

Quelles sont les sources de protéines non carnées dans les repas Manger Moins Bête ?

La viande n'est pas la seule source de protéines. D'autres aliments permettent de répondre à nos besoins et ce pas seulement dans les repas Manger Moins Bête.

- Les légumineuses correspondent à la famille des Fabacées.

Ce sont des sources de protéines végétales avec une teneur assez proche de la viande (15 à 20%) et sont pour cela assez utilisées en cuisine végétarienne : les pois chiches, les lentilles, les légumes secs (haricots rouges, haricots blancs, pois cassés...) et le soja ...

- Les céréales sont également une source de protéines (de 8 à 14%) en plus d'être une très grande source de glucides.

- Les graines et oléagineux

- Les oeufs et les produits laitiers

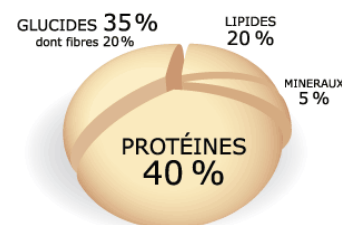
Mais les protéines végétales ne sont-elles pas de moins bonne qualité que les protéines animales ?

C'est une idée que l'on a souvent.

Le léger désavantage des protéines végétales est qu'elles sont souvent déséquilibrées en un acide aminé essentiel. Mais pas toujours le même (souvent lysine pour les céréales et méthionine pour les légumineuses) ce qui permet avec une bonne combinaison céréales- légumineuses de satisfaire les besoins en 8 acides aminés essentiels.

Qu'est-ce que le soja ?

Le soja (ou soya) est une plante grimpante de la famille des Fabacées, famille des légumineuses. Elle est proche du haricot et on la cultive pour ses graines oléagineuses permettant de fabriquer de l'huile de soja. Par extension, on désigne les graines de soja par le nom de la plante. Ces graines sont très intéressantes : c'est l'un des aliments naturels les plus riches ; En effet, il renferme une grande quantité de protéines (14g pour 100g), de glucides et de lipides mais aussi des vitamines A et B, du potassium, du calcium, du magnésium, du zinc et du fer.



Par ailleurs, le soja, comme d'autres légumineuses, offre de nombreux atouts pour la gestion de la rotation des cultures et pour la préservation de l'environnement. Dans la mesure où il fixe l'azote

atmosphérique et absorbe l'azote minéral présent dans le sol, le soja ne demande pas de compléments sous forme d'engrais azotés.

Ajoutons à ces qualités, la moindre consommation d'eau exigée pour la culture du soja par rapport à celle de certaines céréales : par exemple, 25% de moins que pour le maïs dans la même zone agricole.

Qu'est-ce que le tofu ?

Le *tofu*, d'origine chinoise, est fabriqué à partir de *lait de soja* (voir ci-dessous) qui, une fois caillé grâce à du nigari*, du sel ou du jus de citron, et pressé donne une pâte blanche peu odorante que l'on trouve sous différentes formes et qui peut se cuisiner seul, coupé en dés, rit ou mélangé dans des salades, soupes ou encore émietté dans des galettes de céréales ou de légumes.

* : le nigari est la forme naturelle du chlorure de magnésium et est extrait de l'eau de mer par le sel alimentaire.

Le *tonyu* ou *lait de soja* est une boisson, non laitière donc sans lactose, riche en protéines, pauvre en lipides (teneur en matières grasses saturées plus faible) et en calcium, sans cholestérol et riche en flavonoïdes qui sont des antioxydants. C'est un mélange d'eau et de graines de soja broyées.

Qu'est-ce que les tofinelles présentes dans les salades ce midi ?

Les TOFINELLES sont des roulades légères et fondantes de TOFOU frais, de blanc d'oeuf, de légumes et d'aromates sélectionnés, présentées sous la forme de saucisses dont la texture rappelle celle des quenelles.

Elles présentes de nombreuses qualités nutritionnelles et culinaires :

- riches en protéines végétales de bonne qualité, tous les acides aminés essentiels étant présents en quantité satisfaisante.
- faible teneur en matières grasses saturées, 70% des lipides étant des graisses insaturées provenant du tofu.
- bonnes sources de minéraux, notamment calcium, magnésium et fer.
- hautement digestes.

Sources :

- <http://biogassendi.ifrance.com/protveget.htm>

- Wikipedia

- www.soy.tm.fr, Soy, l'alternative végétale bio, produit toute une gamme de produits à base de soja et de tofu.