

A close-up photograph of a white bowl filled with a variety of fresh vegetables. In the foreground, a halved avocado with its large pit is prominent. Behind it, there are chickpeas, curly kale leaves, sliced cucumbers, and shredded carrots. The background is a dark, textured surface.

Le règne végétal

Les produits végétaux, c'est vrai, on en parle depuis des années. Mais aujourd'hui, ils arrivent enfin à maturité. En plus d'être sains et accessibles, ils sont désormais... bons! Vous avez donc toutes les raisons de vous laisser tenter.

Si l'utilisation de végétaux dans l'alimentation remonte à des millénaires, leur usage en tant qu'alternative à la viande ou aux produits laitiers est très récent. Et leur progression, fulgurante ! Depuis quelques années, les options végétales se multiplient, aussi bien au restaurant que dans les rayons de vos supermarchés. Et les raisons de ce succès sont nombreuses : plus responsables et durables, plus éthiques et souvent plus économiques, les végétaux ont tout pour plaire.

Niveau santé, là aussi c'est un sans-faute ! En changeant la viande par des légumineuses par exemple, vous faites