

GUIDE DES SUBSTITUTS DE VIANDE

GUIDE DES SUBSTITUTS DE VIANDE

Le végétarisme ne date pas d'hier! Un passage de l'Ancien testament, que les spécialistes interprètent comme une recommandation faite à Adam et Ève de ne pas consommer de viande, remonte à environ 400 ans avant notre ère. Tout au long de l'histoire, plusieurs personnalités marquantes ont suivi un régime végétarien.

POURQUOI CERTAINS DE VOS CLIENTS ONT-ILS CHOISI LE VÉGÉTARISME?

Diverses raisons peuvent motiver le choix de devenir végétarien :

- ✓ Tenter de s'assurer une meilleure santé en agissant sur la prévention de certaines maladies (troubles cardiovasculaires, diabète, obésité, hypertension, ostéoporose, infections, constipation et cancers notamment)
- ✓ Respecter les animaux
- ✓ Agir de façon éco-responsable
- ✓ Pour certain, respecter des préceptes religieux

Intégrer à son alimentation quotidienne des plats végétariens en alternance avec des produits carnés, de la volaille ou du poisson aide à :

- ✓ Avoir un menu varié
- ✓ Réduire les coûts des recettes
- ✓ Diminuer la teneur en matières grasses des plats

TYPES DE VÉGÉTARISME

Le terme végétarisme désigne habituellement une alimentation sans viandes, volailles, poissons et fruits de mer. Néanmoins, en réalité, ce mode d'alimentation comprend plusieurs variantes.

Voici les différents types de végétarisme :

Lacto-ovo-végétarisme	végétariens qui consomment aussi des œufs et des produits laitiers
Lacto-végétarisme	végétariens qui consomment des produits laitiers
Végétarisme strict ou végétalisme	régime alimentaire qui ne comporte que des aliments provenant du règne végétal (produits céréaliers, fruits, légumes, noix et légumineuses)
Semi-végétarisme	régime alimentaire qui exclut la viande, mais qui comprend du poisson, des fruits de mer et de la volaille

nospetitsmangeurs.org
offres et pratiques alimentaires en services de garde

Plusieurs éléments de cette fiche proviennent du site Internet NosPetitsMangeurs.org, présentant le projet Offres et pratiques alimentaires revues dans les services de garde du Québec initié par Extensio - Le Centre de référence sur la nutrition humaine.



GUIDE DES SUBSTITUTS DE VIANDE

PROTÉINES SOUS LA LOUPE

Vous avez peut-être déjà entendu parler de l'importance pour les végétariens de consommer des aliments dont les protéines se complètent.

Cette nécessité s'explique par le fait que contrairement aux protéines animales, les protéines issues du règne végétal - surtout les légumineuses et les produits à base de cet aliment, comme le tofu - ont généralement une faible teneur en méthionine, un acide aminé (composante de la protéine) essentiel à l'organisme. Ces protéines sont alors dites « incomplètes ».

Pour s'assurer de fournir à l'organisme des protéines complètes lors d'un repas qui ne comporte aucune protéines animales, il suffit de combiner les légumineuses à un autre aliment riche en protéines, comme les produits céréaliers ou les noix.

Chez l'adulte, il n'est pas nécessaire que cette combinaison de protéines soit faite à chaque repas, les autres aliments consommés durant la journée suffiront à rétablir la situation. Par contre, pour les enfants, les adolescents et les femmes enceintes, il vaut mieux que chacun de leurs repas contiennent des protéines complètes.



**Lundi
sans
viande**

LUNDIS SANS VIANDE : UNE IDÉE QUI FAIT DU CHEMIN

Lancé récemment au Québec, le mouvement « Lundi sans viande » est inspiré de plusieurs campagnes similaires mises sur pied ailleurs dans le monde, notamment aux États-Unis, à Londres et en France.

En invitant les citoyens à ne pas consommer de viande au moins une journée par semaine, il vise à nous sensibiliser aux impacts que nos choix alimentaires ont sur la planète ainsi que sur l'ensemble de ses habitants.

Que vous soyez prêts ou non à embrasser le mouvement, souvenez-vous que le fait d'inclure des substituts de viande dans quelques-uns des repas que vous proposez reste une bonne attitude à adopter!

GUIDE DES SUBSTITUTS DE VIANDE

CUISINER LE TOFU

Aliment privilégié dans la cuisine asiatique, le tofu connaît depuis quelques années une grande popularité auprès des végétariens occidentaux. Les Chinois, qui l'ont inventé, en consomment depuis plus de 2000 ans.

Le tofu est fabriqué à partir du « lait » de soya coagulé. Pour donner un tofu ferme, ce caillé est pressé puis égoutté; alors que pour former un tofu mou, on lui ajoute une substance (lactone) qui lui permet de retenir son eau tout en le raffermissant.

UN ALIMENT AUX MILLE ET UNE POSSIBILITÉS!

Le tofu est l'aliment polyvalent par excellence. Sa saveur est neutre et il prend le goût des aliments avec lesquels il est préparé; il est offert en différentes textures; c'est sans compter qu'il se sert chaud comme froid, salé comme sucré! Ainsi, en plus de pouvoir remplacer la viande, le tofu peut se substituer à certains produits laitiers de même qu'aux œufs dans nombre de recettes.

CONDIMENTS.

La sauce soya, la sauce Worcestershire, l'ail, la moutarde forte, le gingembre, la purée de piments forts (Sambal Oelek), le cari et le chili en poudre relèvent le goût du tofu à merveille!



GUIDE DES SUBSTITUTS DE VIANDE

LE TOFU AU CHOIX

En épicerie, on retrouve différentes variétés de textures et de saveurs de tofu.

Textures

Le tofu pressé ferme ou extra ferme : Le tofu pressé est compact, spongieux et légèrement granuleux. C'est celui qui imite le mieux la viande. Vous pouvez le couper en petits cubes ou en pièces plus larges (pour faire des « steaks » de tofu) ou encore l'émietter pour lui donner l'aspect de la viande hachée. Le tofu ferme ou extra ferme s'intègre parfaitement aux soupes, plats de pâtes, pizzas, pâtés chinois, pains de viande, sautés aux légumes, brochettes, hors-d'œuvres et bien plus!

Conseil. Pour que le tofu émietté soit goûteux, il est conseillé de bien le mélanger aux légumes, épices et condiments de la recette.

Conseil. Pour rendre le tofu ferme moins granuleux, il suffit de le faire mariner au préalable.

Le tofu ferme se prête à presque tous les modes de cuisson : il peut être sauté, mijoté, grillé, frit ou braisé; et ce, en quelques minutes seulement!

Le tofu soyeux mou, ferme ou extra ferme : Ce tofu est onctueux et lisse. Il est disponible en différentes consistances. Le tofu soyeux mou devient rapidement liquide au mélangeur. Dans vos recettes, il peut se substituer à la crème sure, à la mayonnaise, au yogourt et aux fromages frais. Quant au tofu soyeux ferme ou extra-ferme, il peut être découpé en carrés (steaks de tofu) ou en lanières (pour des sautés), prendre la forme d'œufs brouillés ou servir de garniture de sandwiches. Selon la texture recherchée, vous pouvez utiliser du tofu soyeux soit mou, ferme ou extra-ferme pour réaliser des vinaigrettes, trempettes, tartinades et potages.

SAVEURS. Il se vend des blocs de tofu ferme régulier, mais aussi aux herbes ou aux légumes. Quant au tofu soyeux, il peut être régulier, sucré ou même aromatisé (à l'essence d'amande ou aux fruits).

Passer tous ces ingrédients
au mélangeur.

MAYONNAISE AU TOFU
1 bloc (300 g) de tofu soyeux ferme
60 ml (1/4 tasse) de jus de citron
45 ml (3 c. à soupe) d'huile d'olive ou de canola
20 ml (4 c. à thé) de moutarde de Dijon
10 ml (2 c. à thé) de miel
Poivre et sel

GUIDE DES SUBSTITUTS DE VIANDE

DU DÉJEUNER AU DESSERT

Le tofu soyeux mou peut non seulement entrer dans la préparation de plats salés, il s'avère tout aussi polyvalent pour cuisiner des aliments généralement sucrés* servis au déjeuner, en collation ou au dessert, tels des muffins, biscuits, gâteaux et tartes... sans oublier les boissons frappées!

*Rien ne vous empêche de concocter avec du tofu soyeux mou des versions salées de muffins et de biscuits.

Une boisson santé qui fera fureur...

BOISSON FRAPPÉE AUX FRUITS (12 PORTIONS)

4 blocs (de 300 g chacun) de tofu soyeux mou
1 l (4 tasses) de boisson de soya nature enrichie
180 ml (¾ tasse) de miel ou de sirop d'érable
4 bananes bien mûres ou 625 ml (2 1/2 tasses), ou plus, de fruits au choix

1. Passer au mélangeur jusqu'à consistance lisse.
2. Réfrigérer avant de servir.
3. Vous pouvez ajouter à cette recette de base des zestes d'agrumes ainsi que des noix réduites en poudre.

CONSERVATION

Le tofu pressé se conserve au réfrigérateur comme au congélateur. Si vous le congelez, attendez-vous aussi à ce qu'il prenne une couleur un peu plus jaunâtre et que sa texture soit plus caoutchouteuse. Prenez soin de le mettre dans un sac à congélation après avoir recouvert son emballage d'une pellicule de plastique puis d'un papier d'aluminium. Évitez de le laisser plus de deux mois au congélateur. Ne le faites dégeler qu'au réfrigérateur.

Il n'est pas conseillé de congeler le tofu soyeux, il perdrait son eau et prendrait une texture caillée.



GUIDE DES SUBSTITUTS DE VIANDE

UNE FOIS DÉBALLÉ...

Le **tofu pressé** doit être entreposé dans un contenant hermétique dans lequel il sera complètement submergé dans l'eau. Cette eau de trempage doit être renouvelée aux deux jours.

Durée de conservation : environ 1 semaine.

Le **tofu soyeux** se conserve au réfrigérateur soit dans son emballage recouvert d'une pellicule de plastique ou dans un contenant hermétique, sans eau.

Durée de conservation : 2 à 3 jours.

NOTE. Si le tofu est visqueux et que son odeur est désagréable, c'est qu'il n'est plus bon. Certains marchands vendent du tofu en vrac; toutefois, la seule façon de s'assurer que le produit acheté n'a pas été contaminé est d'opter pour un bloc de tofu dont l'emballage est scellé (c'est ce que l'on retrouve le plus souvent dans le commerce). Le tofu vendu dans ce type d'emballage se conserve aussi plus longtemps.

MARINADES

Le tofu peut être mariné de deux façons : avec une marinade humide ou avec un enrobage d'épices. Dans un cas comme dans l'autre, il faut saler avec parcimonie, puisque le tofu absorbe facilement le sel. Lorsque votre marinade contient déjà un ingrédient salé, comme la sauce soya ou la sauce tamari, il vaut mieux laisser la salière de côté. Les ingrédients sucrés, tels le miel ou le sirop d'érable, ne devraient aussi être utilisés qu'en petites quantités. Ne les ajouter au tofu qu'après l'avoir fait revenir, autrement ils risquent de brûler en laissant un goût amer à votre plat.

Marinade humide

Ce type de marinade convient par exemple pour les sautés ou les fajitas.

Conseil : Pour que le tofu absorbe mieux la marinade, il est préférable que celle-ci soit tiède.

Temps de marinade : 1 heure minimum. Réfrigérer ensuite.

Note : Le tofu peut aussi être conservé dans sa marinade au réfrigérateur pendant quelques jours.

Marinades classiques

Asiatique	Sauce soya ou tamari, ail, gingembre, sirop d'érable
Mexicaine	Huile d'olive, ail, lime, cumin, paprika
Méditerranéenne	Huile d'olive, ail, oignon, persil, origan, thym, tomates séchées

(Source : NosPetitsMangeurs.org)

GUIDE DES SUBSTITUTS DE VIANDE

ENROBAGE D'ÉPICES

L'autre méthode qui permet de donner un maximum de saveur à vos morceaux de tofu consiste à les enrober d'un mélange d'épices avant de les cuisiner.

Enrobages classiques

Indien	Curcuma, coriandre, cumin, gingembre, poivre, ail
Mexicain	Cumin, paprika, origan, ail
Marocain	Poivre, cannelle, coriandre, cumin, clou de girofle, cardamome, gingembre, muscade
Tex-Mex	Paprika, muscade, ail, oignon, origan, thym, graines de céleri, poivre
Thaï	Curcuma, ail, oignon, gingembre, poivre, coriandre, cumin, laurier

(Source : NosPetitsMangeurs.org)

AUTRES PRODUITS DÉRIVÉS DU SOYA

En plus du tofu, le soya est utilisé dans la fabrication de plusieurs autres produits :

- ✓ **Similiviande** : Ce produit peut prendre la forme de saucisses, de boulettes ou de tranches imitant l'apparence, la texture et le goût de la viande. Ces produits contiennent des épices ainsi que des herbes et des légumes aromatiques.
- ✓ **Similifromage** : Ce produit se présente généralement sous forme de tranches pré-emballées.

Les saveurs proposées sont de type « québécois », « canadien » ou « italien » notamment.

- ✓ **Boisson de soya**, appelée aussi communément lait de soya : Cette boisson peut être sucrée ou non, aromatisée à la vanille ou au chocolat. Les meilleurs choix sont les boissons enrichies.
- ✓ **Dessert glacé de soya**, souvent vendu sous le nom de « tofutti » : Ce dessert qui ressemble à la crème glacée ou au yogourt glacé est à base de boisson de soya. Il se décline en plusieurs saveurs.
- ✓ **Pudding de soya** : Ce dessert s'apparente au pudding que nous connaissons, mais il est fait de boisson de soya. Plusieurs saveurs sont offertes.
- ✓ **Etc.** : sauce soya, farine de soya, huile de soya et fèves de soya grillées parfois salées et aromatisées (saveur barbecue, par exemple).



GUIDE DES SUBSTITUTS DE VIANDE

CUISINER LES LÉGUMINEUSES

Incorporer les légumineuses à vos recettes vous permettra de composer un menu encore plus varié, tout en faisant découvrir aux jeunes de nouveaux goûts. Les légumineuses sont non seulement savoureuses, elles ont l'avantage de pouvoir s'apprêter tant en repas principal qu'en dessert ou en collation. Les divers types de légumineuses se préparent facilement et vous verrez, les enfants en redemanderont!

UTILISATION

Polyvalentes, les légumineuses peuvent se consommer chaudes ou froides, entières ou en purée, moulues, fermentées, mijotées, en soupes et potages, en salades, en trempettes, en ragoût et plus encore.


Elles peuvent se prêter à tous les repas de la journée :

- ✓ **Déjeuner** : végépâté
- ✓ **Accompagnement** : pilaf de lentilles
- ✓ **Plat principal** : chili, pâté chinois végétarien
- ✓ **Entrée** : salade de légumineuses
- ✓ **Collation** : hummous sur craquelins

Les légumineuses peuvent aussi **remplacer ou compléter la viande** dans les sautés, les bouillis, les sauces pour les pâtes, les pâtés chinois et les pains de viande.

nospetitsmangeurs.org
offres et pratiques alimentaires en fonction de l'âge

Le contenu utilisé ci-bas provient de l'article **Cuisiner les légumineuses** écrit par Julie Deschamps, nutritionniste, pour le site Internet NosPetitsMangeurs.org



SAVOUREUSES,
POLYVALENTES,
NUTRITIVES ET
ÉCONOMIQUES,
LES LÉGUMINEUSES
ONT TOUT POUR
SE FAIRE AIMER!

GUIDE DES SUBSTITUTS DE VIANDE

PRÉPARATION

LE TREMPAGE

Le trempage permet de redonner l'eau perdue à vos légumineuses sèches afin de réduire leur temps de cuisson ainsi que de diminuer, par la même occasion, les ballonnements possibles!



TREMPAGE LENT	TREMPAGE RAPIDE	
Méthode : 1. Mettre les légumineuses dans un grand bol et les recouvrir d'eau froide. Verser 3 fois plus d'eau que la quantité de légumineuses. 2. Laisser reposer toute la nuit au réfrigérateur.	Sur la cuisinière	Méthode : 1. Placer les légumineuses dans une casserole et les recouvrir d'eau froide. Verser 750 à 1000 ml (3 à 4 tasses) d'eau pour 250 ml (1 tasse) de légumineuses. 2. Amener lentement à ébullition, couvrir la casserole et laisser mijoter pendant 2 minutes 3. Retirer du feu et laisser reposer 1 à 2 heures.
	Au four à micro-ondes	Méthode : 1. Mettre les légumineuses dans un plat allant au four à micro-ondes et recouvrir d'eau froide. 2. Cuire à intensité maximale jusqu'à ébullition et poursuivre ensuite la cuisson pendant 2 minutes. 3. Retirer du four et laisser reposer 1 heure.

(Source : NosPetitsMangeurs.org)

Pour économiser du temps.

Faites tremper une grande quantité de légumineuses à la fois et congelez-les. Cela vous évitera de refaire le trempage avant la préparation de tous vos mets à base de légumineuses.

Légumineuses express.

Les lentilles, les pois cassés, les haricots adzuki et les haricots mungo ne nécessitent pas de trempage avant d'être cuits.



GUIDE DES SUBSTITUTS DE VIANDE

LA CUISSON

Ce tableau vous servira de référence, car les temps de cuisson peuvent différer selon la fraîcheur des légumineuses. Plus elles sont vieilles, plus le temps de cuisson sera prolongé.

Tableau de cuisson des légumineuses APRÈS les temps de trempage lent ou rapide.

Type de légumineuses	Temps de cuisson	Trempage
Adzuki	1 ½ heure	Non
Haricots blancs, rouges, noirs	1 ½ à 2 heures	Oui
Haricots de soya	3 heures	Oui
Lentilles	30 minutes	Non
Pois cassés	50 minutes	Non
Pois chiches	3 heures	Oui
Pois entiers	3 heures	Oui

(Source : NosPetitsMangeurs.org)

POINTS IMPORTANTS POUR LA CUISSON :

- ✓ Évitez d'ajouter des ingrédients acides lors de la cuisson des légumineuses, car l'acidité augmentera le temps de cuisson. Par exemple, finissez de faire cuire vos légumineuses avant d'ajouter une préparation de tomates à celles-ci.
- ✓ Si vous êtes situés dans une région où l'eau est dure, c'est-à-dire où l'eau renferme une concentration plus élevée de sels minéraux, le temps de cuisson des légumineuses sera augmenté.
- ✓ Ajouter du sel de table à l'eau de trempage ou à l'eau de cuisson, soit 10 ml/litre d'eau, peut raccourcir le temps de cuisson de moitié, puisqu'il favorise la réhydratation des légumineuses. Par contre, la texture crémeuse de celles-ci sera remplacée par une texture plus granuleuse.
- ✓ Ajouter du bicarbonate de sodium à l'eau de trempage, soit 1 ml/litre d'eau, a aussi pour effet d'accélérer le temps de trempage avant la cuisson, donc de diminuer, par le fait même le temps de cuisson. Par contre, il est important de savoir que le bicarbonate de sodium détruit une vitamine, soit la thiamine. C'est pourquoi cette technique doit seulement être utilisée dans les régions où l'eau est très dure.



Durée de conservation :

Après avoir été cuites puis égouttées, les légumineuses se gardent dans un contenant hermétique 5 jours au réfrigérateur et jusqu'à 6 mois au congélateur.

DES LÉGUMINEUSES À PROFUSION

LES POIS CHICHES



Sans doute la légumineuse la plus consommée dans le bassin méditerranéen, le pois chiche possède une saveur douce et suave qui rappelle un peu celle de la noisette. C'est une excellente source d'acide folique et de calcium ainsi qu'une bonne source de fer et d'autres minéraux. De plus, son enveloppe constitue un bon apport en fibres.

Comment les cuisiner : L'utilisation des pois chiches est très variée. On le sert en entrée, notamment en hoummos, une purée maintenant bien connue de tous, mais aussi en soupe, ragoût, tajine, curry, couscous et salade froide*. On en fait également une farine qui sert à préparer des galettes ou de la pâte à frire, utilisées notamment en cuisine indienne. Les pois chiches peuvent aussi être rôtis et salés pour être consommés comme grignotines.

Durée de conservation : Secs, ils se gardent quasi indéfiniment.

*Voir le tableau sur les légumineuses pour les temps de trempage et de cuisson.

LES LENTILLES



Petites légumineuses rondes qui se déclinent en plusieurs variétés, de grosseurs, couleurs, textures et saveurs différentes. Elles ne nécessitent aucun trempage avant la cuisson. Comme les autres légumineuses, elles sont riches en nutriments et très économiques.

Comment les cuisiner : Les lentilles sont excellentes dans les soupes, salades et potées. En Inde, elles constituent, avec le riz, la base de l'alimentation végétarienne (les acides aminés de ces deux aliments se complètent). Les lentilles peuvent être germées, réduites en farine ou en purée, servies telles quelles ou apprêtées en croquettes. Dans ce dernier cas, il faut veiller à ne pas les faire cuire trop longtemps au risque qu'elles se ramollissent.

Durée de conservation : 5 jours au réfrigérateur et jusqu'à 6 mois au congélateur (après avoir été cuites puis égouttées).

GUIDE DES SUBSTITUTS DE VIANDE

LES HARICOTS (ROUGES, BLANCS ET NOIRS)



Il existe plus d'une centaine d'espèces de haricots, qui sont de formes, de couleurs, de saveurs et de valeurs nutritives très variées.

Les haricots blancs sont ceux que l'on connaît le mieux au Québec, puisque ce sont eux que nous utilisons depuis des générations pour faire nos fèves au lard. Les haricots blancs cannellini sont quant à eux très présents dans la cuisine italienne.

Les haricots rouges sont aussi bien connus, notamment pour leur utilisation dans les plats mijotés dont le chili Con Carne. Leur saveur subtile prend facilement celle des ingrédients avec lesquels ils sont cuisinés.

Les haricots noirs occupent une place de choix dans les cuisines mexicaine et de l'Amérique centrale. On les retrouve dans les burritos et enchiladas. Ils entrent dans la préparation d'un riz typiquement cubain. Les haricots noirs sont savoureux dans les soupes et salades.

Durée de conservation : 5 jours au réfrigérateur et jusqu'à 6 mois au congélateur (après avoir été cuites puis égouttées).

Conseil : Pour les légumineuses en conserve, rincez-les abondamment à l'eau avant de les utiliser car on leur ajoute souvent beaucoup de sel.

LE SEITAN



Cet aliment est obtenu à partir d'un pétrissage de la farine de blé, un procédé qui permet d'enlever l'amidon et le son de la céréale afin d'obtenir un concentré de protéines appelé gluten. Pour donner du seitan, ce concentré doit être cuit dans un bouillon assaisonné de tamari ou sauce soya. La consistance ferme du seitan fait en sorte qu'il peut s'incorporer aux ragoûts, sautés et farce... il peut même être mis en brochettes!

On trouve le seitan dans les magasins d'alimentation naturelle; toutefois, vous pouvez le faire vous-même pour pas cher!

Comment le cuisiner : L'utilisation du seitan n'a de limite que la créativité du cuisinier. Une fois modelé et assaisonné, il s'incorpore aux mêmes plats que la viande. Sachez toutefois qu'il ne lui est pas équivalent sur le plan nutritionnel. Il est nécessaire de le combiner soit aux autres légumineuses ou aux noix.

Durée de conservation : 1 à 2 semaines au réfrigérateur ou 2 à 6 mois au congélateur.

GUIDE DES SUBSTITUTS DE VIANDE

LE TEMPEH



Produit à base de haricots de soya fermentés - mais aussi parfois à base d'arachides ou de haricots rouges ou blancs -, le tempeh se distingue par sa texture caoutchouteuse et sa saveur prononcée de champignons noisettés. Ce n'est pas un aliment avec lequel les Québécois sont très familiers.

Originnaire d'Indonésie, le tempeh y est très consommé. Il est normal que sa surface présente des taches noires ou grises : ce sont des zones qui ont davantage fermentées. Sa teneur en protéines serait un peu plus élevée que celle du tofu; il contient aussi davantage de glucides et de fibres. Grâce au procédé de fermentation dont il est issu, pour un produit d'origine végétale, il possède une teneur relativement intéressante en vitamine B12 et en acides aminés. Le tempeh se vend dans les magasins d'alimentation naturelle ainsi que dans les épiceries asiatiques.

Comment le cuisiner : Le tempeh se cuisine de façon semblable au tofu ferme, tout en offrant une saveur plus affirmée et une texture plus ferme. Vous pouvez le faire mariner, mais ne vous attendez pas à ce qu'il absorbe aussi bien les saveurs que le tofu. Contrairement au tofu, il ne peut être consommé cru. Il peut être cuit à la vapeur, sauté, poêlé, grillé ou frit; ces deux derniers modes de cuisson lui donnent une belle texture croustillante. Le tempeh peut représenter une alternative au poulet ou au tofu pour les sautés, salades de légumes, potages, sauces, ragoûts, trempettes, etc.

Durée de conservation : environ 10 jours au réfrigérateur et jusqu'à 6 mois au congélateur (il se vend congelé ou frais; lorsqu'il n'est pas congelé, il doit être conservé au réfrigérateur).

(Sources : « L'Encyclopédie visuelle des aliments » aux Éditions Québec Amérique, 1996 et NosPetitsMangeurs.org).

GUIDE DES SUBSTITUTS DE VIANDE

CUISINER LES ŒUFS

Consommé depuis la nuit des temps, l'œuf est constitué de quatre parties dont deux sont comestibles : l'albumen ou « blanc » et le jaune. En général, lorsqu'on parle d'œuf, on fait référence à l'œuf de poule, qui est le plus consommé.

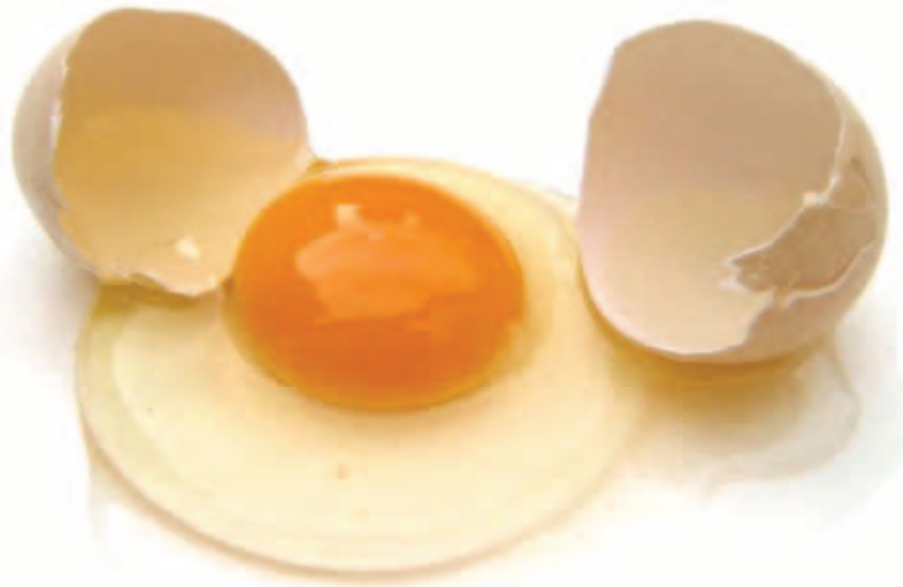
Les œufs sont calibrés, c'est-à-dire qu'ils sont classés selon leur poids. Cette classification va de l'œuf dit Pee wee qui fait moins de 42 g au jumbo qui fait plus de 69 g.

En cuisine, on utilise habituellement les œufs de calibre « gros », qui font entre 56 et 63 g.

Les **blancs d'œufs** sont très utiles pour mousser, épaissir ou lier des garnitures ou des farces.

Le blanc d'œuf contient 90 % d'eau. Le reste étant constitué principalement de protéines, et d'une petite quantité de minéraux. La consistance mousseuse que prend le blanc d'œuf lorsqu'il est fouetté est attribuable à l'une de ses protéines.

Le **jaune** est, quant à lui, riche en lipides, mais aussi en protéines. La céphaline et la lécithine, deux lipides qu'il contient en grande quantité sont les composés responsables des propriétés émulsifiantes de l'œuf. Donc qui nous permettent d'obtenir de belles mayonnaises et vinaigrettes émulsionnées.



GUIDE DES SUBSTITUTS DE VIANDE

ŒUF ET NUTRITION EN 2 MOTS

Très souvent pointé du doigt dans le passé comme étant un aliment riche en cholestérol et donc à restreindre dans notre alimentation, l'œuf s'est vu redonner ses lettres de noblesse il y a quelques années. Les études l'ont démontré. Le cholestérol provenant des aliments n'a que très peu d'influence sur notre cholestérol sanguin. Son contenu en protéines de qualité couplé à une présence élevée de plusieurs vitamines et minéraux en fait un aliment de choix.

Les œufs liquides

Si vous utilisez une grande quantité d'œuf, ces préparations d'œufs liquides sont à envisager. Choisissez de préférence des préparations où rien n'a été ajouté. On retrouve également des préparations renfermant que des jaunes et des préparations contenant que des blancs. Vous économiserez du temps et de l'espace de rangement.

La nouvelle mode des œufs enrichis en oméga-3... en valent-ils la peine?

Similaire au niveau des protéines et de la quantité de gras total, la seule différence qui existe entre un œuf traditionnel et un œuf enrichi en oméga-3 est le profil des gras. L'œuf enrichi contient plus d'acide gras oméga-3 et possède donc un niveau d'acides gras insaturés plus intéressant («bons gras»). Cette modification est due au régime alimentaire spécial des poules qui renferme une bonne quantité de graines de lin. Pour le moment, les œufs enrichis en oméga-3 demeurent légèrement plus chers que les œufs traditionnels.

Carburant pour les neurones des enfants!

Les œufs contiennent de la choline, un nutriment reconnu par Santé Canada comme étant essentiel au développement et au bon fonctionnement du cerveau.
(Source : www.lesoeufs.ca)

VRAI OU FAUX?

Les œufs bruns sont plus nutritifs que les blancs?

C'est faux!

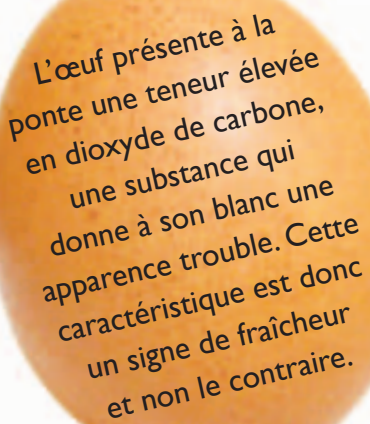
Il n'y a aucune différence tant au niveau des valeurs nutritives que de la saveur d'un œuf à coquille blanche et celui à coquille brune. C'est la race de poule qui influence la couleur de la coquille. Il existe même une race de poule qui pond des œufs à la coquille bleue!

GUIDE DES SUBSTITUTS DE VIANDE

CONSERVATION

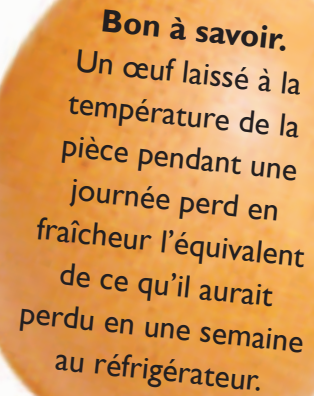
Les œufs se conservent plus d'un mois au réfrigérateur. Prenez toutefois soin de vérifier leur date de péremption. L'idéal est de les laisser dans leur emballage d'origine : ils y sont bien protégés des chocs comme des odeurs. Le fait que l'extrémité la plus large des œufs soit tournée vers le haut fait aussi en sorte que les jaunes restent bien centrés, permettant ainsi une meilleure conservation.

On peut conserver des **jaunes d'œufs au frigo**, il suffit de les placer dans un contenant hermétique et de les recouvrir d'un peu d'eau, pour les empêcher de se dessécher.



L'œuf présente à la ponte une teneur élevée en dioxyde de carbone, une substance qui donne à son blanc une apparence trouble. Cette caractéristique est donc un signe de fraîcheur et non le contraire.

Les **blancs**, les **jaunes** d'œuf et les **œufs entiers légèrement battus** peuvent être congelés jusqu'à 4 mois.



Bon à savoir.
Un œuf laissé à la température de la pièce pendant une journée perd en fraîcheur l'équivalent de ce qu'il aurait perdu en une semaine au réfrigérateur.



GUIDE DES SUBSTITUTS DE VIANDE

L'ŒUF DANS TOUS SES ÉTATS

En plus d'être nutritif, l'œuf est un aliment économique et très polyvalent. Il peut s'apprêter de mille et une façons. Voici quelques trucs pour chacun de ses types de cuisson :

- ✓ **En coquille (cuit dur, à la coque ou mollet, selon son temps de cuisson)** : Pour prévenir le fendillement de la coquille, il vaut mieux laisser tiédir les œufs avant de les plonger dans l'eau, ajoutez un peu de sel et préférez, pour la cuisson, une eau frémissante plutôt qu'à gros bouillons.
- ✓ **Poché** : Il est important de choisir des œufs frais, autrement le blanc de l'œuf risque de ne pas bien enrober le jaune.
- ✓ **Brouillé** : Pour obtenir une belle consistance mousseuse et aérienne, séparez les jaunes des blancs. Battez les jaunes à la fourchette et montez les blancs en neige séparément. Incorporez ensuite les jaunes aux blancs avant de faire cuire.
- ✓ **Omelette** : Pour éviter d'obtenir une texture spongieuse, attendez à la dernière minute, juste avant la cuisson, pour battre vos œufs.
- ✓ **Frit** : Privilégiez l'huile de canola, qui résiste bien à la chaleur et qui possède un profil santé appréciable. Vous pouvez donner des formes amusantes à vos œufs frits en utilisant des emporte-pièces conçus à cet effet, idéalement en silicone (n'utilisez pas d'emporte-pièce de métal dans une poêle antiadhésive). Cassez votre œuf au centre de l'emporte-pièce.
- ✓ **Sur le plat (aussi dit « au miroir »)** : Pour que le blanc ne s'étale pas trop lors de la cuisson, faites-le cuire dans une poêle d'une plus petite dimension.

Cuit à point. Comme l'œuf est riche en eau et en protéines, s'il cuit trop longtemps à température élevée, sa texture deviendra caoutchouteuse. La cuisson qui convient à l'œuf est une **cuisson rapide à basse température**.

Comment distinguer un œuf cru d'un œuf cuit dur?

En le faisant tourner sur lui-même. Un œuf cuit dur tournera plus longtemps qu'un œuf cru, car le centre liquide de ce dernier l'empêchera de prendre la vitesse nécessaire pour continuer à tourner.



GUIDE DES SUBSTITUTS DE VIANDE

Les œufs se servent en **plat principal** ou en garniture sur une **salade**. Leur goût, assez neutre, permet de les assaisonner à l'infini.

Les **œufs durs pilés** sont toujours populaires comme **garniture de sandwichs**. Pour une mayonnaise allégée, concoctez une mayonnaise au tofu soyeux (*Voir la recette dans la section tofu*) ou coupez de moitié la mayonnaise traditionnelle avec de la crème sure. Relevez le tout d'une pointe de moutarde de Dijon!

Pour vos recettes, comptez **deux œufs par portion!**

Les **œufs durs hachés** peuvent servir à garnir non seulement les salades (avec le classique laitue-tomate!), mais aussi les **pâtes**, les **soupes aux légumes** et les **légumes cuits**. Ils se marient particulièrement bien au brocoli, au chou-fleur ainsi qu'aux asperges. En vous inspirant des cuisines du monde, vous pouvez également les ajouter à du **couscous de légumes et pois chiches**, des **tajines végétariens** ou encore du **riz aux légumes**.

Les quiches sont toujours appréciées, toutefois leur pâte brisée contient généralement trop de gras saturé; pourquoi ne pas essayer la **frittata italienne** ou la **tortilla espagnole**, qui permettent aux saveurs et textures de se mélanger pour mieux surprendre et séduire les papilles. Un succès garanti!

Les **œufs entiers battus ajoutés aux farces**, par exemple pour les **pâtes farcies** ou **lasagnes**, ajoutent texture et valeur nutritive à ces plats.

RECETTES

Rendez vous à la section des **RECETTES**, à compter de la page 252, pour de savoureux plats ne contenant que des substituts de viande.



GUIDE DES SUBSTITUTS DE VIANDE

SOURCES

- **ARCPEL.** Politique Alimentaire à l'intention des centres de la petite enfance et autres services de garde éducatifs, Lanaudière, 2008.
- Brown, Amy. Understanding Food Principles and Preparation, Wadsworth Thomson Learning, 2000, 615 pages.
- Calvé J. et coll. Mieux manger, pour le plaisir et la santé, Éd. Protégez-vous, 2007, 128 pages.
- Dubost M. La nutrition 3e édition. Éditions Chenelière Éducation, Montréal, 2006, 366 pages.
- Joachim D. et Schloss A. The Science of good food, Robert Rose, 2008, p.356
- « L'Encyclopédie visuelle des aliments » aux Éditions Québec Amérique, 1996.
- <http://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Nouvelles/Fiche.aspx?doc=2008030355>
- <http://www.diabete.qc.ca/html/alimentation/legumineuse.html>
- <http://www.pulsecanada.com/food-and-nutrition>
- http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/Regimes/Fiche.aspx?doc=vegetarisme_regime_
- <http://www.servicevie.com/bien-manger/guide-des-aliments/legumineuses/tofu/a/1135/3>
- <http://www.ricardocuisine.com/rubriques-et-conseils/bien-se-nourrir/64-le-tofu-roi-de-la-cuisine-vegetarienne>
- <http://www.nouvellecuisinebio.com/recettes-sans-oeuf.asp>
- http://www.unisoya.com/P%2011%20tofu_mou.htm
- <http://www.metro.ca/art-de-vivre/manger-nature/vegetarisme/invasion-soya.fr.html>
- <http://www.metro.ca/conseil-expert/boucher/viandes-domestiques/volaile-specialite/oeufs/methodes-cuisson-oeuf.fr.html#coque>
- <http://www.lesoeufs.ca/>