

Les Alternatives à la viande



L'AGRICULTURE URBAINE À CHARLEROI ?
WEEK-END D'ÉCHANGES ET DE DÉCOUVERTES



Atelier de cuisine animé par Zoé Simon, diététicienne



Les aliments enrichis en oméga-3 ou en calcium peuvent contribuer à couvrir les besoins.



Les 3 bienfaits nutritionnels des sources de protéines alternatives

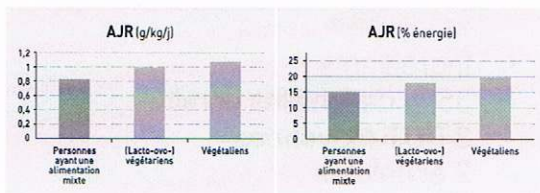
1. Une source de **glucides complexes**
2. Une source de **fibres** et de **minéraux**
3. Un **apport limité en acides gras saturés**

Selon une étude gantoise³:

- ✓ 1 Gantois sur 3 participe au **Jeudi Veggie**.
- ✓ 1 Gantois sur 6 mange **végétarien 2x/semaine** ou plus, soit une augmentation de 31% depuis 2011.

Besoins spécifiques en protéines³

La **valeur biologique des protéines** diffère en fonction de la source. En raison de l'**acide aminé essentiel limitant** dans les sources de protéines végétales et leur digestibilité plus faible, la **valeur du PDCAAS** est moindre dans ces aliments que dans les sources de protéines animales (*Protein Digestibility Corrected Amino-Acid Score*, <100%). Il est important d'ingérer **suffisamment de protéines** pour éviter un manque. C'est précisément pour cette raison que **l'apport recommandé est plus élevé** pour les personnes ayant un **régime alternatif**.



Une assiette riche en éléments nutritifs³

PROTÉINES

→ 0,83 g/kg
de poids corporel/jour⁴

- Seitan (24,8 g)
- Noix (15,0 g)
- Quinoa (14,1 g)
- Algues marines (14,0 g)
- Quorn/mycoprotéines (14 g)
- Flocons d'avoine (12,8 g)
- Tofu (11,8 g)
- Tempeh (11,7 g)
- Légumineuses (cuites) (7,6 g)
- Céréales (cuites) (5,4 g)

Combiner les sources de protéines pour couvrir un large assortiment d'acides aminés.

ACIDES GRAS OMÉGA-3

→ Homme: 2,8-5,6 g/jour
Femmes: 2,2-4,4 g/jour⁵
→ EPA+DHA: 250-500 mg/jour⁶

- Huile de lin (50 g)
- Huile de colza (16,7 g)
- Graines de chia (16,5 g)
- Noix (8,6 g)
- Algues (très faibles quantités)

L'acide alpha linoléique (ALA) permet à l'organisme de créer des acides gras EPA+DHA en petites quantités, mais insuffisantes. Un apport exogène est donc recommandé (à trouver dans le poisson et d'autres produits de la mer).

CALCIUM

→ 950 mg/jour⁶

- Algues marines (883 mg)
- Graines & noix (40-170 mg)
- Légumes verts (40-120 mg)
- Fruits secs (50 mg)
- Légumes secs (20-45 mg)

52% des adultes qui suivent un régime végétalien voient une diminution significative de leur concentration sérique en vitamine B12⁴.

FER

→ 18 - 60 ans:
Homme: 9 mg/jour
Femme: 15 mg/jour⁶

- Algues (17,5 mg)
- Quinoa (6,3 mg)
- Flocons d'avoine (4,2 mg)
- Noix & graines (2-6 mg)
- Tempeh (2,3 mg)

VITAMINE B12

→ 4,0 µg/jour⁶

- **Suppléments**

Les végétariens la trouvent dans les produits laitiers et les œufs. Mais les végétaliens courent un risque de carence, les aliments végétaux n'en contenant pas.

Références:

1. ISP, Enquête de consommation alimentaire belge 2014.
2. Review Szabó Z. et al., Review Orv Hetil., 2016 Nov.; 157(47): 1859-1865.
3. Vlaanderen is duurzaam, 5 jaar Donderdag Veggie'dag.
4. CSS, Recommandations nutritionnelles belges - 2016.
5. Chiffres et moyennes calculés sur la base de Nubel, par 100 g d'aliments.
6. CSS, Recommandations nutritionnelles pour les Belges adultes (19-70 ans), 2016.

1) Galettes de lentilles corail

- Ingrédients :

- 350g de lentilles corail
- 3 PDT moyennes
- 2 échalotes
- 1 gousse d'ail
- 2 œufs
- 2 càs de fécule de maïs
- Sel et poivre
- des épices (curry, paprika, piment d'Espelette...)
- huile résistant à la cuisson (pépin de raisin)
- de la coriandre fraîche

- Réalisation :

Eplucher et rincer les PDT. Les couper en petits cubes.
Faire cuire les lentilles et les pdt 10 à 15 minutes et démarrant dans l'eau froide.

Bien égoutter pour enlever un maximum d'eau.

Mixer les lentilles, pdt, les échalotes émincées et la gousse d'ail pressée.

Ajouter ensuite les épices, les œufs, la fécule de maïs et bien mélanger.

Faire chauffer l'huile dans une poêle et y déposer une cuillère de pâte.

Cuire jusqu'à ce que les faces soient bien dorées.

Saupoudrer généreusement de coriandre fraîche hachée.

- Associations :

Sauce à base de yaourt grec

Notes/idées...

2) Guaca-houmous

- Ingrédients :

- 400g de pois chiches en conserve (265g égouttés)
- 1 avocat
- 50g d'échalote
- 50g de Tahin non-salé
- 1 gousse d'ail
- 40ml de jus de citron
- 2 càs de persil haché
- ½ botte de coriandre fraîche
- épices (cumin, piment d'Espelette, paprika...)
- sel & poivre

- Réalisation :

Egoutter les pois chiches, les rincer à l'eau froide.

Couper l'avocat en 2, ôter le noyau et la peau, couper la chair en gros dés.

Mettre tous les ingrédients dans un cutter et hacher longuement pour obtenir une pâte homogène. Ajouter un peu d'eau si nécessaire.

Rectifier l'assaisonnement.

- Associations :

A servir comme garniture de pain ou en apéro avec des petits « crackers ».

3) Falafels

- Ingrédients :

- 400g de Pois chiches (idéalement secs, à faire tremper une nuit) ou 1 boîte + 2 càs de farine de pois chiches
- 1 oignon jaune grossièrement haché
- 2 gousses d'ail
- 1 botte de persil plat haché
- 2 càc de coriandre moulue
- 1 càc de cumin moulu
- 1 càc de bicarbonate de soude
- sel & poivre
- 2 càs de sésame doré
- Huile résistant à la cuisson

- Réalisation :

Faire tremper les pois chiches toute une nuit dans un saladier recouvert d'eau froide. (Les pois chiches ne doivent pas être cuits).

Bien les égoutter, ajouter l'oignon, l'ail, le persil et les épices. Mixer jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse et malléable.

Ajouter le bicarbonate de soude et le sel.

Laisser reposer 30 minutes.

Façonner des boulettes bien compacte avec les mains.

Faire cuire les falafels dans l'huile bouillante. Ils doivent être bien dorés.

Egoutter sur un papier absorbant.

- Associations :

Avec du Tzatziki en apéro ou dans une crêpe indienne.

En repas complet avec des féculents et des légumes (aubergines par exemple).

4) Pâté végétal

- Ingrédients :

- 300g de lentilles vertes du Puy préalablement cuites
- 200g de champignons frais (des bois ou de Paris)
- 1 échalote
- 1 gousse d'ail
- 1 càs d'huile de noix
- sel & poivre
- piment d'Espelette
- ½ càc de thym séché

- Réalisation :

Nettoyer et couper les champignons en petits dés, les faire revenir dans l'huile d'olive avec l'échalote, l'ail, le poivre, le thym, le piment et un peu de sel.

Après une dizaine de minutes, quand les champignons ont une belle couleur, mixer la préparation avec les lentilles vertes cuites et bien égouttées.

Rectifier l'assaisonnement.

Mettre la préparation en pot et réfrigérer minimum deux heures avant dégustation.

- Associations :

Sur une tranche de pain avec... des cornichons !

5) Tomates farcies au Seitan

- Ingrédients :

- 4 grosses tomates (ou 8 petites)
- 100g d'oignons hachés
- 75g d'échalotes hachées
- 1 œuf
- 1 ½ tranche de pain (sans les croutes)
- 40g de flocons de sarrasin
- 75ml de lait ½ écrémé
- 2 càs de persil haché
- 1 càc de curry
- 300g de seitan haché
- 2 càs de chapelure

- Réalisation :

Préchauffer le four à 175°C.

Laver et couper le chapeau des tomates, vider l'intérieur (le réserver pour en faire un coulis)

Mixer ensemble les oignons, les échalotes, l'œuf, le lait, le pain, les flocons de sarrasin et le persil.

Mélanger cette panade au seitan.

Farcir les tomates et saupoudrer de chapelure.

Placer les tomates dans un plat huilé et cuire au four 45 minutes.

Mixer l'intérieur des tomates et faire réduire à feu doux avec un bouillon de légumes pour obtenir un coulis.

- Associations :

Servir avec du riz ou une autre source de féculent au choix.
Garnir de persil haché.