

# La recette du jour

Semaine du goût 2020

## **Lasagne au chèvre, poireaux et à la moutarde**

## Zoom sur le végétarisme

Que ce soit pour la cause animale, pour l'environnement, ou simplement par goût, de plus en plus de personnes limitent, voire suppriment, les produits animaux de leur alimentation.

Certains deviennent **végétariens, végétaliens ou encore vegans**.

Décrivons ensemble les caractéristiques de ces différents modes alimentaires...

### LES VÉGÉTARIENS

Les végétariens excluent de leur alimentation les produits animaux : viandes rouges et blanches, fruits de mer, poissons.

Il existe différents types de végétarien : les lacto-végétariens consomment des produits laitiers, les ovo-végétariens des œufs et les pesco-végétariens du poisson.

### LES VÉGÉTALIENS

Les végétaliens excluent de leur alimentation tous les produits animaux (la viande, le poisson, les fruits de mer), ainsi que les produits issus d'animaux (les œufs, les produits laitiers, le miel,...).

### LES VÉGANS

Les vegans s'opposent à l'exploitation animale dans sa globalité. Au-delà d'un mode alimentaire, le veganisme est un mode de vie à part entière.

Les vegans suivent un régime végétalien et suppriment également de leur vie tout autre produit ayant pu porter atteinte à un animal : vêtement en laine ou en cuir, produit cosmétique testé sur les animaux,...

Voici un tableau synthétisant les caractéristiques des différents modes alimentaires :



| OMNIVORE        | ✓ | ✓       | ✓       | ✓ | ✓ |
|-----------------|---|---------|---------|---|---|
| FLEXITARIEN     | ✓ | PARFOIS | PARFOIS | ✓ | ✓ |
| PESCOVEGETARIEN | ✓ | ✗       | ✓       | ✓ | ✓ |
| VÉGÉTARIEN      | ✓ | ✗       | ✗       | ✓ | ✓ |
| VÉGÉTALIEN      | ✓ | ✗       | ✗       | ✗ | ✓ |
| VÉGAN           | ✓ | ✗       | ✗       | ✗ | ✗ |

### Loi EGalim

#### Le végétarisme en restauration collective :

Depuis novembre 2019, les cantines des établissements scolaires doivent proposer un repas végétarien par semaine à leurs élèves.





## LE QUIZ VÉGÉTARISME

### A vous de jouer !

1. Le végétarisme est une mode alimentaire récente.
2. Une omelette aux pommes de terre est un plat végétarien.
3. Le tofu est un aliment issu du soja.
4. Une personne vegan peut consommer une quiche aux légumes.

|      |      |
|------|------|
| VRAI | FAUX |
| VRAI | FAUX |
| VRAI | FAUX |
| VRAI | FAUX |

Réponses : 1) FAUX (le végétarisme est apparu dès l'antiquité: Pythagore était d'ailleurs végétarien), 2) VRAI, 3) VRAI, 4) FAUX (bien qu'elle soit aux légumes, une quiche contient plusieurs produits d'origine animale : beurre, lait, œufs, parfois fromage rapé).

## LA RECETTE VÉGÉTARIENNE

### Lasagnes chèvre, poireaux, muscade et moutarde



#### Pour 6 personnes :

- 450g de feuilles de lasagne
- 900g de blancs de poireaux
- 200g d'oignons
- 30ml d'huile d'olive
- 80g de beurre
- 80g de farine
- 800 ml de lait
- 100g d'emmental râpé
- Sel, poivre, muscade, moutarde à l'ancienne

- Faire revenir les poireaux et les oignons dans l'huile.
- Ajouter la crème et la moutarde puis laisser cuire environ 1h.
- Faire fondre le beurre dans une casserole, ajouter la farine et laisser cuire en remuant pendant 3 minutes.
- Ajouter le lait et porter à ébullition sans cesser de remuer.
- Ajouter sel, poivre et muscade.
- Dans un plat à gratin, alterner entre des couches de lasagne, de poireaux, de tranches de chèvre et de béchamel.
- Saupoudrer d'emmental râpé.
- Cuire au four 45 minutes à 200°C.