



Introduction

Pourquoi ce livre ? À la fois pour répondre au constat de plus en plus partagé selon lequel nous mangeons trop de viande et pour apporter des alternatives concrètes, tout en veillant à l'équilibre nutritionnel et au plaisir gustatif, grâce à la consommation de protéines d'origine végétale.

Les données alarmantes s'accumulent quant à l'impact de nos comportements sur notre santé et celle de la planète ; une alimentation trop carnée favorisant cancers, maladies de surcharge et cardiovasculaires, mais aussi les atteintes portées au climat et à la biodiversité.

Comment bien se nourrir si l'on réduit ou supprime les apports de protéines animales ou qu'on les limite aux œufs et laitages ? Trop souvent, ceux qui dénoncent l'état des lieux restent vagues dans la description des alternatives et ne donnent pas de solutions crédibles et accessibles.

L'objectif de cet ouvrage est de redécouvrir les protéines d'origine végétale, principalement céréales, légumineuses et fruits à coque, indispensables à une alimentation saine, équilibrée, variée, riche en nutriments protecteurs, et à la portée de tous, car très économique.

On ne met pas sa santé en danger en se nourrissant de protéines végétales : non seulement les acides aminés qui les composent sont les mêmes que ceux des protéines animales, mais en outre elles sont accompagnées de bien plus de nutriments protecteurs !

Toutes les recettes détaillées dans cet ouvrage, répondent aux préceptes de l'équilibre alimentaire et aux bienfaits reconnus de modes alimentaires à dominante végétale. Rien de révolutionnaire, rien en lien avec un effet de mode, il s'agit simplement de renouer avec le bon sens et le fruit de l'expérience, et de stimuler sa créativité culinaire grâce à la variété de ces recettes et leurs nombreuses variantes

Les bonnes raisons de consommer des protéines végétales

Pour notre santé

Les protéines végétales sont supérieures aux protéines animales pour de nombreuses raisons. Les aliments qui en contiennent :

- apportent également de précieux constituants protecteurs, indispensables, qui manquent ou sont présents en moindre quantité dans les aliments d'origine animale : fibres, minéraux, vitamines, polyphénols, etc.
- ont une **richesse en fibres particulièrement intéressante**, sachant que l'alimentation industrialisée et raffinée en apporte trop peu : environ 20 grammes par jour, soit la moitié seulement des apports recommandés, alors que l'on connaît l'importance de leur rôle pour notre organisme et dans la prévention des maladies chroniques dites de civilisation. Si le règne végétal a le monopole des apports en fibres, ce sont les légumineuses, les céréales complètes et les fruits à coque qui en sont les plus riches (avec une teneur moyenne, respectivement, de 17,5 %, 10,5 % et 8 %).
- n'apportent **pas ou très peu de matières grasses saturées**.
- ont un **index glycémique moyen pour les céréales et très bas pour les légumineuses et fruits à coque**. Or, les aliments à IG bas sont une composante importante de la prévention du surpoids, du diabète de type II, des maladies cardiovasculaires et du cancer.

Pour la planète et pour nourrir dix milliards de terriens

La nécessité, pour des raisons écologiques et humanitaires, de réduire notre consommation de viande et de produits laitiers fait maintenant consensus. Cela est nécessaire pour plusieurs raisons :

- **L'élevage contribue pour 15 % au réchauffement climatique**, soit presque autant que la totalité des transports routiers de personnes et de marchandises (17 %). Actuellement, le plus gros contingent des gaz à effet de serre (33 %) est lié au contenu de notre assiette. Toutefois, le bilan carbone du végétarien est deux à trois fois inférieur à celui du mangeur régulier de viande.

Emissions de gaz à effet de serre par kg de protéines¹

Source de protéines	kg CO ₂ eq émis par kg de protéines
Légumineuses	2
Céréales	4
Œufs	30
Viande de poulet	45
Viande de porc	55
Lait de vache	80
Viande de bœuf	290

- L'élevage est responsable en France de 74 % des **émissions d'ammoniac** dans l'air (700 000 tonnes par an), une pollution considérable [...].
- **La production de viande conduit à un énorme gaspillage d'azote.** Pour synthétiser les protéines présentes dans leurs tissus, les plantes et les animaux ont besoin d'azote. Les plantes le trouvent dans le sol et les animaux dans les plantes qu'ils consomment, mais une partie seulement de l'azote absorbé est intégrée dans leurs tissus, sous forme de protéines. Une légumineuse conserve dans ses tissus environ 75 % de l'azote qu'elle a absorbé, alors qu'une chèvre ou un mouton n'en conserve qu'environ 6 %, le reste étant rejeté dans l'environnement.
- **La production des protéines animales exige de plus grandes surfaces et une plus grande quantité d'eau** que celle des protéines végétales. Selon une estimation très grossière, il faudrait environ 1000 m² pour une alimentation à forte dominante végétale contre 7000 m² pour une alimentation très carnée. Sachant qu'environ 1,5 milliard d'hectares sont cultivés dans le monde, on pourrait donc facilement nourrir 10 milliards d'humains avec une alimentation à forte dominante végétale, ce qui serait impossible avec une alimentation carnée.

Pour notre budget

Les protéines animales sont de loin le premier poste de dépense de notre budget alimentation avec 25 % pour la viande, 15 % pour les œufs et les produits laitiers et 8 % pour le poisson, soit 48 % du total des dépenses alimentaires². Une diminution de la consommation de ces protéines au profit des protéines végétales diminue considérablement ces chiffres.

¹ Source : Ademe.

² Source : Ministère de l'agriculture et de l'alimentation.

Les multiples sources de protéines végétales

Trois familles de végétaux sont particulièrement riches en protéines : les céréales, les légumineuses, les fruits à coque et graines oléagineuses. On s'intéressera aussi à la levure, à certains légumes sauvages et aux algues. Les céréales sont aujourd'hui, et de loin, la première source de protéines végétales dans l'alimentation de la majorité des Français, mais cet apport reste très insuffisant. Pour l'augmenter, il faut faire le choix des céréales complètes et faire une place beaucoup plus importante aux légumineuses et fruits à coque.

Les céréales complètes

Les céréales ont été, de tout temps et sur toute la planète, la première source de protéines végétales. Elles restent très consommées, mais sont hélas raffinées.

Teneur en protéines des céréales complètes (par teneurs décroissantes) [extrait de tableau]

Céréale	Teneur en protéines (g/100 g)	Apport de protéines par repas en grammes*
Avoine	16	13,2
Épeautre	15,6	12,5
Amarante	13,5	10,8
Quinoa	13,2	10,6
Sarrasin	12,9	10,3
Maïs	8,1	6,5
Riz	7,5	6

**en considérant que la quantité habituelle par repas est de 80 à 100 g.*

L'avoine (16 % de protéines)

Céréale des climats froids et humides, l'avoine est réputée « échauffante », car très nourrissante et énergétique. En Europe, c'est la céréale la plus riche en lipides (7 %) et en protéines, avec de bonnes teneurs en minéraux et vitamines du groupe B, riche aussi en mucilages et fibres solubles.

Modes de consommation :

- en flocons : très digestes, la spécialité de l'avoine ! Pour préparer mueslis, soupes, bouillies (porridge) et gâteaux.
- en lait végétal, nature ou aromatisé : chocolat, vanille, etc., pour préparer sauces, gratins, crèmes et entremets.

Taboulé traditionnel libanais

Préparation : 15 min

Temps total : 20 min

Réfrigération : 2 à 3 h

**Apport de protéines/
personne :** 11 g

Pour 4 personnes

2 tomates

2 bouquets de persil plat

1 bouquet de menthe

1 oignon blond

1 oignon rouge

3 c. à soupe de jus de
citron

3 c. à soupe d'huile
d'olive

300 g de boulgour fin
de blé déjà cuit

1 cœur de laitue

Sel et poivre

1 Découper les tomates en petits dés, ciseler le persil et la menthe, émincer finement les oignons.

2 Dans un grand saladier, dissoudre une pincée de sel et de poivre dans le jus de citron, délayer avec l'huile d'olive, puis ajouter la « farce végétale » et le boulgour. Bien mélanger et rectifier avec un peu de sel au besoin.

3 Réserver 2 à 3 heures au frais, mélanger à nouveau, juste avant de passer à table, et servir en présentant éventuellement sur des feuilles de laitue.

Boulgour, cuisson facile !

Dans un saladier, déposer un volume de boulgour et verser par-dessus un volume et demi d'eau bouillante légèrement salée. Laisser gonfler 10 minutes, c'est prêt !



Palets de céleri aux pistaches

- 1 Éplucher et découper le céleri-rave en dés avant de le cuire 15 minutes dans un peu d'eau légèrement salée.
- 2 Égoutter puis, à l'aide d'un blender, mixer tous les ingrédients jusqu'à obtenir une pâte homogène.
- 3 Disposer des cercles à pâtisserie sur une plaque à four, verser un peu de pâte dans chaque cercle, puis enfourner 30 minutes à 180 °C.
- 4 Servir les palets encore chauds ou froids, accompagnés d'une salade assaisonnée avec le pesto au tofu et à la pistache.

Variantes

Cette recette se décline avec différents légumes (panais, persil tubéreux, patate douce...) et fruits à coque (noix, noisettes, cacahuètes...). En fonction de votre association, sélectionner le bon pesto !

Préparation : 5 min
Temps total : 50 min
Apport de protéines/
personne : 13 g

Pour 4 personnes

1 beau céleri-rave
300 g de tofu soyeux
100 g de pistaches
concassées
1 c. à café de cumin
Sel

Assaisonnement : pesto
au tofu et à la pistache
(voir recette de base)

Tempeh pané

- 1 Découper des tranches épaisses de tempeh et les tremper dans la farine, puis dans le mélange œufs + lait de soja. Saupoudrer de noix de coco râpée
- 2 Faire chauffer une poêle huilée, déposer les tranches de tempeh et laisser dorer à feu doux. Retourner pour griller l'autre face.
- 3 Servir accompagné d'une salade

Préparation : 10 min
Temps total : 20 min
Apport de protéines/
personne : 26 g

Pour 4 personnes

400 g de tempeh
4 c. à soupe de farine
2 œufs
2 c. à soupe de noix de
coco râpée
1 c. à soupe de lait
de soja

Le dal bhat indo-népalais

1 Cuire les lentilles à l'eau et, pendant ce temps, préparer une tisane aromatique. Faire infuser le bouquet garni dans 1,5 litre d'eau chaude légèrement salée. Réchauffer le lait de coco séparément et à feu doux.

2 Dégermer et émincer les oignons et les échalotes. Ciseler l'ail. Saler, poivrer et ajouter le cumin et le curcuma. Réserver quelques minutes.

3 Bien laver le riz et préparer la marinade de légumes (voir recette de base), en réservant les feuilles fraîches du céleri grossièrement hachées.

4 Dans deux poêles, saisir le mélange oignons-échalotes-ail (réparti à parts égales) avec 2 c. à soupe d'huile d'olive.

5 Dans la première poêle, ajouter le riz cuit façon risotto avec la tisane aromatique. Dans la seconde, ajouter les légumes, mélanger et saisir, puis verser le lait de coco et laisser mijoter à feu doux et à couvert pendant 15 minutes. Une fois cuits, tamiser les légumes en réservant le jus.

6 Servir le riz, les lentilles et les légumes séparément. Saupoudrer chaque assiette de feuilles de céleri ciselées et déposer sur la table un récipient avec le jus des légumes au lait de coco pour que chaque convive puisse se servir.

Préparation : 30 min

Temps total : 45 min

Apport de protéines/ personne : 22 g

Pour 4 personnes

200 g de lentilles vertes (dal)

1 bouquet garni : persil, thym, origan, sarriette

400 ml de lait de coco

2 beaux oignons

2 échalotes

2 gousses d'ail

1 c. à café de cumin

1 c. à café de curcuma

400 g de riz basmati demi-complet (bhat)

4 carottes

2 panais

1 poivron jaune

2 branches de céleri

4 c. à soupe d'huile d'olive

Sel et poivre





Dorayakis

- 1 Mélanger les œufs et le sucre, puis ajouter le miel et la moitié de l'eau.
- 2 Incorporer rapidement la farine à la préparation et réserver la pâte pendant environ 30 minutes pour la stabiliser.
- 3 Dissoudre le bicarbonate dans le reste d'eau et l'incorporer à la pâte.
- 4 Huiler et chauffer la plaque à 190 °C environ puis, à l'aide d'une louche, déposer de petits tas de pâte pour former comme des pancakes d'environ 9 cm de diamètre.
- 5 Lorsque des bulles apparaissent sur toute la surface des « pancakes », les retourner à l'aide d'une spatule en métal. Cuire très rapidement la deuxième face et réserver sur une grille.
- 6 Avant complet refroidissement, garnir les « pancakes » deux par deux de crème d'azukis et réserver à l'abri de l'air.

Préparation : 20 min

Temps total
(avec la crème
d'azukis) : 2 h 20

Apport de protéines/
personne : 16 g

Pour 10 dorayakis
(de 9 cm de
diamètre)

3 œufs
200 g de sucre roux
2 c. à soupe de miel
110 g d'eau
240 g de farine bise
4 g de bicarbonate de
soude alimentaire
1 c. à soupe d'huile
400 g de crème d'azukis
(anko)