

DEVEENEZ VÉGÉ

avec la famille Bienaimé

DES TUYAUX, DU VÉCU ET PLEIN DE RECETTES

Dans la famille Bienaimé, nous sommes cinq. Et devinez quoi ? Aucun de nous ne suit le même régime alimentaire !

Il y a dix ans, j'essayais péniblement de devenir végétarienne. Aujourd'hui, je suis végétalienne. Mon chéri est végétarien à la maison et à l'extérieur, il s'adapte. Lili, notre fille aînée, aime beaucoup la viande. Manu, 12 ans, est 100 % végé à la maison, mais se lâche à l'extérieur. Et Pépita est végane depuis un an... Vous allez me dire : « Ça doit être sacrément compliqué à table ! » Si vous connaissez une famille où tout marche comme sur des roulettes à l'heure du repas, faites-moi signe, on ira y faire un stage intensif... Chez nous, ce n'est pas plus compliqué qu'ailleurs, on s'est adaptés petit à petit.

Je vous entends d'ici « **Aaaah, moi aussi, j'aimerais bien être végé, mais j'y arrive paaaaaaas...** »

Vous tombez bien ! On a fait ce livre pour aider toutes les personnes qui nous ont dit ça. Parce qu'on est passés par là, nous aussi...

Voici donc le mode d'emploi du « devenir végé » à la sauce Bienaimé. Au menu : repères nutritionnels, conseils, anecdotes, témoignages... et toutes nos super-recettes !

Vous avez envie de devenir végé ? Ou, tout simplement, de manger moins ou presque plus de viande et de poisson ? Parce que c'est essentiel pour la planète, les animaux, votre santé... Quelles que soient vos motivations, ce livre est fait pour vous !

Sarah Bienaimé habite le Cantal avec son compagnon et leurs trois enfants. Ils ont auto-construit leur maison et s'efforcent tant bien que mal de réduire leur empreinte écologique : moins d'emballages, plus d'énergies renouvelables, des toilettes sèches, beaucoup de récup'... et une alimentation (presque) végé.

La photographe **Virginie Quéant**, spécialisée dans les domaines du jardin et de la cuisine du végétal, a mis en images pour ce livre les meilleures recettes de la famille Bienaimé.

Depuis près de 40 ans, la Scop Terre vivante édite des livres d'écologie pratique, ainsi que le magazine *Les 4 Saisons*. Terre vivante a également créé des jardins écologiques en Isère, proposant des stages pratiques.

www.terrevivante.org

Rayon : Cuisine bio

ISBN : 978-2-36098-400-8



9 782360 984008



Livre imprimé en France
sur du papier issu de forêts
exploitées en gestion durable.

Prix : 22 €