

SE PASSER DE VIANDE, MODE D'EMPLOI

Vous l'aurez compris, manger moins de viande, c'est bon à tout point de vue (santé, social, écologique, éthique...) ! Quelques astuces pour celles et ceux qui ont du mal à délaisser la viande au quotidien...

Manger équilibré et sans viande ?



Et pour vous mettre l'eau à la bouche...



Toutes ces assiettes sont 100 % végétales...

Les alternatives à la viande

> le tofu

Le tofu est constitué de lait de soja caillé. Peu goûteux à la base, il devient un aliment de choix, mariné avec de l'huile d'olive et des herbes de Provence, ou bien de la sauce soja et des épices... Intégrez-le ainsi préparé à une salade, un sauté de légumes, une tarte salée, un sandwich...

> le seitan

Le seitan est fabriqué à base de gluten de blé. Traditionnellement adopté par les moines

bouddhistes, on l'appelle aussi « nourriture de Bouddha » ! Riche en protéines et peu calorique, il se cuisine comme la viande (en rôti, en sauce, etc) et le résultat est bluffant ! Un exemple ? Le seitan-bourguignon : <http://vg-zone.net/2011/05/27/seitan-bourguignon/>

> les simili-carnés

Il existe en supermarché (rayon surgelés) des produits imitant la viande mais fabriqués avec des ingrédients 100 % végétaux ; steaks, nuggets, saucisses, émincés, façon bœuf, façon poulet... Ils se cuisinent très facilement et remplacent avantageusement la viande dans vos plats. Testez, vous serez étonnés !

> les protéines de soja texturées

Fabriquées à base de farine de soja, elles se réhydratent en les cuisant 5 à 10 minutes dans de l'eau bouillante ou dans un bouillon de légumes. Hachées avec de l'oignon, de l'ail, des herbes, un peu de farine et d'huile, on peut en faire des boulettes pour concocter une bolognese végé... entre autres ! Polyvalentes, c'est un must-have de la cuisine végé !

> les légumineuses

Les légumineuses (haricots, lentilles, pois...) sont aussi riches en protéines que la viande. Associées avec des céréales complètes, elles apportent tous les acides aminés indispensables ainsi que du fer. Les lentilles (corail, vertes...) peuvent notamment être un ingrédient de base pour fabriquer des « steaks » végé... Il suffit de les écraser avec de l'oignon haché, de l'ail, un peu de chapelure, un peu d'huile d'olive... On fait ensuite frire les galettes ainsi façonnées dans une poêle avant de garnir des pains à hamburgers maison... Un délice !

Autres astuces pour une transition tout en douceur...

- Programmez-vous un jour végétarien par semaine, pour commencer...
- Listez vos plats préférés qui ne contiennent pas de viande et faites-vous plaisir (gratin de citrouille, taboulé, pizza 4 saisons, pâtes au pesto, tarte à la tomate...)
- Pour l'apéro, laissez-vous tenter par des produits sains et végé : fruits secs, tapenade, houmous, tzatziki, caviar d'aubergine...
- Variez les nouvelles saveurs : testez le quinoa, le kamut, les lentilles belugas, les haricots azukis... Goûtez différents laits végétaux : riz, amande, avoine... Vous allez vous rendre compte que loin d'abandonner bon nombre d'aliments, vous vous ouvrez à une cuisine plus diversifiée et créative !
- Amusez-vous à convertir vos plats préférés dans leur version végétarienne : en remplaçant par des simili-carnés ou bien par des légumes, tout est possible ! (couscous, brochettes, chili « sin » carne, raclette, riz cantonais...)
- Faites un tour du côté des cuisines du monde : la cuisine indienne et la cuisine thaï notamment, regorgent de recettes 100 % végétales et délicieuses !
- Les librairies ainsi qu'internet sont une source inépuisable de recettes végé qui sauront vous inspirer, et le bénéfice sur votre santé et votre bien-être vous convaincra très rapidement de persévérer...