

# « Goûte, mange, bouge »

La newsletter qui vous propose des recettes simples et rapides,  
des astuces et des idées sorties pour toute la famille.

## L'alimentation végétarienne.

L'alimentation végétarienne est un choix qui résulte d'une volonté de changer ses habitudes alimentaires pour une alimentation plus respectueuse de l'environnement, des animaux ou tout simplement par conviction.

Tel est le cas de notre lecteur qui a bien voulu répondre à quelques questions sur l'alimentation végétarienne.

**Bonjour, merci d'avoir répondu présent pour cette interview sur « Qu'est ce que l'alimentation végétarienne ? ». Comment es-tu devenu végétarien ?**

*« Je suis devenu végétarien pour plusieurs raisons. Tout d'abord, l'aspect de la viande et le goût ne me plaisaient pas et je ne voulais plus manger d'animaux par conviction. Avant de ne plus consommer de viande, je me suis renseigné de mon côté en consultant des ouvrages à la Médiathèque ou des blogs sur Internet pour connaître les bonnes pratiques de l'alimentation végétarienne et surtout prouver à mon entourage que ce type d'alimentation ne mettait pas « en danger » ma santé. Lorsque j'ai parlé de mon choix de ne plus manger de viande à ma famille, ils étaient réticents. Mais j'ai pu leur prouver par le biais de publications et de prises de sang que l'alimentation végétarienne n'était pas risquée. Depuis, ma famille goûte et apprécie lorsque je cuisine des plats végétariens.*

**En France, on voit de plus en plus de magasins bio, les rayons bio des supermarchés sont plus étoffés, certaines mentalités évoluent. Que penses-tu du regard que l'on porte sur l'alimentation végétarienne en France ?**

*« Il y a un lien certain entre l'alimentation végétarienne et le bio, les deux se rejoignent de par la conviction de manger plus sain et plus respectueux de la nature. Cependant, on peut trouver de la viande issue de l'agriculture biologique dans les magasins bio.*

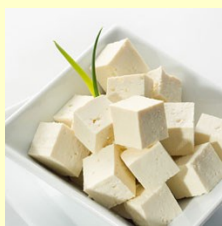
*Effectivement, les mentalités changent mais nous sommes en retard par rapport à certains pays comme l'Angleterre qui propose, par exemple, des plats nommés alternatives végétales dans leurs restaurants. En France, ce n'est pas encore le cas et c'est difficile de trouver un restaurant avec au moins un plat végétarien.*

*Même si l'on retrouve de plus en plus de choix dans les produits, je préfère cuisiner car les plats tous prêts ne sont pas convaincants. Je peux cuisiner avec les produits que je veux et maîtriser ce que je mets dans mes plats. Cela demande plus temps mais le résultat est meilleur.*

**Etant donné que tu ne manges plus de viande et poisson, comment trouves-tu les protéines nécessaires au bon fonctionnement de l'organisme ?**

*« Pour compenser les apports de protéines animales, je me suis orienté vers les protéines végétales que l'on peut trouver dans le tofu, tempeh, seitan ou bien les protéines de soja texturées. Pour compléter l'apport en protéines, je consomme des céréales comme le blé, boulgour, l'épeautre ou bien l'avoine. Cependant, je ne conseille pas à un jeune adolescent(e) de commencer un tel changement d'alimentation sans en parler à sa famille mais aussi à son médecin qui lui indiquera les bonnes pratiques, notamment les associations de céréales pour satisfaire le besoin de protéines.»*

## Fiches d'identité de quatre alternatives végétales :



**Nom :** TOFU

**Description :** C'est une pâte blanche un peu fade et peu odorante que l'on fabrique à partir du lait de soja. On fait cailler le lait, puis on presse la pâte ainsi obtenue afin d'en extraire l'excédent

d'eau.

**Intérêt nutritionnel :** Le tofu est une excellente source de protéines végétales. Il est également riche en vitamines (A, E, D et B), magnésium, phosphore et calcium.



**Nom :** SEITAN

**Description :** Il s'agit d'un pâton de blé (la protéine du blé) cuit dans un bouillon.

**Intérêt nutritionnel :** Il est riche en protéines végétales et pauvre en graisses. Cependant, il contient du gluten.

**Avis de notre lecteur :** « La texture et l'aspect peut surprendre. Il vaut mieux en choisir un sous vide de qualité et de le cuisiner comme une alternative à une viande grasse comme l'agneau. »



**Nom :** TEMPEH

**Description :** Il est fabriqué à base de graines de soja fermentées et colonisées par un champignon.

**Intérêt nutritionnel :** Il est riche en protéines végétales et pauvre en graisses.

**Avis de notre lecteur :** « Son goût fade ne le rend pas intéressant s'il est consommé cru. Cependant, si on le fait mariner, il devient très goûteux »



**Nom :** PROTEINES DE SOJA TEXTURE

**Description :** Elles sont produites à partir de farine de soja déshuilée, c'est-à-dire privées de toute son huile. Pour cela, la farine subit une pression à froid avant d'être mélangée à de l'eau, cuite à haute température puis refroidie et séchée.

**Intérêt nutritionnel :** Elles ne contiennent pas de cholestérol et sont une excellente source de protéines végétales.

## Mini-jeu :



Aide Pody à retrouver le nom de chaque céréale :



1

2

3

4

5

6

7

8

9

A. Orge

b. Quinoa

c. Avoine

d. Maïs

e. Epeautre

f. Millet

g. Sarrasin

h. Blé

i. Sorgho

Un grand merci à notre lecteur pour tous ces précieux renseignements ainsi que ces recettes.

**Vous souhaitez partager vos recettes, vos astuces, vos coups de cœur culinaires, une question sur votre alimentation ou celles de vos enfants ... n'hésitez pas à nous écrire par mail : [vivonsenforme@smartindecrau.fr](mailto:vivonsenforme@smartindecrau.fr)**

**Vous souhaitez vous abonner gratuitement à la newsletter et la recevoir par mail tous les mois, inscrivez-vous : [vivonsenforme@smartindecrau.fr](mailto:vivonsenforme@smartindecrau.fr)**

MAIRIE DE SAINT-MARTIN DE CRAU

JUIN 2015—10



Retrouvez nous sur le site de la Ville :

[www.saintmartindecrau.fr](http://www.saintmartindecrau.fr)

# Quelques idées de recettes avec ...

...du tofu :

## Curry de Tofu façon Thaï

### Ingrédients



#### **Ingrédients pour 4 personnes :**

- 1 c. à soupe d'huile de canola
- 1 paquet (340 g) de tofu extra-ferme, de préférence au curry
- 1 c. à soupe de beurre
- 1 petit oignon haché
- 3 gousses d'ail émincées
- 1 conserve (398 ml) de lait de coco
- 3 c. à soupe de curry
- 1/4 tasse de coriandre fraîche, hachée
- Sel et poivre

### Préparation



- 1/ Dans une poêle légèrement huilée, faire revenir l'oignon et l'ail jusqu'à leur coloration.
- 2/ Ajouter le tofu et laisser cuire jusqu'à ce qu'il fonce légèrement de chaque côté. Réserver le tofu.
- 3/ Dans un récipient, mélanger le beurre, le lait de coco et le curry.
- 4/ Verser dans la poêle le mélange et le faire réchauffer une à deux minutes. Ajouter les cubes de tofu pour réchauffer le tout.
- 5/ Servir chaud accompagné de riz et de poivrons rouges grillés.

...du seitan :

## « Bœuf Bourguignon » revisité

### Ingrédients



#### **Ingrédients pour 4 personnes :**

- 4 tranches de seitan
- 2 grosses carottes
- 200 grammes de champignons de Paris
- 4 cuillères à soupe de fécule de maïs
- 2 gousses d'ail
- 1 oignon rouge
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillères à soupe de tamari
- 35 cL de vin rouge
- 1 cuillère à café de thym
- 2 pincées de 4 épices (ou un mélange de cannelle, gingembre, muscade)

### Préparation



- 1/ Couper le seitan en gros morceaux.
- 2/ Eplucher les carottes et les couper en rondelles.
- 3/ Emincer l'oignon et l'ail. Mélanger dans un petit saladier, l'oignon, l'ail, le thym, les carottes, le vin, les épices et le tamari.
- 4/ Ajouter le seitan et laisser mariner 1h. Filtrer pour récupérer le vin.
- 5/ Dans une sauteuse, faire chauffer l'huile à feu vif. Y faire revenir le seitan et la sauce pendant quelques minutes.
- 6/ Ajouter les champignons et saupoudrer de farine en mélangeant. Verser le vin par-dessus et bien mélanger le tout.
- 7/ Couvrir et cuire à feu doux pendant 25 minutes en mélangeant régulièrement.

...du tempeh :

## Sandwich au humus et au « bacon » de tempeh

### Ingrédients



#### Pour un sandwich :

- 4 Tranches de tempeh
- 3 c. à soupe de vinaigre
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 3 c. à soupe de sirop d'érable / agave
- 4 c. à soupe de paprika
- 5 c. à soupe de sauce soja tamari
- Pain complet
- Humus (quantité à votre convenance)
- Pousses de soja (quantité à votre convenance)

### Préparation



- 1/ Préparer la marinade composée de vinaigre, huile d'olive, sirop d'érable/ d'agave, paprika et sauce de soja tamari.
- 2/ Couper 4 fines tranches de tempeh et plonger-les dans la marinade pendant 5 heures au moins.
- 3/ Dans une poêle huilée, faire cuire les tranches de chaque côté jusqu'à caramélisation.
- 4/ Composer votre sandwich au pain complet de humus, pousses de soja et des tranches de tempeh.



...protéines de soja texturé

## Hachis Parmentier au haché végétal

### Ingrédients



#### Ingrédients 6 personnes :

- 10 pommes de terre moyennes
- 3 oignons jaunes moyens
- 160 g de haché végétal
- 6 c. à soupe de crème végétale (soja ou riz)
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1/2 c. à café de muscade moulue
- Fromage râpé
- Sel, poivre

### Préparation



- 1/ Cuire les pommes de terre à l'eau (les peler avant ou après, au choix), pendant 45 minutes. Puis, les couper en rondelles et les écraser à la fourchette dans un saladier.
- 2/ Préchauffer votre four à 200° (th. 6-7).
- 3/ Peler les oignons et les couper en petits dés. Les cuire avec l'huile d'olive, à feu moyen et à couvert pendant 5 minutes, en remuant régulièrement.
- 4/ Émietter le haché végétal dans le saladier, ajouter les oignons, la crème, la muscade ainsi que le sel et le poivre et écraser à nouveau tout en mélangeant.
- 5/ Verser dans un plat allant au four et répartir le fromage râpé.
- 6/ Passer le côté de votre fourchette dans le plat afin d'intégrer grossièrement le fromage aux pommes de terre.
- 7/ Enfourner 30 minutes

