

MANGER MOINS DE VIANDE : PAR OÙ COMMENCER ?

ARTICLES

[mise à jour : 09/2017]



Découvrez 9 conseils pour manger moins de viande au quotidien et nos idées pour des plats végétariens savoureux et gourmands.

C'est décidé, vous voulez manger moins de viande. Il faut dire, [on a de nombreuses bonnes raisons de réduire sa consommation de viande](#).

Mais souvent on ne sait pas trop comment faire, ni par quoi commencer. Faut-il acheter de la fausse viande ? Des lentilles ? Juste une salade ?

Pas de panique. Devenir [flexitarien](#), ce n'est pas si compliqué. Et c'est même l'une des [astuces pour manger bio sans surcoût](#) !

Voici 9 idées pour avancer pas à pas...

1. Tenir compte des habitudes

Changer ses habitudes prend du temps. Commencer petit et **avancer progressivement**, c'est augmenter ses chances de réussite.

Si on achète souvent des plats préparés, il peut être intéressant de continuer à acheter des plats

préparés, mais sans viande. De même, si on mange souvent des sandwiches le midi, il sera plus facile de choisir des garnitures sans viande que de commencer à préparer un pique-nique ou changer d'adresse pour son lunch.

Pas besoin de passer du jour au lendemain d'un menu classique viande + légumes à un plat 100% végétalien, local et de saison. On est là pour améliorer durablement son alimentation, pas pour suivre un régime strict qu'on abandonnera au bout de deux semaines !

2. Réduire les quantités

La consommation de viande recommandée pour la santé est de **75 à 100 g/jour** par personne (dépendant du sexe, de l'âge et de l'activité physique de chaque individu). Soit environ 25 % de moins que ce que l'on mange actuellement (121g/jour).

Avant tout, le plus simple est de réduire la taille des portions de viande :

- choisir des morceaux plus petits (un steak de 80g par exemple) ;
- ne manger qu'une saucisse et pas deux ;
- mettre moins de haché dans la sauce bolognaise ;
- ...

On profite de cette économie pour **privilégier de la viande belge et de qualité**. Par exemple un poulet **bio** ou un filet de bœuf d'un éleveur local.

> Voir [nos bonnes adresses pour trouver des produits locaux, bio](#).

3. Instaurer un jour sans viande

À l'instar du [jeudi veggie](#), pourquoi ne pas instaurer la même habitude à la maison ? Il n'est pas obligatoire de faire ça un jeudi. Mais prévoir un jour précis dans la semaine **crée une nouvelle habitude** et évite de (trop facilement) reporter le repas sans viande.

4. Préparer plus souvent les plats végé qu'on connaît déjà



Il y a certainement déjà des plats végétariens que l'on prépare et apprécie. Probablement sans jamais s'être focalisés sur l'absence de viande. On peut commencer par les préparer plus souvent.

Parmi les classiques :

- l'omelette ;
- une quantité impressionnante de recettes à base de pâtes (aux 3 fromages, à la sauce tomate épicée, aux champignons des bois, au pesto...) ;
- la salade composée gourmande ;
- la raclette, la fondue (au fromage) ;
- la quiche aux légumes ;
- le risotto ;
- la tomate-mozzarella ;
- ...

5. Végétaliser ce qu'on aime bien manger

Plutôt que tester chaque jour une nouvelle recette végétarienne, il est plus facile de végétaliser ce qu'on apprécie déjà de manger :



Des courgettes farcies au riz, olives et fines herbes

- Remplacer le haché de la sauce bolognaise par du haché végétal.
- Troquer les lardons contre des graines de tournesol grillées à sec et déglacées à la sauce soja (pour le petit côté salé à ajouter à préparation).
- Essayer un sandwich au houmous à midi, plutôt que le traditionnel jambon-fromage.
- Opter pour la lasagne ricotta-épinards, à la place de la lasagne bolognaise.
- Préparer (ou commander) une pizza sans viande.
- Faire des légumes farcis au riz et aux fines herbes plutôt qu'au haché.
- Tester des boulets liégeois sauce lapin avec du tofu ou du seitan.
- ...

6. Éviter les plats où la viande ne sert pas à grand-chose

Un sandwich poulet curry ou un thon mayonnaise goûtent surtout la sauce qui accompagne la viande. Mieux vaut un bon morceau de poulet de temps en temps que manger ce qui est parfois mis dans les « salades » pour sandwiches.

> Lire aussi : [7 astuces pour manger bio et pas cher](#)

7. Remplacer la viande par quelque chose qui y ressemble



Des croquettes végé avec une assiette riche en légumes

Chaque supermarché a maintenant un joli choix de burgers, haché ou nuggets végétariens. Ces **substituts de viande** sont **pratiques** : l'assiette reste la même que d'habitude, on remplace juste le morceau de viande par un équivalent végétal. C'est donc une bonne option pour les débutants ou pour les jours où l'on a peu de temps.

On évitera cependant d'en consommer à tous les repas. Il s'agit pour la plupart de **produits industriels**, dont la qualité nutritionnelle est très variable. Ils sont souvent riches en graisses, en sel et en additifs. Test-Achats a dressé une liste des « [substituts de qualité](#) ».

8. Découvrir de nouveaux aliments

La cuisine végétarienne est très vaste et certaines cultures ont une grande tradition de végétarisme. Pourquoi ne pas s'en inspirer ? La **cuisine indienne** propose une foule de variations autour des curry de légumes, dhal (ou dal) de lentilles, beignets de pois chiches... Si les épices font partie du plaisir, rien n'empêche de les doser à son goût. Et pourquoi pas un « chili sin carne » ou un taboulé de quinoa ?

> Voir [une recette de dhal de lentilles](#).

L'assiette végétarienne est évidemment **généreuse en légumes** de toutes sortes. On les choisit de préférence **locaux, de saison et bio**.

Aux légumes s'ajoute un **large éventail d'ingrédients savoureux**, parfois méconnus. On peut profiter d'un repas habituel pour en découvrir l'un ou l'autre. Puis, en fonction de ses préférences, on les associera pour composer de délicieuses assiettes végétariennes variées :

- légumes cultivés, connus ou moins connus comme les patissons, les cardes, les panais...
- [légumes lactofermentés](#) et graines germées



Salade estivale aux lentilles et graines germées

- plantes sauvages : orties, consoude, berce, mouron...
- algues : laitue de mer, kelp, wakamé...
- champignons
- fruits frais et secs : pommes, poires, abricots...
- céréales : riz, blé, maïs, orge, seigle, avoine, millet, quinoa, sarrasin...
- légumineuses : pois, pois chiches, lentilles, haricots et fèves, soja...
- graines oléagineuses : graines de sésame, lin, courge ou tournesol, chia... mais aussi noix, noisettes, olives...
- aromates et herbes : curry, paprika, piments, cumin, persil, basilic, origan...
- produits laitiers et œufs

Internet regorge de recettes pour guider les novices dans leurs premières préparations. Manger moins de viande, c'est aussi découvrir de **nouvelles recettes** pour varier les plaisirs !

9. Tester un resto végétarien

Quoi de plus facile que d'aller directement goûter ce que des végétariens font déjà ? De quoi découvrir de nouvelles saveurs et un horizon très éloigné du menu avec la salade printanière comme seule alternative à la viande.

- [La carte de Végétik des restaurants « veggie friendly »](#)
- [65 adresses végétariennes ou avec un beau choix végétarien en Wallonie et à Bruxelles](#)
- [Les tables végétales de Influences Végétales](#)

Aller plus loin : devenir végétarien ou végétalien

[Devenir végétarien](#) demande un peu plus d'efforts qu'être flexitarien. Mais parti sur sa lancée de « moins de viande », on pourrait être tenté de pousser l'aventure plus loin. De nombreuses personnes pratiquent le végétarisme sans aucun souci. Il est difficile d'être vraiment carencé en tant qu'adulte si l'on a une alimentation bien variée. Mais il faudra tout de même être attentif à l'équilibre des repas.

Lire aussi

- [Manger moins de viande pour protéger le climat ?](#)

Liens

[1] <mailto:rdebruyn@ecoconso.be>

[2] <https://www.ecoconso.be/fr/content/conditions-dutilisation-de-nos-contenus>

[3] <http://www.ecoconso.be/fr/content/pourquoi-manger-moins-de-viande>

[4] <http://www.ecoconso.be/fr/content/flexitarien-vegetarien-vegetalien-queelles-differences>

[5] <https://www.ecoconso.be/fr/content/7-astuces-pour-manger-bio-et-pas-cher>

[6] <http://www.ecoconso.be/fr/content/alimentation-durable-ou-trouver-des-produits-locaux-bio>

[7] <http://www.jeudiveggie.be/>

[8]

<https://www.test-achats.be/sante/alimentation-et-nutrition/alimentation-vegetarienne/dossier/substituts-de-viande-une-qualite-nutritive-loin-d-etre-garantie>

[9] <https://www.ecoconso.be/fr/content/2-recettes-de-lentilles-bio-et-pas-cheres>

[10] <http://www.ecoconso.be/fr/content/comment-conserver-ses-legumes-avec-la-lacto-fermentation>

[11] <http://www.vegetik.org/restaurants-veggie-friendly/>

[12] <https://weekend.levif.be/culinaire/restaurants/65-adresses-vegetariennes-a-bruxelles-et-en-wallonie/>

[13] <http://influences-vegetales.eu/>

[14] <http://www.ecoconso.be/fr/Tous-vegetariens>

[15] <https://www.ecoconso.be/fr/content/manger-moins-de-viande-pour-protger-le-climat>

Cette publication est mise à disposition sous un contrat Creative Commons

