



À la découverte des protéines végétales

*Tofu, lentilles, pois chiches, seitan... les protéines végétales ont de plus en plus le vent dans les voiles, et ce, pour d'excellentes raisons. D'abord, pour une **considération écologique**. « En moyenne, les plats de viande polluent trois fois plus que les menus végétariens. La raison en revient à la production de la viande elle-même, qui émet davantage de gaz à effet de serre. Qui plus est, en rotant et en pétant, un bœuf émet chaque jour de 150 à 200 litres de méthane, un gaz vingt fois plus nuisible au climat que le fameux gaz à effet de serre, le CO₂. Cela correspond à peu près aux émissions de CO₂ d'une voiture de classe moyenne sur 7 000 à 8 000 kilomètres »¹ ! Étonnant, n'est-ce pas ?*

JULIE DESGROSEILLIERS, DT.P. DIÉTÉTISTE, CONFÉRENCIÈRE ET AUTEURE

¹TABULA, revue de l'alimentation, N°4/décembre 2010

Au-delà des avantages pour la planète, la consommation de protéines végétales est excellente pour la santé. Nul besoin d'éliminer complètement la viande, mais de la consommer comme une « gourmandise », c'est-à-dire à l'occasion. L'objectif est plutôt de miser plus souvent sur les substituts de la viande comme les légumineuses et le tofu, comme le recommande le Guide alimentaire canadien. Ainsi, on bonifie son menu de précieuses fibres, tout en réduisant son apport en gras, surtout de type saturé, et en cholestérol. Voilà qui serait bénéfique pour réduire les risques de maladies du cœur, d'obésité et de certains types de cancer. En plus, les protéines végétales sont bonnes pour le porte-monnaie ! Pour 1 \$ et quelques sous, on peut acheter une conserve de légumineuses et pour 2,50 \$, une brique de tofu de 454 g. Qui dit mieux ?

1. LE TOFU



Conservation du tofu : Une fois déballée, la brique de tofu se conserve jusqu'à une semaine, au frigo, dans un contenant rempli d'eau. Il est cependant important de renouveler l'eau aux 2 jours.

Le tofu est un dérivé de la fève de soya et fait partie du groupe des viandes et substituts. Une portion correspond à 150 g, soit un peu plus que la grosseur et l'épaisseur d'un jeu de cartes. Malgré son apparence peu sexy et sa saveur plutôt fade, le tofu est très polyvalent, puisqu'il prend le goût des aliments auxquels on le mélange.

EN SAUTÉS

1. Couper le tofu ferme en cubes et mariner au moins 2 heures (ex. : sauce soya, huile, ail et gingembre frais râpé).
2. Faire revenir dans l'huile le tofu et les légumes de votre choix (ex. : poivrons, oignons, courgettes, champignons).
3. Garnir d'arachides et de coriandre fraîche pour un maximum de texture et de saveur.

ÉMIETTÉ OU RÂPÉ

On ajoute le tofu, vendu nature ou assaisonné (ex. : légumes, fines herbes, arachides, gingembre), aux **salades**, **sauces à spaghetti** et **soupes**. À ce sujet, l'ajout de tofu et/ou d'une légumineuse dans une soupe aux légumes permet de la transformer illico en une **soupe-repas**, idéale pour les soirs de semaines à la course. Si on est moins familier avec le tofu, on débute par l'intégrer à nos plats où la viande hachée est à l'honneur. Par exemple, on remplace une partie du bœuf haché par du tofu émietté dans le **pain de viande**, le **chili**, les **boulettes** ou la sauce à spaghetti. Ni vu, ni connu !

Pour sa part, le **tofu soyeux** est parfait pour concocter des **boissons fouettées** (ex. smoothies), des **tremettes** et des **desserts**. Par exemple, pour une mousse aux fruits rafraîchissante et nutritive, on combine au mélangeur du tofu soyeux, des petits fruits surgelés et, au goût, un soupçon de miel. Parfait pour couronner le repas sur une note légère !

2. LES FÈVES EDAMAME

Il s'agit de fèves de soja récoltées avant qu'elles ne soient parvenues à maturité. Très nutritives, 125 ml (1/2 t) de fèves bouillies offre 12 g de protéines et 4 g de fibres, en plus de contenir plusieurs éléments nutritifs comme du calcium, du fer, du potassium, du phosphore, de la vitamine B3, de la folacine, etc. Elles sont de plus en plus faciles à trouver dans le comptoir des surgelés des supermarchés. Une fois bouillies, elles servent de légume d'accompagnement ou s'incorporent aux soupes, salades, pâtes et sautés. Saupoudrées d'un peu de fleur de sel, elles font une excellente collation. À découvrir !



3. LES LÉGUMINEUSES



Lentilles, pois chiches, haricots rouges ou noirs... il suffit de 175 ml (3/4 t) de légumineuses pour remplacer une portion de viande. Riches en fibres et en protéines, tout en étant faible en gras, les légumineuses sont divinement intéressantes pour la santé en général, pour le cholestérol sanguin et le tour de taille. Sèches ou en conserve, elles s'intègrent dans une multitude de plats tels que salades, soupes, riz et casseroles de légumes. Tout comme le tofu, elles remplacent à merveille, en partie ou en totalité, la viande hachée (ex. sauce à spaghetti, chili, pâte chinoise, poivrons ou courgettes farcis).



Pour **bien digérer les légumineuses**, il est conseillé de les introduire graduellement à son menu, de bien les cuire ou de les rincer abondamment si on les achète en conserve. Il faut également de les jumeler d'éviter, au même repas, à des aliments sucrés qui favorisent les flatulences (ex. : sirop d'érable, fruits, dessert sucré).

4. LE SEITAN

Le seitan est un aliment fabriqué à partir de gluten, la protéine du blé. Seul, le seitan ne remplace pas la viande, car ses protéines sont incomplètes. Il suffit donc de compléter le repas avec des légumineuses ou un grand verre de lait et le tour est joué. Comme la fabrication du seitan est assez longue, on peut l'acheter tout fait dans les magasins d'aliments naturels ou dans les épiceries. Par exemple, la compagnie Commensal vend des préparations pour repas oriental et thaïlandais. Il suffit de faire sauter ses légumes préférés et d'ajouter la préparation de seitan. Vite préparée, c'est une excellente façon d'élargir son répertoire culinaire!



5. LE TEMPEH



Le tempeh est généralement fabriqué à partir de soya, cuit puis fermenté par une bactérie. Comme il s'agit d'un produit fermenté, ses éléments nutritifs sont concentrés et ses protéines s'absorbent et se digèrent très facilement. On le retrouve surtout dans les épiceries d'aliments naturels. Il se consomme toujours cuit, souvent sauté ou frit. Il peut aussi être ajouté aux potages, sautés, pâtes et chilis. Sa durée de conservation tourne autour de 1 à 2 semaines au frigo. ◦



ET PLUS ENCORE...

La campagne **Lundi sans viande** encourage les Québécois à remplacer, chaque lundi, leurs repas de viande par des mets à base de végétaux. Pour en connaître davantage sur ce mouvement et sur les protéines végétales, visitez le www.lundisansviande.net.



Joignez le mouvement!
www.lundisansviande.net

Source

Julie DesGroseilliers,
www.saveursnutrition.com



THÉRAPIE HYDRATANTE

Riche en
oméga
pour une
peau radieuse

NATURELLE
100% PURE
NATURAL

HUILE D'AUTRUCHE

Distribué au Canada par
Léo Désilets
Maître herboriste

1 800 603-4733 www.leo-desilets.com
Disponible dans les magasins d'aliments naturels et dans les pharmacies participantes au comptoir des produits naturels.

ÉCOLE DE MASSOTHÉRAPIE

Éric Morin

Choisissez une carrière enrichissante!

Nous offrons une **formation solide et complète** qui répond aux standards élevés de la profession. Dans le but de former des thérapeutes compétents en santé naturelle, nous diffusons des enseignements dans les domaines de la **massothérapie**, de la **kinésithérapie**, de la **naturothérapie** et de la **relation d'aide**.

- Massage neuro-énergétique (une spécialité de l'école)
- Massage sur chaise
- Massage sportif
- Massage aux pierres chaudes
- Massage draino-circulatoire (cellulite, jambes lourdes)
- Réflexologie

Formation avril 2011 ecole-masso-em.com | 418 387-8888
1083, boulevard Vachon Nord, Sainte-Marie (Québec)