ALIMENTATION VEGANE ?!

Des céréales blé, riz, orge, seigle, avoine, épautre et petit épautre, maïs, millet, sarrasin, kamut, mil, sortho, teff **des graines** quinoa, amaranthe, moutarde, pavot, chanvre, lotus, etc **des féculents** pomme de terre, patate douce, taro, manioc, banane plantain, igname, kuzu tapioca, yam, arrow-root, etc **des légumes** artichaut, topinambour aubergine, chouchinois, poivron, chou, brocoli, chou-fleur, chou romanesco, potiron potimarron, châtaigne, courgette, piment, okra, pâtisson, endive, céleri branche céleri rave, haricot vert, pourpier, consoude, salicorne, livèche, concombre cornichon, oignon, tomate, carotte, navet, pousse de bambou, crosne, cœur de palmier, chou de Bruxelles, poireau, panais, rutabaga, oseille, épinard, pissenlit laitue, feuille de chêne, batavia, asperges, roquette, bette, betterave, radis, daïkon cresson, petits-pois, feuilles de navet, ortie, pastèque, melon, melon d'eau, cardon lotus, radis noir, chou rave, fenouil, etc **des légumineuses** haricots (noirs, blancs, rouges), flageolets, azukis, lentilles (jaunes, corail, noires, vertes), pois pois cassés, petits pois secs, pois chiches, fèves, soja, lupins, haricots mungs, etc **des fruits** pomme,poire,nèfle, kaki, cerise, fraise, groseille, avocat, mûre, kiwi, kiwaï orange, citron, pamplemousse, clémentine, clémenville, mandarine, airelle, cassis groseille à maquereaux, rhubarbe, myrtille, sureau, raisin, abricot, prune, pruneau mirabelle, coing, banane, ananas, arbouse, grenade, pêche, lichi, fruit de la passion nectarine, brunion, figue, figue de Barbarie, goyave, mangue, anone, goji, quetche datte, framboise, etc **des oléagineuses** cacahuète, amande, chanvre, lin, noix noix de cajou, noix du Brésil, noix de Macadamia, graines de tournesol, graines de courge sésame, noix de coco, noisette, pistache, etc **des champignons** bolet, trompette de la mort, girole, truffe, champignon de Paris, chanterelle, shitaké, champignon noir, champignon doré, etc **des algues** nori, dulse,wakamé, kombu, aramé, hiziki, spiruline, agar-agar, etc **des aromates et épices** thym, menthe, coriandre, persil, laurier, romarin, sauge, sariette, ciboulette aneth, ail, raifort, moutarde, anis, estragon, curcuma, cumin, canelle, gingembre, cerfeuil citronnelle, cardamone nigelle, sarriette, curri, safran, origan, paprika, poivre, vanille, sel, clous de girofle, muscade, baies de genièvre wasabi, vinaigres, échalotte, graines de carvi, graines de fenouil, mélisse, réglisse, etc **des huiles et graisses** olive, tournesol, chanvre, colza,arachide, soja, graines de courge, noix, noisettes, pépins de raisin, maïs cameline, palme, coco, lin, sésame, etc **de la sève** érable, agave, canne à sucre, etc **des fleurs** capucine, bourrache, violette, soucis, coucou, acacia, courgette, mauve, pâquerette, violette, pissentlit, sureau **des « graines germées »** pousses de haricots mung (pousses de soja), alfalfa, radis, brocolis, lentilles, blé, tournesol, pois chiche, chanvre, orge, avoine, fenugrec, avoine, moutarde, poireau, sarrasin, lin, etc.

Des aliments à base de blé et de céréales pains, seitan, boulgour, couscous, pâtes, semoules, biscottes, pain essene, chapelure, flocons, farines, amazaké, etc **des aliments lacto-fermentés** chou, concombre, betterave, carotte, oignon, poivron, radis, radis noir, chou-fleur, navet, etc **des aliments à base de soja** tofu, miso, tempeh, natto, tamari, « fromages », protéines déshydratées, yoba, edamamé, yaourts, sufu, etc **des boissons végétales** de soja, riz, avoine, châtaignes, quinoa, amandes, noisettes, épautre, millet, etc **des préparations salées** lasagnes, ratatouille, chili sin carne, olives, crêpes, soupes, hachi parmentier (au seitan ou au soja), chips et crakers, gratins, raviolis, samoosas, frites, nems, sushis, choucroute, « saucisses », falafels, moussaka, pâtes à tartiner, « fromages », taboulé, quiches, tourtes et tartes, tapas, chaussons, pizzas, galettes, chapatis, nans et paranthas, dhals, raïtas, hummus, grillades et brochettes, tajines, couscous, salades, friants et feuilletés, flamiche, sandwiches, bolognaise, bouchées à la reine, béchamel, guacamol, mayonnaise, galettes, hamburgers, terrines, tortillas, sautés, mafés, paellas, chutneys, pilafs, riz cantonnais, légumes farcis, shopsuey, showmein, lasagnes, caviar d'aubergine, nuggets, gaspacho, etc **des desserts** tartes, sablés, biscuits, gâteaux, sirops, crêpes, pancake et muffins, galettes des rois, gaufres, glaces et sorbets, magnums, yaourts, frangipane, crumble, pâte brisée, pâte sablée et pâte feuilletée, croissants, pâte d'amande, bûche de Noël, crème fouettée, crèmes dessert, mousses, chocolat, crème de marrons, cookies, tiramisu, halva, nougatine, truffes, barres énergétiques, « milk »-shake, mueslis et corn-flakes, pop-corn, donuts, beignets, coulis, marrons glacés, flans, confitures, gelées et marmelades, compotes, fondue au chocolat, fruits, pâtes de fruits, fruits secs et confits, pain d'épices, kughelopf, brioches, charlottes, mendiants, entremets, pudding, gaufrettes, brownies, caramel, fondants, rochers, bonbons, etc

L'ALIMENTATION VEGANE N'INCLUT PAS LES ANIMAUX

vaches, bœufs, veaux, moutons, agneaux, chèvres, chevreaux, cochons, lapins, oiseaux (poulets, dindes, cailles, autruches, canards, oies...), poissons, crustacés, grenouilles, baleine, "gibiers" (sangliers, faisans, lièvres, biches, cerfs...), mollusques, poulpes, singe, serpent, kangourou, insectes...

NI LES SOUS-PRODUITS ANIMAUX

œufs, produits laitiers (lait, fromage, beurre), miel.

association La Criée edslacriee@free.fr | http://lacriee.free.fr