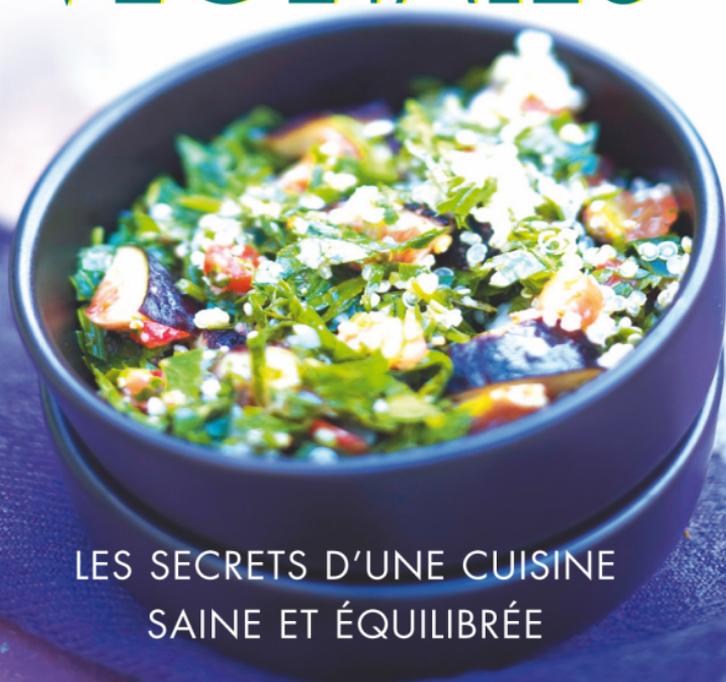


ANNE DUFOUR CAROLE GARNIER

MES PETITES RECETTES MAGIQUES

AUX PROTÉINES VÉGÉTALES



LES SECRETS D'UNE CUISINE
SAIN ET ÉQUILBRÉE

L E D U C . S
E D I T I O N S

DES MÊMES AUTEURS, AUX ÉDITIONS LEDUC.S

Mes petites recettes magiques antidiabète, 2011.

Mes petites recettes magiques aux oméga 3, 2011.

Mes petites recettes magiques hyperprotéinées, 2011.

Le régime nordique, 2010.

Mes petites recettes magiques à l'agar-agar, 2010.

Verrines simplissimes à l'agar-agar, 2008.

Programme minceur agar-agar en 15 jours, 2008.

Agar-agar, la nouvelle arme antikilos, 2007.

Le régime express IG brûle-graisses, 2007.

Le régime express IG minceur, 2007.

Le régime IG, 2006.

Retrouvez nos prochaines parutions, les ouvrages du catalogue et les événements à ne pas rater. Votre avis nous intéresse : dialoguez avec nos auteurs et nos éditeurs. Tout cela et plus encore sur Internet à :

<http://blog.editionsleduc.com>

Maquette : Facompo

Illustrations : Fotolia

© 2011 LEDUC.S Éditions

17, rue du Regard

75006 Paris – France

E-mail : info@editionsleduc.com

ISBN : 978-2-84899-507-6

ANNE DUFOUR CAROLE GARNIER

MES PETITES
RECETTES
MAGIQUES

AUX PROTÉINES
VÉGÉTALES

L E D U C . S
E D I T I O N S

« Manger ce qui n'a qu'un pied (végétaux, champignons), vaut mieux que manger ce qui a deux pattes (volaille), ce qui est encore préférable à manger ce qui en a quatre (bœuf, cochon et autres mammifères). »

PROVERBE CHINOIS

Sommaire

Tout est parti d'un cupcake à la violette...	7
Introduction	13
L'abécédaire magique des protéines végétales	17
Protéines végétales, initiation pour superdébutants !	35
13 champions en protéines végétales	63
Mes recettes magiques aux protéines végétales	75
Annexes	193
Table des matières	209

Tout est parti d'un cupcake à la violette...

Il y a quelques mois, alors que nous partagions un cupcake à la violette « entre filles », le sujet de « manger sans viande » est venu sur le tapis. Joanna était convaincue que c'était meilleur pour la santé de « ralentir la viande » et ne demandait qu'à « manger plus de céréales et de légumes » mais sans savoir comment s'y prendre. « J'achète plein de pâtes ? Et je mets de la sauce dessus ? Mais la sauce c'est gras ? Et je vais me lasser ? » Marie-Thé de renchérir : « Je veux bien prendre un couscous-légumes mais j'ai peur d'avoir faim si je n'ai pas mon poulet ou mes merguez. » Elsa : « L'ambiance végétarienne avec les graines germées et les trucs bizarres dans mon assiette, ça me fait peur, ça me dégoûte. » Et enfin Keyna :

« Moi, je voudrais maigrir, mais j'ai peur de faire le régime à la mode avec plein de protéines animales, je crois que ce n'est pas bon pour la santé. On peut faire le même avec les protéines végétales ? »

Pour les nuls en protéines végétales

Au cours de cet échange passionné, on a tout entendu, et son contraire : « J'ai peur de grossir si je ne mange que des végétaux parce que je les arrose d'huile et que l'huile, ça fait grossir. » « Ma meilleure copine suit un régime, elle n'a pas droit à l'huile. » « Je digère mal, je ne peux pas manger de lentilles. » « J'ai lu le livre d'un médecin qui disait qu'il fallait surtout éviter les légumes le soir, que ça donnait de la cellulite ; alors que le steak donnait des gros seins*. » « Le tofu, c'est au soja, c'est dangereux. » « Je ne suis pas une poule, je ne picore pas de graines. » « Je ne suis pas une vache, je ne broute pas d'herbe. » « Oh là là ! des recettes végétariennes, les graines germées bio, avec la bactérie escherichia coli récente, je préfère manger de la viande... »

En quelques minutes, nous sommes passées d'un simple postulat philosophique à une interrogation plus pratique, puis à la quête d'un « mode d'emploi pour s'en sortir quand on est nul en protéines végétales ». Des questions que se posent bon nombre d'entre nous. Entre deux bouchées de cupcake, nous nous sommes prêtées à un véritable brainstorming

* Ce livre existe bel et bien, par charité nous tairons son titre.

(une réunion de cerveaux en fusion) et avons décidé d'attaquer le soir même, dans l'intimité de notre cuisine, juste pour prouver aux autres que c'était possible, bon, et que nos petits chéris (pour ceux qui partagent leurs mètres carrés) ne nous avaient pas pour autant plantées là pour aller commander une côte de bœuf à l'Hippo.

3 mois plus tard...

... Les faits sont là. Elsa, qui était la plus réfractaire, est devenue totalement végétarienne. Peut-être que ça ne va pas durer, mais pour le moment, elle se régale trop avec ses petites graines, ses huiles aux goûts typés et ses lentilles couleur arc-en-ciel pour daigner même s'arrêter devant la rôtisserie. Joanna mange 100 % végétal tous les soirs ou presque, mais le midi, à la cantine, avec ses collègues, elle est contente de partager une soupe de poisson, une choucroute garnie ou même un simple steak : elle est donc végétarienne à mi-temps. Marie-Thé a intégré facilement les recettes aux protéines végétales dans son quotidien, elle n'y pense même plus : parfois un plat avec jambon, parfois des œufs, parfois du tofu (elle qui n'en avait jamais mangé !), parfois des céréales/légumineuses, parfois un plateau de fruits de mer... L'omnivore dans toute sa splendeur. Quant à Keyna, elle nous voue une reconnaissance éternelle : moins 5 kg au compteur, plus jamais d'odeur de cramé dans la maison (*sic*), un moral au beau fixe et la ferme intention de continuer son rythme de croisière : 1 jour sur 2, végétarienne. Les autres jours, 60 g maximum de viande, poisson ou jambon. Et nous continuons à

manger des cupcakes ensemble, en refaisant le monde... des cupcakes préparés parfois, sans œuf ni beurre.

Non, ce n'est pas une scène tirée d'une série type *Sex and the City* ou *Desperate Housewives*, mais la simple réalité de quelques jeunes femmes parmi des millions d'autres, pas spécialement douées en cuisine (et là, nous sommes très très gentilles), pas vraiment aventureuses sur le plan des papilles gustatives, mais conscientes que manger trois fois par jour n'a rien d'anodin, et que les fruits et légumes méritaient mieux que la minuscule place qu'elles leur accordaient jusque-là.

À vous de jouer !

Ce livre n'est pas un manifeste végétarien. Il n'est pas dogmatique (« les protéines végétales, c'est bien parce que c'est bien »), ni dans la recherche effrénée de nouvelles saveurs végétariennes bio compliquées à trouver et à cuisiner, très chères (et pas toujours très bonnes) et si tendance aujourd'hui. Il s'agit simplement de suivre les conseils généraux d'une bonne alimentation saine et légère sans se compliquer inutilement la vie. Principalement en ce qui concerne le point « Restreignez la viande rouge... ». Quand on dit ça, en Occident, c'est tout de suite l'angoisse : « Pas de viande ni de poisson, mais que va-t-on manger ? » Nous avons perdu l'habitude d'associer céréales et légumineuses pour obtenir des plats parfaitement équilibrés en protéines. Nous avons oublié que des centaines de millions de personnes se nourrissent exclusivement de protéines végétales, et qu'elles s'en portent très

bien. Nous avons la chance de vivre dans un pays où l'on trouve facilement de la viande, du poisson, etc. Tant mieux ! Mais pourquoi tirer un trait sur l'incredible diversité gustative, sensorielle et colorée des protéines végétales ? Vive les assiettes amusantes, gaies, nourrissantes et bourrées de composés protecteurs et minceur !

Avec ce livre, nous avons souhaité vous faire part de nos découvertes culinaires, de nos recettes express – parfois créées un jour de grisaille, le moral dans les chaussettes et avec 3 ingrédients qui se battaient en duel dans le placard. Nous avons voulu vous épargner les longues recherches relatives aux acides aminés, à leurs combinaisons savantes pour « une protéine équilibrée », au casse-tête des menus 100 % « *vegan* ». Notre unique objectif : vous faire aimer, adorer, les protéines végétales. C'est pourquoi nous avons essayé de vous simplifier la lecture, la compréhension et... la vie (dans les magasins et en cuisine en tout cas). Tout ce qui est ne serait-ce qu'un petit peu technique se trouve en annexe. L'essentiel à savoir pour se lancer est réuni dans les quelques pages du début du livre. Ce qui compte : cuisiner, s'amuser et se régaler !

Introduction

L'alimentation, un vrai pouvoir magique !

Souvenez-vous quand vous étiez petit. Vous aviez le pouvoir de régner sur le monde, de commander aux objets, d'être invisible, de deviner ce que pensaient les gens, de ranger votre chambre d'un coup de baguette magique sans lever le petit doigt... Souvenez-vous aussi que ces pouvoirs ne marchaient pas toujours très bien. L'alimentation, elle, est un pouvoir quasiment sans limite, et qui « marche ». Ce n'est peut-être pas le pouvoir de rendre invisible (quoi qu'elle soit incontournable pour maîtriser son poids !), mais c'est celui d'être en bonne santé, de ralentir le vieillissement, de se sentir bien, de se construire et de se reconstruire, encore et encore, de penser, d'aimer, de se rouler dans l'herbe... Tout ceci est possible uniquement parce que

l'on mange. Sans alimentation, nous ne serions rien. On comprend aisément l'extraordinaire impact de chacun de nos repas, de chaque bouchée même. Car mal choisis, les aliments se transforment en pouvoir maléfique, celui de nous faire vieillir plus vite, tomber malade, boucher les artères, dévorer encore et toujours sans être jamais rassasiés, etc. Les flammes de l'enfer ! Mieux vaut opter pour le paradis et ses jardins gorgés de fruits, de légumes, de céréales... et de protéines végétales !

Simple et bon

C'est curieux comme se nourrir sainement, acte simplissime, vital et instinctif, est devenu compliqué ces derniers temps. Pourtant, depuis des millénaires, nos besoins n'ont pas vraiment changé, et ce que peut nous offrir la terre non plus. C'est juste l'offre, tirée par un marketing à outrance, qui s'est complexifiée de façon déraisonnable. Du coup, chacun prend la parole pour donner « sa » version de l'alimentation saine : il faudrait manger exactement comme ci, tant de ça au milligramme près, fonder ses menus sur les apports en oméga 3, puis en flavonoïdes antioxydants, ou les calories, l'index glycémique, le bio, avant c'était en vitamines... Bref, les modes passent, l'incertitude reste ou, plutôt, grandit. Avec cette question de plus en plus angoissante : que peut-on manger aujourd'hui ? La réponse est pourtant claire et simple : il faut manger modérément, varié, à table (pas de grignotage), des aliments le moins industrialisés possible, des menus à forte dominante végétale, restreindre la viande rouge à

maximum 1 fois par semaine, 2 fois pour les volailles, 3 pour les poissons et, éventuellement 1 repas autour de l'œuf. Ce qui nous donne 7 repas *maximum* avec protéines animales. Il nous reste par conséquent 7 autres repas sans protéines animales, donc à base de protéines végétales. Ce livre est là pour ça. Et rappelez-vous :

1. *Consommez des fruits et légumes à chaque repas.* Tous sont intéressants et bénéfiques, mais ne passez pas à côté des plus adaptés à vos besoins grâce à nos *petites listes magiques de fruits et légumes*.
Pour : les fibres, les vitamines et minéraux, les enzymes.
2. *Consommez des huiles végétales d'olive, de colza et de noix, de bonne qualité.* Vous ne trouverez que ces huiles dans nos recettes. Ni margarine, ni beurre. À ce propos, dans certains desserts, nous utilisons de l'huile d'olive. Si son goût vous gêne, vous pouvez la remplacer par une huile au goût neutre, type tournesol, mais le profil en acides gras de la recette sera moins intéressant. À vous de voir.
Pour : les bons gras.
3. *Buvez de l'eau et du thé, éventuellement un peu de café.* Ne buvez pas de boissons sucrées, quelles qu'elles soient, ou alors exceptionnellement.
Pour : s'hydrater et pour les flavonoïdes antioxydants.
4. *Amusez-vous, prenez plaisir à ce que vous mangez.* Faites les courses avec votre cerveau et vos sens, discutez avec le maraîcher, le boulanger, cuisinez,

prenez du bon temps. À table, partagez, échangez vos impressions, profitez des textures, des odeurs, des sons produits par les aliments et, bien sûr, des saveurs.

Pour : le plaisir et la « nourriture » émotionnelle, affective, réconfortante... in-dis-pen-sa-ble !

C'est tout.

L'abécédaire magique des protéines végétales

Manger plus de protéines végétales, c'est...

Amusant

Vous adorez les pâtes, le riz et les lentilles... mais pourquoi ne pas essayer la multitude d'autres céréales et de légumineuses ? En supermarché, le choix est de plus en plus large : quinoa, mélanges de céréales, etc. Mais l'endroit rêvé pour faire des découvertes, ce sont les boutiques bio (et/ou diététiques) et les marchés. Laissez-vous tenter par toutes ces graines inconnues et étonnantes. Étonnantes pour vous, mais de nombreuses personnes sur la planète en font leur quotidien alimentaire ! Soyez curieux, amusez-vous. Dans ce livre, nous vous fournissons toutes les clés pour découvrir ce nouvel

univers. Très vite, vous remarquerez que malgré l'apparente diversité des aliments proposés en supermarché, la plupart sont à base de blé, de sucre, de farine... et se ressemblent plus ou moins. Un peu comme si chaque jour vous n'arpentiez qu'une seule et même rue, dans laquelle on aurait subtilement changé les immeubles et les boutiques de place. Elle aurait un air différent, mais serait finalement la même. Un horizon restreint, alors qu'il y a tant d'autres rues à explorer. Songez à tout ce qui vous attend de nouveau dans d'autres circuits de distribution, et que vos papilles gustatives vont adorer !

Et si vous rechignez, façon « je ne veux pas qu'on me force à avaler des trucs bizarres », rassurez-vous : personne ne va vous obliger à faire quoi que ce soit. Nous vous proposons même des dizaines de recettes exclusivement composées d'aliments que vous connaissez déjà, comme les lentilles, le blé à cuire ou les noisettes. C'est vous qui irez, ensuite, vers de nouvelles saveurs lorsque vous en aurez envie.

➤ **CE QU'IL FAUT RETENIR**

Il y a beaucoup, beaucoup plus de possibilités culinaires avec des protéines végétales qu'avec des protéines animales. Ce n'est pas « revenir en arrière » que de manger plus végétal, au contraire, c'est aller de l'avant, et partir à la découverte d'un nombre incroyable de combinaisons gustatives.

Bon au goût

Si vous avez déjà été déçu par un « mauvais tofu » ou un plat 100 % végétarien fade ou « bizarre », ne vous arrêtez pas à ces désagréables expériences. On peut aussi tomber sur un steak « plein de nerfs » qui résiste ou sur des fruits de mer « qui ne sentent pas bon ». Envisagez les choses sous un autre angle en reprenant tout à zéro. Posez-vous cette question simple : appréciez-vous le couscous (semoule) ? Nous connaissons déjà la réponse. Maintenant, interrogez vos proches : aiment-ils la salade de lentilles ? (en général, « ouiii », enthousiaste) ; les pâtes ? (« re-oui ! »), une bonne assiette de riz basmati à l'huile d'olive et au sel et poivre ? Un épi de maïs à croquer, grillé au barbecue ? Appréciez-vous, dans une salade, de « tomber » sur des brisures de noisettes, des cerneaux de noix, des pignons de pin ? Ces petits plaisirs simples font généralement partie des bons souvenirs alimentaires qui nous viennent à l'esprit. Et chacun, à son niveau, se situe dans la catégorie « protéines végétales ».

➤ CE QU'IL FAUT RETENIR

Assemblez vous-même les aliments : c'est en sachant ce que l'on met dans un plat qu'on l'apprivoise et qu'on apprend à l'aimer. C'est vrai, cela peut nécessiter un petit effort pour certaines saveurs auxquelles nous ne sommes pas habitués, mais le jeu en vaut largement la chandelle. Vous n'allez pas manger exclusivement du jambon-coquillettes toute votre vie, si ? Il faut grandir, évoluer, il en va de votre épanouissement personnel !

Bon pour la ligne

Toutes les études concordent : d'une manière générale, les végétariens sont moins gros que les autres. De fait, il est très rare de croiser un végétarien en surpoids. Les protéines végétales sont nos meilleurs alliés minceur car :

- ✓ *Elles sont très rassasiantes* : après un repas riche en protéines, on n'a plus faim pendant longtemps. De plus, comme elles sont accompagnées de fibres, qui forment comme une « boule » dans l'estomac en se gorgeant de liquide environnant, elles stoppent la faim pour longtemps. Fibres, texture « à mâcher », large place prise dans l'assiette, palette de saveurs diverses... les protéines végétales remplissent l'estomac, comblent les sens, et ce pour une addition calorique modeste. Tout l'inverse d'un plat avec des protéines « concentrées » (viande par exemple), qu'on a tendance à consommer en trop grande quantité (on se contente rarement des 100 g réglementaires) et à accompagner d'aliments minceur discutables (frites...).
- ✓ *Elles donnent la pêche*. Elles sont stimulantes car leur effet coupe-faim procure une sensation antifatigue, de bien-être, de bonne humeur, de dynamisme. De plus, elles constituent le matériau de base des muscles, ce qui donne l'envie (et la possibilité !) de bouger.
- ✓ *Un excès de protéines n'est pas stocké*, un excès de sucre un peu plus, un excès de gras l'est presque entièrement. Les protéines sont compliquées à absorber par l'organisme. Même si elles ont en théorie la même valeur énergétique que les glucides (sucres), soit 4 calories/gramme, le corps ne les utilise pas du tout

de la même manière. Pour être précis en « comptabilité calorique », il faut prendre en compte le « coût » de l'assimilation des aliments. Ainsi, les graisses sont extrêmement simples à métaboliser : après ingestion, elles vont presque directement se loger dans les emplacements prévus, sans qu'il y ait de transformation ou presque. Donc, non seulement 1 gramme de gras est très calorique (9 calories/gramme), mais encore il ne nécessite que peu d'efforts de la part de l'organisme pour être métabolisé. C'est pareil ou presque pour les sucres, même si le corps s'efforce de les brûler pour les transformer en carburant plutôt que de les stocker. Mais encore faut-il utiliser ce carburant (sport, concentration intellectuelle...). En revanche, les protéines font intervenir des processus digestifs extrêmement sophistiqués, impliquant même les gènes et une multitude d'enzymes avec une dispersion (pourcentage de l'aliment que le corps est obligé de sacrifier pour en absorber l'ensemble) importante. Ainsi, environ 25 % des protéines sont brûlées immédiatement après ingestion, contre seulement 3 % des graisses.

- ✓ *Elles ouvrent la porte à une meilleure hygiène de vie.* Manger plus végétal, c'est souvent décider de mieux prendre soin de sa santé. Il est alors logique de mettre en œuvre un ensemble de réflexes eux aussi bénéfiques. Par exemple, ne pas fumer, avoir une activité physique régulière, etc. On ne peut pas séparer l'alimentation du reste de la vie !

➤ CE QU'IL FAUT RETENIR

Les protéines végétales sont des super-coupe-faim et des alliés minceur 100 % naturels.

Bon pour la planète

On parle de plus en plus d'empreinte carbone et autre mesure de l'impact de notre assiette sur l'environnement. Il n'y a pas l'ombre d'un doute, une botte de radis, une assiette de lentilles ou des noix sont infiniment plus écologiques que la plus fine des tranches de jambon ou que n'importe quelle bouchée de steak.

➤ CE QU'IL FAUT RETENIR

Tout ceci est vrai à condition que vos protéines végétales ne viennent pas du Pérou, du Chili, du Kenya ou de plus loin encore, évidemment. Sinon, il faut prendre en compte le « coût écologique » lié au transport en avion, et là, ça fait mal...

Bon pour la santé

Toutes les études sans exception indiquent que manger plus de végétaux et moins d'aliments d'origine animale se solde par une meilleure santé. Tous les experts en nutrition, en cardiologie, en cancérologie, en endocrinologie (hormones), etc., sont unanimes : une alimentation constituée d'au moins 80 % de végétaux pour seulement 20 % (maximum) d'aliments d'origine animale serait la proportion optimale. De là découle une amélioration évidente de nombreux troubles. Pêle-mêle, voici une liste non exhaustive des problèmes quotidiens qui peuvent être prévenus ou traités (au moins en partie) par une assiette plus végétale :

- ✓ le surpoids, l'obésité ;
- ✓ les calculs biliaires ;

- ✓ les calculs rénaux ;
- ✓ le prédiabète, le diabète, les fringales et autres troubles liés à la glycémie ;
- ✓ l'ostéoporose ;
- ✓ les douleurs, surtout articulaires et musculaires ;
- ✓ la fatigue, surtout matinale ; le mauvais sommeil ;
- ✓ certains problèmes de peau « dont on ne se sort pas » ;
- ✓ une mauvaise haleine en particulier, la plupart des troubles digestifs en général ;
- ✓ les problèmes cardiaques (cholestérol...).

➤ **CE QU'IL FAUT RETENIR**

Les proportions idéales dans notre alimentation :
80 % d'aliments d'origine végétale pour 20 %
d'aliments d'origine animale.

Économique

Les protéines végétales sont l'exemple type du « *low cost food* ». D'après nos calculs, 20 g de protéines* via les lentilles coûtent 0,36 €, via le tofu 0,85 €, via le seitan 0,31 € si fait maison (1,20 € si acheté dans le commerce)... Pas la ruine !

➤ **CE QU'IL FAUT RETENIR**

Avec les protéines végétales, on mange beaucoup plus sain et beaucoup moins cher !

* Nos besoins pour un repas.

Élégant et précis

Les protéines sont constituées d'acides aminés* : arginine, lysine, méthionine, leucine, histidine, tyrosine, valine... Considérez ces derniers comme des perles qui, mises bout à bout, constitueraient un collier (= la protéine). Certains aliments sont plus riches en tel ou tel acide aminé, par exemple le soja et les pois fournissent peu de méthionine alors que le riz manque de lysine, et le blé de lysine et de méthionine. D'où l'intérêt d'une alimentation diversifiée, pour couvrir tous les acides aminés nécessaires à notre santé.

Selon les situations personnelles, il est judicieux de favoriser certains aliments en fonction de leur teneur en acides aminés. Ainsi, l'intestin a de gros besoins en thréonine, les muscles en lysine, la peau en glycine et proline, les cheveux en cystéine et taurine... Nos recettes et menus magiques en tiennent compte, évidemment.

Parmi les 20 acides aminés (= les perles de notre collier) qui constituent nos protéines alimentaires, 8 sont dits « essentiels » car l'organisme ne peut les fabriquer lui-même. Il doit impérativement les trouver en quantités précises dans l'alimentation. Les 12 autres sont « non essentiels », car le corps est capable de les fabriquer lui-même par un simple assemblage-désassemblage de matériaux à sa disposition.

* Voir Annexe 2 (p. 198).

➤ **CE QU'IL FAUT RETENIR**

Non seulement les acides aminés s'assemblent pour donner une protéine (un collier de perles), mais de plus, pris séparément, ils possèdent leurs propriétés propres. Exactement comme chaque vitamine ou minéral. Tous les détails en annexe 2 (p. 198).

Facile

Le degré zéro de la cuisine végétale équilibrée, c'est d'ouvrir une boîte de maïs, une autre de lentilles, d'ajouter dessus une tomate coupée en quartiers, un filet d'huile d'olive et de vinaigre. Rien que cela, ça ressemble à quelque chose. Évidemment, on peut faire mieux. Nous allons vous le prouver... 100 fois !

➤ **CE QU'IL FAUT RETENIR**

Pas besoin d'avoir suivi des études culinaires pour cuisiner végétal !

Intelligent

Nous mangeons pour que notre corps puisse fonctionner correctement, se réparer, grandir, se défendre. L'organisme a principalement besoin de protéines (matériaux pour fabriquer les muscles, les hormones, etc.), de graisses (réserve énergétique) et de sucres (carburant). Il a aussi besoin d'enzymes, de vitamines, de minéraux et de flavonoïdes. Mais les protéines constituent vraiment sa préoccupation principale, il en a une nécessité cruciale, à chaque seconde.

LES PROTÉINES ANIMALES

Les protéines animales ont un avantage et plusieurs inconvénients.

☺ *L'avantage* : la viande, le poisson, les œufs, les fruits de mer... sont d'excellentes sources de protéines. Elles sont équilibrées, c'est-à-dire qu'elles apportent tous les acides aminés.

☹ *Les inconvénients* : malheureusement, ces aliments renferment également d'autres composés moins bénéfiques, comme le cholestérol (ou autre mauvais gras), de l'acide urique, du sel (sodium), etc. Très vite, les inconvénients prennent le dessus sur les avantages. En excès, les protéines animales sont acidifiantes pour le corps, mauvaises pour la santé et pour la silhouette. C'est pourquoi il est recommandé d'en consommer un petit peu chaque semaine, mais pas trop. Certainement pas à chaque repas, comme nous en avons l'habitude !

LES PROTÉINES VÉGÉTALES

À l'inverse, les protéines végétales ont un petit inconvénient mais de nombreux avantages.

☹ *L'inconvénient* : les céréales, les légumineuses, les noix... nos principales sources de protéines végétales, ne sont pas équilibrées : elles ne possèdent pas tous les acides aminés nécessaires à une protéine complète. Mais cela n'a aucune importance car il suffit de les

associer entre elles pour obtenir ces précieux acides aminés. Soit au cours d'un même repas (l'idéal), soit simplement au cours de la journée (très bien aussi).

- ☺ *Les avantages* : les protéines végétales sont intimement liées, dans l'aliment, à une multitude de molécules protectrices comme les flavonoïdes antioxydants ou les lectines antivirales.

Les protéines végétales sont accompagnées de...

Composé	Effet bénéfique
Inhibiteur d'amylase	Prévention du cancer du côlon
Inhibiteur de protéase	Prévention des cancers colorectal, du sein, du foie, du poumon
Lectines	Propriétés antivirales (herpès)
Acides aminés divers	Prévention du cancer, de la maladie de Parkinson
Flavonoïdes/tanins	Propriétés antivirales (herpès) Prévention du cancer, du diabète, de l'obésité Amélioration de la circulation sanguine Action antioxydante
Saponines	Prévention du cancer du côlon
Alpha l-galactosides	Maîtrise du taux de cholestérol
Phytates	Maîtrise du taux de cholestérol

Et, bien sûr, dans les haricots et autres lentilles, nos protéines végétales sont fort bien entourées de vitamines, minéraux, oligo-éléments, polyphénols, fibres. Enfin, il n'y a pas de cholestérol dans les végétaux, ce gras n'étant présent que dans les produits animaux.

➤ **CE QU'IL FAUT RETENIR**

Protéines animales et protéines végétales ont chacune leurs inconvénients et leurs avantages. Dans l'idéal, consommez les deux ! Mais on peut fort bien manger exclusivement des protéines végétales sans être carencé, à condition de savoir les associer entre elles.

Original

Quoi de plus banal qu'un steak-frites ? Et quoi de plus original qu'un gado-gado, cette spécialité indonésienne à base de légumes cuits et de tempeh ? Récemment, nous avons eu la chance de manger dans un restaurant végétarien qui n'avait pas peur de baptiser ses plats et cocktails avec des noms amusants. Cocktail aux micro-algues « bleu comme toi » (effectivement, il est tout bleu en raison de la couleur de la micro-algue klamath ! avec la cardamome et la menthe, quel délice...), cocktail « purple power » (au maïs mauve, jus de pomme et gingembre) et même « power patate » (purple power et guarana, la baie amazonienne qui réveille les morts !), « coupe açai » (à la baie d'açai évidemment), etc. Ça change tout !

➤ **CE QU'IL FAUT RETENIR**

Les mots « protéines végétales » ne font peut-être pas rêver, mais que dites-vous de « Ma petite assiette girly aux trois riz », d'une « Poêlée thaïe (fine) aux champignons » ou d'un « Club sandwich made in Japan » ? Vous retrouverez ces 3 recettes vraiment sympas dans le livre.

Et 97 autres pour vous convaincre encore, si besoin.

Plein de fibres

Les fibres sont des composants santé et minceur irremplaçables et excessivement importants. Elles sont fournies exclusivement par les végétaux. Les fibres insolubles constituent grosso modo le squelette des plantes ; les fibres solubles, leur chair un peu « gélatineuse ». La plupart des personnes croient que les salades, les fruits et les légumes frais sont des champions en fibres. C'est faux ; certes ils en renferment un peu, mais pas tant que cela, car ils sont surtout riches en eau. Par exemple, 50 g de salade verte ne fournissent que 1 g de fibres. Or, il nous en faut 25 à 30 g chaque jour. On n'est pas des lapins ! En réalité, les fibres se trouvent principalement dans les légumineuses (lentilles...) ainsi que dans les céréales complètes et dans les fruits oléagineux. Si vous ne mangez pas chaque jour, un ou plusieurs de ces aliments, il y a fort à parier que vous manquez de fibres, comme la majorité des Français. Les experts estiment que nous consommons à peine 50 % de nos besoins ! Toujours pour les mêmes raisons : nous mangeons trop de « viande » et pas assez de... protéines végétales. Or, les fibres ne servent pas seulement à éviter la constipation (ce qui serait déjà très bien !). Voici un rappel de leurs bons et loyaux services...

- ✓ **Les fibres insolubles** facilitent le transit intestinal et aident à calmer la faim.

Les aliments les plus riches en fibres insolubles sont les céréales complètes.

- ✓ **Les fibres solubles** ont, elles aussi, une action bénéfique sur l'intestin, mais elles sont surtout intéressantes pour notre métabolisme. Elles sont anticholestérol, antidiabète, coupe-faim, antikilos. Elles participent à la modulation de nos hormones, et pourraient aider à baisser le risque des cancers du sein et de la prostate. De plus, elles sont très douces pour le système digestif.

Les aliments les plus riches en fibres solubles sont les légumes secs.

- ✓ **Les fibres solubles et insolubles** sont utilisées par notre flore intestinale pour faire son travail : sans fibres, la flore ne vit pas, ne se développe pas, et le risque de cancer du côlon augmente.

Un repas riche en protéines végétales, c'est forcément un repas riche en fibres, qui « cale » pour de longues heures. C'est très important, car de plus en plus de personnes ont tendance à grignoter un petit peu ici ou là, sans vraiment se mettre à table pour manger. Or, un repas structuré est le meilleur rempart contre la plupart des maladies dites « modernes » (surpoids, diabète, maladies cardiaques liées aux surcharges en tout genre, certains cancers, etc.). Rappelez-vous ce que nous disions en début de livre, se mettre à table pour manger (sans rien faire d'autre) et en sortir une fois que l'on est rassasié fait partie des quelques réflexes de base en alimentation saine et minceur. Les fibres interviennent dans le mécanisme qui conduit à

l'arrêt de la prise alimentaire et, surtout, empêche de grignoter ensuite.

Si vous êtes en surpoids et mangez peu de protéines végétales, ne soyez pas surpris.

Les aliments riches en fibres (en moyenne, pour 100 g)

- Les légumineuses (haricots secs, fèves, pois chiches...)..... 17,5 g
- Les céréales complètes (avoine, orge, épeautre...)..... 10,5 g
- Fruits séchés (figes, raisins, pruneaux...)..... 10 g
- Fruits oléagineux (amandes, noix, noisettes, olives...) 8 g
- Légumes frais..... 1 à 4 g
- Fruits frais 0,5 à 2 g

Il n'y a aucune fibre dans la viande, le poisson, les œufs, les matières grasses (beurre, huile...), l'eau et les sodas (avec ou sans sucre), le sucre blanc, le sel blanc.

➤ CE QU'IL FAUT RETENIR

Augmentez toujours très progressivement votre consommation de fibres. Jamais brusquement !

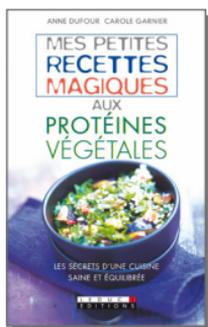
Progressif (si on veut)

Vous avez envie de manger plus de protéines végétales, mais en même temps, vous paniquez à l'idée de ne pas avoir votre petit bout de jambon dans un coin de votre assiette, ou votre œuf coque dans le coquetier

offre par tatie, ou encore votre sempiternelle lichette de fromage adoré, tous agissant tels des petits doudous alimentaires ? Pas de problème. On n'est pas là pour s'angoisser mais pour se faire du bien. Alors allez-y progressivement. Plutôt que de descendre le paquet entier de 4 tranches de jambon, contentez-vous de la moitié d'une et ajoutez-la à la recette de ce livre qui vous fait le plus envie. La prochaine fois, vous referez la recette avec zéro jambon, et vous verrez, tout ira bien. N'oubliez pas que le but est quand même de se passer entièrement de tout produit d'origine animale de temps en temps, puis pour un repas sur deux ensuite (voire intégralement par la suite pour ceux qui souhaitent devenir totalement végétariens). Si vous n'arrivez pas à vous séparer de votre jambon ne serait-ce que sur un repas, il y a un problème.

➤ CE QU'IL FAUT RETENIR

Si vous consommez de la viande (ou équivalent) à chaque repas, avancez à votre rythme, pas à pas. Commencez par supprimer la viande (ou assimilé) d'un repas par semaine. Puis deux. Et ainsi de suite, au fil des semaines, jusqu'à arriver à un équilibre satisfaisant pour vous, vos papilles, votre bien-être, votre plaisir. On ne mange pas des protéines végétales « parce qu'il le faut » mais parce que c'est bon ! Si vous n'y trouvez pas de plaisir, ce livre va finir comme votre carte d'abonnement à la salle de gym, qui vous sert désormais de marque-page. Alors avancez à votre rythme, ne modifiez surtout pas vos habitudes d'un seul coup, piochez ici ou là dans les recettes, picorez des idées, faites-vous progressivement à



Mes petites recettes magiques aux protéines végétales

Anne Dufour et Carole Garnier

Plus d'infos sur ce livre paru
aux éditions Leduc.s