



UN COUP DE FOURCHETTE POUR LA PLANÈTE *et pour moi !*



→ Action Carême ←

N°2

LE PETIT QUIZZ ?

Laquelle de ces viandes émet
le plus de gaz à effet de serre (par kg) ?

La viande
de porc



La viande
de bœuf



La viande
de poulet



La viande
de dinde



La bonne réponse : la viande de bœuf. Les vaches émettent du méthane par leurs... pets. Le méthane est un gaz à effet de serre, 25 fois plus puissant que le CO₂.

MANGER MOINS DE VIANDE POURQUOI ?

→ pour prendre soin
de la planète



☞ L'ensemble du bétail que nous consom-
mons produit autant de gaz polluants que
tous les moyens de transport réunis

EXEMPLE
POUR 1 KG
DE VIANDE



Impact carbone des viandes - Equivalence en km voiture (ADEME)

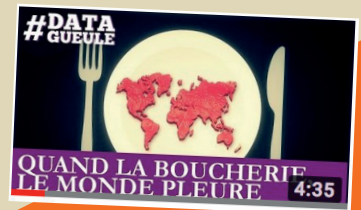
→ pour prendre soin
de moi



☞ Nous mangeons 2 fois trop de
viande : 200g par jour alors
que 100g (un petit steak
hâché) suffisent pour les
besoins en proteine et fer.
C'est un gaspillage énorme
qui dégrade en plus la santé
(diabète, maladies cardio-vas-
culaire...)



☞ **75%** 3/4 des terres agricoles mondiales
servent à cultiver de la nourriture
pour le bétail, surtout pour les vaches.



→ En complément regardez sur le web : Tapez : DATA GUEULE 55

MANGER MOINS DE VIANDE COMMENT ?



Gestes simples & Astuces

Préférer la viande blanche (volaille, lapin)
à la viande rouge.

Manger lentement et bien mâcher
pour éviter d'avaler des quantités
inutiles.

Renoncer 1 fois sur 2 à aller au fast food

Cuisiner des légumes secs (lentilles, pois cassés...) avec des
céréales (semoule, riz ...) à la place de la viande.
Cuisiner ainsi 2 fois moins de viande chaque semaine.



Des idées pour mon assiette

→ Je cuisine un plat unique riche en protéines :
Semoule, légumes, pois chiche

→ Si vous
souhaitez conserver
la viande au menu,
il est aussi possible de
diminuer les portions...
en toute discrétion!

Varier les sources de protéines

Les céréales complètes (blé, avoine, maïs, seigle, riz, sarrasin, boulgour, etc.)

Les légumes secs (pois cassés, lentilles, pois chiches, haricots rouges ou blancs, fèves, etc.).

Ou encore, la noix, les produits à base de soja, le brocolis, l'ortie, les graines de courge, etc.

Recette

La galette de céréales

(plat très apprécié des enfants) :

Mélanger au fouet lait, farine et un œuf, et y
ajouter du boulgour complet, et compléter, selon
votre goût, d'herbes fraîches, d'un oignon
émincé, de fruits secs concassés, de fromage,
etc. Faire frire en galettes dans une poêle.
Accompagner les galettes d'un curry de lentilles
corail.



La citation du Pape François

" L'HUMANITÉ EST APPELÉE À PRENDRE CONSCIENCE
DE LA NÉCESSITÉ DE RÉALISER DES CHANGEMENTS
DE STYLE DE VIE, DE PRODUCTION ET DE CONSOMMATION,
POUR COMBATTRE CE RÉCHAUFFEMENT OU,
TOUT AU MOINS, LES CAUSES HUMAINES QUI LE PROVOQUENT
OU L'ACCENTUENT."

Pape François, Encyclique Laudato Si, juin 2015