**Le défi végane 21 jours : la solution ?**

**Elise Desaulniers**

La Plage Editeur

9782842215156

192 pages

10 euros

Date de parution : 13/04/2017

*28 avril 2017*

Parce que 21 jours est le temps qu'il faut pour prendre ou se défaire d'une habitude, ce livre dense et concis à la fois, dans l'air du temps sans aucun doute, propose au lecteur curieux, soucieux de l'environnement, de sa santé et (ou) sensible à la maltraitance des animaux d'essayer, tel un défi, d'opérer une transition vers un mode de vie plus respectueux de la planète, en commençant d'abord par une modification de son alimentation.

Une immersion en douceur et progressive, qui met en avant le plaisir par-delà les efforts et respecte le rythme de chacun, admet volontiers les écarts nécessaires, les exceptions pour ne pas renoncer trop vite ou saper toute volonté.

A la fois ambitieux et réellement encourageant, idéal pour les flexitariens, il met en valeur, avec une rigueur scientifique, un retour d'expériences convaincant et une conscience éthique méritoire, les bienfaits du véganisme, initie autant qu'il incite.

Rigoureux dans sa construction, enrichi d'exemples concrets, de conseils précis, plutôt simples à suivre, ce guide ne décourage pas d'emblée, invite au contraire à pénétrer plus intimement dans ce choix de vie, déconstruit avec aisance certains mythes (une alimentation chère, carencée, affaiblissante, réservée aux bobos, etc.). Conciliant plutôt qu'exigeant, il donne l'envie de la tentative du changement.

Si vous doutez encore de la légitimité de ce mode alimentaire, le premier chapitre vous offrira suffisamment de raisons pour ne pas rester indifférent et les chapitres suivants vous aideront à approcher, avec la liberté et les ajustements que vous souhaitez, une alimentation plus respectueuse à la fois de vous-même et des autres.

Des astuces et des témoignages précieux, beaucoup de franchise (notamment sur la nécessité de suppléments de certaines vitamines, comme la B12), des listes d'aliments indispensables pour imiter, remplacer les protéines animales et pour les plus déterminés, des indications relatives aux achats vestimentaires ou de cosmétiques.

Et puis, parce que le non-conformisme entraîne souvent de l'incompréhension et de l'exclusion de la part de l'entourage, l'auteure, **Elise Desaulniers,** prend le temps de donner quelques pistes de conciliation et par le biais de questions-réponses, elle offre aux nouveaux véganes des arguments pertinents en cas d'agressivité ou de résistance.

Enfin, pour compléter cet ensemble, 21 recettes végétaliennes, simples et économiques et un menu hebdomadaire inspiré de ces recettes, histoire de vous lancer encore plus facilement.

Vous commencez quand ?

Cécile Pellerin

**Le défi végane 21 jours, Elise Desaulniers,** La Plage Editeur**,** 9782842215156

Cuisine

Sur le site, d'autres titres végétariens