

## Revue de livres de recettes vegan/végé

C'est une grosse tendance que les livres de recettes végétariennes ou végétaliennes. Il y a une prise de conscience sur la souffrance animale et même si nous ne sommes pas devenus tous vegans, après les images des abattoirs, nous sommes nombreux à réduire fortement notre consommation de produits animaux. C'est ce que j'observe en tout cas parmi les nombreuses questions que je reçois.

Pour nous aider dans la transition vers plus de végétal autant nous appuyer sur des livres de recettes. C'est toujours le changement qui est difficile, mais une fois les habitudes prises tout est plus simple. En tout cas chacun son rythme, ne vous mettez pas la pression si vous êtes en transition. C'est un chemin personnel et unique donc un peu de douceur avec vous-même et pas de jugement ☺.

C'est parti pour ma revue !

### L'heure du petit déjeuner Végane a sonné



Un livre de Melle Pigut du blog [Petits idées pour grandes utopies](#) et qui donne aussi des cours de cuisine vegan à paris à [la parenthèse végétale](#). J'ai eu l'occasion d'aller à la parenthèse végétale 2 fois et c'est vraiment un bel endroit que je recommande chaudement. Notamment pour ceux qui ne consomment plus de lait elle a un cours spécifique de fauxmages vegan, ça donne des idées. Mais regarder son site il y a plein de thèmes de cours différents tous plus gourmands les uns que les autres. Bref je reviens à son livre !

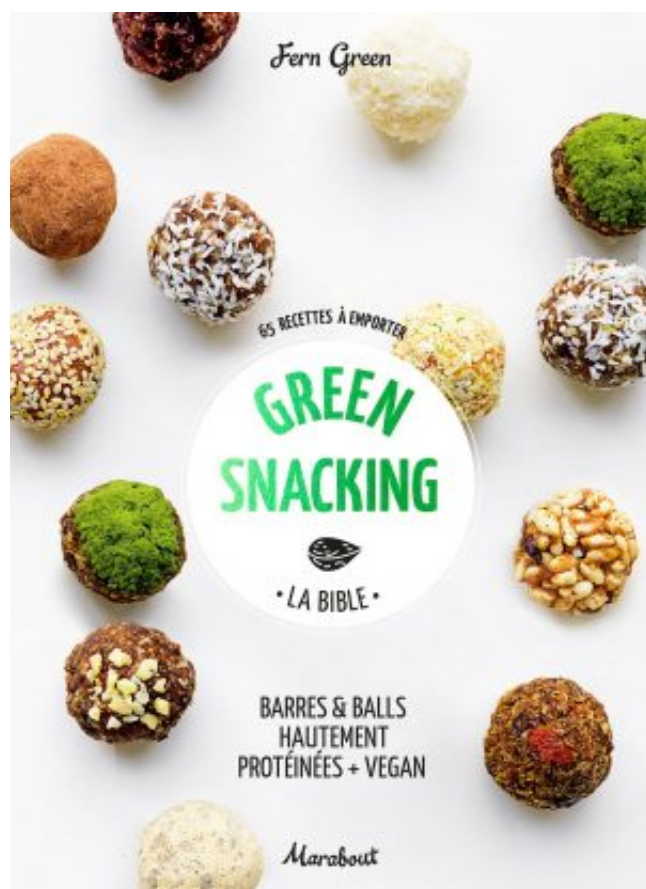
Donc son livre que j'avais hâte de voir, car je la suis depuis un bon moment. Donc son livre comme son nom l'indique est bourré de recettes vegan pour le petit déjeuner (plus de 100 recettes). On peut apprécier les petites pastilles qui indiquent « sans gluten », « IG bas », « rapide » ou encore « à préparer la veille ». Chaque recette est accompagnée de conseils, c'est un peu comme avoir Melle Pigut dans sa cuisine ou derrière son épaule :).

Ce livre est une bible, il est très complet, on a de quoi faire pour tous les goûts ! Des basiques (pancakes, pâte à tartiner), des à boire (type laits végétaux, smoothies), un bon bol (granola, porridge), des tartines en tout genre, des versions à emporter (cookies, scones), des super gourmandises (chinois à la crème végétale, riz au lait), des originaux et pour les appétits féroces. On trouve du sucré, du salé, bref pour tous les goûts et une mine pour ceux qui manquent d'inspiration passé les tartines et le café :)

Les recettes sont gourmandes, ne sont pas compliquées. C'est un livre à la portée de tous que je recommande chaudement : un coup de cœur.

- [L'heure du petit déjeuner Végane a sonné Melle Pigut éditions l'âge d'homme](#)

## Green Snacking et Green smoothie bowls



Ah les protéines ! Nerfs de la guerre dans la véganie huhu. En tout cas après le petit déj pour avoir des idées d'encas sains et greens ce sont 2 livres très sympa. J'aime beaucoup le principe des boules énergétiques et des barres. Je suis aussi une adepte des smoothies bowls (si vous me suivez sur [instagram](#) vous avez du en voir passer).

J'ai tendance à toujours faire les mêmes recettes de [boules énergétiques](#) et de [barres](#). Ce livre me donne matière à varier les plaisirs. Les photos sont très belles il y a plein d'idées pour tous les goûts.

- [Green snacking: Barres et balls hautement protéinées éditions Marabout](#)
- [Green smoothies bowls un petit déjeuner sain et coloré éditions Marabout](#)

## Cuisiner en couleurs



Il s'agit d'un livre de Sandrine du [blog Végébon](#). J'étais contente de le recevoir je ne m'y attendais pas ! J'ai déjà traité le sujet des [colorants naturels](#) mais ici Sandrine va beaucoup plus loin bien sûr. On y trouve la méthode, les conseils, la conservation. Comme quoi on peut manger coloré et sain. Je fuis les colorants chimiques de longue date et mini bio regarde de travers tous les bonbons fluo. Ça ne plus parait pas comestible huhu.

Toutes les couleurs sont traitées même le bleu ! J'ai adoré la technique des paillettes décoratives, le radis noir qui devient fleurs bleus et les bonbons gélifiés colorés. Les recettes sont toutes végétaliennes en prime.

Un sujet que je n'avais jamais vu abordé dans un livre. C'est beau et c'est très complet. A avoir si vous vous posez des questions sur le sujet.

- [Cuisiner en couleurs aux éditions la plage](#)

---

Vegan power : optimisez votre santé et vos performances sportives grâce au guide de nutrition végane



On peut être balaise, musclé, sportif et Vegan. Il s'agit du livre de Brendan Brazier triathlète et ironman créateur de thrive Diet. Il contient aussi 100 recettes vegan sans gluten ni soja avec un planning de 12 semaines.

Je trouve vraiment intéressant la démarche sur 12 semaines où tout ce qu'on doit manger est indiqué. Pratique quand on veut juste "tester" si le régime vegan peut nous convenir et qu'on ne sait pas vraiment quoi manger à la place de ce qu'on avale quotidiennement. C'est le gros avantage des plannings de menus.

Je n'ai pas testé le programme mais ça me donne bien envie de le suivre. Les recettes ont l'air simple. Je verrai si je me lance au printemps je vous raconterai. Question sport je suis un peu à la ramasse en ce moment, c'est un programme dont la promesse est de redonner de l'énergie (ça ne fait pas de mal ça).

En tout cas ce n'est pas une approche qu'on voit beaucoup en France le côté « vegan et sportif » et je trouve intéressant de s'y plonger.

- [Vegan power : optimisez votre santé et vos performances sportives grâce au guide de nutrition végétale éditions Unimedica](#)

---

Vegan & sans gluten



En voilà un livre intéressant pour ceux qui consomment sans gluten, sans lait, ni œuf. Un livre de Angélique Roussel également auteure du [blog la gourmandise selon Angie](#). Vous y trouverez des recettes salées et des sucrées très variées de l'entrée au dessert.

Les photos sont très jolies, les recettes appétissantes, un livre à avoir qui donne des idées. Et surtout les recettes vegan et sans gluten ne sont pas légion il faut le dire. Donc c'est vraiment top que ce sujet soit aussi abordé. Ca donne de nouvelles alternatives aux "no GLO".

- [Vegan et sans gluten aux éditions la plage](#)

---

## Gâteaux vegan



Pour celui-là on part dans la CRUSINE. Franchement les photos des gâteaux vous donnent une envie furieuse de passer au cru. La promesse des gâteaux healthy à base d'ingrédients 100% naturels, 100% végétaux non raffinés et non cuits. Comme la plupart du temps en CRUSINE il n'y a pas de gluten non plus.

C'est un livre plein de créativité que je recommande (même si vous n'êtes pas branché cru d'ailleurs).

Par contre pour les « puristes » il y a des recettes avec du miel, ce que ne consomme pas les vegans.

- [Gâteaux vegan recettes végétales crues chez Marabout](#)

---

Veggie Pasta – comment faire des spaghettis de légumes



C'est le genre de livre qu'il vous faut si vous avez investi dans un [spiralizer](#) et que vous manquez d'idées. Ce sont des recettes végétariennes principalement. On trouve tout de même des œufs et du poisson, des crevettes aussi mais dans quelques recettes.

J'ai bien aimé le côté « assiette complète » on se fait une belle assiette par recette, c'est beau et ça permet de manger sain et varié. Ce n'est pas forcément sans gluten ni lactose donc ça demande un peu d'adaptation. Quand on a l'habitude ça va tout seul.

- [Veggie Pasta Chez Marabout](#)

---

## Presque végétarien



Un très beau livre à petit prix. Un livre qui annonce la couleur « presque végétarien, moins de viande plus de légumes » donc pour les gens en transition. Pour ceux qui souhaitent équilibrer les repas, ou privilégier le végétal. Ce livre est à destination de ceux qui mangent encore de la viande (surtout du poulet, poisson et fruits de mer), conviendra moins aux végétariens aguerris. On trouve aussi des recettes végétariennes et même végétaliennes ceci dit.

Les photos sont magnifiques à conseiller pour ceux aussi qui tout simplement veulent augmenter leur part de légumes, diminuer les produits animaux et qui manquent d'idées pour ça. Dans les recettes non végétariennes une proposition végétarienne est faite en commentaire « remplacer ceci par cela ».

Il y a une progression dans le livre petit à petit le poisson, la viande, les produits laitiers sont remplacés. C'est vraiment un livre d'accompagnement à la transition. Et je n'avais jamais encore vu ce sujet de la transition traité. Je trouve ça bien car ça se fait en douceur. C'est intéressant comme approche car je connais surtout des gens qui ont fait un changement radical du jour au lendemain, ce qui ne convient pas à tout le monde et qui peut être culpabilisant quand on ne fonctionne pas comme ça.

- [Presque végétarien: Moins de viande, plus de légumes ! chez Marabout](#)

