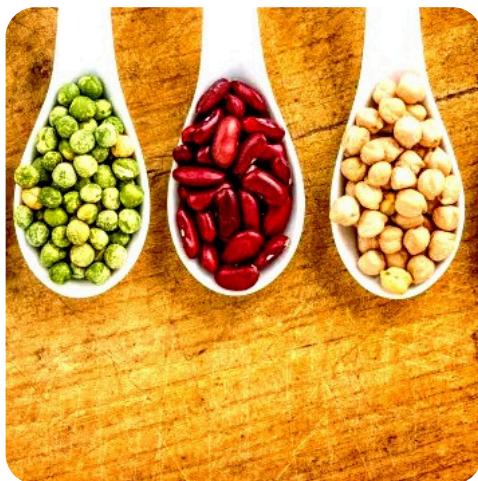




ALTERNATIVES AUX PROTÉINES CARNÉES



DU RÉGIME PALÉO AU VÉGÉRARISME

"On n'a pas besoin de viande animale pour vivre"

"Il faut manger varié, donc de tout!"

"Les régimes hyper-protéinés, ça marche trop bien!"

Dur dur de s'y retrouver aujourd'hui dans toutes les injonctions alimentaires : celles de votre famille, de vos amis, des magazines, des émission de télé plus ou moins sérieuses, sans compter les réseaux sociaux.

Alors, protéines carnées, j'en mange ou pas? Bon ou mauvais pour ma santé?

Si la réponse tenait en une phrase...

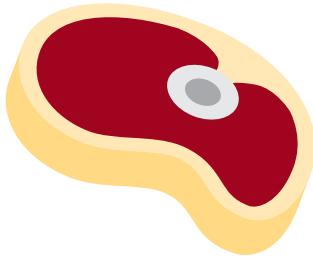
Ce qui est certain, c'est que côté environnement, il vaut mieux réduire sa consommation de viande, surtout rouge. Côté nutrition, la viande fait complètement partie d'une alimentation équilibrée. Côté budget, ça se défend. Côté plaisir... faites bien comme vous voulez.

Ce qui est encore certain, c'est que les apports nutritionnels des adultes peuvent être couverts sans l'aide de protéines carnées. Chez les enfants, c'est autre chose et il ne faut surtout pas exclure ce groupe d'aliment de leur assiette.

Alors, si on réduisait juste sa consommation pour faire du bien à la planète sans pour autant bannir steak et autre filet de poulet de son assiette?

On vous explique tout dans ce livret.

A vos crocs, prêts, léguminez ;-)



ATTENTION

Ne confondez pas **végétarisme** (qui contient des oeufs et des produits laitiers) et le **végétalisme** ou **véganisme** (le mode de vie tout entier) qui ne contient aucun produit d'origine animale, même pas le miel.

Les végétaliens devront se supplémenter en **vitamine B 12** uniquement présente dans les produits animaux. Les végétariens devront faire attention à leurs apports en **fer**.

LES PROTÉINES KÉSAKO?

Les **protéines** sont des molécules composées d'**acides aminés**. Il en existe **deux sortes**, celles d'origine **animale** et celles d'origine **végétale**.

Pour qu'une protéine soit correctement utilisée par l'organisme, il faut qu'elle contiennent un minimum de chaque acide aminé essentiel (AAE).

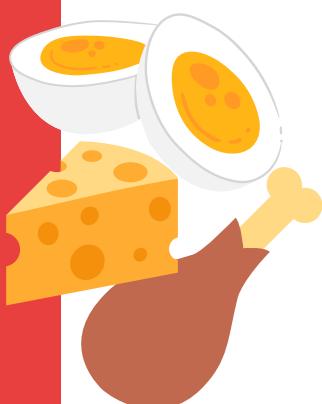
Les protéines animales (viandes, poissons, oeufs mais aussi produits laitiers) sont dites **complètes**. En revanche, il manque un des AAE aux protéines végétales. Il est différent selon que la protéine végétale est une **céréale** ou une **légumineuse**.

CONCRÈTEMENT

- » Pour recomposer une protéine de bonne qualité, il faut mélanger **céréales et légumineuses dans la même journée**, mais pas forcément au cours du même repas.
- » Au rang des sources non négligeables de protéines végétales, on trouve aussi les **oléagineux** et les **graines** (lin, courge, sésame, etc.)
- » La **vitamine C** aide à bien assimiler le fer présent dans les végétaux. Penser à allier vos lentilles avec des crudités ou un fruit en fin de repas.

- L'IDÉE REÇUE : VIANDE ROUGE, LA PROTÉINE REINE-

Il est courant d'entendre dire que la viande rouge contient plus de protéines que de la volaille ou encore du fromage. Eh bien non, 100g de filet de **poulet** contient **tout autant de protéines** que 100g de steak de boeuf et ces deux derniers contiennent même moins de protéines que 100 g de **fromage** (bon, 100g de gruyère, c'est beaucoup quand même!). Au niveau des protéines animales championnes du monde, on trouve l'**oeuf**. Pas cher, accommodable à l'infini, il est une excellente alternative. Et contrairement à une autre idée reçue, **on peut en manger tous les jours!**



EST-CE QUE JE MANGE TROP DE PROTÉINES CARNÉES?



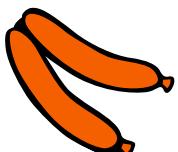
Les recommandations sont **pas plus de 500 g de viande rouge** par semaine, soit l'équivalent de 4 steaks hachés.

La viande rouge contient beaucoup de **fer héminique**. Un taux trop élevé de fer dans l'organisme va augmenter le stress oxydatif et la création de radicaux libres responsables notamment de... **cancers**.

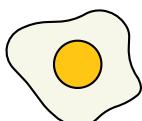


Niveau poisson, **deux fois par semaine** avec un poisson à chair blanche et un autre gras.

Pour les poissons gras, préférez les **petits poissons**, moins pollués, comme les **sardines**, les **maquereaux**. Pour le saumon, **variez les provenances**, une fois d'élevage, une fois sauvage, un d'Irlande, puis un de Norvège, histoire de ne pas saturer votre organisme avec le même composé toxique à chaque fois.



Il est conseillé pour la charcuterie de ne **pas dépasser 25g par jour**, soit moins de 200 g par semaine, qu'elle soit à base de porc ou de volaille. La faute aux **nitrites** qui forment des composés **cancérogènes** dans notre colon. Et attention, ce sont généralement des produits très gras (sauf le jambon blanc).



Plusieurs fois par semaine sans problème, même tous les jours. Et oubliez sa mauvaise réputation due au **cholestérol** qu'il contient: le cholestérol alimentaire jouant très peu sur le taux de cholestérol sanguin.

Ca vous laisse comme deux ronds de flan, n'est-ce pas?



La **viande rouge** comprend le **boeuf**, le **mouton**, le **porc**, le **veau**, **l'agneau** et le **cheval**.

Le **canard**, le **poulet**, la **dinde**, le **lapin** font partie de la catégorie des **viandes blanches**.



Les **steaks végétaux** sont souvent des produits **ultra transformés** à base de mauvaises graisses et bourrés de faux aliments. Préférez des produits plus naturels ou du fait maison!

DU CÔTÉ DES ENFANTS

Ces recommandations tiennent compte moins du besoin en protéines des enfants que de leur besoin en fer.

Celui de protéines carnées est 7 à 8 fois mieux absorbé que celui des végétaux.



De 4 à 6 ans, la bonne portion, c'est **125 g** de protéines carnées réparties en 1 à 2 fois par jour, soit **1 steak haché (5% de MG), 1 filet de poisson, 3/4 d'une petite boite de thon, 2 à 3 oeufs, 4 tranches de jambon de porc ou de poulet.**



De 7 à 11 ans, la bonne portion, c'est **200g** de protéines carnées réparties 1 à 2 fois par jour, soit **1,5 steak haché, 1.5 filet de poisson, 1 boite de thon, 4 oeufs, 6 à 7 tranches de jambon.**



De 12 à 18 ans, la bonne portion, c'est **360g** de protéines carnées réparties 1 à 2 fois par jour, soit **2 à 3 steak hachés, 2 à 3 filets de poisson, 2.5 boite de thon, 7 oeufs,**



Attention aux viandes transformées, les nuggets, poissons panés et cordons bleu ne contiennent que 50% de viande. Il faut donc manger 2.5 cordons bleu pour avoir l'équivalent d'1 steak de 125 g. Donc, de temps en temps c'est ok, mais pas tous les jours.



BOULETTES HARICOTS ROUGES ET SAUCE TOMATE

PRÉPARATION

INGRÉDIENTS

- **475 g de haricots rouges cuits**
- **100 g de flocons d'avoine**
- **35 g de betterave cuite**
- **1 oignon**
- **1 gousse d'ail**
- **2 càs d'origan séché**
- **1 càs de persil**
- **2 càc de paprika fumé**
- **1 càc de cumin**
- **2 càs d'huile d'olive**
- **Sel et poivre**
- **Tomates en boîte**

01 Rincer et égoutter les haricots rouge en boite.

02 Emincer finement l'oignon et l'ail.

03 Placer tous les ingrédients dans un mixeur et mixer pour obtenir une farce homogène.

04 Former des boulettes avec les mains humides.

05 Garnir le fond d'un plat allant au four de tomates en boîte et disposer les boulettes.

06 Enfourner à 220°C pendant 30 minutes. Retourner les boulettes à mi-cuisson.

07 Servir avec des céréales ou sur une tranche de pain grillé.



STEAK DE POIS-CHICHES

PRÉPARATION

INGRÉDIENTS

- **400 g de pois-chiches**
- **1 pomme de terre**
- **1 oignon**
- **Laurier, persil**
- **Sel et poivre**
- **Huile d'olive**
- **Chapelure**

- 01** Eplucher, couper en morceaux et faire cuire les pommes de terre et les carottes avec le laurier. Garder une partie de l'eau de cuisson.
- 02** Hacher les légumes et les pois chiches. Ajouter un peu d'eau de cuisson si le mélange est trop sec.
- 03** A l'aide d'un cercle, former des steak avec la pâte de pois chiches.
- 03** Recouvrir de chapelure et d'un filet d'huile d'olive et faire revenir à la poêle.

- 03** Consommer avec une salade ou alors sous forme de hamburger.



TERRINE D'AUTOMNE

INGRÉDIENTS

- **500 g de lentilles vertes cuites**
- **500 g de champignons de Paris**
- **2 oignons**
- **50 g de noix**
- **50 g noisettes**
- **3 cùs rase de Maïzena**
- **1 cùs d'huile d'olive**
- **Thym, persil, sel et poivre**

PRÉPARATION

01 Préchauffer le four à 180°C

Emincer les champignons et les oignons et les faire revenir dans une poêle avec 1 cùs d'huile d'olive. Assaisonner à votre convenance avec du thym, etc.

03 Mixer les lentilles avec les noix et les noisettes en laissant quelques morceaux. Ajouter la maïzena. Saler, poivrer

04 Verser la préparation dans un moule à cake ou à terrine et faire cuire 30 à 45 minutes à 180°C. Laisser refroidir 4h minimum au frais





BURGER DE LENTILLES BRUNES

PRÉPARATION

INGRÉDIENTS

- **450 g de lentilles brunes**
- **200 g de pommes de terre**
- **1/2 oignon**
- **Sel et poivre**
- **Ketchup**
- **4 càs de farine de maïs**

05 Faire chauffer un peu d'huile dans une poêle et faire cuire les burgers quelques minutes de chaque côté. Attention, les burgers sont assez friables.

06 Monter le burger entre deux tranches de pain à burger avec l'accompagnement de votre choix, comme une burger classique.

01 Eplucher et détailler les pommes de terre en dés. Les faire cuire avec l'oignon émincé.

02 Egoutter les lentilles et les mixer avec les pommes de terre et l'oignon égouttés.

03 Ajouter une cuillère à soupe de ketchup et la farine de maïs.

04 Former des burgers et les mettre au frais 30 minutes, ou quelques minutes au congélateur.



BOULETTES VÉGÉTALES

PRÉPARATION

INGRÉDIENTS

- **1 cès de graines de chia**
- **1 boites de haricots rouges (235g)**
- **15 olives noires**
- **1/2 oignon**
- **1 gousse d'ail**
- **2 cès de concentré de tomate**
- **2 cès de persil frais**
- **50 g de farine complète**
- **Sel, poivre, huile d'olive**

06

Former des boulettes. Mettre au frais 30 minutes. Faire revenir les boulettes dans une poêle chaude et les servir avec une sauce tomate.

01 Faire tremper les graines de chia dans de l'eau tiède pendant 15 minutes.

02 Rincer et égoutter les haricots rouges. Les mixer avec les olives.

03 Ajouter l'ail et l'oignon émincés très finement, le concentré de tomate, le persil ciselé et les graines de chia égouttées.

04 Mixer jusqu'à l'obtention d'une farce.

05 Ajouter de la farine au fur et à mesure. Suffisamment pour pouvoir former des boulettes avec la farce.



Pour assaisonner toutes vos recettes

KETCHUP MAISON

INGRÉDIENTS

- **500 g de coulis de tomate**
- **3 càs de vinaigre de cidre**
- **50 g de sucre en poudre**
- **2 càc de paprika en poudre**
- **1 càc de cannelle moulue**
- **1 càc de muscade moulue**

PRÉPARATION

- 01 Mélanger l'ensemble des ingrédients dans une casserole.
- 02 Laisser mijoter sur feux doux environ 20 minutes.
- 03 Placer dans un récipient hermétique en verre.
Se conserve 1 mois au frais.

L'INFO

Une alternative saine au ketchup industriel, tout aussi goûteuse, avec 1/3 de sucre en moins. Et pas besoin de faire le check-up de l'étiquette de ce ketchup!



Les diététiciennes

Marie

07 60 67 39 33

m.druart@maisonsportsantestrasbourg

Cosima

07 60 66 57 45

c.strub@maisonsportsantestrasbourg



Maison Sport Santé de Strasbourg