

Comment manger végétarien et équilibré ?

De nouvelles tendances en matière de recommandations nutritionnelles sont apparues ces dernières années. En effet, en réponse à l'impact écologique élevé de la production de la viande et aux effets néfastes de la pêche intensive sur certaines espèces de poissons menacées de disparition, une orientation vers une diminution de la consommation de ces produits est apparue : manger plus souvent des menus végétariens. C'est aussi une manière de varier ses sources de protéines et de découvrir de nouvelles saveurs.

Toutefois, pour manger végétarien, il ne suffit pas de supprimer la viande ou le poisson de son assiette. Il faut veiller à garder un bon équilibre alimentaire dans l'assiette et diversifier ses sources de protéines.

Pour remplacer une portion de 100-120g de viande ou poisson, voici quelques idées (sources : SSN, fiche sur les protéines de la pyramide alimentaire suisse) :

- 2 à 3 œufs
- 100g céréales + 50g légumineuses
- 30g fromage à pâte dure et mi-dure
- 60g fromage à pâte molle
- 150-200g fromage frais type Cottage cheese ou séré
- 100-120g tofu, quorn ou seitan

La Société Suisse de nutrition a édité une fiche de recommandation pour nous aider à manger végétarien et équilibré, il s'agit de l'assiette optimale végétarienne que vous pourrez consulter ici. (<https://www.sge-ssn.ch/media/Poster-assiette-optimale-vegetarienne-1.pdf>)

Pour vous aider à manger des plats végétariens, voici quelques suggestions de recettes associant des céréales et des légumineuses, qui combinées, permettent un apport protéique de qualité dans votre assiette :

- Couscous aux légumes et pois chiches
- Potée de riz aux lentilles à l'indienne
- Chili aux légumes avec haricots rouges et maïs
- Spaghettis complet sauce aux lentilles façon « bolognaise »
- Tajine de légumes aux pruneaux secs et pois chiches, semoule de couscous
- Salade de haricots secs et boulgour
- Boulettes de lentilles et quinoa
- Risotto complet aux champignons et poivrons avec haricots rouges

N'oubliez pas de les compléter avec un légume ou une salade pour en faire des menus équilibrés ! Bon appétit !

Questions en lien avec la newsletter

1. Citer 3 aliments qui peuvent remplacer la viande ou le poisson dans l'assiette et assurer un bon apport en protéines.
2. Pour avoir un menu végétarien équilibré, il suffit de supprimer la viande de l'assiette.
VRAI/FAUX.
3. Citer 3 légumineuses et 3 céréales.

