

SOMMAIRE

Introduction	8
Un mode de vie répugnant... ou inspirant !	8
Résistance et émancipation en cuisine	10
Vive les aliments vivants, sains et rebelles !	11
Un petit manuel de cuisine éthique et économique	12

CULTIVER L'INDÉPENDANCE ET PRIVILÉGIER LES ALIMENTS ANTICAPITALISTES

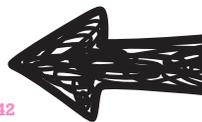
Des aliments bruts, bio, complets et locaux	16
Punk food vs junk food	17
<i>Porridge latte</i> pour punks pressés	18
Toast antisocial	19
Carpaccio de betterave à l'ail des ours	20
Soupe à la bière, chou-fleur et comté	21
Houmous révolté	22
Risotto complet à la bière	23
Pain de pomme	24
Space cake à l'orange	25

LE CUIT, LE CRU ET LE « POURRI »

Cuisson et ultratransformation comme expressions du capitalisme	28
Porter un autre regard sur les aliments	29
Pains essène	31
<i>Purple porridge</i>	32
Salade de chou	33
Salade hirsute de printemps	34
Temphe mariné au beurre de cacahuète	35
Lasagnes crues	36
Crumble LSD	38
Lait ribot	39

REJETER LE CONSUMÉRISME ET LA DOMINATION DE L'AGRO-INDUSTRIE

Consommer différemment ou ne pas consommer	42
S'inspirer de la permaculture	42
Les fameux PCPC (PanCakes Pois Chiches)	44
Pâte à tartiner marron-panais-café	45
Chips d'épluchures	46
Spaghetti au pesto de fanes de navet	47
Burgers antisystèmes et leurs frites à la bière	48
Pizza toute verte pour punks en herbe	50
Glace de pois chiche au <i>peanut butter</i> et au Baileys	51
Coca-cola DIY	53



REFUSER L'EXPLOITATION ET L'OPPRESSION, RESPECTER LA PLANÈTE ET SES HABITANTS

Oppression sur l'animal, le végétal et l'environnement	56
Oppression sur l'humain	56
Respect de la planète et de ses habitants	57
Miel de gingembre mariné	58
Smoothie vert	59
Salade hirsute d'été	60
Salade hirsute d'automne	61
Pâté pour chat	62
Légumes rôtis à la feta	63
Crupote de fruits de la forêt et sa meringue de pois chiche	64
Pain perdu vegan	65

CÉLÉBRER LA DIVERSITÉ

S'émerveiller devant la beauté de la (bio)diversité	68
S'inspirer du monde entier	68
<i>Baked oatmeal</i> , opiacé aux fruits de saison	71
Muffin à la poêle	72
Chocolats chauds pour punks stressés	73
Salade hirsute d'hiver	74
Pâté hallucinogène	75
Chili chocolat-vin rouge	76
Carpaccio citron-kiwi	78