

Cuisine végétalienne(Vegan)

Bibliographie sélective

GO VEGAN

Bibliothèque Christian-Roy



NIL MAGNUM SINE LABORE

L'ASSOMPTION

Ville de **culture** et de **patrimoine**



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

Bérengère Abraham. Paris : Mango, 2015.

Cote : 641.865 ABRA

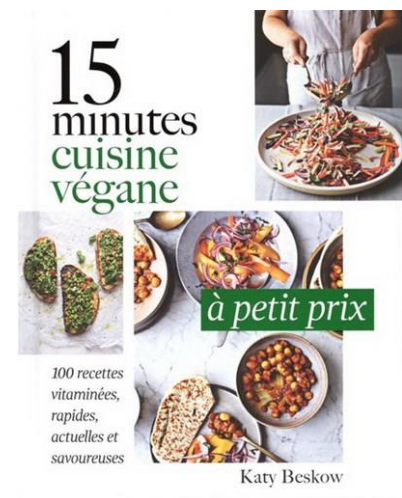
Naturellement Bon! Pâtisserie vegan, un véritable guide d'apprentissage : les ingrédients à intégrer, ceux à supprimer, toutes les bases, des astuces... Et bien sûr, des recettes sans traces de produits d'origine animale, pour se régaler vegan! Une collection dédiée à ces cuisines naturelles et équilibrées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

15 minutes cuisine végétane à petit prix : 100 recettes vitaminées, rapides, actuelles et savoureuses

Katy Beskow ; traductrices: Louise Faucher, Caroline Fortin.
Montréal : KO éditions, 2019.

Cote : 641.56362 BESK

100 recettes végétaliennes délicieuses, accessibles et toutes prêtes en un rien de temps. Oui, la cuisine végétane peut être abordable, facile et rapide à préparer. Dans ce livre pensé pour répondre aux contraintes d'un petit budget, la chef anglaise Katy Beskow propose 100 recettes simples, ainsi que des conseils pour cuisiner, choisir ses aliments et préparer des plats succulents sans se ruiner. En utilisant uniquement des ingrédients vendus dans les épiceries, 15 minutes: cuisine végétane à petit prix montre comment concocter de véritables festins avec le contenu de notre garde-manger (ou nos restes), en plus de fournir des idées pour mitonner des repas, desserts inclus, que toute la famille adorera.



Les bonnes choses : cuisine végétane au fil du jour

Éline Bonnin ; photographies: Éline Bonnin, Alexandre Veilleux.
Montréal : Éditions de l'Homme, 2019.

Cote : 641.56362 BONN

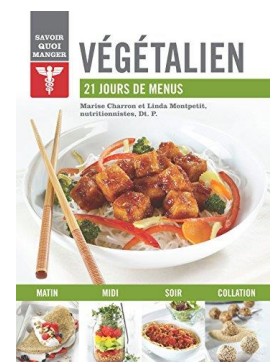
Que tu sois débutant ou à la recherche de nouvelles idées, que tu aimes passer du temps en cuisine ou que tu sois plutôt pressé, tu trouveras dans ce livre toutes les recettes qu'il te faut pour apprivoiser la cuisine végétane en toute simplicité. En plus de mes recettes de base préférées, qui te fourniront toutes les clés pour imaginer toi-même tes propres plats, je te propose une foule d'idées originales pour le déjeuner, la boîte à lunch, le dessert et... les petites et grandes soirées. Qui a dit que la cuisine végétane était compliquée?

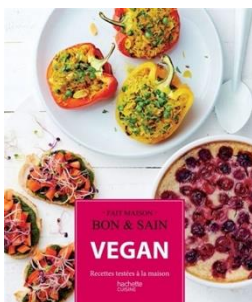
Végétalien : 21 jours de menus

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.





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.

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 d'origine animale 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!

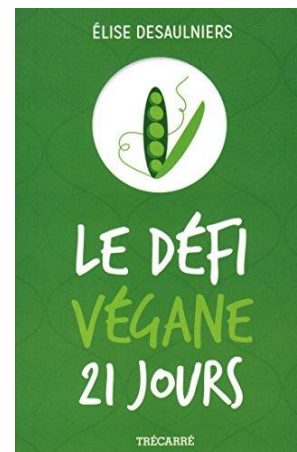


Le défi végane 21 jours

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 déboulonnages 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.





Tables véganes : menus d'ici et d'ailleurs

Élise Desaulniers, Patricia Martin ; photos : Marie des Neiges Magnan.
Montréal : Trécarré, 2019.

Cote : 641.56362 DESA



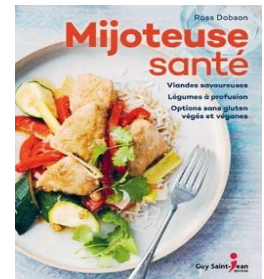
Plus de 125 recettes puisant dans la richesse des traditions véganes de par le monde, inspirées de plats familiaux et de classiques de la cuisine d'ici et d'ailleurs. L'invitation a été lancée à une dizaine de véganes : créer un menu festif pour les gens qu'ils aiment. Leurs tables sont présentées dans ce livre : aux côtés de mets naturellement véganes s'en trouvent d'autres qui le sont devenus par le remplacement de quelques ingrédients. Chaque table - italienne, vietnamienne, juive marocaine, québécoise, abénakise, péruvienne, jamaïcaine, sri-lankaise, libanaise et australienne - propose un menu complet, du cocktail au dessert en passant par l'entrée, le plat principal et les accompagnements.

Mijoteuse santé

Ross Dobson ; traduction: Linda Nantel. Laval : G. Saint-Jean, 2019.

Cote : 641.5884 DOBS

Des viandes bien apprêtées, une tonne de légumes, des glucides judicieusement choisis, des options sans gluten, végétariennes et véganes... Préparez les aliments, réglez la machine et vazez à vos autres occupations: votre chère mijoteuse passe en mode «super santé» et s'occupe du reste!



Vegan

Alice Esmeralda. Paris : First, 2018.

Cote :

Après avoir été ingénieur agroalimentaire, je me suis reconvertie sur la Toile pour partager mes recettes, mes conseils en alimentation et mes coups de coeur sur le blog et la chaîne YouTube Alice Esmeralda. Je suis vegan depuis 2 ans maintenant, alors que rien ne laissait présager que je le devienne, j'étais très attachée à mes habitudes. J'ai pris mon temps pour faire ma transition vers ce mode de vie complet, qui va bien au-delà de la seule alimentation, et aujourd'hui je ne pourrais pas revenir en arrière ! Je partage ici mon expérience, mes recettes préférées et toutes mes astuces pour le quotidien afin de s'initier au véganisme, sans renoncer au plaisir ni à la gourmandise !

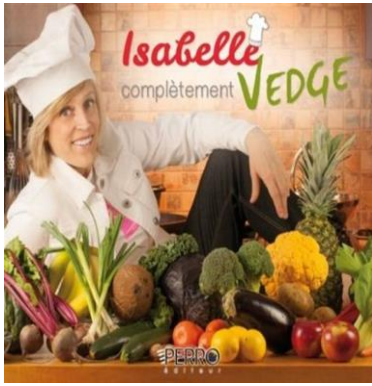
La guinguette d'Angèle : les nourritures bienfaisantes

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.





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.

Belle et vegan : + de 130 recettes healthy pour se faire du bien

Delphine Hurier-Michaud. Vanves : Marabout, 2018.

Cote : 641.56362 BELL

Être vegan, c'est profiter des nombreux délices que Mère Nature nous offre en excluant les produits d'origine animale. Les 130 recettes délicieuses et originales présentées dans ce livre sont la preuve qu'il est tout à fait possible de respecter la nature tout en se régaland et en se faisant du bien. Petits déjeuners complets, snacks équilibrés, plats copieux et plaisirs sucrés, tout est là pour satisfaire ceux qui suivent ce régime depuis longtemps et ceux qui souhaitent le découvrir.



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 irrésistibles. 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.

Plats vegan en 4 ingrédients

Delphine Lebrun. [Paris] : Mango, 2019.

Cote : 641.56362 LEBR

La cuisine vegan en 4 ingrédients seulement ! Finies les longues listes d'ingrédients difficiles à trouver ! Cuisinez des plats sans produits d'origine animale et découvrez de nouvelles saveurs et associations délicieuses !

Pancakes, falafels, quiche carottes-kale, spaghettis bolognaises, tomates farcies, mousse au chocolat, cookies... Des recettes pour tous les moments de la journée, sans oublier des infos sur les ingrédients phares et des astuces.





Végan débutant

Marie Laforêt. Paris : La Plage, 2017.

Cote : 641.5636 LAFO

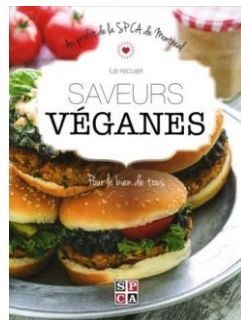
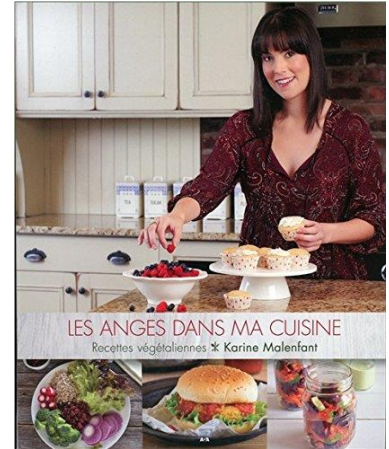
45 recettes véganes variées pour apprendre à cuisiner sans produits issus des animaux : red burger, bolognaise, quiche, beignets, tofu brouillé, mayonnaise, béchamel, gâteau marbré, muffins, meringues, etc.

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.



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!

Végé gourmand : la cuisine végétalienne à son meilleur! : plus de 60 recettes hautes en saveur

Linda Montpetit ; photographe des recettes : André Noël. Montréal :

Modus Vivendi, 2019.

Cote : 641.56362 MONT

Quoi de plus alléchant pour végétaliser son alimentation que des recettes à la fois simples à préparer, savoureuses et nutritives ? Dans cet ouvrage, Linda Montpetit, nutritionniste gourmande, vous dévoile ses secrets culinaires. Découvrez comment vous régaler sainement et surprenez vos papilles ! Au menu : Des conseils pour vous familiariser avec l'alimentation végé : du choix des ingrédients aux combinaisons gagnantes de saveurs et de textures. Des préparations de base pour cuisiner sans produits d'origine animale : des crèmes végétales, des fauxmages, des mayonnaises, des purées de dattes, etc. Plus de 60 recettes testées et approuvées par petits et grands, végétaliens et omnivores : des petits-déjeuners nutritifs, des petites bouchées et des entrées appétissantes, des plats principaux savoureux et des desserts légers ou décadents.





Végane, mais pas plate !

Jessie Nadeau & Pascal-Hugo Caron-Cantin. Québec : Pratico-pratiques, 2018.

Cote : 641.5636 NADE

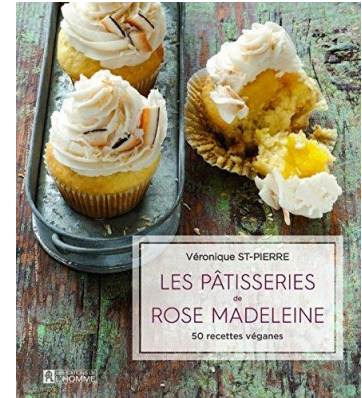
Végane, mais pas plate ! s'inscrit dans un désir de prouver à tous que l'alimentation végétane peut être à la fois simple et satisfaisante. Dans cette optique, nous offrons plus de 80 recettes délicieuses et faciles à cuisiner. Celles-ci sont idéales pour quiconque désire réduire ou cesser complètement sa consommation de produits d'origine animale, que ce soit pour sa santé, pour l'environnement ou pour les animaux !

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-la 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!



Mangez végétane

Gina Steer et Saskia Fraser ; traduction et adaptation : Jean Roby et Christian Laramée. Saint-Constant : Broquet, 2019.

Cote : 641.56362 STEE

Comme les aliments à base de plantes sont plus facilement accessibles que jamais auparavant, il n'y a pas de meilleur moment pour s'initier à la cuisine végétalienne. Les repas végétaliens peuvent se révéler aussi savoureux et nourrissants que ceux à base de viande ou de produits laitiers et sans qu'aucun animal n'ait souffert. Grâce à un éventail intéressant de mets, dont des

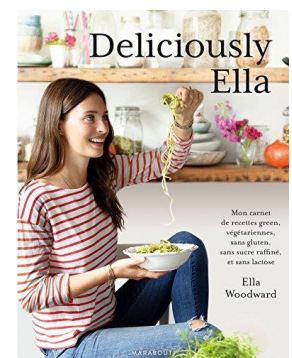
déjeuners, des entrées, des collations, des soupes, des sautés, des caris, des plats principaux copieux et des desserts sublimes, vous serez bientôt à même de cuisiner des festins végétaliens. - Une section de l'introduction présente les éléments nutritifs et tous les repères de base pour adopter et conserver un régime alimentaire végétalien sain. - Des recettes de base pour remplacer des ingrédients essentiels comme la mayonnaise, le lait et le yogourt. - Des recettes alléchantes pour tous les goûts et toutes les occasions. Essayez les Burritos au seitan ou le Gâteau au fromage à la lime.

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 laitage! »



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

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	

Dernière modification : Juin 2020