



# & Alimentation Environnement

## Viande



### MOINS DE VIANDE, MOINS DE RÉCHAUFFEMENT

#### LA CUISINE VÉGÉTARIENNE NOUS DONNE UNE ALTERNATIVE

*“Mangeons moins de viande”, tel fut l’appel lancé par Rachendra Pachauri, Président du Groupe d’experts sur l’évolution du climat des Nations Unies, qui a reçu le prix Nobel de la Paix en 2007 avec Al Gore.*

#### RÉDUIRE SA CONSOMMATION DE VIANDE... UN IMPACT POSITIF SUR L'ENVIRONNEMENT ?

Selon le Rapport de la FAO (Organisation pour l’Alimentation et l’Agriculture des Nations Unies), la production de viande nécessite au moins 10 fois plus d’énergie que les produits végétaux (légumes, soja, ...). En outre, le bétail a besoin d’une grande superficie de terre agricole, ce qui entraîne la disparition de forêts. Enfin, la production de viande a un impact non négligeable sur les changements climatiques en raison de l’émission importante de gaz à effets de serre durant tout le processus de production. Ces gaz proviennent de l’engrais (artificiel), de la digestion du bétail, de l’utilisation inefficace des terres agricoles et d’autres sources secondaires, sans parler du transport.

**A l’échelle mondiale, 18% des gaz à effet de serre sont émis par l’élevage du bétail. Il dépasse donc les 12% émis par les transports dans le monde entier!**

Devons-nous dès lors tous devenir végétariens ? Certainement pas ! Mais réduire sa consommation de viande et ne pas en manger tous les jours aura un impact positif sur l’environnement et sur notre santé!

L’alimentation représente 30% de l’empreinte écologique des Bruxellois. Notre consommation de viande détermine 50% de l’impact environnemental de notre alimentation. Réduire cette consommation a donc un impact direct et non négligeable sur l’environnement. Voyons dans le tableau ci-dessous les économies d’émissions de gaz à effet de serre réalisables en adoptant un régime végétarien un jour ou plus par semaine. Ce calcul a été effectué sur la base de chiffres vérifiés provenant des autorités et d’une étude scientifique sérieuse. Source : EVA, [www.vegetarisme.be](http://www.vegetarisme.be)

#### **Ne pas manger de viande 1 jour par semaine équivaut à une économie de 170 kg de CO<sub>2</sub> par personne et par an. Soit...**

... autant que les émissions d’une voiture sur une distance de 1.100 km (= distance Bruxelles - Marseille)  
... autant que si durant toute une année, nous n’utilisons pas notre lave-vaisselle, notre lave-linge, notre congélateur, notre aspirateur, notre chaîne hi-fi et notre TV

#### **Ne pas manger de viande 2 jours par semaine équivaut à une économie de 340 kg de CO<sub>2</sub> par personne et par an. Soit...**

... autant que ce qu’émet une voiture sur une distance de 2.200 km (= distance Bruxelles - Istanbul)

#### **Ne pas manger de viande 3 jours par semaine équivaut à une économie de 510 kg de CO<sub>2</sub> par personne et par an. Soit...**

... autant que les émissions produites par un city trip à Barcelone en avion (aller et retour).

Source : EVA, [www.vegetarisme.be](http://www.vegetarisme.be)

# Recettes Végétariennes



## HOUMOUS

L'houmous est un plat traditionnel au Moyen-Orient, délicieux sur le pain.

### INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES:

300 g de pois chiches, 200 g de pâte de sésame, 50 g de persil frais (haché fin), 3 têtes d'ail, 2 citrons (pressés), sauce soja (facultatif)  
5 olives finement coupées (facultatif), huile d'olive (facultatif).

### PRÉPARATION:

Laissez tremper les pois durant 24 heures dans de l'eau salée: Faites-les cuire durant environ 1 heure. Mixez les pois pour obtenir une pâte épaisse. Laissez refroidir puis ajoutez les autres ingrédients.



## TOFU AU POTIRON

### QU'EST-CE QUE LE TOFU ?

Le tofu est un produit à base de soja qui remplace la viande. Le tofu ressemble un peu au fromage, et est donc aussi connu sous le nom de fromage de soja. A partir de haricots de soja on produit le lait de soja, auquel on rajoute de la présure (souvent du sulfate de calcium). On trouve du tofu dans les supermarchés.

### Conservation:

Une fois que l'emballage ouvert, le tofu se conserve dans de l'eau (tout à fait immergé) au frigo. Si vous renouvelez l'eau tous les jours, vous pouvez le conserver pendant quelques jours.

### Préparation:

Vous pouvez le poêler, le frire, le faire mariner, le mettre dans des salades, dans des sauces, avec des pâtes ou nature. Le tofu prend facilement le goût des autres ingrédients. Il est important de bien l'épicer.

**Santé: Le tofu ne contient pas de cholestérol.**

### INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES :

200 g de tofu, 1 potiron (légume d'automne et d'hiver), du Sambal (condiment), de la sauce soja japonaise, du riz blanc ou brun.

### PRÉPARATION:

Couper le tofu en petits blocs, et, de préférence, faites le mariner dans du Sambal. Nettoyer le potiron et coupez-le en blocs. Poêlez le tofu avec le Sambal et un peu de sauce de soja. Ensuite, rajoutez le potiron. Après 10 minutes ce sera déjà délicieusement cuit. Servir avec du riz blanc ou brun.



BRUXELLES ENVIRONNEMENT  
IBGE - INSTITUT BRUXELLOIS POUR LA GESTION DE L'ENVIRONNEMENT

