

alimentation & environnement



MARS
2012

SOJA : UNE SAINTE ALTERNATIVE À LA VIANDE

A la découverte de
nouvelles saveurs ?

Riche en protéines, le soja est une saine alternative à la viande. Il se décline sous différentes formes : germes, tofu, tempeh, miso, shoyu, tamari, boissons lactées ou yaourts... Cette alternative végétarienne est bonne pour la santé et permet d'équilibrer (et tempérer) notre grande consommation de protéines et graisses animales.

Retrouvez 3 recettes durables en P3 et 4 !

Le soja est une abréviation qui désigne le haricot de soja. Dans la Chine ancienne, ce légume sec était considéré comme une des cinq plantes saintes. Herbacée annuelle de la famille des fabacées (légumineuses), le soja est uniquement une plante de culture. Il en existe de très nombreuses variétés : de différentes couleurs, tailles, grimpantes ou rampantes... Jusqu'à des formes naines plus couramment cultivées. Sous toutes ses formes, le soja est un aliment très digeste et peut être accommodé de multiples façons, grâce à des recettes délicieuses qui dépassent de loin les habituels plats chinois.

Des recettes locales et de saison sur votre smartphone.

C'est désormais possible grâce à l'application «Recettes4saisons» développée par Bruxelles Environnement. Elle existe pour I-phone, Android et I-pad. L'application «Recettes4saisons» vous permet de voir en un coup d'œil les fruits et légumes du mois en cours, d'identifier s'ils sont frais ou en conservation et suggère des recettes adaptées à la saison. Elle permet aussi de choisir vos recettes favorites et de créer une liste de courses comprenant les ingrédients des recettes sélectionnées et ceux que vous aurez rajoutés librement.

Plus d'info: www.recettes4saisons.be



App Store



Android market

Des infos, des conseils, des astuces et d'excellentes recettes ?

Abonnez-vous gratuitement aux fiches « alimentation & environnement », vous les recevrez à chaque nouvelle parution. info@bruxellesenvironnement.be, 02 775 75 75.





Du soja pour les carnivores...

Les amateurs de viande absorbent autant de soja que leurs homologues végétariens. En effet, une bonne partie de nos animaux d'élevage sont alimentés notamment par des farines de soja (tourteau), provenant essentiellement d'Amérique latine. Chaque année, 39 millions de tonnes de soja sont importées en Europe, dont 90% servent à nourrir nos vaches laitières, bovidés, porcs, poulets et poissons de pisciculture... Du moins dans le cadre de l'agro-industrie traditionnelle et non bio. De plus, en Amérique latine, le soja s'exploite intensivement au détriment des cultures locales. Conséquences : monoculture, déforestations, pollution des sols par les engrais chimiques et pesticides, perte de travail et d'alimentation saine pour les producteurs locaux, etc. Les amateurs de soja peuvent faire la différence en optant pour du soja biologique, équitable ou des produits issus de l'agriculture raisonnée.



Un allié de notre santé.

Le haricot de soja contient 37 % de protéines, 28 % de glucides, 18 % d'huiles, 11% d'eau et 6 % de fibres. Les graisses du soja fournissent des acides gras essentiels et joueraient un rôle préventif contre les maladies cardio-vasculaires, en réduisant le taux de «mauvais cholestérol». Le soja contient également des isoflavones, composants similaires aux œstrogènes, qui limiteraient la déminéralisation osseuse chez les femmes ménopausées.

Les isoflavones joueraient en outre un rôle important dans la lutte contre le processus cancéreux : selon certaines études en cours, le risque de cancer du sein serait 5 à 8 fois moindre chez les femmes japonaises, grandes consommatrices de soja (en alimentation normale, pas en compléments alimentaires concentrés), que chez les femmes d'Europe occidentale.



Un « bolo » au tofu.

Envie d'un spaghetti bolognaise sans la viande hachée traditionnelle ? Pas de problème : remplacez-la par du tofu (voir page suivante) ou du quorn. Votre sauce aura la même texture et son goût sera à peine modifié. C'est d'ailleurs un bon exemple si les alternatives à la viande vous semblent parfois fades : un même plat aura différents goûts si l'on varie les épices et que l'on apprend à découvrir des mélanges inventifs et de nouvelles saveurs gustatives. Le tofu ou tempeh fumé, par exemple, est délicieux comme alternative à la saucisse fumée dans les divers pots au feu hivernaux.

? Le saviez-vous ?

La campagne « Jeudi Veggie » a été lancée à Bruxelles le 26 mai 2011. Elle vous propose de remplacer la viande et le poisson une fois par semaine (par exemple... le jeudi !) par des repas végétariens. Rendez-vous sur www.jeudiveggie.be: des infos, des conseils, des recettes, et la possibilité de télécharger gratuitement le « Plan Veggie » qui reprend toutes les bonnes adresses bruxelloises.

Participez au Jeudi Veggie, engagez-vous sur le site internet et abonnez-vous à la newsletter : www.jeudiveggie.be

Commandez gratuitement
le «**Calendrier des fruits et légumes**»,
ainsi que la brochure
«**Alimentation et environnement**».



Les recettes durables

Les différentes facettes du soja

Les jets

Les jets contiennent plus de vitamines et de minéraux que les haricots dont ils proviennent et, à l'inverse de ces derniers, ils sont très digestes et ne doivent pas être bouillis. On peut les préparer sautés ou braisés à la poêle (les chauffer peu de temps à vif pour en garder leur texture croquante), mais aussi en soupe ou crus, pour accommoder des salades.

Les aliments «lactés»

Les haricots de soja jaune ou blanc fournissent le « lait » de soja qui se consomme tel quel et en yaourt, pudding, glace, crème fouettée ou encore nourriture pour bébé. Il est riche en protéines, pauvre en lipides et en calcium et sans cholestérol. Il est conseillé aux intolérants au lactose ou allergiques au lait de vache.

Le tofu

Le tofu est fabriqué à partir de lait de soja. Le tofu a peu de goût mais assimile facilement le goût d'autres ingrédients: il est donc idéal en marinade. On peut ajouter des blocs de tofu dans le potage, ou l'utiliser comme alternative à la viande dans des ragoûts et autres plats en sauce.

Le tempeh

Il a une consistance plus ferme que le tofu. C'est un substitut de viande traditionnel et ancestral qui se présente sous forme de gâteau ou de saucisse. Il est presque aussi riche en protéines, facile à digérer et son goût spécifique évoque celui du salami. On peut le couper en tranches et le cuire à l'huile dans une poêle. On peut aussi mettre les tranches (marinées) froides sur une tartine. Il est riche en fibres, en fer, en manganèse, en calcium et en vitamines B.

Et les autres

On n'oubliera pas la farine de soja, riche en protéines et pauvre en glucide, souvent mélangée à d'autres farines, et l'huile alimentaire de soja, très équilibrée, mais qui ne doit pas être employée en friture. Ainsi que le « miso », pâte fermentée pour soupes et sauces, et enfin les « edamame », fèves de soja vert immature, bouillies ou cuites à la vapeur.



Glace yofu aux fruits des bois

Ingrédients pour 4 personnes :
350 gr de mélange fruits des bois (frais ou surgelés), 100 gr de sucre fin cristallisé, 1 cuillère à soupe de jus de citron, 150 ml de lait de coco, 375 gr de yofu nature (yaourt au soja).

Préparation:

Laver les fruits des bois (sauf s'ils sont congelés).

Passer les fruits, le sucre et le jus de citron au mixeur.

Mélanger le lait de coco et le yofu, y ajouter le mélange de fruits. Veiller à ce que le mélange soit homogène.

Mettre le mélange dans une glacière et suivre les instructions de l'appareil.

Laisser reposer la glace dans un récipient en plastique hermétique durant quelques heures (au moins 1 heure) au congélateur avant de servir.

Sans glacière, on peut également placer le mélange dans un récipient en plastique au congélateur et mélanger avec une cuillère toutes les heures (pendant min. 6 heures) jusqu'à ce que le tout soit bien congelé. Cela demandera plus de temps et la glace sera moins onctueuse.

Essayer également la recette avec des fraises ou des framboises.

Les recettes durables

AIMABLEMENT COMMUNIQUÉES PAR L'ASBL EVA



Lasagne veggie

Ingrédients pour 4 personnes :

12 feuilles de lasagne, 500 gr de tofu haché, 2 oignons (hachés), 4 tomates (en morceaux), 3 gousses d'ail (finement coupées) herbes de Provence, 2 cuillères à soupe de purée de tomates, 1 dl de bouillon de légumes, 500 ml de lait de soja, 75 gr de farine, 75 gr de beurre de soja, 3 cuillères à soupe de levure alimentaire, poivre, sel, 1 pincée de noix de muscade.

Préparation:

Préchauffer le four à 180° C.

Réaliser en premier la sauce tomate : faire revenir l'oignon avec les herbes de Provence, l'ail et la purée de tomate. Ajouter ensuite les tomates, le soja haché et le bouillon de légumes aux oignons et laisser mijoter le tout jusqu'à obtenir une bonne sauce tomate.

Pour la sauce béchamel, faire un roux avec le beurre de soja et la farine. Verser une petite quantité de lait de soja dans le roux et remuer vigoureusement jusqu'à obtenir une sauce uniforme. La sauce est meilleure quand elle est liquide que quand elle est trop épaisse: les feuilles de lasagne s'imprégneront du liquide tout au long de la cuisson.

Composer ensuite la lasagne dans un plat pour le four : commencer par une couche de sauce tomate, une feuille de lasagne, une couche de béchamel, une feuille de lasagne... Terminer par une couche de béchamel. Cuire la lasagne trente à quarante minutes dans le four à 180°C.

Tarte aux épinards

Ingrédients pour 4 personnes :

1 pâte feuilletée, huile d'olive, 2 gousses d'ail (écrasées), une poignée de feuilles de basilic (en lamelles), 100 g de tomates séchées (en tranches), 300 g d'épinards, poivre, sel, 200 g de tofu, 5 cuillères à soupe de crème de soja, 1 cuillère à soupe de miso blanc, 1 cuillère à soupe de pâte de noix de cajou, 3 cuillères à soupe de pignons de pin, pignons de pin supplémentaires.

Préparation:

Préchauffer le four à 180 °C. Précuire la pâte feuilletée quelques instants.

Faire revenir l'ail dans l'huile d'olive. Ajouter le basilic émincé et les tomates séchées. Ajouter les épinards et mélanger jusqu'à ce qu'ils soient bien saisis. Saler et poivrer.

Mélanger le tofu avec la crème de soja, le miso, la pâte de noix de cajou et les pignons de pin. Ajouter au mélange épinards-tomates et verser le tout sur la pâte précuite.

Parsemer quelques pignons de pin sur la tarte et cuire 25 minutes à 180 °C.



Plus de 75% de la production mondiale de soja est génétiquement modifiée, surtout celle destinée à l'alimentation pour les animaux d'élevage intensif. Pour les besoins humains, les sources sont plus variées, et notamment européennes. On pourra se diriger facilement vers le soja bio ou équitable et les produits contrôlés sans OGM, ne provenant pas de la forêt amazonienne. Un site de référence: celui de l'ENSA, l'Association des Producteurs Européens d'Aliments Naturels à base de Soja : www.ensa-eu.org.

