



Alimentation végétarienne

Végétarisme : Les végétariens ne mangent pas de viande et poisson mais bien des produits provenant du monde animal : les œufs et les produits laitiers.

Végétalisme : Les végétaliens (ou vegans) ne mangent aucun produit provenant du règne animal. Ils évitent la viande, le poisson, les œufs et les produits laitiers.

Flexitarisme : Les flexitariens sont des personnes principalement végétariennes mais qui de temps en temps mangent de la viande et du poisson.

Faut-il manger de la viande tous les jours ?

Il n'est pas nécessaire de manger de la viande tous les jours. En effet, avec le réchauffement climatique et l'augmentation de la population mondiale, il y aura dans les années à venir une pénurie de viande qui nous obligera à consommer d'autres sources de protéines. De plus, notre consommation de protéines est déjà trop élevée par rapport aux recommandations.

Où trouve-t-on les protéines ailleurs que dans la viande ?

- Légumineuses : pois chiches, lentilles, haricots secs, pois cassés, ...
- Céréales
- Fruits oléagineux : noix, noisettes, amandes, châtaignes, ...
- Œufs
- Produits laitiers
- Produits à base de soja : tofu, lait de soja, yofu, ...
- Insectes

Les protéines sont composées d'acides aminés. Il existe plusieurs **acides aminés essentiels** (= obligatoires car notre corps n'en fabrique pas). On retrouve tous ces acides aminés dans les protéines animales. Cependant, les acides aminés essentiels ne sont pas tous présents dans les légumineuses, les fruits oléagineux et les céréales. C'est pourquoi il est toujours important d'associer une légumineuse avec une céréale ou un fruit oléagineux = **principe de la complémentarité des protéines**.

Combinaisons	Exemples
Légumineuses + produit céréalier	Pois chiches et semoule de blé Chili végétarien (haricots secs) et pain Fèves et tortilla de maïs
Légumineuses + fruits oléagineux ou graines	Lentilles et noix Houmous (pois chiche) et sésame

Quels sont les avantages de ne pas manger de la viande tous les jours ?

- ↘ la consommation de mauvaises graisses retrouvées dans le règne animal
- ↘ le risque de maladies cardiovasculaires et de diabète de type 2
- ↘ les émissions de gaz à effets de serre et donc le réchauffement climatique (les élevages du bétail dégagent une grande quantité de CO2).
- Contribue à la réduction de la faim dans le monde : les élevages consomment 800 millions de tonnes de céréales par an alors qu'1 milliard d'êtres humains souffrent de la faim dans le monde.
- Agit pour les animaux : les conditions d'élevage et d'abattage sont parfois horribles pour les animaux.

Couscous aux légumes (pour 4 personnes)

300g de semoule de blé

80g de pois chiches en conserve

70g de raisins secs

2 carottes

2 tomates

1 grosse courgette

1 branche de céleri

1 oignon

1 gousse d'ail

2 càs d'huile d'olive

Curcuma, coriandre en poudre, ras-el-hanout

Coriandre fraîche

Sel, poivre



Faites tremper les raisins secs dans de l'eau tiède pendant 30 minutes. Épluchez, lavez et coupez en morceaux tous les légumes. Émincez l'oignon, hachez l'ail. Dans une marmite, faites fondre l'oignon et l'ail dans l'huile d'olive. Laissez cuire doucement à couvert pendant 10 minutes. Ajoutez 75 cl d'eau dans la marmite, ainsi que les carottes et le céleri. Salez et poivrez. Poursuivez la cuisson à couvert pendant 20 minutes. Ajoutez courgettes, tomates, pois chiches, coriandre et curcuma. Poursuivez la cuisson à couvert pendant 25 minutes. Faites cuire le couscous à la vapeur. Avant de servir, mélangez 50 g de beurre végétal à la semoule. Dressez le couscous en dôme dans un plat creux garni des raisins secs égouttés et de quelques légumes autour. Présentez dans un plat à part le reste des légumes et leur jus.

Intérêt nutritionnel :

- Bon apport en protéines, minéraux, vitamines et fibres.
- Complémentarité des protéines (semoule de blé + pois chiches).
- Apport de bonnes graisses via l'huile d'olive.