

# TANT QU'ÇA BOUT !



#02

## Mots croisés ou mots fléchés

On vous le dit comme on le mange : c'est le début de la faim ! / Il était une fois 2 grandes figures du / crust ou flamenco ? / Dans la mesure du possible / on préfère faire / du / gros bisous / ce qui ne nous empêche pas de / voler / des / animaux / rigolo / mais ça n'a pas grand chose à voir / Si tu veux / tout ça à une cohérence / c'est / viande ou dessert ? / et pour nous le choix est vite fait : / c'est pas beau ? / ce fanzine ne se vend pas / on le laisse à ceux et celles qui en veulent. / Il se donne. / et vous ? / faire à manger sans utiliser / le / petit banditisme belge / dans / un lieu occupé. / Dur. / Nous aussi on aimerait savoir ! / Et dans tous les cas / Nous organisons / les / contradictions / parce qu'on vous attends. / Vous pouvez toujours / cuisiner nos / amis / belge / ou / vegan / une fois par semaine / mais travailler c'est trop / flamand. / le travail / préparée servie et partagée / est issu / d' / une autre / histoire / car on / aime / demander un / flunch / prix libre. / Vous êtes plutôt / la brigade du mange ta main / ou / mange matin / croisés / au / petit banditisme / wallon ? / en attendant / une cantine / passez votre chemin / par simple intérêt / et / aller / manger / vos / recettes / vanille ou butch ? / partager / les / mots / avec / de / la récup' et du vol. / Expliquer / ce que nous / cuisinons / depuis un peu plus d'un an / même si c'est vrai / ça l'est moins. / c'est / pourquoi on vous épargne / lille decembre 2013 / mais / bref \* / af \* /





« C'était pourtant une bonne idée, une  
bûche glacée au mois de juin. »

(Cuisine et dépendances, 1992)

Puisqu'il s'agit ici  
d'un fanzine consacré au  
véganisme, et donc à la cuisine,  
il va sans dire qu'il était de bon thon  
de s'affairer à écrire un texte sur  
ladite cuisine. Dès les premières interrogations  
sur la manière d'aborder LA chose, il nous est apparu

évident que cette chose était dorénavant omniprésente. Pour faire leur beurre, tous nous gavaiant à longueur de journées et participaient de cet effet de mode culinaire récent. On ne parlait plus que d'elle à la télé, au cœur de compétitions effrénées, chez votre marchand de journaux, dans des magasins ouverts à sa seule gloire : la cuisine, la bouffe, la nourriture, la boustifaille, la pitance, les vivres, la croûte, l'alimentation, le repas, la gastronomie, les mets, la pâtée, la bouffetance, quoi ! Et alors, déjà, le dilemme nous taraudait, la question morale nous torturait : aurions-nous, une fois pour toutes, le courage et l'honnêteté intellectuelle de révéler ce que nous savions depuis toujours (beaucoup savent, mais se taisent), et que nous nous étions résolues à occulter, parce que ça ne se dit pas, que tout le monde fait semblant de ne pas savoir, que tout le monde est dupe.

Et pourtant, cette fois, nous ne pouvions pas. Nous ne voulions plus nous taire. Nous n'étions plus capables de nous fondre dans le troupeau. Nous avons décidé qu'il nous était impossible de consacrer un texte sur la nourriture sans mettre au jour le grand complot qui la fait régner en maîtresse à travers le monde, sans révéler l'outil de manipulation des masses le plus efficace qui ait été jamais élaboré : le cinéma. Qu'il soit au service de la propagande, c'est bon, merci, on savait. Mais personne pour nous dire la vérité, sans doute trop dure à avaler et trop dangereuse à révéler : si le cinéma est un outil de propagande, c'est bien au service de la nourriture. Le cinéma a été mis au point pour offrir la plus lumineuse des lucarnes, la plus grande des visibilitées, la plus monstrueuse des publicités pour la bouffe. Dès le départ, la couleur était annoncée, et on en veut pour preuve la naissance du cinématographe : *Le Repas de bébé* (1895) des frères Lumière est considéré comme le premier film de cinéma. On y voit simplement pendant quelques minutes un enfant manger. Pouvait-on être plus efficace alors pour établir l'étroite relation qui demeure entre cinéma et nourriture ?

Bien sûr en lisant ces mots, vous êtes gênés, heurtés, peut-être même en colère. Ne vous a-t-on pas appris depuis toujours à oublier la vérité, à jouer le jeu et vous ruer dans les salles sombres en feignant d'être passionnés, d'être fascinés par le Septième Art. Et pourtant en ce moment même l'insupportable cruauté de la vérité vous crève les yeux, vous ronge l'estomac, vous donne la nausée. Au fond, vous le savez depuis toujours et vous vous mentez, le seul et unique but du cinéma, par-delà les âges et les époques, les écoles et les genres, est de nous faire bouffer. Parce que nous tenons à ce que cette terrible révélation soit assurée et imparable, nous allons ici vous démontrer l'indéniable évidence.

Cela fait un petit moment que le cinéma nous la fait à l'envers : plus de cent années passées – sous couverts d'explorer les tréfonds de la condition humaine – à ne rechercher pourtant qu'une seule et même chose : nous baffrer, nous goinfrer, nous gaver. Dans le cinéma des premiers temps, les avant-gardes – notamment le cinéma russe de propagande révolutionnaire – n'étaient pas en reste. En atteste l'exemple oh combien probant du *Cuirassé Potemkine* (1925). Dans ce hors-

d'oeuvre d'Eisenstein, la révolte des matelots contre le commandement n'éclate t-elle pas au sujet de la nourriture ? Après un gros plan sur les vers qui rongent la viande destinée à être cuisinée pour les matelots, un de ceux-là déclare : « *Assez de la pourriture !* » et c'est à partir de là que la révolte s'organise sur le navire. De la même manière, dans la démonstration du célèbre « *Effet Coulechov* », le premier des effets du montage que celui-ci choisit de nous montrer à l'écran est : la faim. La première image qui apparaît n'est autre qu'une assiette de soupe. L'assiette de soupe avant l'enfant mort, avant la femme lascive étendue sur le divan. Ce n'est pas le hasard, c'est encore le moyen de ne nous faire penser qu'à ça. Manger. Et au fond c'est ainsi que le cinéma a toujours procédé. Les réalisateurs placent la nourriture au centre de chaque production, en la liant de quelque manière que ce soit aux événements et actions décisives de la narration des films d'hier et d'aujourd'hui.

En 1922, dans le *Nosferatu* de Murnau (et il en sera exactement de même dans celui d'Herzog), n'est-ce pas à table, au cours d'un festin luxuriant servi par le comte en l'honneur du jeune clerc, que l'on commence à comprendre ce qu'il se mijote dans la sinistre demeure et à entrevoir la terrible vérité sur la trouble existence de Nosferatu ? Après que le jeune homme s'est entaillé un doigt en coupant du pain, Nosferatu se dresse et s'avance vers lui en disant (les mots apparaissent sur un carton à l'écran) : « *Sang ! Votre précieux sang !* », et voilà la vérité qui est implicitement révélée et associée au pain, au repas.

Gus Van Sant, dans *Elephant* (2003), filme une scène dans laquelle le repas joue également un rôle de révélateur dans l'histoire. C'est à la cantine, au milieu d'élèves déjeunant et sur fond de bruits de couverts que Gus Van Sant choisit de nous montrer l'un des deux meurtriers en train de faire les repérages nécessaires à la bonne réalisation de son sanglant projet. La nourriture est la vérité du cinéma. Il en est le sujet tout autant que l'objet. Combien de scénari élaborés dans le seul et unique but de nous parler de bouffe, de nous la montrer et de la rendre inoubliable à notre esprit ? Après avoir vu un film comme *Funny Games* (Haneke, 1997) et l'épouvantable massacre d'une charmante et innocente petite famille, comment pourrait-on oublier que c'est l'impérative nécessité d'obtenir quelques œufs qui a permis aux effroyables commanditaires de ce carnage de pénétrer le cocon tel le ver dans le fruit. Dans *Répulsion* (Polanski, 1965), des plans fixes sur la nourriture qui pourrait illustrer la folie dans laquelle Carole sombre lentement. Des cinéastes comme Chabrol en ont même fait leur spécialité. Pas une de ses intrigues n'a de sens sans la nécessité de donner à voir l'acte de se nourrir. L'abondance des scènes de repas dans les films du réalisateur constitue la structure même de ses œuvres, à l'instar de Vinterberg qui donne comme théâtre à son célèbre drame, *Festen* (1998), un repas familial. Dans ce film où les vérités les plus inavouables sont révélées dans la douleur, la nourriture prend place dans chaque plan, comme une image subliminale constante.



De la colère à l'érotisme, de l'amour à la haine, la nourriture suscite toutes les passions, génère toutes les émotions et le cinéma nous la rend ainsi indispensable dans notre enquête infinie de sensations. En ce sens, il n'est pas de production plus éloquente que le cinéma asiatique. Dans *L'odeur de la papaye verte* (Trần Anh Hùng 1993), *La saveur de la pastèque* (Tsai Ming-Liang, 2005), ou encore *Épouses et Concubines* (Zhang Yimou, 1991), le recours à la nourriture confère à la sensualité, à l'érotisme et à la séduction leur irrémédiable attrait.

Nous pourrions encore vous parler du cinéma muet et de son maître Chaplin se débattant avec la « machine à manger » dans *Les Temps Modernes* (1936), de la fameuse bataille de tarte à la crème, gag emblématique du cinéma burlesque (Laurel et Hardy pour ne citer qu'eux) comme on pourrait vous parler sans exception de chaque film, de chaque plan, tant la promotion de la nourriture est intrinsèque à l'œuvre cinématographique. Passons aussi sur les expressions communes aux champs lexicaux culinaires et cinématographiques : (western) *spaghetti, navet, guimauve, soupe*, sans oublier cette bonne vieille *daube*. Enfin, ne soyons pas dupes des patronymes les plus orientés : John Ham, Franck Mayo, Jack Lemmon, Marcel Carné, Shia LeBoeuf, Raquel Welch, Sean Penne, François Truffe, Josiane Tabasco ou encore Béatrice Dalle.

Voici encore des films aux titres franchement explicites qui ne se donnent même pas la peine d'aborder le sujet à l'écran tant la tâche de bourrage de crâne est rendu efficace par leur simples intitulés : *La Princesse aux huîtres* (Ernst Lubitsch, 1919), *La Soupe au canard* (Léo McCarey, 1933), *Les galettes de Pont-Aven* (Joël Séria, 1975), *Buffet Froid* (Bertrand Blier, 1979), *Steak*

(Quentin Dupieux, 2007)... En évoquant sur les affiches le thème de la nourriture, ces films permettent de diffuser la propagande au-delà des salles et de contaminer les rues. L'affiche de *Delicatessen* (Jean-Pierre Jeunet, 1991) est, à ce titre, subtilement roublarde.

Certains films, de façon encore plus explicite, porte la bouffe au rang de personnage principal, ou de sujet à part entière. C'est le cas notamment de : *Une terre sans pain* (Luis Buñuel, 1933), *Le Grand restaurant* (Jacques Besnard, 1966), *La Cuisine au beurre* (Gilles Grangier, 1963), *L'Aile ou la cuisse* (Claude Zidi, 1976), *Soul Kitchen* (Fatih Akin, 2009), *Le Cuisinier, le voleur, sa femme et son amant* (Peter Greenaway, 1989), *Le chocolat* (Lasse Hallström, 2000)...

Et la science-fiction n'est pas en reste : *Le Festin nu* (Cronenberg, 1991) pour son titre, ou encore *Soleil Vert* (Richard Fleischer, 1973) pour son sujet. Pas moins que le dessin animé : de Popeye à Ratatouille, figure pour enfant de cette propagande culinaire, ce sale vieux rat manipulateur qui œuvre dans l'ombre d'une toque. C'est en partageant une assiette de spaghetti que *La Belle et le Clochard* (1955) tombent amoureux l'un de l'autre. Dans *Charlie et la chocolaterie* (2005), il n'est de plan où les enfants peuvent échapper à la vision de fontaine de chocolat ou autres sucreries.

Et nous pourrions continuer ainsi pendant des heures et des pages, en passant chaque film à la moulinette de cette grossière supercherie qu'est le cinoche. Même les films de celui que tous considèrent comme le Maître absolu, Alfred Hitchcock, ne résistent pas à l'examen de vérité. Dans *Fenêtre sur cour* (1954), il faut voir James Stewart se gaver des sandwiches préparés par Stella, l'infirmière revêche, en observant, sans en perdre une miette, les moindres faits et gestes de ces voisins. Nous incitant par là à adopter une posture mimétique et à nous goinfrer, à notre tour, devant l'écran.

Des films comme *La Grande Bouffe* (Marco Ferreri, 1973) ne synthétisent-ils pas l'absolue véricité de notre propos ? Après un tel exposé, s'il est possible qu'il y ait encore de crédules esprits convaincus de l'apparente noblesse de ce semblant d'art qu'est le cinéma : Orson Welles, en personne, était passé maître dans l'art de la manipulation. Pour preuve, son hors d'oeuvre incontesté, *Citizen Kane* (1941) prend sa source dans l'incapacité d'une mère à subvenir au besoin le plus élémentaire de son enfant, mère qui doit se résoudre à l'abandonner, engendrant ainsi un être à jamais dévasté.

« Et le monsieur ? Il en mange pas le monsieur ? » (*Un Air de famille*, 1996)



## On n'sâreut fer l'vôte sins casser des oûs.



Tout le monde connaît l'expression populaire On ne fait pas d'omelette sans casser des œufs. L'Académie Française l'a introduite dans son dictionnaire en 1878.

La formule existe dans plusieurs autres langues. En anglais : "You can't make an omelette without breaking eggs." ; en portugais : "Nao se fazem omeletas sem ovos." ; en wallon : "On

n'sâreut fer l'vôte sins casser des oûs." ; en brésilien : "Nao se faz uma omelete sem quebrar os ovos." ; en italien : "Non si puo fare la frittata senza rompere le uova." ou en espagnol : "No se hacen tortillas sin romper huevas.". L'expression qui prendrait ses racines dans ce qu'on appelle étrangement la sagesse populaire semble se souvenir que jusqu'au XIX<sup>e</sup> siècle, "faire une omelette" signifiait "casser des choses fragiles". Elle veut dire aujourd'hui qu'il convient d'accepter de faire certains sacrifices ou de prendre des risques pour parvenir au but que l'on s'est fixé. Plus généralement, on l'emploie, soit pour expliquer une action ayant des conséquences potentiellement désagréables mais nécessaires, soit pour justifier ou excuser des erreurs ou des dommages commis dans le cadre d'une opération ou d'un événement. En gros les œufs valent généralement pour celles et ceux qui en prennent plein la gueule pour pas un rond, la chair à canon, la cohorte des vaincus ! Pas étonnant en somme que certains voient un lien sémantique entre cet adage et la formule consacrée – en un seul mot – "la fin justifie les moyens".

### Communisme et Pastis.

Bizarrement d'ailleurs, on attribue souvent l'origine ou le succès de ce dicton au camarade Lénine. On la retrouve en effet dans un texte, paru en octobre 1917 dans la revue «Prosvéchtchénié» n° 1-2, intitulé « Les bolchéviks garderont-ils le pouvoir ? ». En réalité, le grand-père des peuples dit dans le texte : "lyes rubyat, shchepki letyat" ce qui signifie de manière littérale « Pour abattre une forêt, les échardes volent », ce qui a été traduit par une formule moins sylvestre, mais plus féconde : On ne fait pas d'omelette sans casser des œufs. Dans ce texte, le camarade Vladimir Ilich explique que dans la longue lutte qui oppose les travailleurs et le capital, il faut se ranger au principe de réalité : il faut savoir faire parfois le mal pour le bien et surtout ne jamais laisser ses principes de morale s'empêcher de faire ce qui est juste. Si la révolution est nécessaire, elle a un prix. La libération de l'Humanité aussi. Il ne peut pas y avoir de "communisme pacifique". Comprenez que s'il le faut, la révolution fera le deuil d'autant d'anarchistes bouffeurs de salade et autres réfractaires à la grande marche vers le socialisme triomphant qu'il faudra, car la réalisation de la grande omelette en dépend. De quoi vous passer l'envie d'en bouffer ! Hannah Arendt dans un texte intitulé fort à propos « Les Œufs se rebiffent », daté de 1950 ou 1951, isole quelques éléments proprement modernes susceptibles d'engendrer un totalitarisme posthitlérien et voit dans le fait de substituer le faire à l'agir une condition du développement du système totalitaire. C'est l'une des thèses centrales de « La Condition humaine », « à savoir que les Modernes (libéraux et conservateurs) identifient l'action à l'activité de la fabrication, réduisant dès lors l'agir à un processus instrumental dans lequel la fin justifie les moyens, et faisant coïncider la praxis avec l'exercice de la violence, avec l'exercice de la domination ». Autant dire qu'elle pointe et analyse là les salmonelles qui empoisonnent une bonne partie des collectifs et individus révolutionnaires aujourd'hui qu'ils soient antifascistes, féministes, animalistes, syndicalistes, communistes ou anarchistes...

### Qui veut manger des œufs supporte le caquet des poules.

Pour l'heure, nous, nous affirmons, loin de la sagesse que l'on nous accorde, qu'on peut

faire une omelette sans casser un seul œuf, et pire encore, qu'on peut ne pas faire d'omelette du tout et très bien manger pour autant. Et également, mais plus tiède (donc moins digeste en ce qui concerne les œufs), qu'on peut se passer de manger de la viande (ou tout autre produit issu de l'exploitation animale) pour un repas sans en faire tout un [œuf sur le] plat. D'ailleurs, à défaut, mettons les pieds dedans : lorsqu'on organise un barbecue viandard parce qu'on accueille des ouvriers en grève dans un lieu occupé où l'on ne sert par tradition (beurk) que des repas végétaliens sous couvert que ce sont des ouvriers, ça pue au choix la mauvaise (crise de) foi, la condescendance ou le renoncement et dans tous les cas la merguez. Bon, attention, là on marche sur des œufs... Ça pue la mauvaise foi de la part de certains qui, viscéralement attachés à leur régime carné, semblent mal digérer (nausées et diarrhées), en tous cas ne pas vouloir acter le fait que des personnes aient fait émerger par la lutte un principe politique commun à toutes les baraques occupées d'une ville, à savoir qu'on ne propose que de la bouffe végétalienne à l'occasion d'activités collectives un tant soit peu publiques, ce qui n'empêche nullement les occupants et occupantes de manger par ailleurs ce que bon leur semble chez eusses ni de remettre collectivement en question ce choix (rappelons qu'il n'y a aucun squat « vegan » - si ce terme traduit autre chose qu'une posture identitaire - à Lille et que la plupart des okupants et okupantes sont des viandards). Ça pue la condescendance, cette fois, à l'égard des ouvriers eux-mêmes qui ne seraient pas capables d'entendre ce principe, ni d'en comprendre les motivations, ni d'apprécier la bouffe qu'on leur offre. Y sont cons ces ouvriers ! Ça pue le renoncement enfin, et c'est plus triste peut-être, de celles et ceux qui se sont engagés dans cette lutte par le passé et qui se reposent à présent sur de fragiles acquis transformés en traditions sans continuer à porter la contradiction dans un monde majoritairement hostile, même dans les cercles les plus proches. Nous sommes loin en tous cas de la dictature du *vegan reich*, vous en conviendrez. Au final, ça pue la défaite comme un bon vieux plat d'œufs pourris. Mais revenons justement à nos œufs, puisque c'est l'objet du présent article.

## Décime moi une poule.

A l'heure des raccourcis et des sophismes militants, il paraîtra évident que « qui mange un œuf, viole un bœuf ». Et que tout bouffeur d'omelette mérite donc, selon un principe de précaution assimilé jusque dans nos rangs, la castration chimique. La chose va de soi. Mais au risque de vous décevoir, ce n'est pas notre propos. Nous resterons, à notre mesure, sur le plancher des vaches puisque celles-ci partagent avec les poules une probité à toute épreuve, du moins l'incapacité notoire de voler malgré les ailes dont sont dotées ces dernières. C'est que c'est con une poule - comme un ouvrier devant un plat de tofu - et c'est d'ailleurs souvent pour cette raison qu'on légitime le fait de les bouffer sans vergogne à l'inverse du cheval qui lui transpire l'intelligence, sauf quand il galope dans des lasagnes en Roumanie. Bref. Reprenons du début. Les poules, comme d'autres volailles font partie de la famille des gallinacés qui sont des oiseaux appartenant à la famille des vertébrés ovipares, c'est-à-dire qui pondent des œufs pour se reproduire. Ça tombe bien ! C'est-à-dire de pas très haut. Et plus précisément de son cul. Qui est aussi son conduit urinaire et sexuel. Ce qu'on appelle le cloaque. Chez la poule, faire un œuf est - disent les spécialistes - spontané : elle pond des œufs sans avoir été fécondée. C'est cette caractéristique qui est exploitée pour les races pondeuses, qui ne sont jamais fécondées. Pour qu'il y ait pouchin min p'tit quinquin, y faut un codin, c'est-à-dire un coq. « Dans ce cas, après l'accouplement, le sperme du mâle est conservé pendant plusieurs semaines dans les voies génitales de la femelle, ce qui permet de féconder une quinzaine d'œufs pendant cette durée. » Ensuite, 21 jours de couvaillon suffisent à transformer les œufs en p'tit pouchin. Pour résumer, les œufs sont les menstrues de la poule qui sortent de son cul, ou plus exactement, ses ovules non fécondées qu'elle rejette de son corps. Dans votre assiette. Soit dit en passant, à l'heure du *ass to mouth*, s'agirait de pas faire la fine bouche. Il y a un siècle, une poule pondait en moyenne 83 œufs par an. La flemmarde. Aujourd'hui, elle en pond à la louche 250. « C'est l'effet de la domestication,

d'une nourriture plus riche et de la sélection génétique qui a permis d'augmenter le nombre d'œufs par poule ». Dit autrement, c'est le résultat de son exploitation. « On incite aussi la poule à prolonger sa ponte en lui retirant régulièrement ses œufs, comme on maintient la lactation d'une vache par la traite après son vêlage ». Rien de plus naturel et spontané qu'un œuf. On vous le disait !

## **Pas de peine sans que Babylone prenne, est-ce que tu le sais ?**

Il semblerait que l'emploi de l'expression « l'œuf, c'est la teuf » soit bien antérieure à l'apparition d'otaries bleues mangeant des patates en bâtonnet. En France, on consomme en moyenne 230 œufs par an, par personne, ce qui correspond à la ponte annuelle d'une poule pondeuse si vous avez bien suivi. Cela inclut les ovoproduits qui sont les produits dérivés de l'œuf, c'est-à-dire des œufs de batterie transformés en poudre ou en liquide afin d'être plus faciles à utiliser. Ils sont incorporés dans tout et n'importe quoi si bien que la plupart d'entre nous en consommons tous les jours sans nous en apercevoir. L'œuf, quoiqu'on en dise, et même s'il constitue avec le lait, les arachides et les crustacés, l'une des principales causes d'allergies alimentaires, est un aliment extraordinaire puisqu'il fournit, à coût modique, des protéines et plusieurs nutriments essentiels. « En termes d'apport protéique, deux œufs représentent l'équivalent d'une portion de 100 gr de viande ou de poisson. La qualité protéique est telle qu'on l'utilise comme aliment de référence pour évaluer la qualité des autres protéines alimentaires ». Les œufs contiennent aussi des lipides, en petite quantité, concentrés dans le jaune, des vitamines A, D, E et K, les vitamines du groupe B et des minéraux, tels que le phosphore, le fer, la choline, la lutéine, le magnésium, le zinc, l'iode, le sélénium, des EPA, des DHA (Omega3). Il faut donc être honnête : s'en passer, c'est devoir aller chercher tous ces nutriments dans de nombreux autres aliments. Mais en consommer, dans la majeure partie des cas, revient à entretenir l'élevage industriel en batterie et, peut-être malgré soi, l'horreur qu'il représente. Qu'est-ce que ça veut dire au juste ? Et bien qu'on ne fait pas d'omelette sans exterminer de poules. Tous les poussins mâles, c'est à dire la moitié de tous les poussins, sont sacrifiés par gazage ou par broyage (pour être transformés en farines animales), car les races de volaille sont différenciées selon qu'on désire des poules pondeuses ou des poules de chair. Les volailles pondeuses sont élevées pour 90% d'entre elles dans des élevages en batterie (ou élevage en cage) : ce mode d'exploitation concentrationnaire est identifié par le chiffre 3 imprimé sur la coquille des œufs.

## **La colère couve.**

On compte jusqu'à 100000 volailles dans le même "hangar". Les poules sont réparties dans des cages sur plusieurs niveaux et plusieurs rangées, à l'intérieur d'un vaste hangar fermé et éclairé artificiellement, de manière intensive, afin d'améliorer le rendement de la ponte. Tout est automatisé : du programme réglant la lumière, aux tapis qui sont déroulés sous les cages pour évacuer les fientes, en passant par la distribution d'eau et de nourriture. Concrètement, les poules peuvent à peine bouger si bien qu'elles développent souvent des anomalies physiques (dues aux cages qui leur mutile les pattes et les ailes) et des comportements agressifs, voire cannibales, envers leurs congénères, très vite parés en coupant les becs. Elles n'ont accès ni à l'air extérieur, ni à la lumière du jour, leur cycle de production étant entièrement contrôlé par l'éclairage artificiel. Les conditions dans lesquelles elles vivent créent un état permanent de stress qui a pour effet d'affaiblir leur système immunitaire, ce qui nécessite de leur administrer des antibiotiques. Mais ce n'est pas très grave puisqu'après un an passé à pondre, elles gagnent l'abattoir. Voilà la réalité d'un code 3. Ceci dit, les codes 2 (élevage au sol) et 1 (élevage en plein air) ne valent pas beaucoup mieux car cela reste de l'exploitation massive dans des conditions souvent intolérables. Quant au code 0 (l'enfer vert), il est dit bio et nous assure que la table a un visage humain, annonçant le doux cauchemar vers lequel nous

nous dirigeons allégrement. Paul Eluard n'écrivait-il pas « le passé est un œuf cassé, l'avenir est un œuf couvé » ?

## La colline a des œufs.

On se doute que vous savez déjà tout ça, donc on abrège sur les modes d'exploitation, les souffrances que cela implique pour les animaux et les conséquences sur ce que nous consommons. Néanmoins, il existe de nombreux documents et documentaires sur la question. Si vous décidez malgré tout de continuer à manger des œufs (on peut réussir à le faire en toute bonne conscience, comme on dit), privilégiez ceux directement achetés, troqués, donnés ou volés à la ferme où vous voyez gambader les animaux (à côté de ceux qu'on égorge). Si vous êtes propriétaires terriens et que vous avez des poules que vous laissez courir et pondre où bon leur semble, ou si vous maraudez, il vous faut assimiler une petite technique pour savoir si les œufs que vous trouvez par hasard sont frais ou comestibles. A moins que vous soyez émétophile ! Pour savoir si il est encore consommable, plongez l'œuf dans un verre rempli d'eau. S'il coule, c'est qu'il est consommable, s'il reste au milieu du verre c'est limite, et s'il flotte, mieux vaut ne pas le grailer. Vraiment ! Cette petite expérience permet en fait de connaître la quantité d'air contenue dans l'œuf. En effet, « chaque œuf dispose d'une chambre à air qui s'agrandit au fil du temps. Plus celle-ci est grande et plus l'œuf flottera. Sa flottaison est donc un bon indicateur de son état de fraîcheur. Par ailleurs, si lorsque vous le cassez, le jaune reste ferme et rebondi et si le blanc n'est pas liquide, c'est qu'il est frais »... Le plus simple reste encore de ne pas en manger... Mais pour cuisiner sans, ça se corse !

## Avoir les œufs plus gros que le ventre.

Passons à présent aux solutions pratiques pour pallier aux qualités culinaires des œufs lorsqu'on a décidé de ne pas, ou moins en consommer. Car si cet aliment hyper protéiné apporte des qualités nutritives importantes, il présente également des qualités non négligeables en cuisine et qui s'avèrent parfois indispensables pour la réussite d'un plat.

**Le jaune d'œuf**, d'abord, est un agent **liant et épaississant**. Utile parfois dans les sauces, les crêpes et les pâtes à tarte, bien que parfaitement dispensable. A remplacer par 1 C.S. (cuillère à soupe) de n'importe qu'elle farine, fécule, crème végétale, purée d'oléagineux, yaourt végétal, purée de légumineuses, ou par 10g de graines de lin moulues et mêlées à 40g d'eau. Il est donc extrêmement facile de préparer des sauces sans œuf qui sont onctueuses, des crêpes sans œuf qui se tiennent et des pâtes à tarte sans œuf qui s'étaient facilement. Il sert ensuite d'**émulsifiant**. C'est notamment important dans le cas de la veganaise. L'idée générale est de remplacer le jaune par du tofu soyeux, du yaourt végétal, ou de la crème végétale (= du lait végétal + un peu d'amidon (fécule ou purée de pomme de terre, fécule de maïs) Il existe de nombreuses recettes pour élaborer ce genre de sauce, dont une dans le présent carnet de recettes. Il sert enfin à **donner du moelleux**. Important pour les glaces, les crèmes dessert, ou la brioche. A remplacer gramme par gramme par tout corps gras si vous suivez des recettes et sinon, faut expérimenter et loucher sans forcément conclure que c'est à cause des œufs manquant : huile ou beurre végétal, purée d'oléagineux, avocat, etc. Et en partie seulement, par tout fruit ou légume finement mixé ou par de l'amidon. Pour la glace, se reporter à notre premier numéro.

**Le blanc d'œuf**, lui, est avant tout un agent **coagulant**. A remplacer par des dérivés de légumineuses, comme de la farine de pois chiche, des lentilles corail, du tofu ferme ou soyeux, ou de la fécule de maïs. Pour les crèmes, on peut aussi les remplacer par de l'agar-agar en faisant attention aux proportions et surtout en laissant reposer au froid. Il sert également comme **agent de levée**. Pour les gâteaux et les soufflés : à remplacer tout simplement par 10 g de poudre à lever, 10g de gomme xanthane ou de gomme de guar pour 500g de farine ou par du sirop de tapioca. Pour les quenelles, les gougères et la pâte à chou : à remplacer par du lupin, de la poudre Ener-G, un mélange de fécule et

de poudre à lever. Il est utile enfin pour former une **mousse stable**. Pour la mousse au chocolat, l'idéal est la compote de fruits avec de l'agar agar. Pour les blancs montés en neige, on peut utiliser du yaourt de soja maison. Pour les meringues (et donc les macarons), on peut remplacer les blancs d'œufs par du Versa-Whip ou par de l'isolat de protéines de soja.

*Ci-joint un petit tableau récapitulatif à compléter de vos propres trucs et astuces. Vous trouverez par ailleurs dans ce présent numéro les recettes de l'omelette végétalienne, de la veganaise, des délicieuses tortillas sans œufs et de nombreux desserts freeegg !*

*Pour information enfin, devrait sortir d'ici quelques temps une version brochure un peu plus détaillée et conséquente de cet article avec plus de jeux de mots foireux, plus de recettes, plus d'explications scientifiques de haut niveau et davantage d'informations sur les produits de substitution utilisés ...*

Kenneth Mc Cormick

| Usage de l'œuf                              | Substitut végétal pour 1 œuf  | Vos propres trucs |
|---|---|-------------------|
| Œuf dur, mollet, au plat ou coque           | Agar et lait végétal concentré, tofu  |                   |
| Omelette                                    | Tofu et/ou farine de pois-chiche  |                   |
| Émulsifiant dans une mayonnaise             | 1 C.S. de crème végétale, fécule et lait végétal, yaourt végétal, tofu soyeux   |                   |
| Liant dans un gâteau                        | 10g de graines de lin moulues et mélangées à 40g d'eau, 1 C.S. de farine/fécule, de purée d'oléagineux, de yaourt végétal, de purée de légumineuse, de légume ou de fruit |                   |
| Moelleux dans gâteau, brioche, crème, glace | 1 C.S. (15g) de tout corps gras : huile végétale, purée d'oléagineux, avocat pour remplacer 1 jaune d'œuf (ajouter 35g d'eau pour remplacer l'œuf entier)                 |                   |
| Agent de levée dans un gâteau               | 10g de poudre à lever = 1 C.C. de bicarbonate de sodium (3g) + 2 C.C. de jus de citron (7g)   |                   |
| Agent de levée dans un pain sans gluten     | 1 C.S. de farine de tapioca, 10g de gomme xanthane ou gomme de guar pour 500g de farine   |                   |
| Coagulant dans une quiche ou des croquettes | Dérivés de légumineuse (1 grosse C.S. de farine de pois-chiche, de la purée de lentilles corail, du tofu)   |                   |
| Mousse au chocolat                          | Purée de pomme et poudre à lever  |                   |



# MANGEUR-SE-S DE CADAVRES

Il était une fois une paysanne. Tout ce qu'elle possédait était la liberté de profiter de ce qu'elle ramassait, glanait, cueillait, mais aussi récoltait lorsqu'elle resemait une partie de la récolte précédente sur un terrain que d'autres avant elle, peut-être ses ancêtres (mais on s'en fout), avaient occupé. Elle en était très heureuse.

Il était, une fois de trop, un capitaliste. Ce qu'il ne possédait pas l'obsédait. Lui, amassait la liberté des autres sous forme de monnaie. Il avait un jour imposé une manière de produire qui lui permettait d'échanger cette liberté contre de grosses machines, des engrais, des pesticides... ça marchait rudement bien, il en était très heureux.

Mais un jour, les profits du bonhomme stagnèrent. Le capitaliste fit la moue et convoqua son faiseur d'idées, qui aimait quelque fois à se définir lui même « déconomist ». Il était connu pour ses idées toujours plus alambiquées. Vêtu d'un sobre complet gris et d'une paire de chaussures pointues, il déclara : « Tous les paysans que vous avez pu atteindre sont équipés, surendettés, ou se sont suicidés. Seulement, il reste une carte que vous ne possédez pas encore : le paysan est libre de garder ses graines pour les replanter. Voilà votre problème. Édiction donc une loi qui le lui interdit, au paysan. » Le capitaliste sourit de ses dents très blanches et décrocha son téléphone. Et l'Etat fit selon ses désirs. (Il en fut ainsi).

La paysanne vit un jour débarquer sur son champ des gens qu'elle ne connaissait pas, qui lui parlèrent de choses dont qu'elle n'avait que faire, mais dont elle comprit que trop bien la finalité. Nombreuses de ses copines ployèrent, puis plièrent, mais d'autres comme elle n'en firent qu'à leur tête.

En haut de sa tour de verre, le capitaliste fulminait. Points sur la table, il rappela son faiseur d'idées, qui s'essayait à la « sienssdur » : Habillé cette fois en blouse blanche - petites lunettes rectangulaires, il déclama : « Puisque la loi est difficile à faire respecter, il nous faut créer un nouveau besoin, de nouvelles graines qui ne poussent qu'une seule fois et qui donneraient l'impression à tous d'être plus productives. ». Après un petit

temps de réflexion, le capitaliste retroussa les babines, et grâce à ce qu'on appelait le progrès scientifique, ils créèrent de nouvelles graines hybrides, puis OGM, qui lavaient plus blanc que blanc.



Il fit croire à la populace, à grand renfort de pubs, que sa trouvaille allait sauver les populations pauvres de la faim, les zones géographiques de la désertification, et la nature de la pollution liée aux pesticides. Et pour être sûr que la paysanne ne tricha pas, il alla même jusqu'à créer une sorte de "police des semences" spécialisée dans la traque des paysans semant ou échangeant illégalement les graines qu'ils récoltaient.

Pendant que le scientifique travaillait, la paysanne et ses copines avaient remué ciel et terre pour que ces graines de la muerte ne se répandent pas.

« J'ai encore mieux, dit le faiseur d'idées habillé pour l'occaz' en colonisateur du 19 ème. J'ai entendu dire que dans certaines parties du globe, il nous sera facile de cultiver le soja qu'il nous est encore interdit de cultiver en Europe. » En entendant cette nouvelle, le capitaliste s'installa confortablement dans son fauteuil, mit l'oreillette de son téléphone portable dernier cri et d'une voix cristalline organisa le vol à grande échelle de terres en Amazonie. « Et que l'on y brûle la forêt, que l'on y cultive du soja, qu'on charge tout ça sur des paquebots, que l'on vende ça à nos paysans pour leurs steaks-briques-de-lait-fromage-râpé-sur-pattes, que l'on vendra chez notre très bon ami superhypergiga marché à des zombifiés par la télé, le travail et les anti-dépresseurs... Des habitants sur ces zones ? Mais ce n'est pas mon problème, j'ai « acheté » cette terre au gouvernement, je vous laisse régler ça, vous avez carte blanche... » Blanche, bien brillante, acérée comme la dent de requin qu'il porte autour de son cou, sous sa chemise infroissable en coton égyptien dernier modèle, de cette fameuse enseigne hors de prix, béhoui béhoui, que voulez vous donc qu'il fasse de tout cet argent ?

Paysanne au milieu d'une foule de sans-terres, elle marcha sans illusion jusqu'au palais présidentiel, pour demander des comptes à celui qui avait vendu les terres à un assassin et qui tire sur ceux qui ne partent pas et empoisonne ceux et celles qui restent avec des produits qui rendent la terre stérile en quelques années seulement. Elle suivit le soja jusqu'en Europe. Traversant amèrement les forums citoyennistes, écumant laborieusement les lobbys européens et nationzuniens. Discutant bizarrement avec les consom'acteurs, les biocopeurs. Campant joyeusement avec les faucheurs, riotant fiévreusement avec les blacks-blockers. L'histoire ne dit pas ce qu'elle devint. Certaines disent qu'elle est rentrée en Amérique du sud, et qu'elle a pris les armes, et a buté un de ces grands patrons d'une balle dans le crâne. D'autres l'auraient vue à la ZAD le mois dernier, balançant du compost sur un des chanteurs de Trio.

Tout ce que je peux dire, c'est que de temps en temps y'a une femme... (Je dirais pas une héroïne, c'est quoi une héroïne ?) Mais de temps en temps y'a une



femme qui, et de cette femme dont je parle là... de temps il y a une femme... Heu... ah ouais... une des morales de cette histoire, si jamais y'en a qui cherchent encore des morales aux histoires, c'est que ce que tu bouffes est aussi politique. Que comme tous les produits manufacturés, la bouffe est faite de larmes, de sang. Que le boycott actif ou passif de produits, de distributeurs de bouffe.. est également un mode de lutte pour visibiliser et espérer un jour renverser le capitalisme.

En tous cas, si manger de la viande

=

Souffrance animale + assassinats + domination capitaliste + réchauffement climatique...

je m'en passerais, très bien, merci.

Et je crierai à qui me mettra des lardons dans mon faitout que le veganisme n'est pas un apolitisme.

**Hey ! You ! LE VEGANISME N'EST PAS UN APOLITISME !!! Nan mais !**

(Saleté de vautours !)

\*\*\*

Petites notes complémentaires :

Dans certains pays d'Amérique Latine, Monsanto « achète » la terre au gouvernement, ou tout simplement s'y installe, puisque là-bas la terre n'appartient à « personne ».. mais elle permet bizarrement aux populations qui y cultivent de vivre depuis des centaines d'années.. (eun' aute culture.)

Un organisme génétiquement modifié (OGM) est un organisme vivant dont le patrimoine génétique a été modifié par intervention humaine. T'es bien content hein !

Deux OGM sont autorisés dans les champs en Europe : il s'agit du maïs MON 810 de Monsanto et de la pomme de terre Amflora de BASF. Seul le maïs Mon 810 est effectivement cultivé sur le sol européen, essentiellement en Espagne. En 2012, 46 OGM sont autorisés à l'importation, à la transformation et l'alimentation humaine et animale en Europe. Il s'agit essentiellement de maïs, soja et colza que l'on retrouve quasi-exclusivement dans l'alimentation animale. En France, environ 80% des animaux d'élevage reçoivent une alimentation à base d'OGM.

Le fait de replanter des "semences de ferme", ces graines qui étaient jusqu'alors sélectionnées par les agriculteurs au sein de leurs propres récoltes, est aujourd'hui illégal pour 21 espèces, dont le blé. Une proposition de loi UMP, adoptée lundi 28 novembre 2011 par le Parlement, contraint les paysans à payer l'interprofession des semenciers ce qu'ils ont appelé la "contribution volontaire obligatoire"(!). L'agriculteur doit par exemple payer 50 centimes par tonne de blé tendre lors de la livraison de sa récolte (et ce depuis 2001).

En ce qui concerne la faim dans le monde, voir Amartia Sen (nobel price steuplé) et ses écrits sur le mythe de la sous-production comme cause de la famine, et sur l'importance du transport des surplus dans les zones qui en ont besoin.

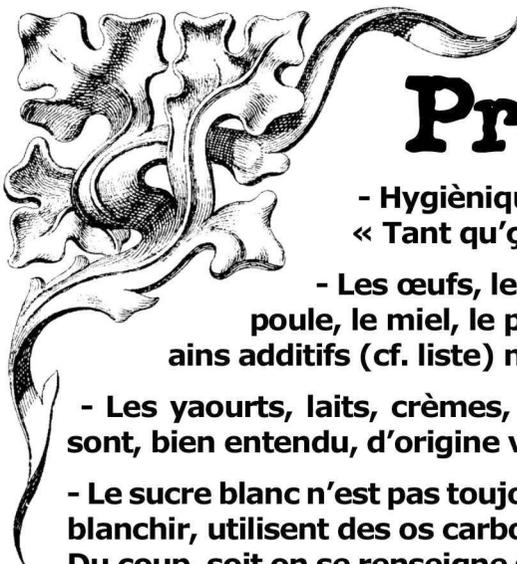
Pour ce qui est des plantes moins gourmandes en eau, elles seraient toujours au stade de la recherche fondamentale ; de plus, dans le cas du maïs, certaines plantes rustiques (c'est-à-dire de vieilles variétés) demandent moins d'eau que les OGM déjà existants (s'tu veux en savoir un peu plus, voir les assos comme kokopelli, et les docu dans la veine « le monde selon Monsanto », « solutions locales... ») . Enfin, la plante sécrétant elle-même les pesticides, effectivement, le paiz en fout moins dans son champ.. mais ils sont toujours là, rendant les insectes « ravageurs » et les bactéries de plus en plus résistants, empoisonnant les nappes d'eau, [enrichissant des salauds].

Les études des Pinçon-Charlot sur la consanguinité de « nos » élites économiques et politiques sont pas mal à lire ;

Et sinon, ya plein de truc cool qui se passe sur la ZAD en terme de réflexion sur la bouffe, l'agriculture, l'autogestion, l'autoconstruction.. Et pas seulement des concerts de citoyenistes.

Et puis hé, si vous croisez un jour un chercheur, une scientifique, « demandez » lui donc de ma part ce qui vau la peine d'être au service du prince et non à celui « des populations », « du progrès social »...





# Précisons que..

- Hygiènement parlant, nous considérons que « Tant qu'ça bout », c'est bon.

- Les œufs, le beurre, la crème, le lait, le bouillon de poule, le miel, le poisson, la gélatine, le fromage et certains additifs (cf. liste) ne sont pas des produits vegans.

- Les yaourts, laits, crèmes, margarines utilisés dans les recettes sont, bien entendu, d'origine végétale (soja, riz, coco...)

- Le sucre blanc n'est pas toujours vegan. Certaines marques, pour le blanchir, utilisent des os carbonisés.

Du coup, soit on se renseigne sur les procédés de fabrication, soit on n'utilise pas de sucre blanc, on lui préfère la cassonade, le sucre roux, le sucre complet, le rapadura, le sirop d'agave...

- Il n'y a pas toujours les proportions dans les recettes, c'est volontaire. « L'important n'est pas le but, c'est le chemin parcouru ». Ratez le vous-même !

## Liste des additifs d'origine animale

En Europe, les additifs alimentaires sont désignés par des sigles. Ce sont les « E », il en existe au total 3800. Certains ne sont pas précédés par le préfixe « E », cela signifie qu'ils n'ont pas été approuvés par la CEE.

Les « E » suivant sont d'origine animale : E120 (cochenille), E441 (gélatine), E542 (phosphate d'os), E901, E904, E910 (L-cystéine), E913 (lanoline), E920 (L-cystéine hydrochloride), E921 (L-cystéine hydrochloride monohydrate), E966 (lactose hydrogéné).

Les « E » suivant peuvent être d'origine animale : E101 (lactoflavine ou riboflavine), E101a (riboflavine 5 - phosphate), E153 (charbon noir), E161b (xanthophylles), E161(g) (xanthophylles), E236 (acide formique), E237 (formiate de sodium), E238 (formiate de calcium), E270 (acide lactique), E322 (lécithines), E325 (lactate de sodium), E326 (lactate de potassium), E327 (lactate de calcium), E421, E422 (glycérol), E425, E430, E431, E432, E433, E434, E435, E436, 440 (pectine), 442, E470a, E470b, E471 (mono et diglycérides d'acides gras et leurs esters), E472a (mono et diglycérides d'acides gras et leurs esters. Idem pour b, c, d, e, f), E472b, E472c, E472d, E472e, E472f, E473 (sucroesters), E474 (sucroglycérides), E475 (ester polyglycériques d'acides gras alimentaires non polymérisés), E476, E477 (monoesters du propylène-glycol d'acide gras), E478, E479b, E481 (stéaroyl-2-lactylactate de sodium), E482 (stéaroyl-2-lactylactate de calcium), E483 (tartrate de stéaroyle), E491, E492, E493, E494, E495, E570 (acide stéarique), E572 (stéarate de magnésium), E585, E627 (guanylate de sodium), E631, E635, E640, E920, E1518.



## ROULEAUX DE PRINTEMPS

---

### *Ingrédients :*

*Feuilles de riz, tofu et/ou gluten, carottes, germes de soja, échalotes, laitue, menthe, coriandre, avocat, cacahouètes salées, sauce hoi-sin, sel, poivre, sauce soja supérieure*

Emincez le tofu et/ou gluten. Faire revenir ces bâtonnets à la sauce soja.

Pelez les carottes et râpez-les. Emincez les échalotes. Ajoutez-y les germes de soja et faites sauter le tout avec de la coriandre et de la sauce soja jusqu'à ce que les légumes soient cuits et légèrement croquants.

Mélangez ces deux préparations et laissez refroidir.

Emincez les avocats en allumettes. Broyez les cacahouètes avec un pilon. Lavez la salade et la menthe.

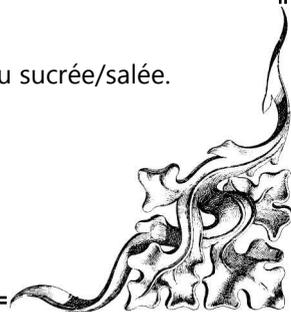
Disposez tous les ingrédients devant vous sur une table et c'est parti pour l'assemblage!

Trempez une feuille de riz dans de l'eau tiède jusqu'à ce qu'elle ramollisse. Posez-la sur une serviette sèche pour absorber l'eau. Puis repliez le quart inférieur vers l'intérieur.

Sur la partie renforcée, déposez une feuille de laitue, une cuillère de sauce hoi-sin, une portion de farce, quelques allumettes d'avocat, une cuillère de cacahouètes concassées et deux feuilles de menthe (plus de la coriandre si c'est à votre goût!)

Rasotter ensuite les deux côtés de la galette et roulez-la comme un cigare.

Servir deux rouleaux froids avec de la sauce hoi-sin ou sucrée/salée.





## *BURGER DE PATATA*

### *et sa sauce à la levure de bière*

#### *Ingrédients pour 4 personnes :*

*Pour le burger : 6 pommes de terre ; 1 oignon ; 2 gousses d'ail ; 5 ou 6 grandes cuillères à soupe de farine de blé ; sel ; poivre*

*Pour la sauce : levure de bière (au moins 10 cuillères à soupe) ; 5 gousses d'ail ; 1/2 oignon ; poivre ; paprika doux ou piquant ; sel ; huile d'olive ; environ un verre d'eau*

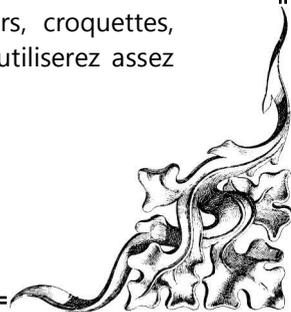
**La pâte pour les burgers :** on râpe les pommes de terre, l'oignon et l'ail (tout est cru). Ensuite on met du sel et du poivre. La pâte va expulser un peu de liquide, c'est-à-dire l'amidon des patates, mais ne vous inquiétez pas, c'est bien pour le mélange qu'on va faire avec la farine de blé. Alors on rajoute les cuillères de farine (5 ou 6). Le but est de réussir à avoir une consistance pâteuse.

Ensuite, on fait frire les burgers à la poêle. On prend une grosse cuillère de pâte par burger. Si la pâte à la poêle est en train de se répandre, on rajoute plus de farine à la pâte.

**Pour la sauce :** on coupe l'oignon et l'ail en petits morceaux. On les fait frire à la poêle avec une généreuse quantité d'huile d'olive.

Quand l'oignon et l'ail sont prêt, on rajoute le poivre, le paprika et le sel. Ensuite on rajoute la levure de bière, un peu comme une béchamel. On attend un peu et finalement on verse l'eau petit à petit pour obtenir la consistance voulue.

La sauce peut servir pour pleins de plats (burgers, croquettes, pâtes). Une fois que vous l'aurez découvert, vous l'utiliserez assez souvent.





---

## *TARTE à LA RHUBARBE*

---

### ***Ingrédients :***

*Pour une tarte, prévoir environ 1 kg de rhubarbe.*

*Faire soi-même ou acheter une pâte sablée, mais si vous avez le temps faites une pâte levée c'est vraiment meilleur.*

### ***Pour la pâte levée:***

*10gr de levure de boulanger fraîche*

*3 c. à s. de lait de soja*

*2 c. à s. de sucre roux*

*250gr. de farine*

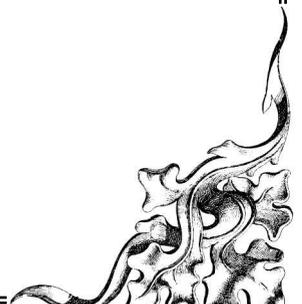
*100gr. de margarine*

*1 pincée de sel*

Mélanger la levure dans le lait et y ajouter le sucre, ajouter la farine, la margarine et le sel.

Bien pétrir jusqu'à ce que la pâte ne colle plus.

Couvrir avec un torchon et laisser reposer/monter une bonne demi-heure dans un endroit pas froid.





**Pour la crème pâtissière qui va être entre la pâte et la rhubarbe :** (Ici la quantité c'est pour environ 3 tartes, selon l'épaisseur de crème que vous aimez/voulez).

1 Litre de lait de soja

135 gr. de sucre roux

50gr. de margarine

100gr. de farine

50gr. de fécule de maïs

2 c. à c. d'extrait de vanille liquide

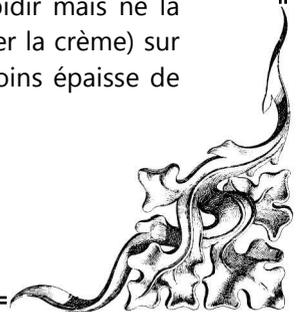
Tout mélanger ensemble sauf la fécule de maïs. Prendre un peu du liquide obtenu et y délayer la maïzena petit-à-petit jusqu'à avoir un liquide plus ou moins pâteux mais homogène. Mélanger tout ensemble.

Mettre sur le feu et toujours mélanger/fouetter jusqu'à ce que la consistance commence à changer, à devenir plus épaisse. Avant que la consistance de crème soit obtenue, retirer du feu et laisser un peu refroidir en fouettant de temps en temps. Etaler sur la pâte (pré-cuite la pâte) et laisser refroidir et figer.

**Pour la tarte :**

Eplucher et couper en petits morceaux la rhubarbe, la faire cuire (les morceaux doivent être tendres mais pas en bouillie) et la laisser reposer.

Claquer la rhubarbe (pas obliger de la laisser refroidir mais ne la mettez pas encore bouillante sinon ça fera remouiller la crème) sur la tarte avec entre les deux une couche plus ou moins épaisse de crème pâtissière.





## CORNES DE GAZELLE

---

### *Ingrédients pour 20 à 30 cornes :*

*Pour la pâte :*

*400g de farine*

*6 cs d'huile*

*1 cc de sel*

*20cl d'eau de fleur  
d'oranger*

*Pour la farce :*

*250g d'amandes en poudre*

*150g de sucre roux*

*3 cuillères à soupe de maïzena*

*10 cl d'eau de fleurs d'oranger*

Pour la farce : mélanger la poudre d'amande et le sucre. Délayer la maïzena à part dans la fleur d'oranger et y ajouter le mélange de poudre d'amande.

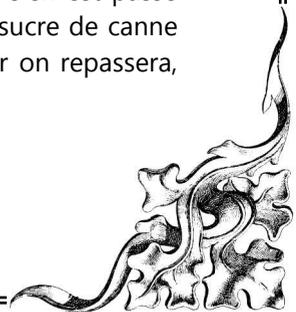
Pour la pâte : mélanger tous les ingrédients en ajoutant l'eau de fleur d'oranger en dernier. Ajouter un tout petit peu d'eau si nécessaire, travailler la pâte environs 30 minutes pour former une boule.

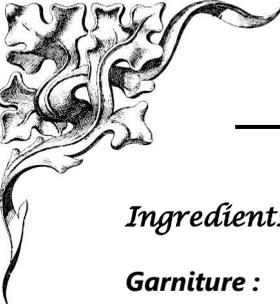
Etalez la pâte assez fine, découper des croissants, enfin découpez la pâte en forme de demi-lune quoi, et y mettre des petits tas de farce. Refermer la pâte en mouillant et en pinçant les bords.

Piquez les cornes avec une fourchette pour éviter qu'elles explosent pendant la cuisson.

Enfournez à 175° sur du papier cuisson ou du papier d'aluminium, faites cuire une vingtaine de minutes, stoppez la cuisson quand les cornes commencent à roussir.

Pour ce qui est du saupoudrage de sucre glace, on s'en est passé car not vegan, mais si vous écrabouillez tout fin du sucre de canne y'a peut être moyen, pour la pureté de la blancheur on repassera, on laisse ça à d'autres.





---

## *BOUNTY*

---

### *Ingredients pour 12 petit bounty :*

#### **Garniture :**

*140 gr. de noix de coco râpée*

*50 gr. de sucre roux + 2 c. à c. de sucre vanillé*

*30 gr. de margarine végétale*

*140 ml de crème de soja liquide (ou crème coco)*

#### **Entourage :**

*140 gr. de chocolat noir*

*30 gr. de margarine végétale*

Mélanger la crème soja, la margarine, le sucre. Bien touiller sur le feu jusqu'à ébullition, toujours remuer.

Une fois que la consistance s'épaissit bien, enlever du feu et verser dans un récipient.

Ajouter la noix de coco râpée, et la mettre dans un moule rectangulaire, sur du papier sulfurisé et en la tassant bien. Mettre au frigo si vous avez le temps, sinon congélation.

Faire fondre le chocolat et la margarine ensemble.

Sortir le moule, la consistance doit être assez ferme. Découper des bandes rectangulaires dans la préparation.

Recouvrir les barres découpées de chocolat et mettre au frais quelques heures.





---

## *PETITS GÂTEAUX*

### *DES THÉS GOURMANDS*

---

#### *Ingrédients :*

*La liste des ingrédients qui va suivre est celle de la base de la recette :*

*200gr. de farine*

*150gr. de margarine*

*75gr. de sucre roux*

*4 c. à c. de crème soja*

Mélanger tout, la pâte doit être un peu sableuse mais ne doit pas coller aux doigts.

Laisser reposer la pâte une vingtaine de minutes, si vous n'avez pas le temps, pas grave.

Vous pouvez façonner les gâteaux avec les mains ou à l'aide d'un verre comme emporte pièce.

Une quinzaine de minutes au four, cuisson à vue.

Cette base est vraiment sympa en plus d'être inratable, nous on y a rajouté des petits morceaux d'orange confite, du sésame grillé, des raisins secs, de l'extrait de fleur d'oranger, du chocolat (mais pas tout en même temps, hein).





---

## SALMOREJO

---

### *Ingrédients pour 4 ou 5 personnes :*

*2kg de tomates ; 1 ou 2 gousses d'ail ; 1/2 baguette de pain dur ; 1 peu de vinaigre ; sel ; huile d'olive (environ un demi-verre)*

D'abord il faut retirer la peau des tomates, soit on les pèle, soit on les met dans une casserole avec de l'eau bouillante pendant 3 ou 4 minutes (les peler devient ensuite facile).

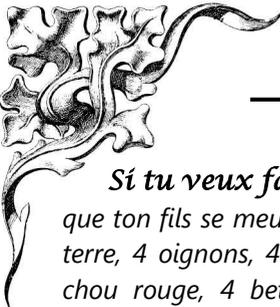
On pèle l'ail, à vous de décider combien. Si on veut un salmorejo doux, on ne mettra qu'une gousse. Ça dépend de vous...

C'est important que le pain soit assez dur pour réussir à avoir une bonne consistance. On le coupe en morceaux. On met tous les ingrédients dans un grand bol en plastique, ou un autre récipient, pour les battre avec le mixeur.

Tout en mixant, on rajoute de l'huile d'olive jusqu'à avoir une consistance assez épaisse.

Le salmorejo se sert très froid, c'est un plat d'été qui permet de mieux supporter la chaleur !!





---

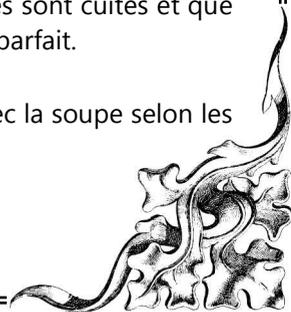
## BORTSCH

---

*Si tu veux faire un bortsch pour huit à dix personnes : pendant que ton fils se meurt sur la taïga dévoré par les loups, il te faut : 4 pommes de terre, 4 oignons, 4 navets, 1 poireau, un quart de chou pomme, un quart de chou rouge, 4 betteraves (cruës autant que faire se peut), 4 bouillons de légumes, des haricots rouges, 4 gousses d'ail. Également huile d'olive, sucre, sel, poivre, paprika fort (très peu), paprika doux, laurier. En sus de quoi, éventuellement, des protéines de soja pour faire illusion -traditionnellement, c'est avec les bas morceaux du bœuf, en lieu et place des haricots, que l'on prépare la soupe. Pour la crème qui accompagne : crème de soja, maïzena pour l'épaissir, aneth, sel, poivre, ail à convenance, un peu de citron.*

Suivons maintenant l'ordre des raisons :

- 1) Préparer deux litres de bouillon environ.
- 2) Couper en petits dés les pommes de terre, navets et betteraves, en fines lamelles les oignons, choux et le poireau.
- 3) Faire revenir dans l'huile et dans l'ordre oignons, poireau, pommes de terre, navets. Ajouter 2 bonnes cuillères à soupe de sucre et un peu d'huile en jetant les choux dans la marmite. Bien mélanger en ajoutant les deux sortes de paprika, jusqu'à ce que les légumes aient bonne allure.
- 4) Verser le bouillon sur les légumes. Ajouter le laurier, les haricots, l'ail préalablement pressé, le sel, le poivre, les protéines s'il y a lieu.
- 5) En fin de cuisson, ajouter les betteraves. Quand elles sont cuites et que la soupe a pris une belle couleur rouge rosée, c'est parfait.
- 6) La crème se passe d'explication, qui se mélange avec la soupe selon les goûts de chacun.





---

## *FLAN AUX LEGUMES*

---

La recette est née d'une contrainte bâtarde : un met mou et tiède. Dit comme ça, ça ne donne pas envie. Donc oubliez ce qu'on vient de dire et passez à la suite. Voilà deux manières simples de réaliser des petits flans aux légumes pour changer des sempiternelles tartinades en entrée et en prime, nous vous donnerons une astuce pour transformer cette recette en plat un tantinet plus collectif et moins chiant à dresser. Quoique. Dans la première recette, l'important réside principalement dans la fécule de maïs, ou maïzena, utilisée ici pour remplacer les œufs. Première étape, faire cuire un légume ou deux, style oignons/carottes, oignons/courgettes ou des brocolis. Seconde étape, les réduire en purée et mélanger le tout à de la maïzena (1 cuillère à soupe), de la crème soja (une demi tasse), un peu de sel et un peu de poivre (ou tout autre condiment qui vous paraît convenir) afin d'obtenir une pâte à la fois liquide et relativement épaisse, semblable à la consistance d'une béchamel (évituez de charger en fécule). Si la pâte est trop épaisse, rajoutez de l'eau ou du lait de soja. Au pire, vos flans se transformeront en cake ou en pavé. Troisième et dernière étape, répartissez l'appareil dans des petits moules (en silicone ou préalablement huilés) et enfournez une vingtaine de minutes à 180°. Attendez que ça soit froid pour démouler. Si vous goûtez les flans à la sortie du four, ils vous paraîtront loupés car trop liquides. Le truc, c'est d'attendre car ils prennent en refroidissant...

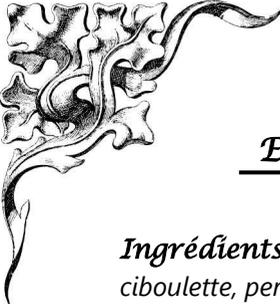




Dans la seconde recette, l'élément important devient la farine de pois chiche qui remplace également les œufs. Venez mélanger une cuillère à soupe bien bombée de farine de pois chiches à 1 cuillère à café rase de fécule de pomme de terre, et 5cl environ de lait de soja, de lait de riz, de lait d'avoine ou de lait d'amande (que vous ajustez selon la consistance obtenue). Du sel, du poivre. Accessoirement vous pouvez mettre d'autres choses, comme des graines ou des colorants alimentaires. La consistance obtenue doit ressembler à celle d'une pâte à gâteau. Ensuite, vous pouvez laisser parler votre créativité en plaçant dans le fond de chaque moule une lamelle de poivron, de champignon, de tomate, de toffinelle ou tout autre chose qui vous fait envie (évités les visses et le verre pilé). Vous n'avez plus qu'à verser l'appareil dans les moules et laisser cuire une bonne quinzaine de minutes à 180°. Attendez que ça refroidisse avant de démouler. Fastoche donc. Et on vous l'avez promis... la recette surprise ! Vous pouvez aisément adapter la seconde recette en quiche. Faites cuire des poireaux avec une pointe de muscade. Mélanger le tout à votre appareil à base de farine de pois chiche, en ajoutant si vous le souhaitez quelques gouttes de sauce soja et un peu de levure diététique ou de levure maltée. Versez le tout dans un moule à tarte et faites cuire jusqu'à ce que vous puissiez y planter un couteau sans qu'il attache. Vous obtiendrez une très bonne quiche aux poireaux. Vous pouvez évidemment adapter cette recette et la décliner de toutes les manières imaginables en vous rappelant qu'on était quand même parti d'une recette pour un plat mou et tiède.

Autant dire qu'on s'en sort bien !





---

## *SALADE DE CONCOMBRE ET SA SAUCE GRAND-MERE*

---

***Ingrédients :*** De beaux concombres, crème soja, échalotes, ciboulette, persil, citron, sel, poivre

Pour cette simplissime mais néanmoins délicieuse salade, je voudrais d'abord pouvoir remercier ma grand-mère pour les repas paisibles et inspirants de mon enfance, ainsi que pour ses conseils patients et avisés.

Eplucher et couper vos concombres en fines rondelles ou en demi-rondelles.

Hacher menu vos échalotes. Votre ciboulette, votre persil de même.

Passons si vous le voulez bien à la sauce à proprement dit, d'elle dépendra la *tastytude* de votre met.

Dans un bol, verser la crème soja. Arroser du jus d'un ou deux citrons, selon votre goût et la quantité de crème à faire.

Après avoir mélangé, ajouter vos échalotes finement hachées.

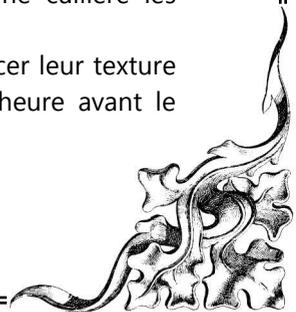
Saler, poivrer, ajouter votre ciboulette et votre persil.

Mélanger la sauce grand-mère et verser sur les concombres.

### ***Notre avis vous intéresse :***

Un truc pas mal à savoir, un concombre dégorge beaucoup d'eau, alors pour éviter de trop diluer votre sauce, coupez vos concombres dans le sens de la longueur et videz à l'aide d'une cuillère les graines du centre.

Pour imprégner vos concombres de sauce et renforcer leur texture savoureuse, placez donc votre plat au frigo une heure avant le service.





## *FEUILLETE AU FAUX-MAGE*

---

### *Ingrédients pour 4 à 5 personnes :*

*Deux litres de lait de soja, 12 cuillères à soupe de vinaigre de cidre, ail, ciboulette, sel, poivre, deux pâtes feuilletées.*

Premièrement, portez à ébullition vos deux litres de lait de soja dans une casserole. Ebullition, et non bullition hein, il y a une grosse différence !!

En ajoutant vos 6 cuillères à soupe par litre de lait à ébullition, votre lait va cailler. Remuez de temps en temps.

Lorsque le lait arrête de cailler, il est de temps de retirer votre casserole du feu, de récolter la pâte ainsi formée dans une passoire à mailles fines (très), de rincer à eau froide son contenu afin de retirer au maximum le goût du vinaigre, et de la transvaser dans un torchon propre.

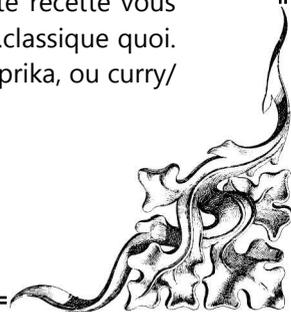
Essorez très fort votre torchon, il ne doit plus rester d'eau.

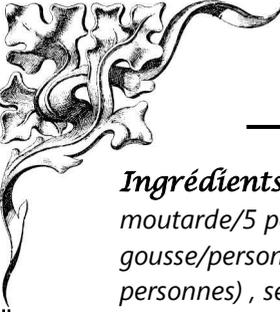
Et c'est là qu'on assaisonne sa pâte à faux-mage.

Maintenant, on peut mettre une ou deux cuillerées à soupe de votre fromage dans des triangles de pâte feuilletée, qu'on place ensuite au four pour une trentaine de minutes à 180°C

### *Le bon conseil de taty suzy:*

Ce qu'il y a de pas mal avec le faux mage, c'est qu'on peut lui ajouter le goût qu'on veut. On est tous d'accord, le soja n'est pas une base des plus savoureuses prise isolément. Cette recette vous propose une base « champêtre » ail et fines herbes...classique quoi. Mais pourquoi ne pas vous faire un faux-mage au paprika, ou curry/ graines... hein ?





---

## *LENS AND TOASTS*

---

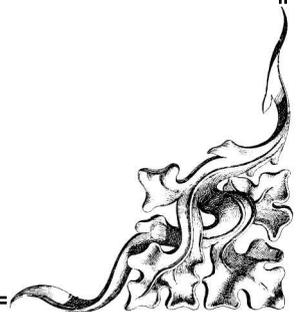
***Ingrédients*** : Tomates (2/personne), lentilles corail (1 verre moutarde/5 personnes), thym, laurier, oignons (1/4 personnes) , ail (1 gousse/personne + prévoir de quoi froter le pain), échalote (1/4 personnes) , sel, poivre, huile d'olive, gros pain, eau.

Après en avoir retiré le tronc, inciser en croix le haut de chaque tomate et les plonger dans l'eau bouillante quelques secondes en vue de les éplucher plus facilement. Les découper ensuite en petits morceaux.

Au fond d'un fait-tout, faire revenir dans un fond d'huile les oignons et les échalotes préalablement hachés avant d'y ajouter les morceaux de tomates.

Laisser mijoter à feu doux jusqu'à ce que les tomates soient fondantes (facilement écrasables). Mixer le tout et mettre de côté le coulis obtenu.

Faire cuire partiellement les lentilles dans de l'eau bouillante (garder un léger croquant). Les égoutter avant la fin de la cuisson et les incorporer au colis de tomate en y ajoutant le sel, le poivre, le thym, le laurier et l'ail finement haché\*. Laisser mijoter le temps que les lentilles deviennent tendresse sous la dent et que la mixture épaisse.





En parallèle, couper le gros pain en tranches généreuses. Enduire une face d'un peu d'huile d'olive avant d'enfourner sous le grill. Frotter ensuite la face dorée des tranches de pain grillées à l'aide d'une demi-gousse d'ail.

Garnir chaque tranche de pain de 2 bonnes cuillères à soupe de coulis de tomate à la lentille. Servir chaud ou froid selon l'envie et la température ambiante.

\* C'est le moment idéal pour jouer au sorcier et ajouter toutes sortes d'ingrédients qui traînent dans les alentours. L'uranium enrichi relève le goût ténu de la tomate tandis que le poil sub-axillaire flatte celui du laurier. Conseil : préférer les épices sucrées.





---

## TORTILLA (AÏE AÏE AÏE)

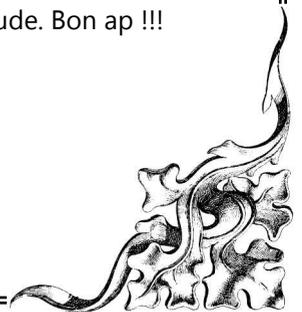
---

### *Ingrédients pour 4 personnes:*

*8 pommes de terre, 1 oignon, sel, de l'huile, paprika doux, épices au goût (par ex. origan, poivre, cumin...), farine de pois chiches (4 cas), de l'eau.*

Coupez les patates en rondelles. Il faut les frire à la poêle avec plein d'huile. Quand elles sont presque frites, on rajoute l'oignon, coupé en petits morceaux. On met du sel et on attend jusqu'à ce que ça soit prêt. D'autre part, on prend un saladier et on met la farine de pois chiches avec un peu de sel et les épices (paprika et cumin sont une bonne combinaison). On rajoute de l'eau petit à petit, jusqu'à réussir à avoir une pâte à la fois liquide et épaisse (un conseil : la pâte est moins épaisse que la pâte à crêpe).

Ensuite, on enlève l'huile de la poêle et on mélange les patates et l'oignon avec la pâte dans le saladier. Une fois mélangé, on met tout à la poêle (c'est très important qu'elle ne colle pas) avec un feu moyen. On attend quelques minutes, et quand on est sûr que le dessous de la tortilla est cuite, on la retourne. Pour la retourner, on utilisera une assiette plate qui a la même taille que la poêle. On la met dessus et avec une main on tient la poêle, et de l'autre on tient l'assiette. L'opération doit être rapide et efficace. Une fois retournée, la tortilla reste sur l'assiette. Tout de suite, on pose délicatement, en la glissant petit à petit, la tortilla sur la poêle afin de cuire l'autre côté. Lorsque c'est fait, on la retourne encore, on met son disque préféré de Camaron et on la sert chaude. Bon ap !!!





---

## *NUGGETS DE SEITAN*

---

*Pour 15 bons gros nuggets, 30 moyens, tout dépend de si votre seitan gonfle ou non :*

Pour faire cette recette de nuggets, il faut faire du seitan. Si vous avez votre propre recette qui marche bien, gardez-la et passez à l'étape panure (ou à l'étape foirage de gluten si votre recette n'a pas si bien marché que ça).

Il existe plusieurs courants de pensée dans l'art du Seitan, notamment sur le temps de cuisson, la température, la cuisson à l'eau ou au four,...etc. Je ne pense pas pouvoir en fournir la liste exacte mais tant pis, c'est ma recette et j'en fais ce que je veux.

### *Le Seitan*

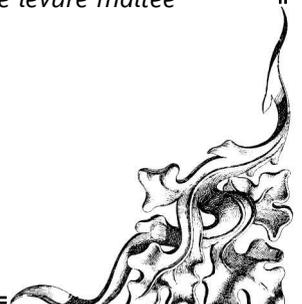
#### *Ingrédients liquides:*

Bon c'est un peu compliqué parce que je fais pratiquement toujours le mélange à l'œil. Mélangez pas tous les liquides d'un coup aux ingrédients secs, allez-y petit-a-petit et surveillez la texture de la pâte obtenue en la pétrissant au fur et à mesure.

*3 c. à soupe de l'huile que vous voulez ; 15cl. de lait de soja nature ; un peu de sauce soja*

#### *Ingrédients tout sec :*

*130 gr. de farine de gluten ; environ 1 cuillère à café de sel ; des herbes en veux-tu en voilà, du poivre aussi ; un peu de levure maltée mais pas trop sinon le risque de foirage est plus élevé.*





Incorporez les ingrédients liquides aux ingrédients secs petit-à-petit, la pâte ne doit pas avoir un aspect sablé mais bien compact, elle ne doit pas être trop huileuse non plus, quand vous séparez le mélange obtenu, de petites fibres doivent apparaître et se séparer en faisant des sortes de fils.

***Pour la cuisson, plusieurs choix :***

1. La cuisson au bouillon, soit tu roules ton seitan en boudin et tu le claques dans un torchon que tu plonges dans l'eau, soit tu le découpes et tu plonges les morceaux dans l'eau. Pour cette quantité, prévois environ 1L de bouillon, soit avec des cubes de bouillon si t'as la flemme, soit avec des légumes et des herbes et tout et tout. Tu fais bouillir le bouillon, puis à feu doux tu plonges le seitan dedans, là encore plusieurs écoles, ceux qui laissent bouillir 30 min, ceux qui laissent seulement 5min. , à toi de faire tes propres expérimentations, l'important est d'avoir une texture ferme.
2. La cuisson au four, tu fais un boudin avec ton seitan et tu l'enroules dans du papier d'alu, puis au four, ça fera comme une saucisse, stopper la cuisson quand ça a un peu durci.

***Pour l'enrobage, rien de compliqué :***

*Il faut quelques herbes aromatiques, celles qui te plaisent ; un demi sachet de levure chimique ; de la moutarde ; de la farine ; un peu de lait de soja ou de crème soja ; un peu de sel ; de la levure maltée.*

Mélange tout ça à ton goût, pour faire une sorte de crème pas trop liquide ni trop compacte. Trempe ton bout de seitan dans le liquide obtenu, puis dans un bol de panure de ton choix (biscotte écrasée, panure du commerce toute faite) mais évite le son d'avoine, c'est carrément pas bon en panure.

Il reste plus qu'a faire frire tout ça !





---

## *POUTINE (T'as le swag...)*

---

Plat québécois typique, ce plat va ravir les amateurs de frites et de sauce barbeuq... En gros, des potatoes recouvertes de sauce et de lamelles de tofu bien tendres... Voici une recette pour 4 personnes.

***Tout d'abord, le tofu :*** un bloc de tofu ferme, 3 tasses d'eau, 1 cuillère à café de sel.

Faites bouillir le tofu en lamelles 8 minutes dans de l'eau salée. Réservez le jus de cuisson pour la sauce, et gardez au chaud votre tofu.

***Ensuite, la sauce barbeuq :*** 1/3 de tasse de farine, 3 tasses de l'eau de cuisson du tofu, 2 cu. à soupe de sauce tamari, 1 cu. à soupe de concentré de tomate, 1 cu. à soupe de sirop d'érable, 1 cu. à soupe d'huile, 1 cu. à café de vinaigre, 1/2 cu à café de chacun : paprika, origan, basilic, thym, cumin, poudre d'oignon, poivre, un peu de piment en poudre, du sel

Mettre tous les ingrédients dans une casserole et porter à ébullition en remuant constamment (sinon ça colle au fond).

Cuire à feu doux en remuant pendant une dizaine de minutes.

Si des grumeaux se forment, les défaire avec un broyeur à main.





***Et maintenant, les potatoes :** 6 bonnes grosses patates, du sel, du poivre, des fines herbes, de l'huile de tournesol.*

Lavez bien vos pommes de terre, histoire de retirer l'amidon.

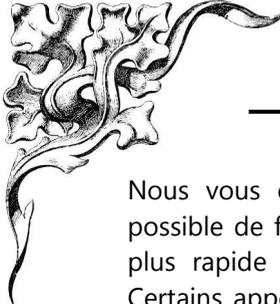
Coupez vos pommes de terre dans le sens de la longueur, de façon à former de belles potatoes. Disposez les dans un plat à four, bien les enduire d'huile, de sel et de fines herbes.

Les mettre au four pour 50 bonnes minutes, à 180°C. Toutes les 20 minutes, remuez-les avec une spatule.

Une fois que vos potatoes sont bien cuites et ont une belle couleur dorée, on peut les retirer du four.

Il ne reste plus qu'à disposer l'assiette : les potatoes recouvertes de sauce, puis de tofu bien tendre. Voilà, c'est prêt !!!



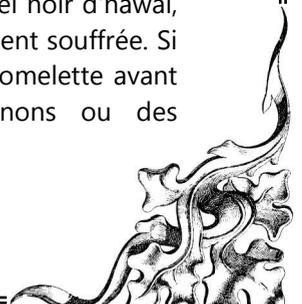


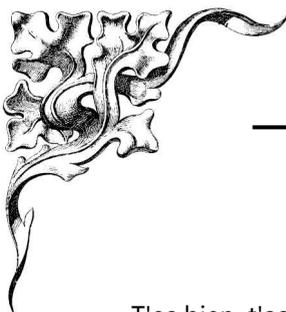
---

## FAUX-MELETTE

---

Nous vous en parlions dans l'article consacré aux œufs, il est possible de faire une omelette sans casser d'œufs et en gros c'est plus rapide que d'attendre au cul d'une poule que ça tombe. Certains appellent ça une fauxmelette, ce qui reste un bon jeu de mots, mais soyons honnêtes, ça ne veut pas dire grand chose puisque comme chacun le sait le vrai n'est qu'un moment du faux au cœur de la société spectaculaire marchande. En gros, il y a peut-être plus de vérité dans la fauxmelette que dans la vraiemelette à base d'œufs de poule en batterie. Sur ces considérations situationnées, plutôt que de vous en battre la trace, mélanger 200 g. de tofu soyeux, 100 g. de farine de pois chiches, 3 cas de sauce soja, 2 cas d'huile d'olive, 2 gousses d'ail finement hachées (ou ail en poudre), 1 cas de levure diététique, 1 cac de paprika en poudre, 1/2 cac de cumin en poudre, 1/4 cac de curcuma en poudre, du sel et du poivre, un peu d'eau et battez le tout. Versez le mélange, dans une poêle bien chaude et bien huilée. Couvrez et laissez cuire pendant au moins 10 minutes pour un résultat « baveux ». Poursuivre la cuisson pendant une dizaine de minutes pour une texture plus ferme en veillant à ce que ça ne crame pas. Faites gaffe à entrouvrir un peu le couvercle pour laisser s'échapper l'humidité. La base de la recette reste le tofu, la farine de pois chiche et le curcuma pour la couleur. Vous pouvez remplacer la farine de pois chiche ou l'accompagner avec de la fécule de pomme de terre, ou de maïs, mais attention aux proportions qui ne sont plus les mêmes (en gros, à la place de 100g. de farine de pois chiche, 2 cuillères à soupe de farine + 2 cuillères à soupe de fécule de pomme de terre). Une cuillère à café d'*arrowroot* peut-être la bienvenue, mais on s'en passe easy. Pour le reste, adaptez. Si vous avez du sel noir d'hawai, rajoutez-en pour donner au plat une saveur légèrement souffrée. Si vous préférez grailer des œufs brouillés, émiettez l'omelette avant de servir. Mélangée à des tomates, des oignons ou des champignons, c'est très bon.





---

## MAFÉ

---

T'es bien, t'as faim, t'as vingt-cinq minutes devant toi, tu décides de te faire un petit mafé. Première erreur, le mafé en solo c'est dangereux. T'es bien, t'es un ouf, tu le fais quand même. Rien à battre. Tu prends tes patates douces, tes patates drues (très peu parce que ça cuit beaucoup moins vite que les patates douces), tu les épluches, tranquille. Tu peux ajouter d'autres légumes, comme des aubergines, des courgettes, des carottes. Tu coupes tes oignons, tu chiales, mais t'es toujours aussi bien et t'as toujours la dalle. Tu fais fondre tes oignons jusqu'à ce qu'ils soient translucides. T'évites de les faire cramer pour une fois. T'es de mieux en mieux ! Tu fais revenir tes patates coupées en gros cubes et accessoirement les autres légumes, puis tu claques des tomates en boîte avec tout le jus pour faire cuire le bordel. Tu sales, tu poivres, tu te sens bien. Là, plusieurs écoles. Tu peux rajouter du piment pour la faire à la cainfr, mais un petit conseil si tu veux pas pleurer de nouveau, vas-y molo, surtout si tu fais mijoter longtemps ton plat et lave toi bien les mains après avoir manipulé tes piments. Sinon, y'a ceux et celles qui se disent qu'il faut de la protéine et qui ajoutent soit du seitan, soit du gluten du noich ou que tu te galères à faire toi-même, soit du tofu en cube, soit des protéines de soja texturé.





En gros, t'es bien, si t'es vraiment un ouf, que tes placards sont ventrus, et que t'as fait trois heures de boulet le matin, tu mets tout ce que t'as et t'attends que ça cuise. Là, les erreurs risquent d'être nombreuses : trop de patates drues par rapport aux douces et elles galèrent à cuire tandis que les autres sont réduites en purée (astuce, précuire ses patates avant ou les couper en tout petit dès par rapport aux autres légumes). Autre erreur, tu fais pas gaffe et t'oublies de touiller. Du coup, normal, ça crame dans le fond, notamment à cause des tomates en boîte. Si c'est pas trop tard, rajoute un peu d'eau et cette fois, touille nom de dieu, jusqu'à ce que tes légumes soient cuits, puis laisse réduire à feu doux (si y'a que de la patate douce, un bon quart d'heure suffit !). Dernier problème : tu goûtes, et ça n'a pas le goût de mafé. Balise pas ! C'est normal... Il faut ajouter ce qui fait qu'un mafé est un mafé : la pâte d'arachide ! Plusieurs cuillères que tu délayes, à ta convenance. Et là, t'es vraiment bien. Tu fais mijoter un peu si t'as le temps, mais si t'es un ouf et que t'as la dalle vénère, tu bouffes à même le plat. Et là, c'est trop bon. Du coup, t'en bouffes plein. Avec du riz et assis, c'est mieux, mais t'en bouffes plein. Donc assez vite, tu te sens plus très bien, voire pas bien du tout. Et voilà. T'as bouffé trop de mafé. La prochaine fois, t'inviteras des potes.





---

## *LITCHIS A L'EAU DE ROSE*

---

*Ingrédient pour environ 30 personnes :*

*1kg de litchis en boîte (poids égoutté)*

*3/4 d'une bouteille d'eau de rose*

*250ml de jus d'ananas*

*Menthe fraîche*

Dans un grand saladier mettre les litchis en gardant le jus à part.

Verser l'eau de rose plus le jus d'ananas sur les litchis.

Ajouter la menthe hachée menue

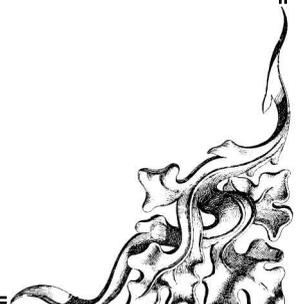
Ajouter à ça le jus des litchis afin qu'ils soient immergés.

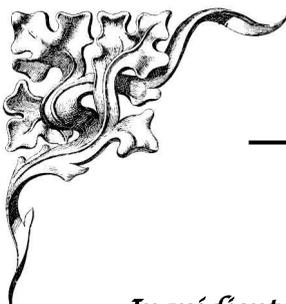
Laisser reposer environ une heure et demie avant de servir.

Servir trois ou quatre litchis en accompagnement du gâteau à l'ananas (voir page suivante).

Il est peut-être plus prudent d'ajouter l'eau de rose en goûtant régulièrement ; toutes ne sont peut être pas concentrées de la même manière.

Avec le jus qu'on a gardé précédemment, on peut ajouter du jus d'ananas et quelques feuilles de menthe pour faire un petit cocktail.





---

## *GÂTEAU A L'ANANAS*

---

### ***Ingrédients pour 1 gâteau :***

*200g. de farine, 100g. de sucre, 1 sachet de levure, 3 càs de purée de noisettes, 200ml lait de soja, ananas*

Mettre le sucre et la farine dans un saladier. Délayer la levure dans le lait de soja (attention ça peut mousser !!!). Ajouter le résultat à la farine et au sucre. Ajouter la purée de noisettes. Verser la moitié de la pâte dans un moule. Répartir l'ananas. Verser l'autre moitié de la pâte. Mettre 30 à 40 minutes au four à 200°C.

### ***Notre avis vous intéresse :***

Attention à ne pas trop le cuire, il serait trop sec.

Si on fait le test du couteau, la lame ne doit pas ressortir toute propre, mais ça doit être un peu cuit quand même (en gros, trouvez vous-même le juste milieu) !





---

## PALMITOS

---

### *Ingrédients :*

- Pour une pâte feuilletée (soit toute faite, les premiers prix sont généralement vegan, soit faite maison, voir précédentes recettes) on peut faire un certain nombre de palmitos (oui, en fait, j'ai oublié).

Il suffit de prendre en compte le fait qu'un palmito représente une bande de pâte d'environ 1 cm de large et aussi longue que la longueur de la pâte.

-175gr. de sucre roux + quelques sachets de sucre vanillé selon votre goût, et les épices qui vous plaisent, cannelle ou autres.

Faire préchauffer le four a 200°C.

Etaler le sucre de façon uniforme sur toute la surface de la pâte, faire de même avec les épices que vous avez choisies.

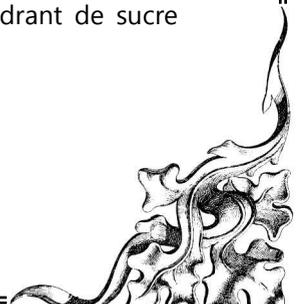
Découper des bandes d'environ 1 cm de largeur.

Prendre une des bandes, rouler chaque extrémité vers le milieu, genre comme des petits escargots, en serrant mais pas trop. Leur taille est très petite, mais pas de panique et lis la suite.

Mettre le palmitos ainsi obtenu sur une planche ou plan de travail plat, l'y poser horizontalement et pas à la verticale.

Lui mettre un coup de rouleau dans la gueule, il faut bien l'aplatir mais qu'on puisse encore voir les motifs du sucre roux dans la pâte.

Disposer sur une plaque de cuisson en les saupoudrant de sucre roux, cuisson à la vue.





---

## *ROSES DE POMME*

---

***Ingrédients :*** Pour cette petite recette sympa, il va vous falloir des pommes, une pâte à tarte, du jus de citron, des épices (cannelle, ou ce que vous voulez), un peu de sucre roux et de la confiture d'abricot (ou autre aussi selon vos goûts).

Commencez par couper les pommes en fines lamelles après les avoir épluchées, mettez un peu de jus de citron dessus et laissez de côté dans un récipient.

Étalez votre pâte bien à plat, saupoudrez-la avec les épices que vous avez choisies et avec du sucre roux, vous pouvez même rajouter de petits éclats de noisette ou autre.

Découpez la pâte en bandes d'environ deux centimètres de largeur, mettez vos lamelles de pommes sur chaque bande et roulez chaque bande en petits escargots.

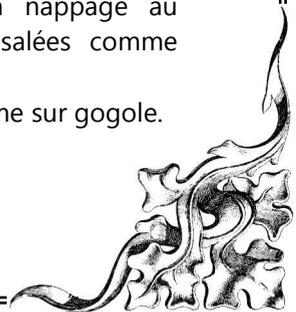
Le mieux pour la cuisson, c'est de mettre les escargots de pâte/pomme dans des petits moules individuels, si vous en avez pas, une plaque de cuisson classique suffira mais à ce moment-là le mieux est de rajouter un rond de pâte sous les roses, comme un petit moule en pâte.

Rajoutez la confiture d'abricot avec un pinceau ou un truc qui étale, genre des doigts par exemple. La cuisson c'est toi qui voit !

### ***Le bon conseil de taty suzy :***

Ce qui est bien avec cette recette, c'est qu'on peut remplacer les pommes par plein d'autres choses, rajouter un nappage au chocolat, reprendre l'idée pour faire des roses salées comme gâteaux apéro... etc. !

Si vous avez du mal à visualiser, tapez roses de pomme sur gogole.





---

## LA VEGANAISE

---

Dans le fond d'un saladier, commencer par mixer une gousse d'ail, 2 cuillères à soupe de jus de citron ou de vinaigre, une cuillère à soupe de moutarde et 100ml. de lait végétal (ça marche aussi avec de la crème de soja).

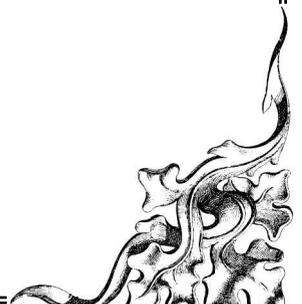
Quand le tout est bien émulsionné, en fouettant continuellement, ajouter petit à petit (300/400 ml. en tout) l'huile (tournesol ou colza + huile d'olive c'est parfait).

Entre deux ajouts d'huile, rajouter du lait pour une texture plus crémeuse.

Le secret pour que ça prenne sans retomber c'est ne pas mettre trop d'huile ou de lait d'un coup et pas de coup de chaud. Saler et poivrer of course.

**Ndlr:** par exemple, ajouter un poivron rôti, épluché, épépiné et mixé à cette sauce, ça déchire sa mère!

**Ndlr bis (pipelette!):** Aussi, si vous faites cette sauce en vue de la conserver plusieurs jours, molo sur l'ail car son goût s'affirme de jour en jour et au bout d'une semaine la véganaise peut s'avérer carrément olè olè...





---

## **BOUCHÉES A LA REINE**

*(version familiale)*

---

### ***Ingrédients pour 6 personnes :***

*2 pâtes feuilletées, 3 ou 4 oignons, ail, 2 ou 3 tomates, 7 carottes, champignons, 1 bocal d'olives vertes, 3 pots de sauce tomate, concentré de tomate, bouillon de légumes, sel, poivre, laurier, tofu.*

Faire revenir les oignons dans l'huile d'olive et un bouillon cube. Ajouter les carottes coupées en rondelles.

Pendant ce temps, couper les champignons en lamelles, les tomates en cubes, l'ail comme vous voulez.

Ajouter tout ça aux carottes et faire revenir 10 petites minutes.

Ajouter la sauce tomate et du concentré de tomate.

Couper le tofu en cubes.

Ajouter les olives et laisser mijoter.

Se démerder avec les pâtes feuilletées pour faire une bouchée géante. Au lieu d'en faire plein de petites on en fait une grosse.

Quand les légumes sont presque cuits, on rajoute le tofu et le laurier.

Pour la présentation, on met la préparation de légumes dans une des pâtes à tarte qu'on aura cuit avant. Avec la seconde pâte on se sera démerdé-es pour faire un « chapeau » qu'on placera par-dessus.

Pour découper et servir, bon courage!

***Nota Bene :*** Les bouchées à la Reine sont à base de tomate. Les vol-au-vent sont, eux, à base de crème, BORDEL DE MERDE.





---

## GRATIN MULTICOUCHES

---

### *Ingrédients :*

*Courgettes, ail, oignons, gingembre frais/en poudre, bouillon cube, sauce soja claire (« thin »), menthe fraîche, polenta, sauce tomate.*

Faire revenir les oignons dans de l'huile d'olive avec du bouillon cube.

Ajouter les courgettes coupées en rondelles et disposées en couche ; sur les oignons, mettre une couche de rondelles de courgettes, parsemer d'ail, de gingembre frais haché et de menthe fraîche, puis une rasade de sauce soja. Et re une couche de courgettes, ...ect.

Laisser cuire en **couvrant** et **sans remuer**.

Ca va faire du jus (puisque c'est couvert), une fois les courgettes cuites, récupérer ce jus/bouillon pour faire cuire la polenta.

S'il n'y a pas assez de bouillon, compléter avec de l'eau, ou du bouillon de légumes de bouillon cube de légumes de bouillon cube de légumes.

Pour la sauce tomate, soit on prend de la toute prête soit on en fait une, et ça met 5 heures à cuire. C'est comme on veut.

Dans un plat à gratin, disposer les courgettes au fond, puis une couche de polenta et ensuite la sauce tomate, et si on veut de levure de bière.

C'est prêt, et en fait, c'est pas un gratin, hihhi !!





---

## COOKIES

---

**Ingrédients :** 150 g. de farine, 60 g. de flocons d'avoine, 65 g. de margarine végétale, 65 g. de beurre de cacahuète (si possible avec morceaux de cacahuètes), 45 ml/g. de lait végétal, 100 g. de sucre roux, 1,5 CS rase de fécule de pomme de terre ou farine de tapioca, 2 cc rases de levure chimique, 1 sachets de sucre vanillé, pépites de chocolat.

Dans un saladier, mettre farine, fécule, flocons d'avoine, levure, sucre, sel puis ajouter la margarine et le beurre de cacahuète, le lait végétal, commencer à mélanger à la cuiller avant de bien pétrir pour obtenir une pâte homogène. Laisser reposer 30 mn au frais.

Préchauffer le four à th° 6 (180 °).

Sortir la pâte, faites des boules de 20 gr de pâte entre les paumes de vos mains, aplatissez au doigt pour avoir une épaisseur d'1cm/ 1,5 cm sur environ 3,5/4 cm de diamètre.

Plantez 3 / 4 grosses pépites de chocolat dedans.

Cuisson : 12 mn (voir même 11) : le dessus doit être ferme, le dessous sera encore mou. Cependant, ne tentez pas de prendre à la spatule vos cookies dès la sortie du four, vous auriez du puzzle à la cacahuète.

Attendez 2 mn avant de les transférer sur une grille à pâtisserie.





---

## DHAL AUX EPINARDS

---

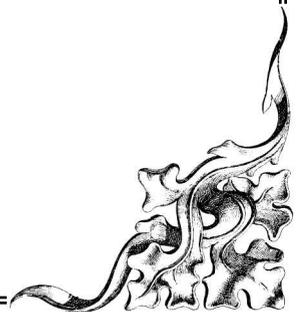
***Ingrédients** : haricots blancs, lentilles corail, oignons rouges, tomates, ail, épinards (jeunes pousses, feuilles fraîches ou surgelées, mais pas hachées), curcuma, cumin, sel, huile, selon la quantité de dhal souhaité. Compter environ 1/3 de haricots pour 2/3 de lentilles, et à peu près la même quantité d'oignons que de tomates. Tout dépend de la saveur de vos tomates, de la taille de vos oignons, de votre goût, bref : comme toutes les grosses tambouilles, le dosage est à convenance, il faut tester et ajuster tout au long de la préparation.*

Commencer par faire revenir les oignons émincés dans un fond d'huile. Ajouter les tomates finement coupées, le cumin et le curcuma, une pincée de sel. Etre assez généreux sur les épices. Cette étape est la plus importante, il faut que le mélange soit très parfumé pour que l'ensemble ne soit pas fade.

Faire cuire les lentilles et les haricots avec un peu de curcuma et de sel.

Mélanger le tout, laisser mijoter jusqu'à obtenir un dhal crémeux. Ajouter les épinards, et l'ail finement coupé. Laisser mijoter encore un peu jusqu'à ce que les feuilles d'épinards soient parfaitement tendres.

Si le plat n'est pas assez relevé, il est possible à ce stade d'ajouter des épices et des tomates. Dans ce cas, poursuivre la cuisson le temps nécessaire.



# LA CAUSE ANIMALE ET LA MUSIQUE...

Parfois, la musique ça sert aussi à faire passer des messages et des opinions. Personnellement, c'est comme ça que j'ai entendu parlé pour la première fois d'une bonne partie de ce qu'on regroupe généralement sous le terme de « libération animale ». Végétarisme, Végétalisme, Vivisection, Veganisme, Corrida, Chasse, Antispécisme... des mots derrière lesquels j'ai appris à mettre des idées, des concepts, voire des pratiques derrière pour certains d'entre eux. L'idée de parler un peu de musique et de libération animale m'est séduisante, mais par où commencer ? Quand on met le nez dedans, on se rend vite compte qu'on peut trouver tout et son contraire - à boire et à manger - en la matière.

Alors, puisque je n'ai pas envie de vous faire le coup de l'union sacrée derrière la cause animale, pour la simple et bonne raison qu'en 2013, même l'extrême droite (cf- nombreuses interventions de Marine LePen en la matière, section défense animale du collectif troisième voie...) surfe sur le thème, je vous parlerai plutôt ici des titres et des groupes qui m'ont marqué.

A ce propos, et ça mériterait d'être l'objet d'un article bien plus approfondis, on pourrait parler un peu de ce foisonnement de tendances politiques derrière ce sujet.

A un certain vegan day 2011, festival de défense animale à Menilmontant, Paris, les discussions, les ateliers et les festivités étaient criantes d'une incohérence crasse. Entre une blonde pulpeuse vantant les délices d'une vie sans souffrance animale chez PETA, une conférence vantant les bienfaits d'un management d'entreprise tournée vers les pratiques de relaxation et d'une alimentation végétalienne, on trouvait un panneau où, pêle-mêle, Louise Michel et Christine Lagarde (à l'époque ministre de l'économie UMP) étaient valorisées pour leur végétarisme.

Au lieu de s'en faire une réflexion et d'une critique élargie du monde qui nous entoure. Je ne veux rien avoir à faire avec un monde basé sur l'exploitation d'autrui, aussi bio et végan soit-il. Ce n'est pas parce que tu ne manges pas de viande et que tu refuses la fourrure qu'on peut être pote, ok?!

Ok, revenons à nos moutons. La musique, les animaux, tout ça.. Munis toi d'une connexion internet et d'un bon logiciel de téléchargement et c'est parti!



**Bérurier Noir - « Porcherie »** : ben ouais, quelques mots hurlés sur une guitare bien sentie peuvent parfois suffire à l'éveil spirituel d'un gamin : « de l'élevage en batterie, à des milliers de tonnes de morts, porcherie porcherie!! » A noter que cette chanson ne parle pas exclusivement de souffrance animale, loin de là.



**Pektralatak - « Cours vite petit renard »** : On quitte la ville pour la forêt. Une des nombreuses chansons qui vanteront les faits d'armes des hunts saboteurs et de l'Animal Libération Front contre la pratique de la chasse à cour. Un bpm bien rapide, une basse qui galope et un chant qui tente -avec un certain brío - de rattraper le reste pour ce feu groupe parisien qui aura pas mal fait parlé de lui pour ses prises de positions!



**Rosapark - « Merguez Party »** : Direction Nancy, chez les TechnoPunk de feu Rosapark. Une super reprise du groupe Les Musclés où est chanté la recette de beignets frits aux légumes. Une guitare, une boîte à rythme techno et un super clip tourné à la maison dispo sur le net ! Certains des membres ont eu la bonne idée de créer la cantine ambulante **Las Vegan Nancy** pour régaler nos papilles, d'autres font toujours du bruit au sein de **Richard Durn** (punk hardcore), ou **Le Crabe** (breakcore, rap déviant)...



**Contravene - « In the name of convenience »** : Un très bon morceau dans la longue tradition Anarcho-Peace Punk anglaise. Plusieurs ambiances, du folk avec sa guitare et son chant mixte clair au punk hardcore bien maîtrisé, voire métal selon les moments. Voilà un morceau d'une extrême qualité et j'en conseille vivement l'écoute. Le texte du morceau nous décrit l'ambiance d'un abattoir: les hormones et les antibiotiques, le sol en béton, le parage du bétail, la chaîne des carcasses, la mise à mort soit disant non douloureuse... il

nous cause aussi de responsabilité individuelle dans la consommation de produits issus de l'exploitation animale: une notion à manipuler avec précaution car il ne faut pas oublier que la faute n'est pas qu'individuelle mais dépend d'institutions qui nous dépassent, comme une tradition séculaire de l'alimentation carnée (voir la situation des cantines scolaires en France). Alors attention à ne pas tomber dans un élitisme végétalien culpabilisant !!



**La Société Elle A Mauvaise Haleine - « Le bazar animal »** : Un des tout premier morceau écouté qui parlait de vivisection et des horreurs de laboratoires. 1Minutes35 pour ce morceau qui ne cherche pas à aller plus loin que l'énonciation du problème. Court, sans fioriture, efficace! Un groupe de Lille qui continu la route et vient de sortir un album.



**Tromatism - « Mange ta viande »** : Alors là c'est du lourd ! Déjà l'intro, « les joyeux bouchers » de Boris Vian, pose déjà l'ambiance. Bien métal! Le groupe eu parait-il coutume d'interpréter ce texte en balançant de la peinture rouge à tout va pour mimer le sang répandu pour garnir nos assiettes. Bref, entre fantasmagorie et réalité, ce morceau bien efficace musicalement se révèle un peu trop simpliste à mon goût, « vous les carnivores, vous allez regretter, car la libération animale ne fera pas de quartier ». A écouter quand même. Pour les anecdotes, on trouvera les deux guitares bien après chez **Ethnopaïre** ou **Les Ramoneurs de Menhirs**.



**The Smiths - « Meat is Murder »** : On change carrément d'ambiance, même si on reste outre-Manche, en 85. Une sorte de Rock Progressif lancinant et plombé, rien de très planant ou flower power, ça sent juste le béton, le sang et les cris de veaux et ça me rappelle des groupe comme les Cure. La voix traîne de manière écorchée, un brin pleurnicharde, nous explique qu'il n'y a rien de chaleureux à cuisiner de la chair et que le fait d'invoquer la Nature pour justifier son régime alimentaire est bien facile. « A death for no reason, And death for no reason is MURDER ».



**Los Fastidios - « Animal Libération »** : Un petit tour en méditerranée chez les skins Antifa Italiens de Los Fastidios. Le ton n'est pas aux lamentations mais plutôt à l'action contre la vivisection et le commerce de la fourrure. De la bonne Oi/Street Punk comme on l'aime, avec des chœurs, un refrain accrocheur et une guitare saturée, et même un passage reggae. Bien efficace en tout cas.



**Singe Des Rues - « Singe des rues »** : J'aimerais terminer cette liste par du rap de Noisy-le-Sec au nord est de Paris. C'est surtout dans le clip de cette chanson qu'on capte sa dimension de défense animale, des images de tortures sur des singes en laboratoires, de carcasses en batterie, côtoient celles de violences policières, de prison, de banlieue dégueulasse...le parfait exemple pour moi de ce que je disais plus haut, sur la comparaison qu'on peut faire entre la concentration d'animaux pour la production de viande et notre propre exploitation, en tant que main d'œuvre corvéable à merci. Un constat assez récurrent dans le propos du groupe, aussi bien dans les textes que dans les interviews.

Bon, ma liste est très centrée sur le Punk dans l'ensemble. On est en droit de se demander si il existe une parole en faveur des animaux autre part que chez nos amis à crêtes, tondus ou à dreadlocks...qui vaillent aussi le coup, pour ça je m'inquiète pas. Mais je vous avais prévenu hein?

On à testé (ou pas) pour vous :

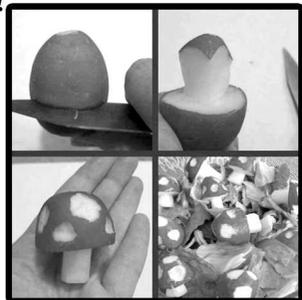
# ASTUCES, DÉCO & FUTILITÉS CULINAIRES

J'aurais pu vous donner des tutos pour apprendre à faire des trombones en forme de cœur ou pour construire un bel arbre à papier toilette. J'aurais pu. Mais en fait non, et on va pas non plus parler des dernières nuances de taupe à la mode. Mais de quoi va-t-on bien pouvoir causer ?

Si t'en as marre de servir une bouffe certes bonne mais qui ressemble à un dégueuli de crusty après un concert, ouvre grand tes oreilles, cette rubrique est pour toi !

Alors voilà, t'as décidé de faire une salade en entrée, et t'as des radis sous la main, mais ton plat manque cruellement de classitude ! Il y a un truc assez simple à faire pour que tes convives reparlent de ta salade pendant longtemps. Peu importe que tes radis soient moches, petits ou gros !

Il faut prévoir un peu de temps pour les tailler en petits champignons trop mignons comme sur la photo, mais franchement, ça en vaut le coup !



Dans le même style mais pour rendre ses carottes plus sexy cette fois. Une fois de plus il s'agit d'être motivé pour tailler pas mal de carottes si vous cuisinez en grande quantité. Il suffit de faire trois entailles par carotte, comme sur la photo, rien de plus simple. Pour éviter le gaspillage des bouts enlevés, tu les manges et tu fais pas chier.

Une autre petite astuce pour faire des rochers glacés aux fruits ou des sucettes si t'as des bâtonnets. Il suffit d'avoir un... truc à fabriquer des glaçons (ce truc a un vrai nom ? Sans blague?) avec des compartiments assez grands. Y claquer les fruits que tu veux et recouvrir d'une bonne couche de chocolat chaud, laissez refroidir, y ajouter ou non des bâtonnets et hop le tout au congélateur une nuit. Voilà à quoi ça peut ressembler en format rocher :



Bon c'est pas le tout de cuisiner mais faut aussi la laver, la cuisine, après toutes ces conneries. Et vous le savez, fidèles lecteurs, la petite équipe du mange matin est très à cheval sur les principes d'hygiène et de propreté.

Donc une autre astuce, cette fois-ci pour nettoyer ta cuisine quand t'as pas de balais. Il suffit d'avoir une branche/un manche/un bout de bois, quelques bouteilles en plastique (de préférence vides), des ciseaux ou un truc qui coupe et un bout de ficelle. Et pour répondre au petit malin qui lève la main dans le fond, nan ça marche pas avec des canettes de bières ou des bouteilles de vin vides. Si t'as

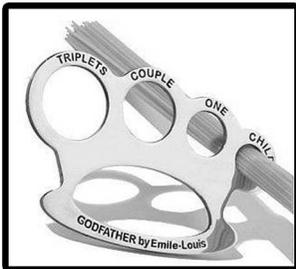
trois/quatre bouteilles c'est chouette, si t'en a qu'une c'est pas le top mais ça ira, plus les bouteilles sont en plastique souple mieux c'est.

Première étape, tu coupes le cul des bouteilles le plus bas possible, ensuite tu découpes le tronc en lamelles verticales d'environ 5 mm de large, comme l'image ci contre.

Ah oui j'avais oublié de dire que le manche doit rentrer dans le goulot de la



bouteille. T'empiles ensemble les bouteilles et tu mets le manche dans le goulot, ensuite tu te demmerdes pour fixer le tout, voilà ! C'était une chouette astuce pas prise de tête hein ?



C'est un peu moins glorieux mais bon, c'est un truc qui m'a pas mal servi dans mes premières années d'émancipation parentale...Le mesureur de spaghettis ! Bon alors il te reste plus que des spaghettis à manger, et y'a un truc que tu sais jamais faire, c'est gérer la quantité. Que celui qui n'a pas fait à manger pour 3 au lieu d'une personne me jette le premier macaroni ! Le fait est que je mange toujours la quantité indiquée pour trois personnes, donc les mesures que je vais vous donner sont pas forcément bonnes pour tout le monde.

Je vais vous donner des diamètres de cercles, il suffira de les tracer et de les découper dans une feuille ou mieux, dans un carton fin. Pour avoir une idée de ce à quoi ça va ressembler il suffit de taper « mesureur à spaghettis » dans gougueule.

Donc pour un adulte :2.3 cm (et pour un fœtus non avorté, 1.5cm)

Pour deux :3 cm

Pour trois :3.8 cm

Pour quatre : 4.5 cm

Dans le prochain numéros, en vrac, il y aura (peut être) les tutos pour apprendre à faire un sapin de Noël en concombre vraiment classe (et de 30 cm de haut), des ptits trucs apéros en forme de pingouins super réaliste à base d'olive, des souris en radis et pleins d'autres...



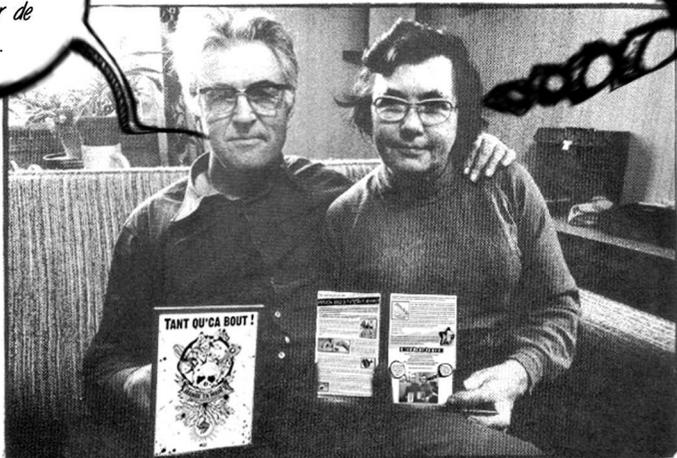
## C H A R A D E

- Mon premier s'écoule sans qu'on puisse le retenir.
- Mon second est en tire bouchon.
- Mon troisième n'est ni à toi ni à moi.
- Mon quatrième se trouve à l'extrémité.
- Mon cinquième est la troisième lettre de l'alphabet.
- Les kangourous excellent en mon sixième.

Mon tout est une maxime culinaire.

...et j'ai dû attendre que la cuisson soit parfaite avant de les enrober de panure...

Quelle aubaine, avec tant que ça bout il se remue enfin les genoux !!





## **28 RECETTES PLUS TARD...**

- Cuisine & Cinéma -
- On n'sâreut fer l'vôte sins casser des oûs -
- Une toute petite histoire vegan -
- Cause animale & Kroniks musicales -
- Astuces, déco et futilités culinaires -
- 26 recettes vegan -

**Ce zine ne se vend pas, il se prend, il se donne !**