

QUELQUES RECETTES

SAUCE BOLOGNAISE VEGAN

La quantité convient pour un plat de lasagnes, des spaghetti bolognaises pour 6 personnes, ou une moussaka.

- 125 g de protéines de soja texturées de petite taille (poids sec)
- 2 oignons
- 2 gousses d'ail
- 2 càs d'huile d'olive
- 800 mL de coulis de tomates
- 400 mL d'eau
- 2 càs d'origan ou d'herbes de Provence
- 1 càc de sel
- Poivre du moulin
- 1 petit pot de caviar de tomates (optionnel)
- 1 càc de coriandre moulue (optionnel)



Hacher les oignons et émincer l'ail. Dans une cocotte à fond épais, faire revenir dans l'huile d'olive, à feu doux, jusqu'à ce que les oignons soient translucides. Ajouter l'origan (ou les herbes de Provence), le sel, la coriandre, le poivre, et bien mélanger. Ajouter les protéines de soja et l'eau. Les protéines vont "boire" l'eau et gonfler. Quand l'eau est absorbée, ajouter le coulis de tomates (et le caviar de tomates si vous le souhaitez). Faire cuire à feu très doux, à couvert, en remuant régulièrement, au moins 30 mn pour une bonne diffusion des arômes, en rajoutant un peu d'eau en cours de cuisson au besoin. Goûter et rectifier éventuellement l'assaisonnement. Votre sauce est prête à être utilisée dans vos recettes préférées !

* Recette proposée par Envie d'une recette végétalienne ? : enviedunerecette.com

QUICHE LORRAINE

- 1 pâte brisée végétale
- 200 g de tofu fumé
- 40 cL de crème de soja (2 briquettes)
- 2 càs (20 g) de féculé de maïs (type Maïzena)
- 2 càs de levure maltée (optionnel)
- Sel et poivre



Préchauffer le four à 180 °C. Dérouler votre pâte dans un moule à tarte. Piquer le fond avec une fourchette. Couper le tofu en petits bâtonnets, les déposer dans le fond de tarte. Dans un bol, verser la féculé, la levure maltée, du sel et du poivre. Ajouter un peu de crème de soja et délayer la féculé avant de mettre le restant de crème (goûter pour vérifier l'assaisonnement). Verser l'appareil à quiche sur le tofu et répartir sur toute la surface. Cuire au four pendant 45 min.

* Recette proposée par Des épices et des graines : recettes-vegetales.fr

Retrouvez des centaines d'autres recettes sur : vegan-pratique.fr/recettes

Comme nous, les animaux peuvent souffrir ou éprouver de la joie, et ils devraient pouvoir vivre leur vie comme ils le désirent. Les animaux sont sentients, c'est-à-dire qu'ils sont conscients et doués d'émotions.

Pour produire de la viande, du lait et des œufs, les animaux sont traités comme des marchandises, mutilés, inséminés artificiellement, entassés, tués. Castration à vif, queues et dents coupées, cornes et becs brûlés, dégriffages... ces mutilations douloureuses sont la norme en élevage conventionnel, et très courantes en élevage bio. Entassés par milliers dans d'immenses hangars, les animaux sont privés de liens affectifs et exposés à d'intenses souffrances psychiques et physiques. La sélection génétique transforme le corps des animaux pour les rendre les plus productifs possible, au détriment de leur santé. En France, chaque jour, 3 millions d'animaux terrestres sont brutalement tués dans les abattoirs pour produire de la viande.

Pourtant, de nombreuses options végétales existent pour remplacer la viande, et les alternatives à la viande, aux poissons, aux produits laitiers et aux œufs sont de plus en plus nombreuses et facilement accessibles.

L214 accompagne à la transition alimentaire : pour en savoir plus, découvrez nos sites Vegan Pratique et VegOresto !



L214.com
vegan-pratique.fr
vegorestofr
viande.info

contact : L214.com/contact

Association L214
CS20317
69363 Lyon 08 Cedex



COMMENT REMPLACER LA VIANDE



DES ALTERNATIVES VARIÉES, NOURRISSANTES ET SAVOUREUSES

Dans l'alimentation traditionnelle, la viande est considérée comme une source de protéines et de fer. Heureusement, les végétaux riches en ces nutriments sont très nombreux, et il est scientifiquement établi par de nombreuses institutions de professionnels de santé qu'une alimentation végétalienne équilibrée est bonne pour la santé, et ce à tous les âges de la vie.

Les alternatives aux produits carnés, comme les "simili" tout prêts, sont également de plus en plus courantes dans les supermarchés. Elles permettent de remplacer des produits aussi appréciés que les nuggets et de réaliser d'excellentes brochettes, hot-dog, etc.

Enfin, l'alimentation végétale ouvre en plus des perspectives délicieuses, saines et insoupçonnées, et elle est beaucoup plus simple et savoureuse qu'on ne l'imagine. La gastronomie vegan, actuellement en plein essor, en est d'ailleurs la preuve !

DU GOÛT ET DES SAVEURS

Des végétaux et des préparations vegan ont des arômes puissants. Certains de ces aliments apportent le précieux goût "umami", qui se rapproche de celui de la viande et qui est l'une des cinq saveurs de base avec le sucré, l'amer, le salé et l'acide. Cette saveur permet de relever efficacement les préparations. N'hésitez pas à les utiliser et à les combiner pour profiter de ces saveurs dans vos plats !

Découvrir les saveurs umami :

Les essentiels !

- Sauce soja, miso, tamari
- Bouillons cube de légumes
- Levure de bière et levure maltée
- Ail, échalotes, oignons, poireaux

Les classiques !

- Concentré de tomate, ketchup, tomates bien mûres
- Jus de raisin, vin (pour cuisiner)
- Vinaigre balsamique

Les exotiques !

- Algues : nori, kombu, salade du pêcheur, wakamé
- Champignons et particulièrement les shiitakés (par exemple séchés)



DES PROTÉINES ET DU FER DANS UNE ALIMENTATION 100 % VÉGÉTALE ? FACILE !



LES PROTÉINES

En mangeant à notre faim et suffisamment, l'apport en protéines est garanti. Céréales, légumineuses et oléagineux sont des aliments courants qui en apportent largement assez. Le tofu, le seitan et autres simili-carnés sont également très riches en protéines. La carence en protéines n'est en fait qu'une idée reçue : les seules personnes qui en manquent dans les pays développés sont les personnes sous-alimentées ayant une alimentation déséquilibrée. Les protéines animales sont souvent dites plus "complètes" que les protéines végétales, mais il s'avère que cette différence est négligeable tant que l'on mange varié.

LE FER

Les légumineuses, les céréales complètes, le tofu et certains légumes verts contiennent des quantités de fer comparables à la viande rouge ! Le fer héminique contenu dans la viande est souvent mieux absorbé que le fer non-héminique des végétaux, mais ce n'est pas forcément un avantage, car le fer héminique est soupçonné d'être en partie à l'origine des problèmes de santé causés par la viande rouge, comme le risque augmenté de cancer colorectal. Pour profiter au maximum de la richesse en fer des aliments végétaux, accompagnez-les d'un aliment riche en vitamine C : un fruit, un peu de jus de citron pour assaisonner...

LE SOJA

Riche en protéines et en fer, le soja entre dans de nombreuses préparations culinaires végétales et peut servir d'alternative à la viande sous forme de tofu, de protéines de soja texturées ou de simili-carné. Le soja est l'un des aliments les plus étudiés au niveau scientifique, et il est avéré que les isoflavones, souvent appelées abusivement "phyto-œstrogènes", n'ont pas d'effet nocif sur notre système hormonal. Il est d'ailleurs à la base de l'alimentation traditionnelle de nombreux pays asiatiques depuis des milliers d'années.

L214.com/nutriments

OÙ TROUVER LES ALTERNATIVES À LA VIANDE ?

Les alternatives à la viande du type simili-carnés se trouvent de plus en plus facilement en supermarché : nuggets, steaks hachés, boulettes, kebabs, saucisses, haché végétal, cordons bleus, pâtés, salami, jambon, chorizo, etc. Ces produits sont au rayon frais, dans un emplacement dédié ou bien le plus souvent au même endroit que la charcuterie ou les plats tout prêts.

Les boutiques bio ont également une gamme souvent élargie de simili-carnés, ainsi que de nombreuses variétés de tofus et de protéines de soja texturées. Le tofu ferme ou soyeux se trouve aussi en magasin asiatique.

Les légumineuses se trouvent facilement en supermarché, boutiques bio et épicerie exotiques. En boutique bio, on les trouve sous différentes formes : entières, flocons, farines, pâtés. Enfin, les boutiques vegan se multiplient et offrent également de nombreuses alternatives aux produits animaux.

L214.com/boutiques-vegan

LES PROTÉINES DE SOJA TEXTURÉES : QUE DES ATOUTS !

Les protéines de soja texturées (ou "PST") sont très riches en protéines. Tout comme les pâtés, elles se présentent sous forme déshydratée. Leur goût peu prononcé ouvre de nombreuses opportunités, car elles s'imprègnent de celui de votre préparation. Elles existent en petits granulés, morceaux plus ou moins gros et même véritables "steaks". Comme elles triplent de volume lors de la réhydratation, 25 g secs suffisent pour une personne pour atteindre les apports protéiques satisfaisants pour un repas. En plus, elles sont très bon marché !

À réhydrater environ 15 mn dans de l'eau tiède ou chaude, du bouillon, voire du lait de soja, à égoutter et à incorporer à votre recette. Vous pouvez aussi les égoutter et les essorer, puis les faire revenir dans de l'huile et de la sauce soja, des épices, de la moutarde, etc. Elles peuvent être utilisées en remplacement de la viande hachée dans toutes les recettes et sont idéales pour préparer bolognaises, chilis, hachis, steaks, sauces.

L214.com/PST



LES SIMILI-CARNÉS, PRÊTS À L'EMPLOI !

Pratiques et savoureux, les simili-carnés sont généralement très riches en protéines et constituent à ce titre un apport intéressant. Ce sont des produits idéaux lorsque l'on est pris, ou qu'on souhaite végétaliser certaines recettes comme un barbecue, un hachis parmentier ou une choucroute.

Le tofu fumé et le "gendarme" végétal, coupés en petits morceaux dans des tartes, quiches ou salades, ou sautés avec des légumes ou des céréales, apportent un goût fumé qui rappelle celui des lardons.

Leurs goûts, leurs textures et leurs prix varient d'une marque à l'autre, n'hésitez pas à en essayer plusieurs si vous n'êtes pas satisfait la première fois.

L214.com/remplacer-viande

LE TOFU, LA VARIÉTÉ AU RENDEZ-VOUS

Le goût neutre du tofu nature lui permet de s'imprégner de multiples saveurs et de composer quantité de recettes salées ou sucrées ! On trouve aussi de plus en plus de tofus déjà assaisonnés, fumés ou parfumés aux herbes ou aux épices, savoureux et très pratiques car prêts à l'emploi pour sandwiches, salades, etc. Le tofu ferme est très simple et rapide à préparer. Il suffit de le couper en cubes ou en tranches de la taille désirée ou de l'écraser grossièrement, puis de le faire mariner dans de la sauce soja, de la moutarde ou des épices avant de le faire revenir quelques minutes à la poêle. Tofu grillé, sauté, en brochettes, légumes farcis au tofu, tofu aux poivrons et tomates, sauce au tofu à la moutarde et à la crème de soja... notre imagination est la seule limite à son utilisation !

Le tofu soyeux, mou et onctueux, s'emploie dans les préparations type fondants ou cheesecake, terrines, entremets, flans, etc.

L214.com/cuisiner-tofu



LE SEITAN, SIMPLEMENT BLUFFANT

Ce n'est pas pour rien qu'on l'appelle aussi la "viande végétale" ! Sa texture se rapproche de celle de la viande et il permet de le remplacer avantageusement dans de nombreuses préparations. Beaucoup de simili-carnés sont d'ailleurs à base de seitan, d'autant plus que son goût, assez neutre, permet de l'assaisonner et de le fumer afin d'en faire de savoureuses préparations. Il est aussi très riche en protéines car il est fabriqué à partir de protéines de blé (gluten). Traditionnellement utilisé depuis des siècles en Asie, le seitan se trouve aujourd'hui dans le commerce sous diverses formes et il peut même être fabriqué maison.

(RE)DÉCOUVREZ LES LÉGUMINEUSES

Nourrissantes, bénéfiques pour notre santé, bon marché, variées



Riches en protéines, en fer et en fibres, bon marché, nourrissantes : les bénéfiques des légumineuses sur la santé sont nombreux et en font un aliment de premier choix ! Haricots rouges, blancs, noirs, flageolets, fèves, pois chiches, pois cassés, lupins, lentilles vertes, corail, blondes, noires... des centaines de variétés sont cultivées et consommées depuis des milliers

d'années et ont donné naissance à des préparations réputées : falafels, houmous, couscous, tempah, dahl, tacos, etc.

On trouve très facilement des légumineuses en conserve ou en bocal, prêtes à l'emploi, comme les haricots rouges et blancs, les flageolets et les pois chiches, parfaits pour préparer en quelques minutes un délicieux houmous.

Les farines de pois chiches ou de lentilles sont pratiques pour préparer des terrines, des blinis, des crêpes ou être incorporées dans les pâtes à tarte. Sous forme de flocons très digestes, azukis, pois cassés, pois chiches et soja sont prêts à être incorporés dans certaines préparations : soupes, préparations galettes végétales, gratins... 10 mn de cuisson suffisent.

Des "pâtes" à base de lentilles, pois chiches ou pois cassés existent aussi et constituent une excellente façon de consommer des légumineuses. Elles sont prêtes en 3 mn et s'accommodent comme les pâtes ordinaires.

L214.com/legumineuses

