'autres labels qui vont plus loin

 Manger bio sans se ruiner

 Le bio est-il vraiment bio ?..... 58

Chapitre 3 :

Déchets : mais puisqu'on vous dit que tout va bien !....63

Nos poubelles débordent.....64

 Comment s'y retrouver dans les sigles, pictos et logos ?..... 66

 Patience et pédagogie !.....73

Réglons son compte au gaspillage alimentaire

 Tous responsables, tous concernés !

 Comment lutter contre le gaspillage alimentaire ?

Compostage : rendre à la terre ce qu'elle nous donne	83
Humus <i>versus</i> incinération et enfouissement.....	83
Composter en ville, pas si difficile.....	84
Que peut-on composter ?.....	87
L'obsolescence programmée s'invite en cuisine	88
Pourquoi créer délibérément de l'obsolescence ?	89
Conseils pour limiter la prolifération de vos déchets électroménagers	90

Chapitre 4 :

En cuisine, limitons aussi nos dépenses d'énergie	93
La folie furieuse des appareils électroménagers	94
En avoir ou pas.....	94
Changer ses méthodes de cuisson	96
LE B.A.-BA de la cuisson économe.....	96
La marmite norvégienne	100
Le four solaire	104
Conserver avec peu ou pas d'énergie	106
Conserver par la chaleur.....	107
Conserver par la déshydratation.....	111
La lactofermentation.....	113

Chapitre 5 :

Nettoyer, récurer et faire briller sans polluer	117
Comment choisir les bons produits ?	118
Repérer (et éviter) les produits d'entretien dangereux.....	118
Identifier les produits d'entretien écologiques	120
Et si on nettoyait sans produits d'entretien ?	122
Les produits alternatifs pour la vaisselle.....	122
Lave-vaisselle : en avoir ou pas ?	123
Et pour le reste de la cuisine ?.....	124
La gestion de l'eau en cuisine	127
Comment la phyto-épuration a changé notre rapport à l'eau et à la nature.....	128

Carnet de recettes..... 131

Granola salé aux noix.....	132
Mon bouillon en poudre à base d'épluchures.....	133
Conserves de pois chiches.....	135
Merveilleuse aquafaba.....	136
Mayonnaise sans œufs.....	138
Notre ketchup maison.....	138
Lait de soja et tofu maison.....	139
Mon lait végétal pas compliqué.....	142
Ma poudre très parfumée de curry massala.....	143
Tartinade végétale.....	144
Notre faux-mage frais aux fines herbes.....	146
Galettes façon dosa.....	149
Galettes de sarrasin.....	150
Tofu laqué gingembre, citronnelle et tamari.....	151
Velouté de cosses de petits pois et courgettes.....	153
Frites sans friture (et sans éplucher!).....	154
Légumes racines rôtis aux épices.....	156
Gratin tricolore à la cacahuète.....	157
Cannellonis d'aubergines au coulis de tomates et à l'aneth.....	158
« Lardons sans cochon ».....	160
Ratatouille façon Sarah.....	161
Mes burgers de pois chiches.....	162
Steaks de champignons et sarrasin.....	165
La tortilla de Laetitia.....	166
Mes délicieux fondants choco-pois-chiches.....	168
Mes petits croquants au sésame.....	170
Entremets au chocolat.....	171

Les bons plans de la famille Bienaimé 173