



Curry de légumes et pois chiches

Ingrédients pour 4 personnes :

- 2 oignons
- 3 carottes en rondelles
- 4 tomates
- Coulis de tomate
- 2dl de lait de coco ou crème légère 1/2 crème (à choix, en fonction des goûts)
- Pois chiches cuits (en boîte)
- Herbes de Provence
- Curry
- Coriandre fraîche

1. Faites revenir les oignons coupés dans une poêle avec un peu d'huile
2. Ajoutez-y les carottes coupées en rondelles avec les tomates coupées en dés, salez légèrement
3. Remuez et laissez cuire 10 min, au besoin rajoutez un tout petit peu d'eau
4. Ajoutez le coulis de tomate, les pois chiches cuits, et un filet de crème
5. Assaisonnez avec des herbes, du curry
6. Laissez mijoter 5min et c'est prêt !

Servez avec du riz, des pâtes ou du pain.



Pois chiche grillé

Ingrédients :

- 250 gr de pois chiches cuits
- Sel
- Épices de votre choix (paprika, curry, curcuma, cumin, thym)
- Ail en poudre

1. Mélangez le tout à la main afin de bien imprégner les pois chiches des épices.
2. Ensuite mettez-les sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé en les étalant bien.

Cuisson : 40-45 min à 160°



Sauce bolognaise au quorn

Ingrédients :

- 400 g de quorn haché
- 1 boîte de tomate pelée (environ 800g)
- 2 oignons
- 2 gousses d'ail
- 2 cuillères à soupe d'huile de colza
- 1 cuillère à soupe d'origan
- Quelques feuilles de basilic
- Piment de Cayenne
- Poivre et sel

1. Dans une casserole, faites chauffer l'huile et faites revenir le quorn et réservez.
2. Dans la même faites revenir les oignons détaillés. Faites-les cuire à feu doux le temps qu'ils deviennent translucides. Ajoutez l'ail détaillé à la fin juste le temps qu'il dore très légèrement sans qu'il ne brûle.
3. Mettez les tomates dans la casserole et portez sur feu moyen à fort. Laissez mijoter 20 minutes en ajoutant l'origan, le basilic, le sel, le poivre, le piment de Cayenne et le sucre selon les goûts.
- 3 Baissez le feu en remuant pour faire réduire la sauce. Réservez.
4. Mélangez le quorn et la sauce.

https://www.marmiton.org/recettes/recette_legumes-sautes-au-tofu_15314.aspx



Poêlée de légume au tofu

Ingrédients pour 4 personnes :

Sauce :

- 1 dl de bouillon de légumes
- 0.5 cuillère à café de sel
- 2 cuillère à soupe de vinaigre de vin blanc
- 1 gousse d'ail, hachée
- 2 oignons
- 1 morceau de gingembre frais (env. 5 cm), haché
- 3 cuillère à soupe d'huile de colza holl
- 2 petites carottes, en morceaux biseautés d'env. 1 cm
- 1 poivron vert, coupé en deux, épépiné, en petits morceaux
- 1 tomate, en cubes d'env. 1 cm
- 400 g de tofu coupe en cube
- 50 g de champignon de paris
- 1 cuillère à soupe de Maïzena, délayée dans un peu d'eau

Mélanger tous les ingrédients pour la sauce, réserver.

Dans une poêle, faites sauter l'ail et le gingembre env. 2 min dans l'huile bien chaude. Ajoutez tous les ingrédients, faites sauter env. 1 minute. Mouiller avec la sauce réservée, réduire la chaleur, cuire doucement env. 5 min à couvert. Ajouter la Maïzena en remuant, mijoter un court instant, incorporer les oignons primeurs le temps de bien les chauffer.

Servez avec du riz par exemple.

Végéta'Bien !

Mets végétariens



Présenté par
Fourchette verte Valais



Promotion santé Valais
Gesundheitsförderung Wallis

Das Label der ausgewogenen Ernährung
Le label de l'alimentation équilibrée
Il marchio dell'alimentazione equilibrata



Fourchette verte Valais, p.a. Promotion Santé Valais
Rue de Condémines 14, Case postale, 1951 Sion
T: +41 27 329 04 18, vs@fourchetteverte.ch
www.fourchetteverte.ch

En moyenne,
chaque Suisse mange près de

52 kilos
de viande par année

ce qui équivaut au triple de la quantité recommandée. Afin de diversifier au maximum notre alimentation et de favoriser une alimentation durable, il est important de consommer d'autres sources de protéines.

Qu'est-ce qu'une protéine ?

Les protéines sont, avec les glucides et les lipides, l'une des trois grandes familles de macronutriments.

Pourquoi manger des protéines ?

Sources d'acides aminés, les protéines ont de nombreux rôles, à savoir :

- elles participent à la construction musculaire et à une bonne digestion,
- elles soutiennent les défenses immunitaires et jouent un rôle important dans le renouvellement des tissus.

Recommandations :

Consommez une portion d'aliment riche en protéine par jour.

Mangez de la viande deux à trois fois par semaine en variant les morceaux et les espèces animales.

Mangez du poisson une fois par semaine. Idéalement MSC (poisson sauvage), cas échéant ASC (poisson d'élevage).

Alternatives à la viande et aux poissons :

- 2 œufs : au plat, brouillés, dur, omelettes, crêpes, ...
- 30 g de fromage à pâte dure ou 60 g de fromage à pâte molle : râpé, en salade, gratin, quiche, ...
- 150 – 200 g de séré/cottage cheese : tarte, en salade, comme base de farce, quiche, ...
- 60 – 100 g de légumineuses crues (lentilles, pois-chiche, haricots blanc et rouge...) Dahl de lentilles, steak végétarien, fallafels, houmous...
- 100 – 120 g de tofu, quorn, seitan ou tempeh : grillé, émincé, poêlé, ...



Le TOFU, c'est bien connu mais qu'est-ce que c'est ?

Le tofu est obtenu par coagulation du lait de soja grâce à un coagulant. Ayant un goût neutre, il absorbe les arômes des aliments avec lesquels il est cuisiné. On en trouve deux sortes sur le marché : le tofu ferme qui garde sa consistance à la cuisson et le tofu soyeux, plus fragile, utilisé dans des soupes, sauces, smoothies, ...

Le QUORN, un type de champignon ?

C'est le nom commercial d'un substitut de viande fabriqué à base de mycoprotéines, des protéines de champignon soumises à un processus naturel de fermentation. Il a l'aspect et la texture de la viande et peut donc être intégré dans divers mets. Il est pauvre en graisse et, comme le tofu, a un goût neutre.

Le SEITAN : du gluten ?

C'est un produit riche en protéine. Il se compose d'une pâte à base de farine de blé et d'eau qui est ensuite rincée dans l'eau afin d'extraire l'amidon et de garder seulement le gluten. Le seitan obtenu est cuit à l'eau et peut ensuite être cuisiné comme de la viande.

Le TEMPEH, explications :

C'est un aliment issu de la fermentation des fèves de soja grâce à un champignon. Cette fermentation transforme la préparation en un gâteau compact. Son goût évoque le champignon et la noix et il est généralement frit. Tout comme le seitan, ces produits se trouvent dans des magasins bios (ex : magasins bio).

Accorder céréales et légumineuses

Les légumineuses ont un manque en méthionine, un acide aminé essentiel, c'est pourquoi on les associe aux céréales. Les céréales, elles, sont pauvres en lysine contrairement aux légumineuses. Il est donc important de diversifier les sources de protéines afin d'avoir une bonne qualité d'assimilation. Les dernières études montrent qu'il n'est pas nécessaire d'avoir cette association au cours du même repas, car l'équilibre peut se faire sur la journée voire même sur la semaine, avec les autres aliments consommés. ^[1]

<https://www.anses.fr/fr/content/les-prot%C3%A9ines>

Pourquoi réduire sa consommation de viande et ainsi diversifier les sources de protéines ?

- Pour réduire la consommation d'acides gras trans
- Pour varier les mets et les saveurs
- Pour l'environnement : la consommation élevée de viande porte atteinte à l'environnement et au climat, car la production de viande est à l'origine d'une grande quantité d'émissions de gaz à effet de serre, nécessite beaucoup d'énergie et entraîne une importante consommation d'eau. ^[2]



^[1] <http://www.synergiealimentaire.com/pourquoi-associer-legumineuses-et-cereales/>
<http://blog-primeal.fr/repas-vegan-equilibre-mode-demploi-associer-cereales-legumineuses/>
<http://www.cathy-bernot.com/association-legumineuses-cereales/543/>
<http://www.extenso.org/article/il-faut-combiner-deux-sources-de-prot%C3%A9ines-vegetales-au-meme-repas-pour-assurer-leur-complementarite/>

^[2] http://www.sge-ssn.ch/media/Feuille_d_info_FOODprints_2015.pdf



Burger haricots rouges

Ingrédients pour 4 steak :

- 240 g de haricots rouges
- 80 g de chapelure
- 4 CS de moutarde
- Sel, poivre, épices de votre choix

1. Égouttez les haricots puis mixez-les avec la chapelure, la moutarde et les épices (le mélange doit être pâteux).
2. Formez des steaks et faites-les cuire à feu doux pour les dorer, 3-4 min. par face.

Vous pouvez en faire plus et les congeler!