

Anne Dufour  
et Carole Garnier

MES PETITES RECETTES  
*magiques*

# PROTÉINES VÉGÉTALES



100 recettes végétariennes faciles et équilibrées  
POUR PRENDRE SOIN DE SA SANTÉ

POCHE  
L E D U C . S

MES PETITES RECETTES

*magiques*

# PROTÉINES VÉGÉTALES

Manger plus « végétal » vous tente, mais vous ne savez pas trop comment vous y prendre ? Ce livre vous explique comment associer les bons aliments entre eux pour obtenir des protéines complètes, sans viande ni œuf ni poisson. Idéales pour la santé et la ligne, délicieuses, écologiques, économiques, les protéines végétales ont d'incroyables bienfaits.

## Au programme :

✓ **Une initiation pour les super-débutants** : les 4 étapes pour se lancer dans les protéines végétales, avec seulement quelques aliments de votre placard ou du supermarché en bas de chez vous.

✓ **Votre premier repas 100 % végétarien, mode d'emploi.** Faites un vœu !

✓ **Les champions en protéines végétales** : pâtes, lentilles, riz brun, quinoa... Du petit-déjeuner au dîner, mettez du « vert » dans votre quotidien, un peu, beaucoup ou passionnément.

✓ **Où trouver les plus « étonnantes »** (seitan, tofu soyeux...), comment les cuisiner ?

✓ **Et 100 recettes pas du tout « bizarres »** : Muesli à la pomme, Flamküche aux poireaux, Risotto magique à l'épeautre, Crumble pomme-cerise, Lait de châtaigne...

*Pour profiter des bienfaits santé  
de la cuisine végétarienne et se régaler !*

**Anne Dufour et Carole Garnier** sont journalistes santé et auteures à succès de nombreux livres aux éditions Leduc.s dont *Mes petites recettes magiques antidiabète* et *Mes petites recettes magiques à l'agar-agar*.

ISBN : 979-10-285-1064-0



9 791028 510640

6 euros

Prix TTC France

POCHE

L E D U C . S

design : Laurence Maillet  
photo : © Catherine Madani  
RAYON : CUISINE, SANTÉ



## DES MÊMES AUTEURES, AUX ÉDITIONS LEDUC.S

*Mes petites recettes magiques sans sel*, 2018.

*Ma bible de l'alimentation végétarienne, flexitarienne et végétalienne*, 2018.

*Mes petites recettes magiques zéro sucre*, 2017.

*Mes petits desserts magiques antidiabète*, 2015.

*Mes petites recettes magiques hyperprotéinées*, 2015.

*Ma bible brûle-graisses*, 2015.

Découvrez la bibliographie complète des auteures

[www.editionsleduc.com/anne-dufour](http://www.editionsleduc.com/anne-dufour)

[www.editionsleduc.com/carole-garnier](http://www.editionsleduc.com/carole-garnier)

Et retrouvez-les sur leur blog :

[biendansmacuisine.com](http://biendansmacuisine.com)

### REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

**Inscrivez-vous à notre newsletter** et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

<https://tinyurl.com/newsletterleduc>

**Découvrez aussi notre catalogue** complet en ligne sur notre site : [www.editionsleduc.com](http://www.editionsleduc.com)

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog et sur les réseaux sociaux.



Ce livre est la réédition de l'ouvrage du même titre, paru en septembre 2011.

Maquette : Facompo

Illustrations : Fotolia

© 2018 Leduc.s Éditions

29 boulevard Raspail

75007 Paris – France

ISBN : 979-10-285-1064-0

ANNE DUFOUR CAROLE GARNIER

MES PETITES RECETTES

*magiques*

# PROTÉINES VÉGÉTALES

POCHE

L E D U C . 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

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





# 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 taïrons 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'incroyable 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.

Nous espérons que cet extrait  
vous a plu !



## MPRM protéines végétales

Anne Dufour & Carole Garnier



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous  
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,  
**invitations** et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

LE DUC.S  
PRATIQUE