

- **Vous êtes intolérant aux seules protéines de lait de vache** : vous devez éliminer tous les produits laitiers de vache, mais vous pourrez les remplacer par leurs équivalents de chèvre, brebis, bufflonne, sans en abuser.

- **En prévention** (ou tout simplement pour éviter une surconsommation de produits laitiers animaux) : adoptez les « laits » végétaux en boisson, en cuisine ou pour réaliser vos desserts lactés, et conservez un peu de bon beurre cru bio sur vos tartines et une part de fromage par jour, en privilégiant chèvre et brebis.



Il existe de nombreux « laits » végétaux, qui permettent de remplacer le lait animal dans les recettes.

Tout savoir sur le calcium !

Quels sont nos besoins en calcium ?

Le calcium est nécessaire à notre organisme : il représente 1,8 % du poids corporel de l'adulte, soit 1,250 kg pour un homme de 70 kg. C'est le constituant majeur du squelette : il assure à la fois la rigidité et la solidité des os, et il constitue une réserve mobilisable pour les autres besoins de l'organisme. En effet, le calcium joue aussi un rôle physiologique très important dans la régulation du rythme cardiaque, la contraction des vaisseaux sanguins ; il a également des propriétés diurétiques et hypotensives ; il est indispensable à la coagulation du sang et il intervient dans la libération des neurotransmetteurs (acétylcholine, sérotonine). Les besoins en calcium varient tout au long de la vie ; ainsi les apports journaliers recommandés par l'Anses en France sont de 500 mg à 3 ans, 900 mg à l'âge adulte, 1 200 mg pendant la grossesse et l'allaitement ou en cas d'ostéoporose.

Les produits laitiers sont-ils nécessaires pour couvrir nos besoins en calcium ?

Non, car les produits laitiers n'ont pas le « monopole » du calcium.

- Le calcium est un des minéraux les plus présents dans la croûte terrestre et dans les eaux « minérales » ou « de source » qui, selon la nature des roches traversées, se sont chargées en ions calcium (Ca^{2+}), mais aussi en ions magnésium, silicium, potassium, bicarbonates, sulfates... un verre d'eau peut ainsi apporter jusqu'à 50 ou 60 mg de calcium.

- Le calcium est présent dans le monde végétal : les plantes absorbent les minéraux (calcium, magnésium, silicium...) à l'état de sels solubles dans le sol et les intègrent dans leurs tissus. Ainsi, les céréales complètes,

les légumineuses, les légumes et les fruits, qui devraient constituer 75 % de notre alimentation, contribuent très largement à couvrir nos apports en calcium, mais aussi en magnésium et en silicium². À noter également que les algues (ou légumes de la mer) et les plantes sauvages comme l'ortie apportent plus de 600 mg de calcium pour 100 g ; et que les légumes cultivés en bio sur des sols « vivants » sont plus riches en calcium que leurs homologues cultivés en intensif³.

2 La constitution du tissu osseux nécessite de nombreux autres minéraux et vitamines, apportés en grande partie par les végétaux : magnésium, silicium, zinc, bore, vitamines C, K, B6, D. Selon le D^r Véronique Coxam (du groupe de recherche sur l'ostéoporose à l'INRA de Clermont-Ferrand) : « De nombreuses études épidémiologiques et les données de l'expérimentation animale ont permis de vérifier le bénéfice d'une alimentation riche en fruits et légumes sur les paramètres osseux. Il est donc important dans la prévention et la prise en charge de l'ostéoporose de ne pas réduire les recommandations aux seuls produits laitiers, mais d'y associer largement les légumes verts » (*Prévention nutritionnelle de l'ostéoporose*, Lavoisier, 2004).

3 Voir l'ouvrage de Claude Aubert, Denis Lairon et André Lefebvre, *Manger bio c'est mieux !*, Terre vivante, 2012.

Le calcium des produits laitiers est-il mieux assimilé que celui des végétaux ?

NON ! Quelle que soit son origine, le calcium est ionisé sous forme d'ions Ca^{2+} dans l'estomac et est assimilé de la même manière au niveau intestinal.

Dans le monde animal, le calcium se retrouve en quantité importante dans les laits animaux de vache, chèvre, brebis, jument, bufflonne... qui ont des teneurs en calcium à peu près identiques (et même supérieures pour les laits de brebis et de bufflonne)⁴ ; mais également dans la chair et les carapaces des fruits de mer, que l'on « extirpera » en réalisant des soupes ou « bisques » de crustacés, ou encore dans les arêtes et écailles de poisson, que l'on peut consommer dans les anchois et sardines en conserve ou dans les soupes de têtes et d'arêtes de poissons.

4 Source : www.fao.org/docrep/t428of/t428of07.htm.



LES ALIMENTS LES PLUS RICHES EN CALCIUM

LÉGENDE
Teneurs en calcium : > 500 mg 100-500 mg < 100 mg

CATÉGORIE	APPORTS MOYENS (en mg/100 g)	ALIMENTS LES PLUS RICHES EN CALCIUM	TENEUR MOYENNE EN CALCIUM (en mg/100g)
Laits et produits laitiers	130	Lait de vache	120
		Lait de chèvre	150
		1 yaourt de vache	170 mg/125 g
Fromages de vache (pâte dure)	900	Parmesan	1 200
		Comté	1 000
Fromages de chèvre et brebis	500	Tomme de brebis	650
		Chèvre sec	400
		Chèvre frais	300
Céréales complètes (cuites et dérivés)	900	Riz complet	85
		Amarante	80
		Flocons d'avoine	54
Pains	40	Pain de seigle	37-50
Légumineuses (cuites)		Haricots rouges	112
		Pois chiches	64
		Haricots blancs	36-60
Légumes-feuilles	180	Cresson alénois	215
		Cresson de fontaine	190
		Chou vert kale	250
		Pissenlit	175
		Épinard	160
		Blette	105
		Poireau	90
Légumes-racines	75	Raifort	110
		Fenouil	115
		Chou-rave	75
		Céleri-rave	70
		Navet	55
Fruits frais	50	Baie d'églantier	255
		Figue	55
		Mûre	55
		Framboise	40
		Orange	50
		Mandarine	36
Fruits secs	100	Figue	200
		Abricot sec	90
		Raisin sec	80
		Datte	65
		Pruneau	48

CATÉGORIE	APPORTS MOYENS (en mg/100 g)	ALIMENTS LES PLUS RICHES EN CALCIUM	TENEUR MOYENNE EN CALCIUM (en mg/100g)
Fruits oléagineux	200	Sésame complet	785
		Amande	250
		Noisette	235
		Lin	198
		Tournesol	120
Poissons	100	Sardine fraîche	105
		Sardine en conserve	430
		Hareng frais	70
Fruits de mer	100	Bigorneaux cuits	130
		Crevettes roses cuites	115
		Moules cuites	96
		Huîtres crues	85
Eaux minérales	50	Talians	59,6
		Hépar	55,5
		Contrex	48,6
Aliments compléments		Spiruline	1 000
		Algues sèches	920
		Algues réhydratées	300
		Ortie	630
		Prêle	60
		Caroube	352
		Sucre intégral de canne	50
		Mélasse	170

Sources : Répertoire général des aliments (INRA – Ciquel) ; La composition des aliments – Tableaux des valeurs nutritives (Souci, Fachmann, Kraut, éditions Lavoisier, 2008) ; Guide nutritionnel des plantes sauvages et cultivées (François Couplan, éditions Delachaux et Niestlé, 2011).

Une journée type avec peu de produits laitiers

Si vous êtes **intolérant au lactose**, ou si vous souhaitez **réduire votre consommation de produits laitiers** par mesure de précaution, augmenter vos apports en calcium est tout à fait possible : un seul produit laitier par jour est amplement suffisant si vous consommez quotidiennement d'autres aliments riches en calcium : légumes verts, céréales complètes, pain complet, oléagineux, fruits séchés, algues, conserves et soupes de poissons, crustacés... !

En pratique, avoir des apports en calcium voisins de 900 mg (la recommandation officielle) est facile si l'on suit ces quelques conseils :

- choisir du pain complet ou de seigle ;
- consommer 400 g de légumes verts en sélectionnant les plus riches en calcium ;
- se régaler d'une poignée d'oléagineux ou de fruits secs au goûter ;
- boire 2 verres d'eau riche en calcium par jour au cours des repas ;
- se contenter de 30 g de fromage à pâte dure.

Scottish bannocks

à la purée d'amande

CALCIUM ++

PRÉPARATION 5 MIN |

CUISSON QUELQUES MINUTES

Moelleuses, dorées et délicieusement croustillantes sur les bords, ces petites galettes permettent de recycler en un tournemain l'okara du lait d'avoine tout en se régaland au petit déjeuner ! Cette recette si réconfortante est inspirée des fameux *bannocks* écossais, des petits pains d'avoine cuits à la poêle. Dans la recette traditionnelle, on utilise du saindoux... Vous gagnerez beaucoup à le remplacer par de la purée d'amande, plus digeste, riche en matières grasses insaturées, mais aussi en calcium !

Pour 4 personnes

- Environ 150 g d'okara d'avoine (soit ce qui restera de la fabrication d'1,3 l de lait d'avoine, comme indiqué p. 26, sans presser le sac à lait)
 - 80 g de purée d'amande blanche
 - 4 œufs moyens
 - 1 pincée de sel
 - Huile pour la poêle
- Mélanger ensemble tous les ingrédients au fouet.
 - Huiler assez généreusement une poêle en tôle de fer bien culottée, en fonte ou en céramique (pas d'inox, les *bannocks* accrocheraient) et faire chauffer (attention toutefois de ne pas faire fumer l'huile, c'est mauvais pour la santé).
 - Quand la poêle et l'huile sont bien chaudes, y déposer trois à cinq grosses cuillerées à soupe de pâte (selon la taille de la poêle), en veillant à ce qu'elles ne se touchent pas. En versant la cuillerée de pâte, on doit l'entendre chanter sur la poêle (pchuiiiiiit !), sinon c'est que cette dernière n'est pas assez chaude et les *bannocks* risquent d'accrocher.
 - Poser un couvercle, laisser cuire une minute ou deux, juste le temps que le dessus des *bannocks* fige et ne soit plus liquide, puis les retourner dans la poêle avec une spatule en inox et laisser cuire 30 secondes de l'autre côté.
 - Huiler de nouveau un peu la poêle pour les autres fournées.
 - Servir encore chaud.
 - Vous pouvez aussi congeler les *bannocks* et les passer ensuite quelques instants au grille-pain pour les décongeler au moment du petit déjeuner.
 - Dans tous les cas, évitez de les servir froides, elles perdraient de leur charme...

UN PEU DE CALCUL DÈS LE RÉVEIL..

En fonction de l'option que vous aurez choisie pour la fabrication du lait d'avoine (p. 26), il vous restera soit 150 g de gruaux (lait très fluide, si on presse très peu le sac), soit 125 g (lait légèrement onctueux), soit 100 g (lait très épais, si on presse très fort le sac de pulpe afin d'en extraire le maximum de gel mucilagineux). En fonction du





Falafels

CALCIUM +++

PRÉPARATION 15 MIN | CUISSON 15 À 20 MIN

et leur petite sauce tahini

Les falafels, qui font partie de la cuisine traditionnelle du Proche-Orient, associent naturellement trois végétaux très riches en calcium : les pois chiches, le tahn et le persil. C'est en outre une recette vraiment délicieuse, saine (du moins dans cette version cuite au four plutôt qu'à la friteuse...), facile à réaliser et très économique ! Pour un repas du soir végétarien et équilibré, servez par exemple ces falafels avec une simple salade (ou à midi, toujours avec une salade, mais en ajoutant une petite portion de céréales en plus : un peu de riz, de couscous complet, ou un pain pita par exemple...)

Pour **20 falafels environ** (soit 4 personnes)

- 80 g de persil plat sans les grosses tiges
- 5 g de sel fin
- Poivre du moulin
- 1 gousse d'ail
- 50 g de tahn
- 3 cl de jus de citron (soit environ le jus d'un demi-citron)
- 500 g de pois chiches déjà cuits ou en bocal, mais bien rincés et égouttés
- 25 g de farine d'épeautre ou de blé, blutage au choix
- Facultatif : un peu de piment
- Huile d'olive pour la cuisson



- Préchauffer le four à 240°C (th. 8), si possible en chaleur tournante.
- Mixer bien finement le persil avec le sel, le poivre, la gousse d'ail, le tahn et le jus de citron dans le bol d'un robot. Ajouter alors les pois chiches et la farine, éventuellement un peu de piment, puis mixer par brèves impulsions afin de garder des tout petits morceaux de pois chiches (mieux vaut ne pas trop les mettre en bouillie lisse, sinon la préparation sera trop souple et il sera difficile de former les falafels).
- Façonner entre les mains une vingtaine de boules de 35 g environ, puis les déposer sur une plaque de cuisson préalablement chemisée de papier et généreusement huilée. Bien huiler aussi au pinceau le dessus des falafels, puis enfourner pour 15 à 20 minutes (tout dépend des fours, bien surveiller), jusqu'à ce que les falafels soient bien dorés.
- Servir avec une salade.

EN BONUS : LA RECETTE DE LA PETITE SAUCE « TAHINI » INSPIRÉE DE LA CUISINE LIBANAISE...

Pour 4 personnes : mélanger 2 yaourts de soja avec 2 cuillérées à soupe de tahn, le jus d'un citron, du sel, du poivre et une gousse d'ail écrasée. On peut aussi ajouter un peu de piment ou des herbes (persil, ciboulette, coriandre, basilic...) finement ciselées. C'est LA sauce qu'il vous faut pour accompagner les falafels !



Tartinade ail et fines herbes

CALCIUM ++

PRÉPARATION 15 MIN | CUISSON 10 À 15 MIN ENVIRON

Certes, le tofu apporte un peu de calcium, mais cette « recette plaisir » a surtout pour objectif de vous permettre de vous régaler de cette succulente tartinade, qui n'a rien à envier à ses cousins laitiers !

Pour 8 à 10 personnes (soit 250 g environ)

- 3 échalotes
- 6 c. à soupe d'huile d'olive
- 200 g de tofu lactofermenté au tamari (voir « Bonnes adresses », p. 218)
- Fleur de sel, poivre du moulin
- 5 feuilles d'ail des ours, ou une toute petite gousse d'ail frais
- 20 à 25 brins de ciboulette fraîche



- Éplucher les échalotes, puis les faire blondir à petit feu dans un caquelon avec 3 cuillerées à soupe d'huile d'olive, jusqu'à ce qu'elles soient bien tendres et translucides.
- Transférer dans le bol d'un robot avec toute l'huile de cuisson, le tofu coupé en cubes, une bonne pincée de fleur de sel, quelques tours de moulin à poivre et les 3 cuillerées d'huile d'olive restantes.
- Ciseler très finement l'ail des ours (ou écraser la gousse d'ail) et la ciboulette, avant de les ajouter dans le bol du robot avec les autres ingrédients, puis mixer le tout quelques instants jusqu'à obtention d'une consistance bien lisse et crémeuse ayant tendance à s'amalgamer.
- Transférer dans un petit pot bien fermé et conserver au frais jusqu'à trois jours.

BON À SAVOIR

Ne lésinez pas sur les 6 cuillerées d'huile d'olive, car elles sont importantes pour donner du moelleux à cette tartinade qui, au final, ne sera pas plus grasse qu'un fromage du même type... Car n'oublions pas qu'il s'agit bien là d'un « fromage », à savourer donc en petite portion sur des tartines de bon pain de campagne ! En revanche, si vous souhaitez vraiment vous « lâcher » tant cette recette vous plaît, régalez-vous au petit déjeuner avec un tiers de la préparation sur 80 à 120 g de pain complet : cela vous apportera exactement ce qu'il faut de protéines, de bonnes matières grasses et de glucides pour un petit déjeuner idéalement équilibré (voir p. 17).

L'« ultime » fondant au chocolat...

CALCIUM +

PRÉPARATION 10 MIN | CUISSON 10 MIN | REPOS AU FRAIS 6 H MINIMUM

Si vous avez déjà plusieurs de mes livres à la maison, vous avez dû sourire en lisant le titre de cette recette... car, oserais-je l'avouer, il semblerait que je collectionne un nombre un peu trop indécent de recettes de fondants, au point d'avoir même réussi à me débrouiller pour en mettre une recette différente dans chaque bouquin... En attendant d'attaquer la thérapie qui me soignera de cette addiction, en voici une énième ~~ré~~cidive recette, sans beurre ni produits laitiers. Elle est effroyablement exquise...

Pour 6 personnes

- 150 g de chocolat noir pâtissier à 70 % de cacao
- 5 cl de lait de soja à la vanille
- 5 cl de sirop d'agave
- 3 cl d'expresso serré
- 55 g d'huile de coco
- 1 c. à soupe d'extrait de vanille liquide
- 3 œufs ultra frais
- ½ sachet de poudre à lever
- 1 pincée de fleur de sel
- 35 g de farine T110 de blé ou de grand épeautre
- Cacao en poudre (pour saupoudrer)

- Préchauffer le four à 180°C (th. 6).
- Faire fondre à feu très doux (ou au bain-marie) le chocolat avec le lait de soja à la vanille, le sirop d'agave, le café, l'huile de coco et l'extrait de vanille liquide.
- Séparer les blancs des jaunes d'œuf, puis ajouter hors du feu les jaunes au chocolat fondu. Fouetter les blancs en neige souple.
- Dans un bol à part, bien mélanger la poudre à lever, la fleur de sel et la farine, puis verser d'un coup dans le saladier des blancs en neige avec la préparation au chocolat, et tout travailler ensemble à la spatule souple pour mélanger sans trop faire retomber les blancs.
- Verser dans un moule à manqué ou un cercle pâtisserie de 16 cm de diamètre, et faire cuire 10 minutes chrono.
- Mettre au frais au moins 6 heures (mais ce gâteau sera encore meilleur si vous avez « l'héroïsme » d'attendre au moins une nuit...)

DÉGUSTATION

- Servez saupoudré de cacao, nature ou avec un coulis de fruits de saison (framboise, cerise, poire Williams), des bananes flambées au rhum, le caramel à la fleur de sel de la crème glacée page 188 ou encore, comme sur la photo, avec la crème anglaise des îles flottantes (p.203).
- Si vous prolongez la cuisson de 10 minutes, vous obtiendrez un gâteau au chocolat bien cuit à cœur, mais malgré tout très léger et moelleux.

