

RHAVI CARNEIRO



WALK
'N'
TALK #308
LEVEL UP



JE SUIS VÉGÉTARIEN

Salut !

Après avoir écouté le dialogue, phrase par phrase, et avoir découvert le sens de chaque mot, c'est le moment d'acquérir un peu plus de vocabulaire ! Tout d'abord, voyons le dialogue complet ci-dessous. Ensuite, on verra d'autres phrases afin d'ajouter de nouveaux mots à ton vocabulaire et d'enrichir davantage ton apprentissage.

Profites-en bien !

LE DIALOGUE

A : Lucas, t'es vegan, n'est-ce pas ?

B : Non, je suis végétarien.

A : Moi, je trouve ça hyper difficile d'être vegan ou même végétarien.

B : Franchement, c'est beaucoup plus facile qu'il y a quelques années.

A : Mais tu manges pas de fromage ?

B : Je te dis, je suis végétarien, pas vegan. Je ne consomme plus de lait, mais il m'arrive de manger un peu de fromage de temps en temps.

A : Moi j'adore tous les produits laitiers. Je crois pas que je pourrais les arrêter.



J'ENRICHIS MON VOCABULAIRE

• LE MONDE SANS VIANDE : QUELQUES NOURRITURES

LE TOFU. Sûrement l'un des alternatives le plus connu à la viande. Le tofu est issu du caillage du lait de soja. Il n'est pas fermenté, ni vieilli, ni mûri. Il se commercialise sous forme de bloc rectangulaire.

LE TEMPEH. Le tempeh est un aliment fermenté. Pour le faire, on utilise des graines de soja simplement dépelliculées, que l'on fait cuire, que l'on écrase et que l'on fait fermenter en compagnie d'un champignon. Au bout de 24 heures de fermentation, des moisissures blanches apparaissent et modifient la texture du soja pour en faire un bloc.

LE SEITAN. Il s'agit d'un pàton de gluten (la protéine du blé) cuit dans un bouillon, qui peut être cuisiné comme une viande.

• TYPES DE RÉGIMES ALIMENTAIRES

Flexitarien : Il fait des efforts pour réduire la consommation de viande.

Pescatarien : Il ne mange pas de viande, mais mange des fruits de mer.

Végétarien : Il ne mange pas de viande, ni de fruits de mer, mais il consomme des produits issus des animaux comme le fromage, le lait, les œufs...



Végétalien : Il ne mange aucun produit d'origine animale.

Végane : Même régime alimentaire que le végétalien, mais il exclut tous les produits issus des animaux, de leur exploitation ou qui a été testé sur eux (cuire, laine, soie, cosmétiques).

Et aussi, n'oublie pas de t'entraîner en lisant et en écoutant le plus possible pour apprendre des nouveaux mots ! **Merci et à la prochaine !**