

Cher ami cuisinier

Cher ami cuisinier, pour des raisons éthiques développées dans le « manifeste végane » disponible sur <http://www.damamme.com>, je ne me nourris d'aucune **matière animale**. Cela inclut donc :

- La viande (bœuf, mouton, poulet, ...)
 - + ses dérivés (gélatine, jus de viande, ...)
- Les poissons
 - + ses dérivés (sauces type Nuoc mam, ...)
- Insectes
- Le lait (liquide ou en poudre)
 - + ses dérivés (crème, fromage, glaces, ...)
- Fruits de mers
- Œufs et ses dérivés (gâteaux secs, ...)
- Miel et ses dérivés (pain d'épices, ...)



Voici un menu  équilibré :

Entrée au choix :

- Salade de crudités : Laitue, Carottes, Betteraves, Oignons
 - Sauce : Vinaigrette (**sans crème de vache**) – huile végétale, vinaigre, moutarde

Plat contenant au moins 2 des 4 catégories suivantes :

- Légumes & champignons : **Haricots verts, Choux, Carottes, Aubergine, Brocoli, ...**
- Féculents : **Pommes de terre** (frites, purée au lait végétal), **Pâtes** (sauce tomate), ...
- Légumineuses : **Lentilles, Pois, Haricots secs, ...**
- Céréales : **Riz, Maïs, Semoule, ...**
- Sauce : à base de :
 - **Crème fraîche végétale** liquide de soja
 - **Laits végétaux** : Amande, Riz, Soja, Avoine, ...
 - **Coulis de tomate**
 - Exemples :
 - Oignons rissolés avec de la crème fraîche de soja
 - Champignons rissolés avec de la crème fraîche de soja
 - **Béchamel** (*240 ml de lait végétal + 1 cuillère à soupe de farine + 1 cuillère à café de fécule + 1 cuillère à soupe d'huile + 1 cuillère à café de muscade*)



Dessert au choix :

- Fruits : Pomme, Orange, Banane, Kiwi, Fraises, ...
- Oléagineux : Amandes, Noix, ...
- Gâteaux secs : Uniquement **Spéculos, Petits bruns** (Lu)
- **Crêpes** : *200 gr de farine + 50 gr de fécule (maïzena) + 500 ml de lait végétal + 10 gr sucre*

→ Des recettes assez simples sont disponibles sur <http://www.damamme.com/>