



Portrait: #PROTÉINES VÉGÉTALES LES SUBSTITUTS DU LAIT ET DES FROMAGES

1 En général

► En raison de la demande croissante d'**alternatives végétales** aux produits laitiers, le marché **des substituts du lait et des fromages** ne cesse de croître. En conséquence, l'industrie alimentaire se lance dans la création de nouveaux aliments qui se rapprochent plus ou moins du lait et du fromage traditionnels.



2 Le saviez-vous?

► Les **imitations de fromage** sont fabriquées avec des matières premières végétales très diverses. Cela va de l'huile de coco aux noix de cajou, en passant par le soja ou le tofu, entre autres.

► La teneur en protéines **des imitations de fromage** est généralement plus faible que celle du vrai fromage, elle peut même parfois être de zéro. Elle dépend des matières premières utilisées.

► La fabrication des **imitations de fromage** est généralement moins complexe que celle du vrai fromage. En effet, pour une grande partie des produits, l'étape parfois longue de l'affinage n'est pas nécessaire.

► Il est préférable de choisir **des boissons végétales** ayant une faible teneur en sucre. Certaines en contiennent beaucoup. Il provient soit de sucre ou de sirop ajouté ou de la transformation de l'amidon de la matière première (du riz par exemple).

► Contrairement au lait, yogourts et fromages, **les substituts végétaux** ne contiennent que très peu de calcium. Mais les boissons ou yogourts végétaux enrichis en calcium en contiennent autant que leur équivalent animal.

► L'offre **de boissons à base de lupin et de pois** se développe. Par rapports aux boissons à base de riz, d'avoine ou de fruits à coque, ces boissons ont une teneur plus intéressante en protéines. Leur matière première peut en plus être cultivée dans nos contrées.

3 Préparation

► **Les boissons végétales** sont polyvalentes et peuvent être utilisées pour le café, la pâtisserie, la cuisine ou dans le muesli.

► **Les boissons végétales** sont traitées à ultra-haute température, tout comme le lait UHT. Cela permet de les stocker sans les réfrigérer. Une fois l'emballage ouvert, ces boissons se conservent au réfrigérateur et sont à consommer dans les 3 à 5 jours.

► Secouez **les boissons végétales** avant de les consommer, car des particules solides se déposent au fond. Surtout après un stockage prolongé!

► **Les substituts de fromage** se choisissent en fonction de l'utilisation souhaitée. Les substituts en tranche ou râpés sont idéaux à faire fondre, même s'ils ne sont pas toujours optimaux en termes de valeur nutritionnelle. Le tofu ou le tempeh sont souvent une meilleure source de protéines et peuvent être utilisés dans de nombreux plats, comme les sandwiches ou pour farcir des légumes. Les flocons de levure sont parfaits pour donner un «goût de fromage». Ils sont souvent disponibles dans des saupoudreuses pratiques.

4 Valeur nutritionnelle

COMPARAISON DE LA TENEUR EN PROTÉINES DE DIFFÉRENTS SUBSTITUTS DU LAIT

Teneur en protéines pour 100 g

