

alimentation & environnement



NOVEMBRE
2010

MOINS DE VIANDE AU MENU

Des repas savoureux
et sains avec moins
de viande

Réduire votre consommation de viande en 4 étapes

1. Pensez à quelques recettes végétariennes qui vous appréciez déjà et préparez-les régulièrement ou imaginez des variantes. Par exemple une quiche, des pâtes aux légumes, des salades...
2. Remplacez la viande par une alternative végétarienne dans les plats que vous préparez tous les jours. Par exemple de la sauce bolognaise au haché de quorn, de tofu ou aux lentilles.
3. Découvrez la richesse et la saveur de la cuisine végétarienne! Vous trouverez de nombreuses recettes très simples dans des livres de cuisine, sur notre site Internet (www.bruxellesenvironnement.be)> Particuliers> Alimentation et sur des sites de «recettes» (par exemple www.vegetarisme.fr).
4. Inspirez-vous de la cuisine du monde: découvrez le houmous et les falafels du Moyen Orient, les woks de légumes asiatiques au tofu, les plats italiens aux légumes et aux lentilles. Et que pensez-vous des tortillas mexicaines farcies au maïs et à la sauce aux haricots rouges?

Moins de viande au menu et bien manger tout de même? C'est possible! Il existe en effet de nombreux plats délicieux, sans viande. Proposer de temps en temps des protéines végétales au menu a un impact positif sur l'environnement et sur votre santé. Découvrez dans cette fiche les différents avantages liés à une réduction de la consommation de viande, ainsi que quelques recettes succulentes.

Nos besoins alimentaires

Notre corps a besoin de protéines. Pour répondre à ce besoin, la plupart des gens mangent de la viande. Mais on trouve aussi ces protéines dans le poisson, les oeufs, et les protéines végétales. Ces "produits de substitution à la viande" contiennent souvent moins de cholestérol, moins de graisses et plus de fibres alimentaires que la viande. Il est donc sain de renoncer de temps en temps à un morceau de viande pour favoriser une alternative. Vous découvrirez dans l'encadré page suivante combien il est facile de manger de temps en temps végétarien.



Les sources de protéines végétales

Pour rester en bonne santé, il faut, selon le Conseil supérieur de la Santé, consommer en moyenne de 75 à 100 g de protéines par jour (environ 0,8 g de protéines/kg de poids corporel). Les besoins des enfants sont plus importants: de 2,6 g/kg/jour à la naissance à 0,9 g/kg/jour à l'âge de 3 ans. De 3 à 10 ans, ils peuvent se contenter de 0,9 g/kg/jour. Ne vous faites pas de souci, le Belge moyen mange trop de protéines! Renoncer de temps en temps à la viande ne pourra pas vous faire de tort.

Comme vous pouvez le voir dans le tableau qui suit, de nombreuses alternatives végétariennes contiennent (presque) autant de protéines que la viande. La différence entre la viande et les produits de substitution en terme de protéines ne se situe donc pas au niveau de la quantité de protéines qu'ils contiennent, mais de leur composition. Les protéines animales sont en effet des protéines complètes, tandis que les protéines végétales ne contiennent pas toujours tous les acides aminés et, à ce titre, ne sont pas des protéines complètes.



La campagne « Jeudi, c'est veggie », a beaucoup de succès en Flandre et dans d'autres parties du monde. Elle sera bientôt lancée à Bruxelles. Nous pourrions ainsi épargner des tonnes de CO₂ chaque jeudi, en mangeant un bon plat végétarien !



Valeur nutritive des alternatives à la viande et au poisson

C'est pourquoi il est important de combiner les différentes sources de protéines végétales. Cela ne doit pas nécessairement se faire lors d'un même repas. Si vous avez une alimentation variée et que vous ne mettez pas toujours la même source de protéines végétales au menu, votre corps pourra assimiler toutes les substances nutritives nécessaires. Certaines sources de protéines végétales sont pratiquement des protéines complètes: c'est le cas notam-

ment du soja ou du tofu, du quorn et du quinoa. D'autres sources de protéines végétales sont complémentaires: toutes les sortes de céréales (riz, pâtes, maïs, pain et froment) sont à combiner à des légumineuses (lentilles, fèves, pois chiches, ...). Si vous mangez encore régulièrement de la viande, vous devez moins tenir compte de ces combinaisons.

PRODUITS	PROTÉINES (G/100G)	AUTRE VALEUR NUTRITIVE OU INFORMATION
LÉGUMINEUSES		
Haricots blancs	20	Les haricots blancs contiennent également des vitamines B1, B2, du fer et du calcium.
Lentilles	23	Les lentilles contiennent en plus des protéines, beaucoup de fibres et du fer.
Pois chiches	20	Les pois chiches sont une source de protéines, de potassium, de calcium, d'acide folique, de zinc, de magnésium, de phosphore, et de fibres.
PRODUITS VÉGÉTARIENS TRANSFORMÉS		
Burger végétarien	19,20	La plupart sont faits à base de soja et de divers légumes.
Saucisse de quorn	13,40	Le quorn est un champignon cultivé avec du glucose, des minéraux et des vitamines, et qui est lié à la protéine des oeufs de poule.
Seitan	21,10	Ce produit venu d'Orient est fait à base de gluten de blé. Il ne contient pas de cholestérol et est très digeste.
Tofu	12,00	Le tofu est consommé en Asie depuis des siècles comme source de protéines. Il est fait à base de lait de soja.
Tempeh	13,50	Ce produit indonésien est fait à base de fèves de soja pelées qui sont trempées, cuites et fermentées.
Falafel	8.3	Ce snack populaire du Moyen Orient est fait à base de pois chiches réduits en purée et d'épices.
Houmous	6.4	Le houmous est une préparation à base de pois chiches, délicieuse sur une tartine.
BLÉ (CÉRÉALES)		
Kamut	16,5	Le kamut est une céréale ancienne appartenant à la famille du blé dur. Il contient de 20 à 40 % de protéines, de graisses, d'acides aminés, de vitamines et de minéraux en plus.
Quinoa	14,07	Cette plante originaire d'Amérique latine est riche en fibres, contient deux fois plus de fer et de magnésium que la plupart des autres céréales, et contient de la lysine, un acide aminé essentiel.
Epeautre	13,54	Une céréale au goût prononcé et avec une grande valeur nutritive. L'épeautre est une source de magnésium, de vitamines B et de fibres.
Couscous	13	A l'origine, le couscous vient d'Afrique du Nord, où il est préparé traditionnellement avec des pois chiches et des légumes cuits. Vous pouvez également le servir comme alternative au riz ou aux céréales.
Boullgour	16,5	Ce produit céréalier se compose de plusieurs sortes de blé. Les grains de blé sont cuits à la vapeur, séchés et moulus ou écrasés grossièrement. Ils ont un goût de noix.



Blé précuit	12,10	Les grains de blé dur contiennent beaucoup de glucides, peu de graisses et divers acides aminés. Ils sont riches en vitamines et en minéraux.
Riz longs grains	11,20	C'est la variété de riz qui contient le plus de protéines. A titre de comparaison: riz brun: 8,13 g de protéines/100 g, riz blanc: 7 g de protéines/100 g.
Pâtes complètes	12	Les pâtes complètes ont une plus grande valeur nutritive que les pâtes normales, mais ne contiennent pas nécessairement plus de protéines.
Pain sept céréales	9,7	Le pain multicéréale contient plus de protéines et de fibres que le pain blanc.
NOIX	12,25 – 25.25	La plupart des noix contiennent une grande part de protéines, par exemple: amandes: 12.25 g de protéines/100g cacahuètes: 25.25 g protéines/100 g
COMPARAISON VIANDE ET POISSON		
Viande	18,92 – 20,5	Le haché de bœuf contient 20,35 g de protéines/100g, de volaille 18,92 g de protéines/100 g.
Poisson	15,5 - 19	Le cabillaud contient 15,57 g de protéines/100 g, la dorade 18,7 g de protéines/100 g.



Trucs et astuces : s'inspirer de la cuisine du monde

Saviez-vous que de nombreuses cuisines traditionnelles provenant d'autres continents combinent depuis la nuit des temps diverses sources de protéines végétales et composent ainsi un repas équilibré?

Voici quelques exemples de la cuisine du monde:

- Inde: lentilles et riz.
- Amérique centrale: haricots rouges et maïs.
- Chine: soja et riz.
- Afrique du Nord: blé et pois chiches.



L'impact environnemental important de la production de viande

Selon un rapport de la FAO (Organisation mondiale de l'alimentation et de l'agriculture des Nations Unies), 18% des émissions mondiales de gaz à effet de serre sont dues à l'élevage. La production de viande requiert en effet énormément d'énergie, d'eau, de fourrage, de superficie de terre, etc. Elle a un impact considérable sur le déboisement, l'érosion du sol, la pollution de l'eau et de l'air, et la perte de biodiversité.

Les recettes végétariennes

Proposé par Claude Pohlig



Rue des papeteries, 12
1325 Chaumont-Gistoux
0475.513.196
claude.pohlig@skynet.be
www.cuisine-potager.be



Les galettes de potimarron, fromage de chèvre et méli-mélo de germes

Ingrédients pour 10 à 15 galettes:

1kg de purée de potimarron environ, 250g de farine, beurre clarifié ou huile d'olive, 5 oeufs, 1/4 ou 1/2 chèvre par personne, 10 cl de crème (facultatif), mélange de germes (poireaux, luzerne, fenouil, radis ...), huile de colza.

Préparation:

Brosser le potimarron, ne pas l'éplucher, enlever les graines (vous pouvez les griller pour une salade), le découper en morceaux. Cuire 20 à 25 minutes à la vapeur.

Faire une purée avec le potimarron au robot ou mixe-soupe et ajouter 250g de farine, les oeufs et une pincée de sel ; si la pâte s'avère trop épaisse, ajouter la crème.

Cuire 20 galettes rondes identiques dans une poêle anti-adhésive à l'huile d'olive.

Placer dessus un demi-chèvre frais et passer au four. Dresser avec un bouquet de germes et de fleurs, assaisonner à l'huile de colza.



Boulettes de lentilles : pas cher, sain et délicieux

Ingrédients pour 4 personnes:

200 g de lentilles (vertes, brunes ou rouges)
200 ml de bouillon de légumes
1 oignon (émincé)
1 gousse d'ail (émincée)
huile d'olive (pour cuire)
éventuellement 1 œuf
persil
sel & poivre
chapelure

Préparation:

Faites bouillir l'eau et jetez-y les lentilles (après les avoir soigneusement lavées). Laissez-les cuire 10 à 15 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient à point. Remuez régulièrement. Egouttez et ajoutez l'oignon, le persil, l'ail et les épices. Vous pouvez éventuellement mixer le mélange. Si le mélange n'est pas assez consistant, vous pouvez ajouter un œuf. Confectionnez des boulettes et roulez-les dans la chapelure. Faites-les ensuite dorer à l'huile dans une poêle.

Conseil pour servir: vous pouvez servir les boulettes de lentilles avec du riz ou des pommes de terre et des légumes locaux de saison, et éventuellement une sauce tomate ou curry.

