

Cuisine végétarienne

Bibliographie sélective



Bibliothèque Christian-Roy



NIL MAGNUM SINE LABORE

L'ASSOMPTION

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

Green life : le blog, life style, cuisine, beauté, maison, bien-être

Victoria Arias. Paris : Larousse, 2017.

Cote : 641.5636 ARIA

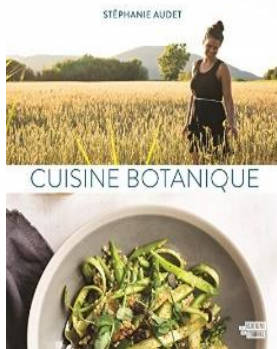
150 recettes végétariennes savoureuses : mueslis pour des petits déjeuners pleins d'énergie, smoothies vitaminés, pâtes à tartiner et confitures maison, salades composées variées, soupes et veloutés riches en saveurs, bols repas complets et équilibrés, plats à partager, encas gourmands... Avec des suggestions pour les adapter selon la saison et ses propres goûts, des recettes et astuces bien-être et santé : cosmétiques maison pour préserver sa peau et ses cheveux, produits ménagers naturels respectant l'environnement, huiles essentielles de base pour les petits maux courants, automassages pour un mieux-être durable, postures de yoga et exercices de pilates pour être en forme.



Cuisine botanique

Stéphanie Audet ; photos culinaire : Valeria Bismar. Montréal : Éditions du Journal, 2019.

Cote : 641.5636 AUDE



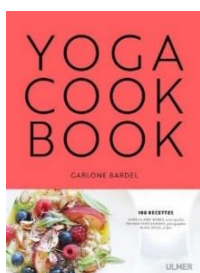
Les recettes chouchous de la chef exécutive du LOV. La grande tendance culinaire du moment est sans aucun doute de manger moins de viande et d'accorder de plus en plus d'importance aux aliments provenant des plantes. La cuisine botanique fait tranquillement sa place dans notre assiette et dans nos habitudes alimentaires. La chef Stéphanie Audet nous offre un livre abondamment illustré de 80 recettes végétales où les légumes, les fruits, les grains et les feuilles sont en vedette.

La Fraîche : mon récit culinaire en plus de 50 recettes

Ève-Lyne Auger ; photographies: Ève-Lyne Auger et Sarah Dagenais. [Saint-Bruno-de-Montarville] : Goélette, 2018.

Cote : 641.5636 AUGÉ

C'est après avoir visionné le documentaire Glass Walls, qu'Eve-Lyne Auger, alias La Fraîche, a pris la décision de ne plus consommer de viande. Moment marquant, cette prise de conscience fut alors le point de départ d'une véritable aventure culinaire, celle de modifier son alimentation et d'intégrer ces changements à son mode de vie. Convaincue de son choix et toujours aussi gourmande, elle relate dans ce livre son histoire en cinq chapitres, tous accompagnés de recettes plus délicieuses les unes que les autres. Son but : tout simplement partager ses expériences, ses connaissances et ses découvertes culinaires afin que nous puissions réduire notre consommation de viande, ne serait-ce que pour une journée par semaine, tout en se régalant ! Faites vos frais et osez préparer ses plats remplis de saveurs et de simplicité !



Yoga cookbook : 108 recettes

Garlone Bardel. Paris : Ulmer, 2017.

Cote : 641.5636 BARD

Des plats issus de l'alimentation yogique adaptés au mode de vie occidental actuel et accompagnés d'exercices de yoga accessibles à tous. 108 recettes de petits déjeuners, de déjeuners et de dîners, de boissons et de gâteaux, complétées par des informations sur les aliments et leurs associations, ainsi que sur les rythmes biologiques du corps.

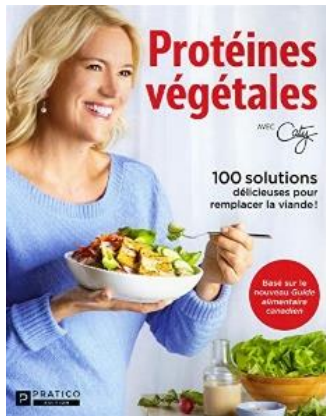
Ménager la chèvre et manger le chou : découvrez comment l'alimentation végétale peut transformer votre santé

Hélène Baribeau, Marjolaine Mercier. Montréal : Éditions La Semaine, 2018.

Cote : 613.2 BARI



Découvrez comment l'alimentation végétale peut transformer votre santé ! Dans ce livre très complet sur l'alimentation végétale peu transformée, les nutritionnistes Hélène Baribeau et Marjolaine Mercier font le point sur cette façon optimale de s'alimenter pour augmenter ses chances de vivre longtemps, en santé et sans médicament ! Grâce à la science et aux secrets de longévité de certaines populations, nous savons que prévenir et même renverser certaines maladies ne relèvent plus de la fiction, et que les changements à apporter à son alimentation sont à la portée de tous. S'appuyant sur les plus récentes études scientifiques sur le sujet, les auteures proposent des pistes pour augmenter sa consommation de végétaux et offrent de savoureuses recettes qui les mettent de l'avant. Bref, cet ouvrage invite le lecteur à faire un voyage végétal motivant ! En plus de transformer votre santé, végétaliser votre alimentation vous permettra de protéger les générations futures en limitant le réchauffement climatique.



Protéines végétales : 100 solutions délicieuses pour remplacer la viande!

Caty Bérubé, Benoit Boudreau, Éric Dacier et Richard Houde. Québec : Pratico, 2019.

Cote : 641.5636 BERU

Les protéines végétales au coeur de l'assiette Avec les nouvelles recommandations du Guide alimentaire canadien qui encouragent une plus grande consommation de protéines végétales - pour notre santé et celle de notre planète -, l'élaboration d'un ouvrage entièrement dédié à cette catégorie d'aliments tombait à point. Afin de vous démontrer les bienfaits des protéines végétales et, surtout, d'offrir des idées simples et accessibles à tous, notre équipe a uni ses forces à celles de Charlotte

Geroudet, nutritionniste. En plus d'un dossier d'informations complet sur le sujet, vous trouverez dans ce recueil une foule de recettes vraiment satisfaisantes et goûteuses pour vous aider à diminuer votre consommation de viande et à intégrer plus de tofu, de légumineuses, de noix et arachides, de substituts à base de soya et autres protéines d'origine végétale à votre alimentation. Notre défi : vous faire bénéficier des vertus nutritionnelles des protéines végétales, et ce, tout en faisant grandement plaisir à vos papilles. Même les sceptiques seront confondus ! Bonnes découvertes culinaires à toutes et à tous !

Soupers végé en 5 ingrédients, 15 minutes : 135 repas protéinés et tellement savoureux

Caty Bérubé. Québec : Pratico Pratiques, 2018.

Cote : 641.5636 BERU

Regroupant plus de 135 recettes simples et rapides, le livre Soupers végé en 5 ingrédients, 15 minutes offre une sélection extraordinaire de délicieux repas sans viande! Que ce soit pour faire changement de temps en temps ou pour adopter de façon plus régulière une alimentation végétarienne, nous vous proposons des solutions de repas sans viande à la fois saines, simples et économiques! Avec des idées de mets végétariens remplis de saveurs et pleinement rassasiants, le livre vous permettra de découvrir ou de redécouvrir de nouvelles sources de protéines, en plus de faire le bonheur de toute la famille!





Bye bye la viande (ou presque) : un livre sans culpabilité & sans pression

Louise Browaey, Audrey Cosson.

Cote : 641.5 BROW

Vous souhaitez diminuer votre consommation de viande et avoir un nouveau rapport à votre alimentation en trouvant des alternatives ? Curieux du régime flexitarien qui ne considère plus la viande comme le centre du repas, vous avez besoin d'être accompagné dans ce changement ? Dans cet ouvrage, Louise et Audrey vous guident pas à pas vers une cuisine plus végétale, à la fois simple à réaliser et facile à adopter.

45 recettes, de nombreux conseils et astuces et des pistes de réflexion sur notre consommation actuelle de viande, tout est là pour adopter ces nouveaux réflexes tout en continuant de se faire plaisir !

Vive le flexitarisme! : 100 recettes purement végé + 100 variations pour les amateurs de viande

Annie Caron ; photos de Natercia Cabeceiras. Laval : G. Saint-Jean, 2019.

Cote : 641.5636 CARO



Être flexitarien, c'est être végétarien... la plupart du temps. L'objectif? Manger de moins en moins de viande, mais de la viande de qualité et surtout... sans culpabilité. Un choix vraiment judicieux: pour le budget, pour la santé, pour les animaux, pour la planète! Ce livre de recettes originales séduira les végétariens, les végétaliens, mais aussi toute personne qui ne souhaite pas faire ses adieux définitifs à la viande. On y trouve: - 100 recettes de base végé, du déjeuner au dessert, chacune accompagnée d'un accommodement Flexi+ qui permet de faire DEUX REPAS en UN, l'un végé, l'autre pas. Parfait pour satisfaire les goûts et les besoins de chaque membre de la famille! - Des plats simples, savoureux et modernes, parfaitement dans l'air du temps. - Une section spéciale consacrée à l'organisation des repas, à la cuisson des légumineuses et au concept de «zéro gaspillage».



Autour de la table : recettes sans viande pour toute la famille

Sophie Ducharme. Montréal : Éditions La Presse, 2017.

Cote : 641.5636 DUCH

AUTOUR DE LA TABLE, c'est une invitation dans la cuisine d'une famille qui a fait de la création de plats sans viande un art de vivre au quotidien. Sophie Ducharme et Simon Pérusse, dont le blogue Famille et tofu remporte un vif succès depuis quelques années, nous proposent 130 recettes sans viande testées et approuvées par toute la famille. Soupe-repas, bacon de coco, quinoa déjeuné, cari végétarien, mijoté de tofu, tarte à l'avocat et à la lime, brownies aux haricots noirs, pas besoin d'être végétarien pour apprécier les plats simples.



Toutes les nuances de green : prenez goût à la cuisine végétarienne

Tanja Dusy ; traduction Sylvie Girard-Lagorce. Paris : Solar, 2017.

Cote : 641.5636 DUSY

Pour retrouver la forme, plongez dans toutes les nuances de green ! Croquants, frais, irrésistibles, partez à la rencontre des légumes et de leurs bienfaits, pour retrouver tonus, santé, ligne et bien-être grâce à des recettes originales. Les courgettes s'accordent avec les algues. L'épinard se marie avec les brocolis. Le chou kale a rendez-vous avec l'avocat. L'asperge et le cresson s'associent. Redécouvrez le green, de toutes les nuances... sous forme de légumes, de salades croquantes, de fruits, de pousses, de germes et d'herbes : des recettes végétariennes, créatives et modernes, qui débordent de bienfaits et de bonne humeur.





Juste une casserole veggie

Sabrina Fauda-Rôle ; photographies de Akiko Ida. [Vanves] : Marabout, 2018.

Cote : 641.5636 FAUD

80 recettes végétariennes ne nécessitant qu'une seule casserole pour les réaliser.

La guinguette d'Angèle : les nourritures bienfaisantes

Angèle Ferreux-Maeght ; photographies, Aurélie Miquel. [Paris] : Marabout, 2017.

Cote : 641.5636 FERR

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.



Végé autour du monde : aventures gourmandes en 90 recettes saines et végétales

David Frenkiel. Montréal : Éditions de l'Homme, 2016.

Cote : 641.5636 FREN

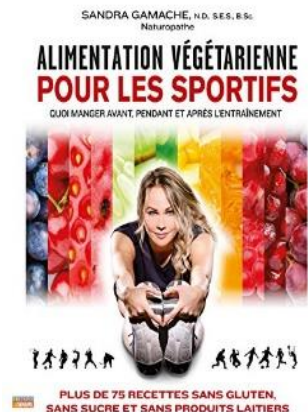
De New York à Pékin, en passant par la Thaïlande et le Sri Lanka, ils ont fait des rencontres mémorables et goûté à toutes sortes de saveurs locales qu'ils ont ramenées dans leurs valises. Dans ce livre, ils dévoilent leurs coups de coeur culinaires, mais aussi différentes anecdotes tirées de leurs périples autour du monde.

Alimentation végétarienne pour les sportifs

Sandra Gamache. Montréal : Éditions La Semaine, 2017.

Cote : 641.5636 GAMA

Avec une solide formation en enseignement de l'éducation physique, Sandra Gamache a pour objectif de venir en aide à tous ceux qui pratiquent un sport pour améliorer leurs performances, et qui visent à diminuer leur temps de récupération grâce à une alimentation adaptée aux besoins des gens actifs. Sandra Gamache a recours à la naturopathie, entre autres, pour optimiser toutes les facettes de la santé et de la bonne forme physique. «La naturopathie est une philosophie, un art et une science de la santé qui repose sur des moyens naturels et écologiques ayant fait la preuve de leur efficacité et de leur innocuité. L'auteure vous offre plus de 75 recettes délicieuses sans gluten, sans sucre et sans produits laitiers, en plus de conseils et de trucs utiles pour vous aider à mieux manger et à mieux performer.



Le livre de cuisine qui fait aimer les fruits et les légumes aux enfants : recettes végétariennes, très colorées et faciles à préparer

Erin Gleeson. Vanves : Hachette, 2017.

Cote : 641.5636 GLEE

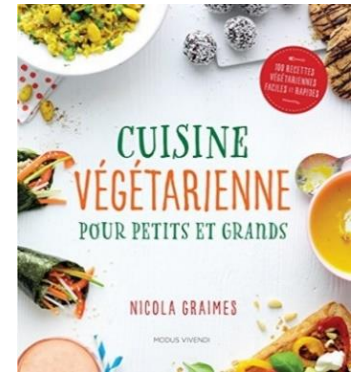
Ce livre de cuisine végétarienne regorge de recettes amusantes pour les enfants de tous âges. Vous pourrez désormais réaliser en famille des plats pleins de fruits et de légumes frais et colorés.

Cuisine végétarienne pour petits et grands

Nicola Graimes. Montréal : Modus Vivendi, 2017.

Cote : 641.5636 GRAI

Plus de 100 recettes végétariennes adaptées aux besoins des enfants ! Petits déjeuners et brunchs, repas express et boîtes à lunch, goûters santé, desserts et gourmandises, cuisine du weekend... Des repas santé, faciles et rapides à préparer, qui plairont aux petits et grands gourmands, des rubriques destinées aux petits cuistots pour les aider à concocter leurs premières recettes ; des recettes traditionnelles revisitées et des plats originaux au goût du jour, des conseils pour éviter les carences alimentaires, surtout chez les enfants végétariens.



Pas de viande ce soir!

Isabelle Jeuge-Maynard Paris : Larousse, 2017.

Cote : 641.5636 PAS



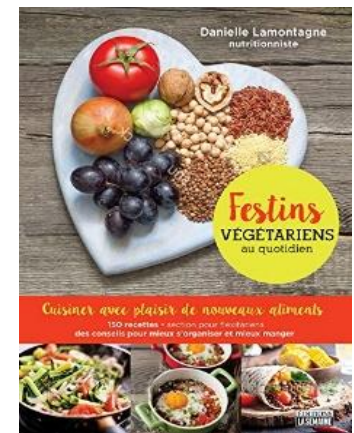
Réinventez le repas du soir en misant sur les céréales et les légumineuses, riches en protéines végétales, pourquoi pas aussi sur le tofu, parfois sur les oeufs, et en invitant les légumes dans votre assiette. Le dîner sera non seulement équilibré, mais gagnera aussi en diversité.

Festins végétariens au quotidien : cuisiner avec plaisir de nouveaux aliments

Danielle Lamontagne. Montréal: Éditions La Semaine, 2017.

Cote : 641.5636 LAMO

Son auteure, Danielle Lamontagne vous propose une vision de la qualité globale en alimentation et des conseils pour l'intégrer dans vos choix alimentaires. Afin de nourrir votre corps de façon optimale, ce livre vous présente une démarche simple et accessible. Vous y trouverez des outils pratiques permettant de naviguer plus aisément dans la jungle alimentaire et de développer des habitudes pour vivre en santé. Retrouvez le plaisir de cuisiner, ré-appriivoisez cette occupation quotidienne pour le plaisir de vos sens et pour une vitalité accrue. Élargissez votre registre alimentaire en découvrant de nouveaux aliments, trompez la routine du déjeuner et mettez-y plus de protéines.



Cuisine végétarienne pour tout le monde

Céline Mennetrier. Paris : Solar, 2017.

Cote : 641.5636 MENN



Super sain, la cuisine végétarienne, c'est pour tout le monde ! Optez pour une alimentation veggie riche et variée et découvrez dans ce livre : des recettes simples et accessibles, colorées et joyeuses, des plats adaptés à toutes les situations : plats complets pour toute la famille, assiettes repas ultra vitaminées, en-cas et pauses fast-food, des focus sur les bienfaits des ingrédients utilisés dans les recettes, une foire aux questions pour tout comprendre à l'alimentation végétarienne... Manger veggie, c'est super sain !



Cuisiner sans viande

Montréal : Éditions de l'Homme, 2017.

Cote : 641.5636 CUIS

Du plaisir à manger moins de viande! Parce que diminuer notre consommation de viande est bénéfique pour la santé et le portefeuille, Coup de pouce propose, dans ce livre pratique et généreux, 250 idées-recettes mettant en vedette le tofu, les légumineuses, les noix, les grains, les céréales, les oeufs et les légumes frais apprêtés d'une multitude de façons. Envie d'un pad thaï végé, d'un tofu Général Tao ou d'une pizza végé au fromage en grains? Coup de pouce vous promet des repas savoureux! Débordant d'astuces et d'informations utiles, rempli de photos alléchantes, cet ouvrage deviendra votre nouveau complice pour manger mieux tout en économisant sur votre facture d'épicerie!

Burger veggie

Martin Nordin. Vanves : Marabout, 2017.

Cote : 641.5636 NORD

31 recettes de burgers végétariens et une trentaine de recettes de garnitures, sauces et salades.



Cuisine indienne végétarienne

Sandra Salmandjee ; photographies, Aimery Chemin ; stylisme, Pauline Dubois-Platet. [Paris] : Mango, 2018.

Cote : 641.5954 SALM

Sandra Salmandjee, alias Sanjee, auteur du blog Bollywood Kitchen, propose ses meilleures recettes indiennes végétariennes. Samossas au potiron, curry crémeux aux noix de cajou, byriani veggie, naans aux légumes, pullao aux lentilles et noix de coco... Retrouvez des recettes, toutes les bases, des informations sur les ingrédients et les ustensiles, les gestes incontournables, des astuces et des centaines de photos en pas à pas.

Cuisine végétarienne.

Paris : Solar, 2017.

Cote : 641.5636 CUIS

200 recettes saines et savoureuses élaborées avec des produits de saison et déclinées en 801 variantes. Au menu notamment : curry de potiron aux lentilles et aux haricots rouges, salade de légumes primeurs à la chèvre, nouilles à la balinaise et patates douces farcies aux blettes.



Plats veggie du monde

Stéphanie de Turckheim ; photographies, Bernard Radvaner ; stylisme, Jesiel Maxan. Vanves : Hachette, 2018.

Cote : 641.5636 TURC -

Cent recettes végétariennes de plats complets issues de toutes les cultures : américaines, asiatiques, européennes et sud-américaines, pour varier les saveurs à base de céréales, de légumineuses, de fruits et de légumes.

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 : Mai 2020