



santé NUTRITION

12 clés pour manger veggie

Davantage de fruits, légumes et tofu, et moins de viande, c'est la bonne recette pour que le corps gagne en vitalité et en longévité. **PAR VÉRONIQUE LIÉGEOIS**

Les bénéfices d'une alimentation plus riche en nutriments végétaux sont sans cesse démontrés : outre la prévention du diabète et des cancers, des études confirment son intérêt sur le risque cardiaque et même sur la durée de vie (mortalité réduite de 15 % !). C'est bon aussi pour le porte-monnaie : pour le prix de 1 kg de filet de bœuf, vous achetez 8 kg de céréales bio. L'alimentation veggie permet également de découvrir des légumes (panais, courges...), des graines (épeautre, millet...). Moins polluante, elle recrée du lien entre producteurs et consommateurs. Et pour la ligne ? Une alimentation plus verte est pauvre en cholestérol et acides gras saturés, et rassasiant grâce à sa richesse en fibres.

Je combine céréales et légumineuses

Consommées séparément, elles présentent des carences en certains acides aminés indispensables (à la croissance, au renouvellement cellulaire). Mais en duo, elles peuvent remplacer la viande sans problème. Essayez, par exemple,

la soupe de pâtes aux pois chiches, le riz et les lentilles à l'indienne, les haricots rouges et le pain de maïs.

Je picore des graines

Pour changer du quinoa, découvrez les graines de chia, sans gluten, source d'oméga 3, d'antioxydants et de fibres. A consommer moulue dans les céréales ou les salades (1 cuil. à soupe par jour). A tester aussi, l'amarante, qui se cuisine comme le quinoa. Sa saveur typée permet de relever le riz et le millet.

Je lève le pied sur les produits laitiers

Leur abus peut faire monter le taux de cholestérol. Sans les abandonner complètement, remplacez-les de temps en temps par certains végétaux riches en calcium : les légumineuses (les lentilles et haricots, surtout), les légumes à feuilles (choux, épinards, blettes, cardon...), les oléagineux. Une petite poignée d'amandes (30 g) apporte autant de calcium que 75 g de fromage blanc. Et un verre de lait végétal enrichi en calcium vaut un verre de lait de vache.

Je mange de la viande un jour sur deux

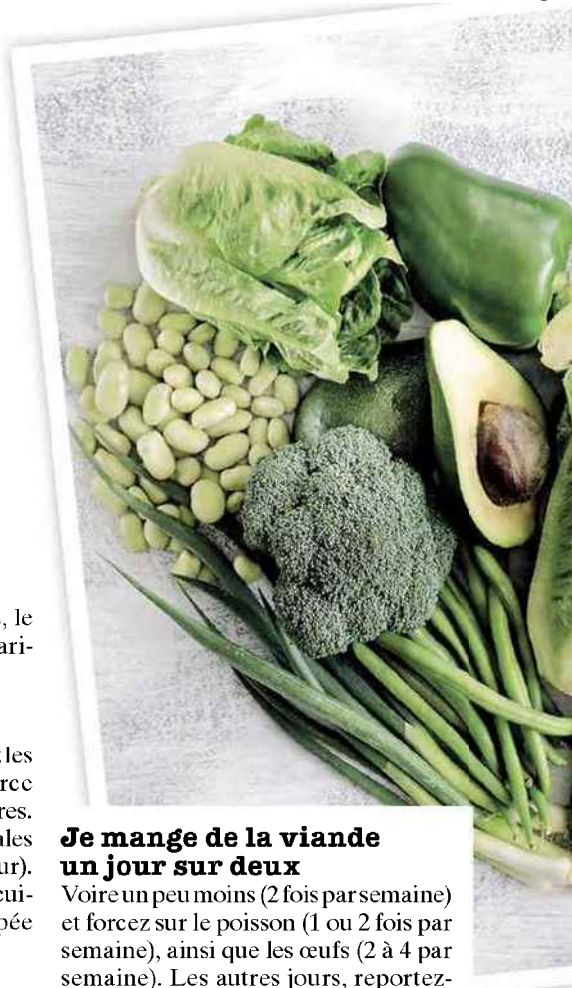
Voire un peu moins (2 fois par semaine) et forcez sur le poisson (1 ou 2 fois par semaine), ainsi que les œufs (2 à 4 par semaine). Les autres jours, reportez-vous sur les légumineuses et les céréales sous forme de crêpes, galettes ou tartes salées aux légumes. Moins riches en acides gras saturés, mais plus concentrées en fibres, ces recettes sont aussi très rassasiantes et économiques (idéal pour les repas en famille).

Je deviens « fruits addict »

Consommez-en 2 à 3 par jour, en respectant les saisons. Ils sont bourrés de vitamines et antioxydants, et en plus, ils sont light (1 fruit moyen = 80 kcal). A choisir bio de préférence, et même à cueillir soi-même (cueillettes Chapeau de Paille dans toute la France) pour préparer fruits surgelés et compotes stérilisées (fraises, framboises, prunes, abricots, pommes poires...).

Je bois des jus d'herbes

Dépuratifs grâce à leur chlorophylle, ils sont parfaits en cure au printemps. Commencez par 1 cuil. à soupe de jus de blé ou d'orge le matin, et augmentez jusqu'à 2 ou 3, mais pas plus. Pour le préparer vous-même, faites germer du blé ou de l'orge bio, récoltez les pousses



Mes recettes tradi... mais sans viande

BROCHETTES

Préparez-les avec des dés de seitan, tomates, poivron... et une marinade huile d'olive-citron.

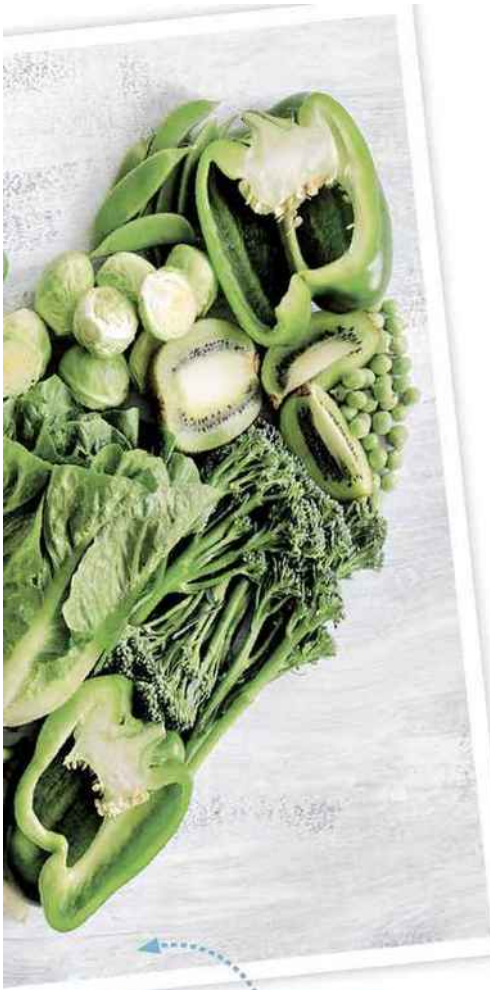
BURGER VEGGIE

Faites dorer de larges tranches de tofu dans de l'huile d'olive et de la sauce teriyaki. Glissez-les dans des petits pains d'épeautre

avec tomates, graines de roquette et une sauce au fromage blanc.

PLAT EN SAUCE

Faites dorer des cubes de tempeh avec céleri, persil et ail hachés, et un oignon émincé. Saupoudrez de paprika, ajoutez des tomates coupées en dés et laissez mijoter 15 min. Accompagnez de riz.



LEXIQUE DIET

VÉGÉTARIEN Il refuse la viande et le poisson, mais il consomme des sous-produits animaux (œufs, lait, fromage).

VÉGÉTALIEN Il exclut tous les produits d'origine animale (viande, poisson, œufs, produits laitiers) et même le miel.

FLEXITARIEN Il peut occasionnellement, selon les circonstances (invitations) et/ou ses envies, consommer de la viande ou du poisson.

VEGGIE Terme anglais qui signifie « végétarien ».

VEGAN C'est un végétalien qui, en plus, n'utilise aucune ressource animale au quotidien : donc pas de cuir, de laine, etc.

de 5 cm et passez-les à la centrifugeuse. Dégustez nature, 2 cuil. à soupe pendant 1 mois. Existe aussi en comprimés (Celnat) ou en ampoules (Superdiet).

J'adopte le cru

Car la chaleur détruit en partie les micronutriments. Alternez avec des cuissons douces (à la vapeur) qui rendent les aliments plus digestes. La bonne fréquence : un aliment cru par repas, à choisir entre fruit bien mûr, crudité douce (carotte, mâche, jeunes radis) ou poisson (saumon, rouget, cabillaud...).

Je m'initie au tofu

Sa fadeur est un atout : il s'associe avec tout ! Optez pour un tofu frais japonais à la légère saveur de noisette (magasins asiatiques). Emincez-le puis faites-le sauter avec gingembre, coriandre, curry ou colombo, et des petits légumes. À intégrer dans vos menus 2 fois par semaine à la place de la viande.

Je me régale de graines germées

Ces petits germes vitaminés de luzerne, poireau, roquette ou betterave, se glissent dans les sandwiches, salades et verrines. C'est simple à faire pousser dans sa cuisine avec un germeoir

(magasins bio et de jardinage). Etalez vos semis (tous les 3 à 4 jours), afin d'avoir des graines germées au fur et à mesure de votre consommation.

Je me mets aux algues

Indispensable aux végétaliens, c'est le seul végétal qui renferme de la vitamine B12 (anti-anémie, nécessaire à la synthèse des protéines). A saupoudrer en paillettes dans les salades et sur les féculents, ou à déguster dans les sushis et makis maison (feuilles de nori).

Je deviens locavore

Consommez un maximum d'aliments produits à moins de 250 km de chez vous. Pas si compliqué ? Non, grâce aux AMAP (Association pour le maintien d'une agriculture paysanne) qui vendent sur abonnement des paniers ultra frais hebdomadaires, et aux épicerie locavores (sur internet, tapez épicerie locavore + votre ville).

J'opte pour les super baies

Tendance, goji, aronia, cranberries et mulberries sont concentrées en anti-oxydants anti-âge... mais proviennent du bout du monde ! Cassis, groseilles et myrtilles ont des vertus similaires et sont disponibles tout près de chez vous.

PROTÉINES VÉGÉTALES : LE TOP



Le soja fermenté
Tempeh à cuisiner, Soy, magasins bio, 3,49 €

A déguster émincé et sauté, avec des germes de soja, des tomates, du chou chinois...



Les protéines de blé (ou d'épeautre)
Seitan original, Lima, magasins bio, 5,89 €

On en fait des boulettes, des brochettes, etc., exactement comme avec de la viande.



Les protéines de riz et de soja fermentées
Miso, [Danival] magasins bio, 4,35 €

Excellent en soupe avec une julienne de légumes (+ coriandre, gingembre) et des nouilles de riz.



Le tofu assaisonné et mouliné (soja)
Haché végétal, Sojasun, en GMS, 2,70 €

A glisser dans les recettes de pâtes (bolognaise veggie, lasagnes, cannellonis...), un risotto, etc.