

# Le végétarisme et le véganisme

## Introduction :

Trouvez une définition de « végétarien » et « végétalien » sur le web. – Discutez entre vous : Qu'est-ce un végétarien ? Qu'est-ce un végétalien ?

Vous pouvez aussi vous aider de cette vidéo : [Végétarien, végétalien ou végane ?](#)

Regardez la vidéo. Avez-vous tout compris ? Discutez-en ensemble.

Vocabulaire :

Renoncer à

Désapprouver quelque chose – être opposé à quelque chose

Un végétalien flexible et à temps partiel – elle / il est parfois un végétarien et parfois il ne l'est pas

Un produit animal – un produit d'origine animale

Un ingrédient – fait partie de quelque chose, par exemple, fait partie du régime

Les besoins nutritionnels – un ingrédient important pour la santé

La variété – des choses diverses et variées

Aliment d'origine végétale – aliment à base de plantes

Les risques sur la santé – un danger pour la santé

Un omnivore – quelqu'un qui mange de tout

Les compléments alimentaires – comprimés de vitamines et de minéraux

Substitut de la viande – quelque chose qui remplace la viande

La détention des animaux – comment les animaux (d'élevage) sont-ils traités

Respectueux de l'environnement – faire ce qui est bon pour l'environnement

## Exercice 1 :

Racontez à votre partenaire : Connaissez-vous des personnes qui sont végétaliennes ou végétariennes ? Vous-même, mangez-vous de la viande ?

Phrases :

Mon ami / frère / ... / ma sœur / mère / ... ne mange pas de viande / de poisson / de produits d'origines animales.

Il / elle ne veut pas tuer les animaux. Il / elle veut vivre sainement.

J'aime / je n'aime ni la viande ni le poisson. Je ne mange pas de viande / poisson / de produits d'origine animale parce que je veux vivre plus sainement / ne veux pas tuer des animaux / ...

## Exercice 2 :

Cherchez sur internet une recette végétalienne ou végétarienne ( par exemple sur [Végémian](#) ou [Marmiton](#) ), et expliquez la recette à votre partenaire. De quels ingrédients a-t-il / elle besoin? Qu'est-ce qui est important pour le cuisiner ?

## Exercice complémentaire :

Réalisez les recettes et prenez les plats en photo. Envoyez-vous les photos et dites si vous avez bien aimé le plat.

As-tu aimé la recette ? C'était bon ?

Ce plat était (n'était pas) très délicieux. Je préfère plus / moins de légumes / viande / poisson / épices /...

C'était succulent. Je cuisine sans viande / poisson / produits d'origine animale.

## Sources

- Video 1      <https://www.youtube.com/watch?v=u222y-aoFiM>
- Text 1        <http://vegemiam.fr/>
- Text 2        [http://www.marmiton.org/recettes/selection\\_vegetarien.aspx](http://www.marmiton.org/recettes/selection_vegetarien.aspx)