

# SOMMAIRE

Remerciements.....	11
Préface.....	13
Avertissement <i>Peace &amp; Love</i> au lecteur.....	15
Introduction (en mode insémination artificielle).....	17
<i>PREMIÈRE PARTIE</i>	
VIANDARD.....	23
<i>CHAPITRE 1</i>	
Bruno Blum en herbe.....	25
<i>CHAPITRE 2</i>	
Ma bio bio.....	35
<i>CHAPITRE 3</i>	
Paris-New York.....	45
<i>CHAPITRE 4</i>	
King of the viandards.....	63
<i>CHAPITRE 5</i>	
La fin des haricots.....	71
<i>CHAPITRE 6</i>	
<i>In The City</i> .....	77
<i>DEUXIÈME PARTIE</i>	
VÉGÉTARIEN.....	93

DE VIANDARD À VÉGANE

CHAPITRE 7

La liberté consiste à pouvoir faire  
tout ce qui ne nuit pas à autrui ..... 95

CHAPITRE 8

Bienvenue au pays du steak-frites.....117

CHAPITRE 9

Redémarrage .....127

CHAPITRE 10

Les lâches on les encourage, les courageux on les lâche .... 135

TROISIÈME PARTIE

CATHARSIS ..... 163

CHAPITRE 11

Repas compris ..... 165

CHAPITRE 12

Déni d'oppression.....169

CHAPITRE 13

Ciel, mon mardi ..... 179

CHAPITRE 14

Ital vital..... 197

CHAPITRE 15

La révolution commence par soi-même ..... 203

CHAPITRE 16

Le culte de l'amateur ..... 215

CHAPITRE 17

Bruit de bottes dans la protection animale..... 227

CHAPITRE 18

There is no business like show-business..... 233

CHAPITRE 19

Un moment de faiblesse ..... 243

## SOMMAIRE

### CHAPITRE 20

L'enfant est le père de l'homme ..... 253

### CHAPITRE 21

Il y a des gens qui sont tellement ignorants  
qu'ils ne savent même pas qu'ils sont ignorants ..... 257

### CHAPITRE 22

Viens manger une p'tite salade  
à la maison à Asmara ..... 271

### CHAPITRE 23

Érythrée au menu ..... 281

### QUATRIÈME PARTIE

VÉGANE ..... 289

### CHAPITRE 24

Paris Vegan Day ..... 291

### CHAPITRE 25

La vie claire ..... 305

### CHAPITRE 26

Hyper casher ..... 317

### CHAPITRE 27

Aventurier de la conscience ..... 329

### CHAPITRE 28

L'eusses-tu cru? ..... 337

Postface ..... 351