



sge-ssn.ch
Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
Société Suisse de Nutrition
Società Svizzera di Nutrizione

Portrait: #PROTÉINES VÉGÉTALES SUBSTITUTS DE VIANDE

1 En général

► Changement climatique, bien-être animal, durabilité : les raisons de renoncer à la viande et aux aliments d'origine animale sont nombreuses. La demande de produits de **substitution de la viande**, par exemple à base de soja ou de blé, augmente en conséquence. Mais en termes de valeur nutritionnelle, tout ce qui brille n'est pas or.



2 Le saviez-vous?

► **Les substituts de viande** existent sous différentes formes. Les matières premières sont souvent le blé, le soja et, de plus en plus fréquemment, d'autres légumineuses comme les pois, les lentilles et le lupin.

► Le seitan n'est rien d'autre que de la protéine de blé. Il est composé d'une forte proportion de gluten et ne peut pas être consommé par les personnes atteintes de la maladie coéliquue.

► **Le fruit du jacquier**, un fruit asiatique, dont la texture est proche de celle de la viande, sert aussi parfois de base à des substituts de viande. Mais la valeur nutritive de ce fruit n'est pas comparable à celle de la viande. Il est notamment pauvre en protéines.

► **Les substituts de viande** peuvent parfois contenir beaucoup de matières grasses et une faible proportion de protéines. À cela s'ajoutent souvent du sel, des exhausteurs de goût et des arômes. Il vaut la peine de jeter un coup d'œil à l'étiquetage!

► **Les substituts de viande** «nature», c'est à dire peu ou pas assaisonnés, comme le tofu ou le tempeh nature, le soja texturé, l'émincé à base de pois ou de mycoprotéines (Quorn) nature sont préférables aux produits plus transformés comme les saucisses ou burgers.

► Par rapport à la viande, **les substituts** «nature» sont généralement moins riches en graisses saturées et plus riches en fibres.

3 Préparation

► Le Quorn, le tofu et le tempeh peuvent facilement être utilisés de la même manière que la viande. Ils sont souvent utilisés dans les plats poêlés, les currys et les ragoûts, ou lors des barbecues d'été.

► Le tempeh peut être utilisé - entier ou en morceaux - comme une alternative précieuse aux burgers ou aux nuggets végétaliens. Qu'il soit nature ou mariné, les possibilités sont nombreuses!

► Il ne doit pas toujours s'agir de tofu, de tempeh & Co: Les légumineuses sont des alternatives nutritives et bon marché.

► Le seitan, tout comme le jacquier, est souvent utilisé dans les produits préparés ou réfrigérés tels que les burgers ou les nuggets végétaliens. Il est également utilisé dans les kebabs végétaliens. Tous ces produits sont également faciles à préparer soi-même.

► Saviez-vous qu'avec du temps et un peu d'effort, il est possible de produire du seitan dans sa propre cuisine? Il suffit de préparer une pâte avec de la farine et de l'eau, et ensuite de la «laver» en continuant à la pétrir sous l'eau, jusqu'à ce qu'il n'en sorte plus d'amidon, que l'eau reste claire.



4 Valeur nutritionnelle

COMPARAISON DE LA TENEUR EN PROTÉINES DE DIFFÉRENTS SUBSTITUTS DE VIANDE

Teneur en protéines pour 100 g

Teneur en graisse pour 100 g

(Il s'agit d'exemples. Les valeurs peuvent varier fortement en fonction du type de fabrication et de la marque.)

