

# Cuisine végétalienne(Vegan)

## Bibliographie sélective



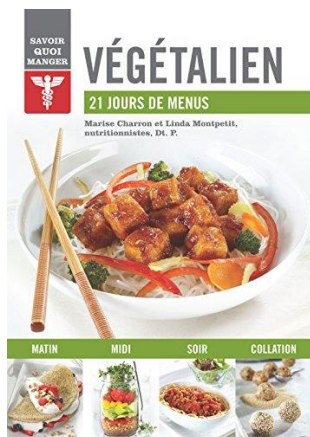
## Bibliothèque Christian-Roy



NIL MAGNUM SINE LABORE

**L'ASSOMPTION**

Ville de culture et de patrimoine



## Végétalien : 21 jours de menus

Marise Charron. Montréal : Modus Vivendi, 2017.

Cote : 641.5636 CHAR

21 jours de menus pour végétaliser votre alimentation vous souhaitez devenir végétalien ou simplement végétaliser votre alimentation, mais vous ne savez pas par quoi remplacer la viande, le poisson et les produits laitiers. Vous vous interrogez sur le risque de carences en protéines, fer, calcium et autres nutriments? Une alimentation végétalienne bien équilibrée permet de combler tous les besoins de l'organisme et de jouir d'une bonne santé. À long terme, elle contribue à diminuer les risques de maladies du cœur, de goutte, de diabète de type 2 et de plusieurs types de cancers.

## Saisons : la table végane

Trudy Crane. Montréal : Éditions La Presse, 2017.

Cote : 641.5636 CRAN

« Renouer avec l'art de la table. Cuisiner de façon consciente, en suivant le rythme des saisons. Accueillir parents et amis dans une ambiance sereine. Trouver beauté et inspiration dans les petites choses de la vie, jour après jour... Pour nous, c'est prendre le temps de vivre. » En fondant Meadow & Land, la photographe Chloé Crane-Leroux, la chef Julie Zyromski et l'artiste céramiste Trudy Crane se sont donné pour objectif de rendre la cuisine végane accessible à tous. Mission accomplie avec SAISONS, le tout premier livre du trio de Montréalaises. Au menu : 101 recettes fraîches, savoureuses, actuelles, qui sauront plaire aux adeptes du mode de vie végane comme à tous ceux qui s'intéressent à l'alimentation responsable. Avec en prime des astuces pour cuisiner sans produits animaux et une foule d'idées inspirées de la nature pour mettre la table avec style et simplicité.



## La cuisine de Jean-Philippe : ses 100 meilleures recettes véganes

Jean-Philippe Cyr. Montréal : Cardinal, 2017.

Cote : 641.5636 CYR

Après une carrière en restauration, le chef Jean-Philippe Cyr partage désormais son amour de la cuisine végane avec des centaines de milliers d'internautes. Dans son tout premier livre, le Chef Bouddhiste transmet sa philosophie à travers 75 recettes végétaliennes, simples et savoureuses... pour l'amour de la planète, et aussi, parce que c'est juste trop bon!

## La guinguette d'Angèle : les nourritures bienfaisantes

Angèle Ferreux-Maeght. Paris : Marabout, 2017.

Cote : 641.5636 FERR

Découvrez les secrets de cette cuisine qui rend joyeux, beau et en bonne santé

Dans ce nouvel ouvrage, Angèle nous confie ses idées de recettes végétales qu'elle prépare pour ses proches et dans ses restaurants. Ces recettes gourmandes et joyeuses seront une grande source d'inspiration pour les curieux, les novices à la cuisine végétarienne et les affranchis.

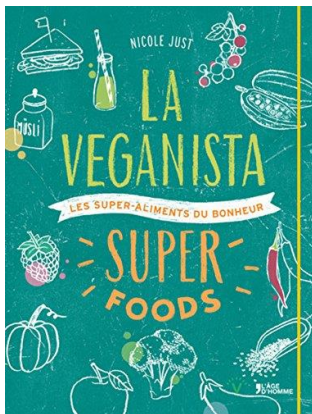


## La véganista super foods : les super-aliments du bonheur

Nicole Just. Lausanne : L'Âge d'homme, 2017.

Cote : 641.5636 JUST

Découvrez les super-aliments comme vous ne les avez encore jamais vus! Grâce à des recettes pas à pas, à des explications claires et à de superbes photos, vous allez apprendre à cuisiner autrement. Grenade, baies de goji... vous allez vous faire du bien tout en savourant des recettes sucrées et salées absolument inratables. Pancakes de patates douces aux pommes, Pâte à tartiner à la vanille et aux fruits, Crêpes salées aux herbes... des super-aliments se cachent dans chacune des recettes de ce livre.

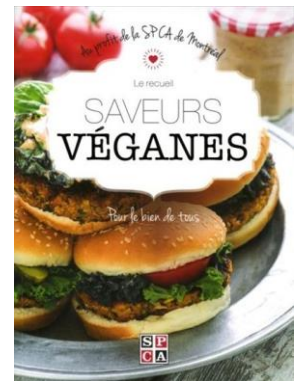


## Saveurs véganes : pour le bien de tous

Montréal : SPCA, 2017.

Cote : 641.5636 SAVE

Ce recueil de recettes véganes a été conçu avec amour dans le but de vous faire découvrir un monde de saveurs empreint de compassion. Vous y trouverez des dizaines de recettes faciles à faire comme du hummus, de la pizza, des burgers et de délicieuses petites douceurs à partager en famille ou entre amis. En plus de financer le travail de la SPCA de Montréal, vous prendrez part à la communauté grandissante de gens qui prennent soin de leur santé, de l'environnement et des animaux. Régalez-vous pour le bien de tous!

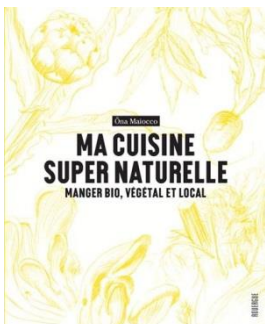


## Ma cuisine super naturelle : manger bio, végétal et local

Ôna Maiocco. [Arles] : Éditions du Rouergue, 2017.

Cote : 641.5636 MAIO

Des conseils et des recettes pour adopter un régime végétalien tout en privilégiant les produits locaux.

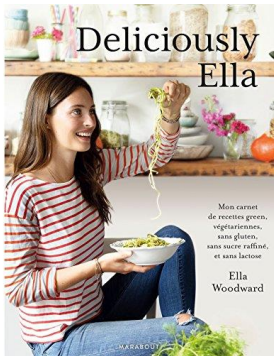


## Végan débutant

Marie Laforêt. Paris : La Plage, 2017.

Cote : 641.5636 LAFO

45 recettes véganes variées pour apprendre à cuisiner sans produit issus des animaux : red burger, bolognaise, quiche, beignets, tofu brouillé, mayonnaise, béchamel, gâteau marbré, muffins, meringues, etc.



## Deliciously Ella

Ella Woodward. Paris : Marabout, 2016.

Cote : 641.5636 WOOD

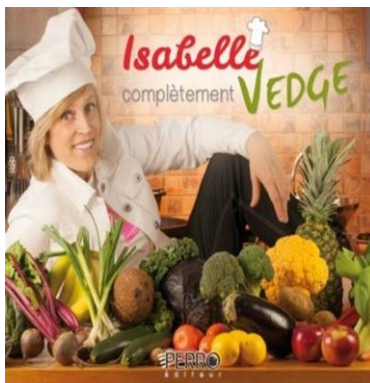
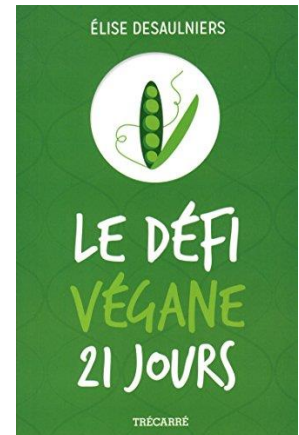
« Voici trois ans, j'ai entamé un incroyable parcours qui m'a conduit à changer d'alimentation, ce qui a transformé ma vie. J'ai découvert que manger sainement peut être délicieux, que cela ne prend pas forcément beaucoup de temps et que les plantes sont riches en bienfaits : non seulement elles nourrissent, mais elles peuvent aussi guérir. Vous allez vous sentir mille fois mieux et rayonner de santé, tout en dégustant des plats exquis. Je suis vraiment très heureuse de partager avec vous plus de 100 recettes naturelles, véganes, sans gluten et sans laitages! »

## Le défi végane 21 jours

Élise Desaulniers. Montréal : Trécarré, 2016.

Cote : 613.2622 DESA

Pourquoi faire le défi végane 21 jours? Pour découvrir une alimentation saine et un mode de vie santé, respectueux de l'environnement et des animaux. Au Québec, plusieurs milliers de personnes ont déjà participé aux premières éditions du Défi végane organisé par le Festival végane de Montréal. Élise Desaulniers s'est inspirée de ses échanges avec les participants pour écrire ce guide, à la fois complet et accessible. Tous les outils sont là pour vous accompagner pendant la durée du défi ou simplement pour vous aider à vous initier au véganisme : conseils pratiques, nutrition, éthique et débolonnages des mythes les plus tenaces. En guise d'encouragement, l'auteure propose également des recettes familiales pour 21 jours, des plans de menus équilibrés et répond aux questions le plus souvent posées.



## Isabelle complètement vedge

Isabelle Gélinas. Shawinigan : Perro éditeur, 2016.

Cote : 641.5636 GELI

En mars 2013, du jour au lendemain, Isabelle devient complètement végétalienne. Une décision prise à la légère? En décidant de bannir de sa vie tous les produits animaliers, comme chef de famille, elle se retrouve aussi à imposer le même régime à son mari et ses enfants... Lourd, vous dites? En réalité, c'est tout le contraire qui s'est produit! Pour que ça fonctionne, elle s'active, se renseigne davantage, et élargie ses horizons culinaires... C'est ainsi que, de cuisinière plutôt blasée par son quotidien, elle redécouvre une passion pour la bonne bouffe. La cuisine, c'est comme la chimie : une expérience avec

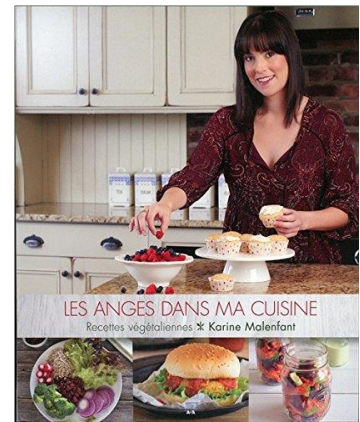
les saveurs, les textures, les aromates, les épices, les sauces... Une mission : Offrir une cuisine saine, mais variée, gouteuse, aux saveurs et textures appétissantes, sans viande et produit animalier.

## Les anges dans ma cuisine : recettes végétaliennes

Karine Malenfant. Varennes : AdA, 2016.

Cote : 641.5636 MALE

Vous y retrouverez plus de 80 recettes; des smoothies, des jus, des petits-déjeuners, des idées d'entrées et de tartinades, des collations, des muffins, de même que des recettes de lunchs et de salades, de céréales, de riz et de légumineuses en plus des bons potages et des soupes, des pâtes, des pizzas et des gourmands desserts. Un chapitre est également consacré à l'alimentation vivante; j'y présente le menu d'une semaine pour vous aider à manger cru et sans gluten. J'ai voulu écrire plus qu'un simple livre de recettes : je désirais apporter mes conseils, mais surtout offrir des anecdotes afin que vous puissiez entrer dans ma cuisine et mon chez-moi, comme si nous partagions un repas entre amis.



## Pâtisserie vegan : toutes les bases, les produits, les recettes

Bérengère Abraham. Paris : Mango, 2015.

Cote : 641.865 ABRA

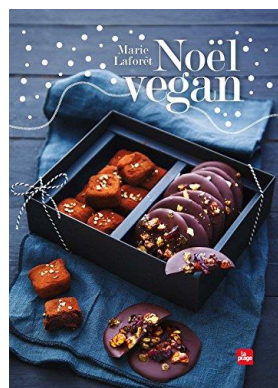
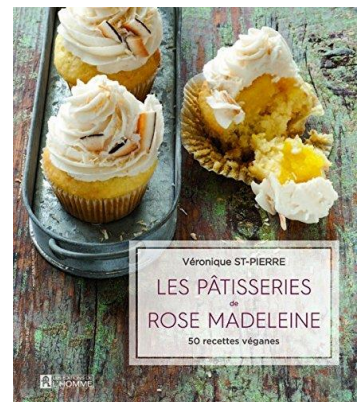
Naturellement Bon! Pâtisserie vegan, un véritable guide d'apprentissage : les ingrédients à intégrer, ceux à supprimer, toutes les bases, des astuces... Et bien sûr, des recettes sans traces de produits d'origine animale, pour se régaler vegan! Une collection dédiée à ces cuisines naturelles et équilibrées qui font la part belle aux bons produits, au bien-être et à la gourmandise!

## Les pâtisseries de Rose Madeleine : 50 recettes véganes

Véronique St-Pierre. Montréal : Éditions de l'Homme, 2015.

Cote : 641.86 SAIN

Créer des desserts végétaliens à la fois originaux et aussi moelleux et réconfortants que ceux de votre grand-mère, voilà le défi que relève avec brio une pâtissière pas comme les autres. Suivez là dans ses explorations gustatives et succombez à des gâteries qui sont tout sauf ennuyantes : Pain au chocolat et au café, Brownies à l'espresso, Carrés aux poires et aux pistaches, Biscuits aux deux citrons, Gâteau à la vanille et au caramel salé, et bien d'autres! Apprenez comment remplacer, entre autres, le lait, la crème, le beurre et les œufs dans vos desserts, et découvrez tout le plaisir de faire des pâtisseries... autrement!

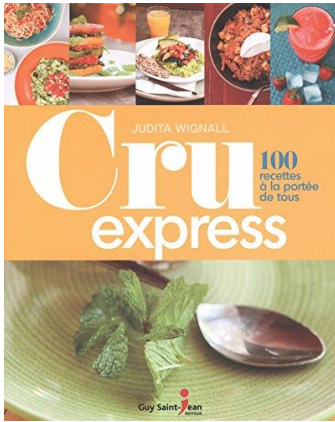


## Noël vegan

Marie Laforêt. Paris : La Plage, 2015.

Cote : 641.5636 LAFO

30 recettes festives, de l'entrée au dessert, revisitant les recettes traditionnelles de Noël en version vegan : terrines, tourtes, rillettes, patates farcies, bûche glacée, crème brûlée aux marrons, etc. Les recettes sont d'inspiration française, mais également suédoise, espagnole, slave, suisse ou encore néo-zélandaise.



## Cru express : 100 recettes à la portée de tous

Judita Wignall. Laval : G. Saint-Jean, 2015.

Cote : 641.5636 WIGN

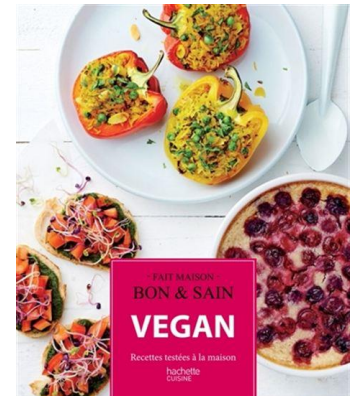
Avec Cru express, l'auteure s'est donné la mission de vous aider à préparer rapidement des plats frais, savoureux et crus sans avoir à réaménager votre horaire ou à rééquiper votre cuisine avec des gadgets sophistiqués, tel le fameux déshydrateur! Adopter cette alimentation est maintenant à la portée de tous grâce à une centaine de recettes composées d'ingrédients accessibles qui s'apprêtent en un tournemain. Smoothies fruités, salades croquantes et repas équilibrés, tout y est! Que vous soyez crudivore à temps plein ou à temps partiel, manger cru permet non seulement de nourrir l'organisme, mais cela apaise aussi les fringales, en plus de fournir beaucoup d'énergie.

## Vegan

Karen Chevallier. Vanves : Hachette, 2015.

Cote : 641.5636 CHEV

75 recettes de cuisine végétalienne, de l'entrée au dessert : salades, soupes, quiches, plats complets, glaces, cookies, mousses, etc. Avec des conseils de nutritionniste pour connaître la cuisine vegan, ses avantages, ses bienfaits et les erreurs à ne pas commettre.

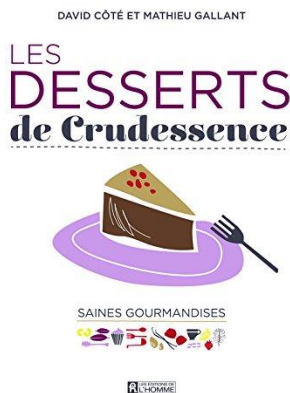


## Les desserts de Crudessence

David Côté. Montréal : Éditions de l'Homme, 2013.

Cote : 641.86 COTE

Une cuisine simple et savoureuse à base d'aliments crus, ne contenant ni gluten, ni produits raffinés, ni ingrédients d'origine animale : voilà ce que propose Crudessence. Ses chefs fondateurs ont rassemblé dans ce livre 50 recettes de petits plaisirs vivants et vivifiants qui n'ont rien à envier aux pâtisseries traditionnelles. Le gâteau melon vous démontrera qu'un fruit apprêté avec originalité a de quoi satisfaire les plus gourmands, et les brownies crus ultra-chocolatés auront tôt fait de vous détourner de votre four. Sceptiques ou convaincus, à vos tabliers : votre conception d'un dessert onctueux et débordant de saveurs est sur le point d'être transformée!

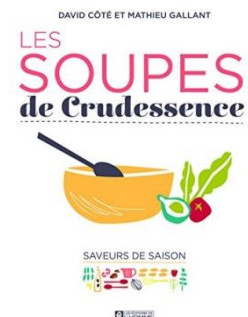


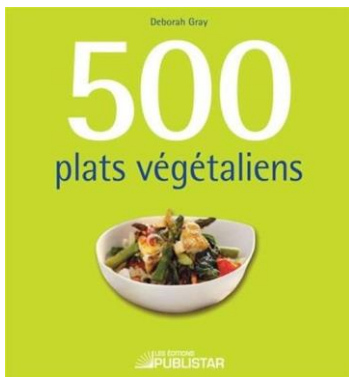
## Les soupes de Crudessence

David Côté. Montréal : Éditions de l'Homme, 2013.

Cote : 641.813 COTE

Une cuisine simple et savoureuse à base d'aliments crus, ne contenant ni gluten, ni produits raffinés, ni ingrédients d'origine animale? : voilà ce que propose Crudessence. Ses chefs fondateurs ont rassemblé dans ce livre 50 recettes de soupes vivantes et vivifiantes qui n'ont rien à envier aux potages traditionnels. Du chaud bouillon qui regorge de superaliments par une glaciale journée d'hiver, au gaspacho verde qui vous garde alerte les jours de canicule, vous aurez l'embarras du choix.





## **500 plats végétaliens**

Deborah Gray. Montréal : Publistar, 2012.

Cote : 641.5636 GRAY

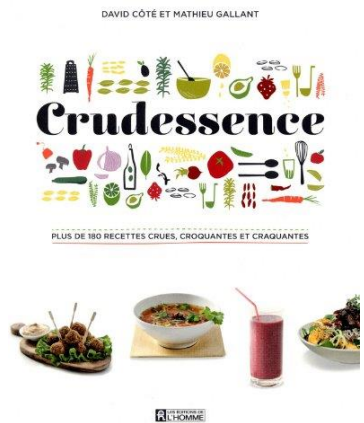
500 plats végétaliens vous invite à découvrir toutes les richesses d'une cuisine santé sans viande, sans poisson, sans produits laitiers ni œufs, mais aussi savoureuse et parfumer que la gastronomie « classique ». Petits déjeuners et brunchs, soupes, salades, pâtes, desserts, burgers, tajines, pizzas et lasagnes, sautés et mijotés en tout genre. Des plats traditionnels revus et adaptés pour les végétaliens, mais aussi des propositions innovantes, inventives et délicieuses!

## **Crudessence : plus de 180 recettes crues, croquantes et craquantes**

David Côté. Montréal : Éditions de l'Homme, 2011.

Cote : 641.5636 COTE

Crudessence vous propose de découvrir une nouvelle et délicieuse manière de faire la cuisine. Végétalienne et sans gluten, l'alimentation vivante ne comporte aucune cuisson pour obtenir des plats savoureux au fort pouvoir nutritif et détoxifiant. Au menu : terrine de pacanes à l'aneth, velouté d'épinards aux pistaches, salade aztèque, tarte limes des îles... et une grande variété de mets qui feront de chaque repas un moment de plaisir. Vous trouverez également dans ce livre de nombreuses recettes de pains, d'encas et de boissons vivifiantes qui vous aideront à maintenir un haut niveau d'énergie tout au long de la journée.

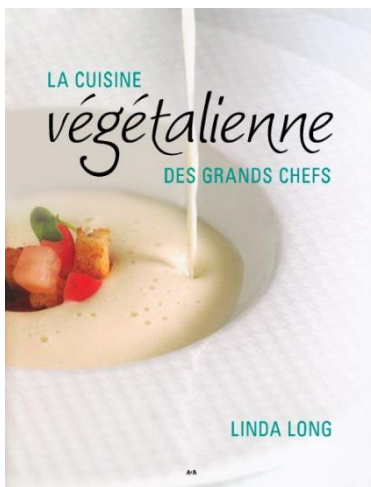


## **La cuisine végétalienne des grands chefs**

Linda Long. Varennes : AdA, 2010.

Cote : 641.5636 LONG

La cuisine végétalienne des grands chefs présente les recettes de 25 des plus grands chefs tels que Thomas Keller, Jean-Georges Vongerichten, Daniel Boulud, Charlie Trotter et de nombreux autres chefs récipiendaires du prix James Beard. Chacun propose un délicieux repas végétalien de trois ou quatre services, entièrement illustrés en photos de plats alléchants tels que la Salade de jeunes betteraves avec vinaigrette aux pistaches et beignets de pois chiches, les Raviolis de petits pois et leurs feuilles de pois sautées, les jeunes poivrons farcis avec risotto aux graines de tournesol et le Gâteau au chocolat fourré d'une truffe chocolatée. Grâce aux recettes et aux directives des grands chefs eux-mêmes, la préparation de délicieux repas végétaliens plus appétissants que les traditionnels légumes-vapeur servis sur pâtes est désormais à la portée de tous.



## **Bibliothèque Christian-Roy**

375, rue Saint-Pierre

	Horaire régulier	Horaire d'été*
Lundi	Fermé	Fermé
Mardi	12 h à 20 h	12 h à 20 h
Mercredi	12 h à 20 h	12 h à 20 h
Jeudi	12 h à 20 h	12 h à 20 h
Vendredi	9 h à 17 h	9 h à 17 h
Samedi	9 h à 17 h	9 h à 17 h
Dimanche	12 h à 17 h	Fermé

### **POUR NOUS JOINDRE**

#### **Téléphone**

450 589-5671, poste 3100

#### **Courriel**

[bibliotheque@ville.lassomption.qc.ca](mailto:bibliotheque@ville.lassomption.qc.ca)

#### **Catalogue**

<http://catalogue.ville.lassomption.qc.ca>

\* En vigueur de la fête nationale du Québec à la fête du Travail

#### **Livre-Service**

2724, boulevard de l'Ange-Gardien Nord

	Horaire régulier	Présence des commis*
Lundi	5 h à 23 h	13 h 30 à 17 h
Mardi	5 h à 23 h	
Mercredi	5 h à 23 h	16 h 30 à 20 h
Jeudi	5 h à 23 h	
Vendredi	5 h à 23 h	13 h 30 à 17 h
Samedi	6 h à 23 h	9 h 30 à 13 h
Dimanche	6 h à 23 h	

\*En vigueur à partir du 8 janvier 2017.

Dernière modification : Mars 2018