



Colombes Transition



Recettes végétariennes

3 juin 2026

Le plan

- **Végéta ...**
- **La viande et les poissons**
- **Bilan Co2**
- **Les ingrédients**
- **Recettes et partages**



Les végéta ...

- **L'Ovo-lacto-végétarisme** : inclut les œufs, les produits laitiers, certains fromages, et le miel.
- Le **Lacto-végétarisme** (végétarisme indien) inclut les produits laitiers mais exclut les œufs et ovoproduits[10].
- **L'Ovo-végétarisme** : inclut les œufs mais exclut les produits laitiers.
- Le **Végétalisme (Vegan)**: exclut tout produit issu des animaux
- Le **fruitarisme** ou **frugivorisme** : » consiste à ne manger que des fruits, noix, graines et matières végétales pouvant être recueillies sans détériorer la plante.
- Le **flexitarisme** : consiste à réduire la consommation alimentaire de produits animaux, en particulier de chair animale (au moins de viande), sans la supprimer entièrement.

Fondation de la Vegetarian Society à Ramsgate en 1847

Pourquoi devenir végétarien ?

- **Economiser l'eau**

En moyenne, il faut **7 900 l** d'eau (10 300 pour le porc, 7 300 pour le boeuf) pour produire 1kg de protéine carnée contre **4 650 l** pour 1 kg de protéine végétale (4 100 pour les légumineuses).

- **Préserver les forêts**

L'élevage bovin serait responsable à **65 % de la destruction de la forêt amazonienne**.

- **Réduire la pollution et l'appauvrissement des sols**

Cause de **pollution de l'eau** et d'**appauvrissement des sols** à cause des hormones, excréments, antibiotiques, produits chimiques mais également les pesticides et engrais pour faire pousser les céréales nécessaires à leur consommation

- **Réduire la souffrance animale**

L'élevage est en effet une grande source de **souffrance** du fait des conditions de traitement et d'enfermement des animaux

- **Améliorer sa santé**

L'OMS parlent de crise sanitaire mondiale et appellent à promouvoir l'activité physique et une alimentation ne présentant pas d'excès en graisses, en sel et en sucre.

- **Pour découvrir d'autres cuisines**

La viande et les poissons



Les poulets

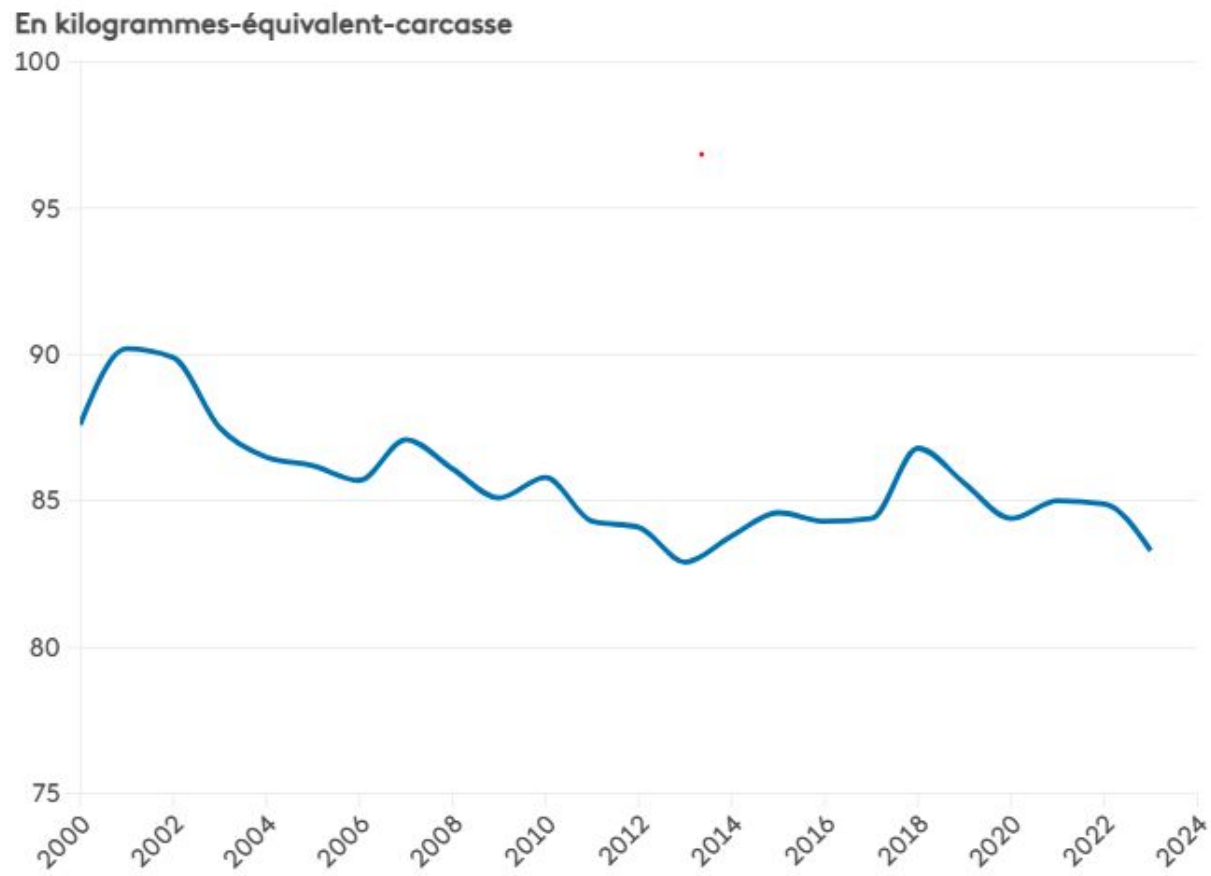
Les poulets vivant **entassés par milliers** dans des bâtiments sans fenêtre. En France, tous les ans, 800 millions de poulets sont élevés pour finir dans les assiettes. **83 % sont détenus en élevage intensif.**

Les cochons

Pour **95% des cochons**, la vie se résume à rester enfermer **sans accès à l'extérieur**, à **dormir sur un sol bétonné** et ajouré pour laisser passer leurs déjections. **Près de 24 millions de cochons sont tués** dans les abattoirs chaque année afin de satisfaire la demande des consommateurs.



Consommation de viande par habitants (France)





Evolution de la consommation de viande en France (kg/hab./an)

Type de viande	2000	2010	2020	2024	Evol
Viande bovine	22,5	20	17	15	-33%
Viande porcine	38	34	33	34	-8%
Volaille	25	28	30	31,8	+27%
Viande ovine	4	3,8	3,5	3,8	-5%
Total	95	90	87	85,8	-10%



Évolution globale de la consommation poissons/crustacés en France (2000–2025)

Consommation moyenne par habitant
kg/habitant/an (tous types de viande confondus).

➤ 2000	36,4	Kg
➤ 2010	41,3	Kg
➤ 2020	43,1	Kg
➤ 2024	44,5	kg
➤ 2025	45	kg

Évolution : +24 % depuis 2000 (de 36,4 kg à 45 kg en 2025).



Evolution France (kg/hab./an)

Consommation moyenne par habitant

kg/habitant/an (tous types de produits de la pêche confondus, poids vif).

- 2000 34,2 Kg
- 2010 36,5 Kg
- 2020 34,8 kg
- 2024 33,5 kg (estimation).
- 2025 33 kg (projection).

Évolution : -3,5 % depuis 2000 (de 34,2 kg à 33 kg en 2025).



Évolution globale de la consommation mondiale de poissons/crustacés (2000–2025)

Consommation moyenne par habitant

kg/habitant/an (tous types de produits de la pêche confondus).

➤ 2000	16,4	Kg
➤ 2010	18,9	Kg
➤ 2020	20,5	Kg
➤ 2024	21,2	Kg
➤ 2025	21,5	Kg

Évolution : +31 % depuis 2000 (de 16,4 kg à 21,5 kg en 2025).



En France ...

40% de la viande est importée (projection 2025)

55 % du poisson consommé en France est **importé** (Norvège pour le saumon, Vietnam pour les crevettes, Islande pour le cabillaud).

Déficit commercial : La France importe 2 fois plus de viande et 2 fois plus de produit de la mer qu'elle n'en exporte.

Bilan Co2





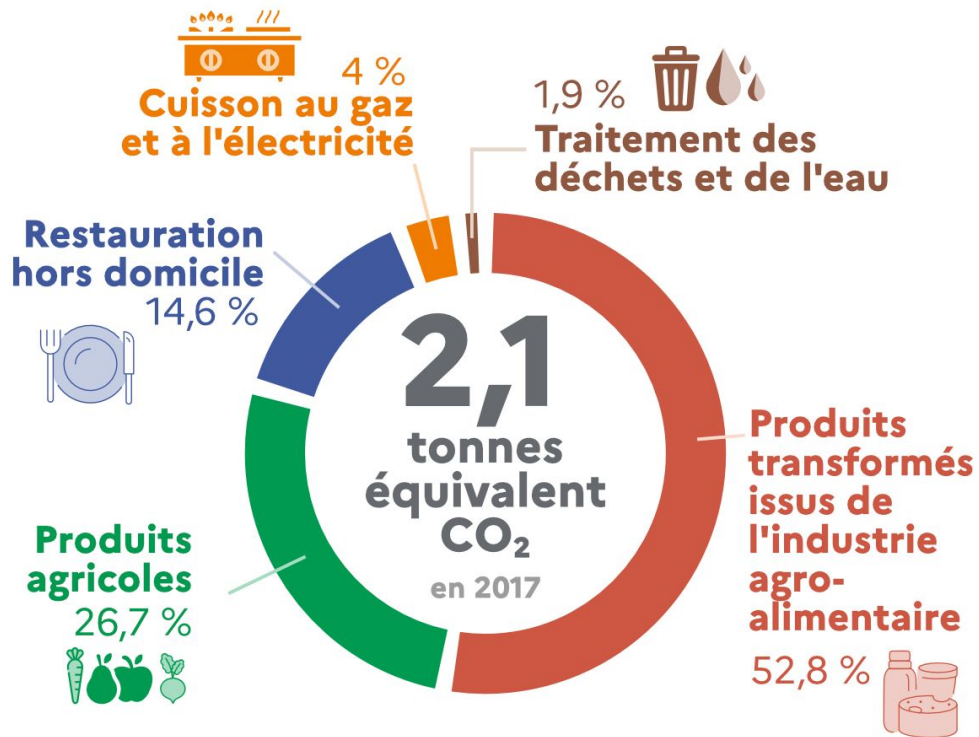
Notre empreinte carbone

En chiffre : **2,1 tCO₂ eq/an** (sur environ 9 tCO₂ eq /an)

54 % des émissions de gaz à effet de serre de notre alimentation se produisent sur le **territoire national**

Les branches d'activités qui contribuent à l'empreinte de notre alimentation, on trouve d'abord :

- L'agriculture (**61 %**),
- L'industrie manufacturière (**16 %**),
- L'industrie de l'énergie et Les activités extractives (**11 %**),
- Les services (**8 %**).





L'alimentation



Les repas



Repas végétalien

0,54 kg CO₂e



Repas végétarien

0,85 kg CO₂e



Repas avec du saumon

1,46 kg CO₂e



Repas avec du poulet

1,46 kg CO₂e



Repas avec du thon à l'huile

1,6 kg CO₂e



Repas avec du porc

1,65 kg CO₂e



Repas avec du lieu noir

1,87 kg CO₂e



Repas avec du cabillaud

2,43 kg CO₂e



Repas avec du veau

4,12 kg CO₂e



Repas avec du boeuf

4,97 kg CO₂e

Les viandes



Boeuf



Veau



Canard



Porc



Lapin



Poulet



Les fruits et légumes



Avocat

 1,55 kg CO₂e



Banane

 0,91 kg CO₂e



Laitue

 0,87 kg CO₂e



Pomme de terre nouvelle

 0,71 kg CO₂e



Potiron

 0,64 kg CO₂e



Tomate

 0,63 kg CO₂e



Poireau

 0,61 kg CO₂e



Courgette

 0,5 kg CO₂e



Pomme

 0,41 kg CO₂e



Carotte

 0,4 kg CO₂e

Les ingrédients



Les ingrédients 1/2

- **Des légumineuses**

Haricots rouges, haricots blancs, fèves, pois chiches, pois cassés, lentilles corail

- **Les fruits et légumes**

Haricots verts, brocolis, petits pois, tomates, carottes, courgettes, potimarrons, pommes, abricots...

- **Des céréales**

Quinoa, blé, polenta, boulgour, riz complet, couscous

- **Des oléagineux**

les noisettes, les amandes, les noix, les pistaches et autres noix de cajou...

- **Des légumes en conserve**

Haricots, des petits pois, des pois chiches, des lentilles, des tomates pelées



Les ingrédients 2/2

- **Des crèmes végétales**

crème de soja, crème d'avoine, crème de riz, crème de coco,

- **Des graines**

Graines de lin, graines de courge, graines de tournesol, graines de chia, graines de sésame.

- **Des herbes aromatiques**

Thym, romarin, persil, basilic, menthe, ciboulette, sauge, estragon, cumin aneth, origan, cury curcumin...

- **Des laits végétaux**

Lait d'avoine, lait de noisette, lait de soja, lait d'amande, lait de coco, lait de riz

- **Des purées d'oléagineux**

Elles permettent souvent de remplacer le beurre



Colombes
Transition

Place aux échanges

Vos difficultés,
Vos belles découvertes,
Vos plats fétiches,
Vos conseils ...

