

Le féminin belge le plus lu **Femmes** D'AUJOURD'HUI

Témoignage
«MA BABY-SITTER
A FAIT UN DÉNI
DE GROSSESSE»

La magie des épices
9 recettes pour pimenter sa vie



1 AN APRÈS LE CONFINEMENT
Les bonnes habitudes à garder

Est-ce que je l'aime encore ?
LES 10 QUESTIONS À SE POSER

À VOS PINCEAUX !
Faites entrer la couleur dans la maison

CHIC SOUS LA PLUIE
SUCCOMBEZ À LA TRENCH MANIA

C'est la folie au jardin!

-25%
CHEZ 21 PÉPINIÉRISTES

GRATUIT
UN SACHET DE
GRAINES DE FLEURS



OPÉRATION SOURCILS PARFAITS
Pour un regard intense

NUTRITION
Que choisir au rayon végé ?

02.110 >
HEBDOMADAIRE
N° 10/4540/5206
11/03/2021
5 4 14286 520094

SÉRIE
COMMENT BIEN
CHOISIR AU
SUPERMARCHÉ?
N°2

Au rayon végétarien

Dans l'idée de consommer moins de viande, certains se tournent vers des substituts pour compenser. Mais que valent les boulettes, saucisses et autres steak végétaux ?

L'alimentation végétarienne est largement plébiscitée pour la santé, et l'alimentation végane compte de plus en plus d'adeptes, surtout parmi les jeunes. Sans changer complètement de régime, d'autres se tournent vers le flexitarisme et remplacent volontiers un repas carné de la semaine par un repas végétarien. Mais passer d'un régime omnivore à des assiettes exclusivement végétales demande un peu d'adaptation et quelques explications !

Des produits végétaux avec les mêmes caractéristiques que la viande, ça existe ?

Ce que l'on attend d'un substitut de viande, c'est qu'il ait à peu près les mêmes caractéristiques que les produits carnés, à savoir un bon apport en protéines. Or les protéines végétales présentent une moins bonne biodisponibilité que les protéines animales car leurs teneurs en certains acides aminés essentiels peuvent être très faibles. Il est donc important de combiner différentes sources de protéines végétales, à savoir les légumineuses, les grains céréaliers complets, les noix et graines et dans une moindre mesure les légumes. 100 g de viande apportent environ 20 g de protéines, 5 g de lipides si elle est maigre (mais ça peut être beaucoup plus) et quasi pas de glucides et de fibres. Les produits animaux sont également les seules sources de vitamine B12, c'est pourquoi il est conseillé aux végétaliens de se supplémenter, et qu'elle est ajoutée à certains substituts végétaux.

UNE GAMME TRÈS VARIÉE

Dans la gamme des substituts, il y a des produits simples avec un ou deux ingréd-



PASSER À DES ASSIETTES EXCLUSIVEMENT VÉGÉTALES DEMANDE UN PEU D'ADAPTATION !

dients, parfois fermentés, et les alternatives cuisinées comme les boulettes, saucisses, burgers.

Les produits simples à base de soja

Ceux à base de soja fermenté comme le tofu et le tempeh contiennent 10 à 15 % de protéines. L'avantage de la protéine de soja est qu'elle est relativement complète à elle seule. Ces substituts sont peu gras et peu salés et contiennent une belle dose de calcium. En revanche, leur préparation nécessite souvent de les frire et de bien les assaisonner, sans quoi ils sont assez fades. Il existe aussi des protéines texturées de soja, vendues déshydratées qui s'utilisent un peu comme

des morceaux de volaille. Une fois réhydratées, elles contiennent 20 % de protéines.

Avantage : bonne teneur en protéines.

Inconvénient : besoin de beaucoup d'assaisonnement et souvent utilisés frits.

Les produits simples à base de blé

Le seitan, souvent présenté sous forme de steak, est une préparation à base de blé fermenté. Il peut contenir jusqu'à 25 % de protéines et une belle portion de minéraux et des vitamines du groupe B. Il a un goût très prononcé et sa teneur en sel est élevée.

Avantage : très bonne teneur en protéines.

Inconvénient : beaucoup de sel.

Les produits simples à base de mycoprotéines

Le Quorn® est un substitut de viande à base de protéines issues d'un champignon fermenté. Il est présenté sous différentes formes, nature ou cuisiné. Les dés de Quorn nature contiennent environ 14 % de protéines, 7 % de fibres et moins de 3 % de lipides.

Ils conviennent aux végétariens mais pas aux végétaliens car ils contiennent du blanc d'œuf.

Certaines préparations de la marque Quorn® sont toutefois adaptées aux végétaliens mais sont malheureusement des préparations panées à frire. À part les dés de Quorn nature, les autres produits sont davantage transformés et certains tombent dans la catégorie des produits ultratransformés comme les chipolatas végétariennes.

Avantage : bonne teneur en protéines, faible en matières grasses et riche en fibres pour la version nature.

Inconvénient : non végétaliens pour la plupart des produits, seule la version nature présente des avantages.



Mémo

Nos conseils en bref

Pour choisir au mieux vos substituts végétaux, repérez ceux dont la liste d'ingrédients est courte et contient essentiellement des produits entiers ou peu transformés. Évitez les longues listes d'additifs.

Check des étiquettes

Pour que ces produits remplissent leur fonction de source de protéines, choisissez ceux avec des apports nutritionnels en :

- Protéines au-delà de 10 g/100 g
- Lipides en dessous de 10 g/100 g
- Glucides en dessous de 10 g/100 g
- Sel en dessous de 1,25 g/100 g.

Les boulettes, saucisses, hachés, burgers et panés végétaux

La composition et les qualités nutritionnelles de ces produits sont très diverses, il est donc important de bien lire les étiquettes.

Les nuggets, hachés ou saucisses composés de protéines de soja présentent généralement une bonne teneur en protéines et ne sont pas trop gras. Ce sont des produits qui peuvent contenir une liste d'ingrédients assez courte et peu transformés.

Quant aux produits à base de légumes et de légumineuses, même s'ils présentent un Nutri-Score élevé, ils ne contiennent habituellement pas autant de protéines qu'un produit d'origine animale, mais par contre davantage de matières grasses et de sel (jusqu'à 30% de matières grasses, autant que de la crème fraîche !). Les ingrédients qui les composent sont nombreux avec une grande quantité de produits ultratransformés comme des protéines végétales, des

amidons, des colorants, des arômes, des gommes, des stabilisants ou des émulsifiants. Autre souci : ces burgers ou boulettes panés doivent généralement être réchauffés à la poêle ou frits, ce qui augmente encore leur teneur en lipides.

Avantage : grande variété de goûts, facilité d'utilisation.

Inconvénient : pas assez de protéines, trop gras et trop salé, composé de nombreux produits ultratransformés.

QUELS SONT LES PRODUITS QUI SORTENT DU LOT ?

- Le boucher végétarien : Poulettekes, Super haché, Braad saucisse
- Garden gourmet : Sensational Haché, Burger Deluxe mini
- Quorn® : Dés, Haché nature, Filets, Chipolata, Steak poivre
- Beyond Meat : Beyond Mince / Haché
- Delhaize : Veggie Bio Tofu Curry.

Bon plan

L'équilibre végétarien par la complémentarité des protéines ne doit pas obligatoirement se faire sur un repas mais plutôt au cours de la journée. Les assiettes végétales se composent différemment des assiettes omnivores et il faut mettre de côté le modèle « protéine, féculent, légumes ». Veillez à avoir sur la journée de bonnes sources de protéines comme des œufs, des produits à base de soja ou encore des légumineuses et associez-les à des grains céréaliers complets, des oléagineux et des légumes, dans des salades froides ou chaudes, des assiettes garnies ou encore des plats de pâtes ou de riz sautés. Le site vegplate.info présente un modèle d'alimentation végétale équilibrée et des exemples de recettes et de menus. Le site est en anglais et italien mais il peut facilement être traduit par votre navigateur internet.

POUR ALLER PLUS LOIN

Voici des stars de la cuisine qui vont vous convertir !

- Marie Laforêt Vegan Débutant, Vegan, et Cuisine Vegan petit budget – 100-vegetal.com
- Ella Woodward Mills, *Deliciously Ella* au quotidien, *Mon livre de cuisine Green* – deliciouslyella.com/recipes (en anglais)
- Estérelle Payany Encyclopédie de la cuisine végétarienne - esterkitchen.com
- Jamie Oliver VEG – jamieoliver.com (en anglais)
- Jean Philippe Cyr *La cuisine de Jean-Philippe* – lacuisinedejeanphilippe.com

Et aussi...

- Végétarien sans carence, Dr Arnaud Cocaul, Isabelle de Vaugelas, éd. Albin Michel.
- Lait et yaourt végétaux, Anne Brunner, éd. La Plage.

Dans le prochain article de cette série (*Femmes d'aujourd'hui du 22 avril prochain*), Chloé se promènera au rayon des yaourts et desserts. ♣