Anciela

FOIRE AUX QUESTIONS

AUTOUR DE LA CUISINE VÉGÉTALE

Pour avoir quelques éléments de réponse à toutes les interrogations qui ne manquent pas d'arriver quand on parle cuisine végétale autour de soi

Est-ce qu'on peut vraiment manger équilibré quand on ne mange ni viande, ni produits laitiers ?

A travers ce défi, l'idée n'est pas forcément de transformer toute son alimentation pour ne plus manger de produits d'origine animale, mais plutôt de **réduire** la viande et les produits laitiers de manière progressive. Cependant, certains vous poseront peut-être cette question. En veillant à équilibrer ses apports et avec une supplémentation en vitamine B12 si on ne mange vraiment plus rien d'animal, le régime végétalien est tout à fait viable. Il pourrait même être bénéfique : le risque de diabète de type 2 serait diminué de moitié, et les risques d'infarctus, d'hypertension artérielle, d'hyper cholestérol, de surpoids et de cancer du côlon et de la prostate seraient également moindres. Les questions à venir dans cette FAQ pourront également donner d'autres éléments de réponse sur une cuisine végétale et équilibrée.

sources : Jérôme Bernard Pellet - *Alimentation végétale - déconstruisons les idées reçues*, voir aussi le Tableau nutritionnel de *Vegan Pratique* (site de l'association L214).

Quelle est la différence entre une protéine végétale et animale ?

Une protéine, qu'elle soit d'origine animale ou végétale, est composée de 20 acides aminés élémentaires. 8 d'entre eux sont essentiels : il faut absolument les trouver dans notre alimentation car notre corps ne sait pas les fabriquer par lui-même, d'autres non essentiels : notre corps est capable de les produire seul, à partir des glucides par exemple.

La proportion de ces acides aminés varie d'un aliment à l'autre. Ainsi, certains acides aminés essentiels sont plus rares dans les protéines végétales que les protéines animales. Par exemple, la lysine est présente en plus faible quantité dans le riz, le maïs et le blé que dans un œuf ou des produits laitiers. Toutefois, ce n'est pas un problème en pratique !

Y a-t-il un risque d'être carencé ?

L'OMS recommande 0.8 g de protéine par kg de poids de corps. Avec un régime alimentaire "classique" occidental, on se trouve autour de 1.4g de protéine par kg de poids de corps. Ainsi, les cas de carence sont assez rares. L'important est de **varier vos sources de protéines** et de manger à votre faim. Certains sportifs de haut niveau ont opté pour un régime végétalien et s'en portent très bien : Serena Williams, Patrick Baboumian, Frank Medrano, Scott Jurek, ..

Faut-il systématiquement associer une légumineuse et une céréale pour mieux l'assimiler ?

Il est utile d'associer légumineuses et céréales (de préférence complètes ou semi complètes) dans une même assiette pour s'assurer d'avoir tous les acides aminés essentiels en proportion suffisante, et ainsi faciliter leur absorption. En effet, les céréales sont pauvres en lysine, tandis que les légumineuses sont pauvres en méthionine, toutes deux nécessaires à une bonne assimilation des 6 autres acides aminés. Le restaurateur et formateur Gilles Daveau rappelle que la quantité généralement recommandée est de 2 tiers de céréales pour un tiers de légumineuses et autres sources éventuelles d'apports en protéines (fruits secs, laits végétaux...). L'important est aussi de **varier et d'alterner vos sources de protéines** entre les repas.

Source : Jérôme Bernard Pellet - *Alimentation végétale - déconstruisons les idées reçues*, Gilles Daveau, *Le manuel de cuisine alternative.*

Par quoi je peux remplacer les protéines animales ?

Il existe trois grandes sources de protéines végétales.

Les légumineuses (à privilégier) : lentilles, pois, pois-chiches, haricot sec, fèves, soja (okara, tempeh, tofu, PST), ..

Les céréales : blé (dont seitan), riz, boulgour, millet, maïs, quinoa, ..

Les oléagineux (un peu plus caloriques) : noix, noisettes, graines de lin, graines de courge, cacahuètes, amandes, ..

Qu'est ce que la B12 ? A partir de quand faut-il utiliser des compléments ?

La supplémentation d'un ensemble de vitamine B composé principalement de B12 est **indispensable si l'on arrête de manger de la chair animale** : 10-25 µg par jour (préférable), 2000 µg par semaine ou 5000 µg toutes les deux semaines couvrent les besoins nutritionnels. Vous pouvez trouver ce complément en pharmacie par exemple.

Les œufs et les produits laitiers contiennent un peu de vitamine B12, mais trop peu pour prémunir les végétariens d'une éventuelle carence. Les végétaux et les champignons n'en contiennent pas. Les aliments enrichis étant encore très rares en Europe, la prise d'un complément est l'option la plus simple. Le coût est très faible : 3 euros par mois pour un adulte.

La vitamine B12, cruciale pour le fonctionnement de l'organisme humain, est fabriquée exclusivement par certaines bactéries.

Source : https://vegan-pratique.fr/conseils-nutrition-vegetalienne/la-vitamine-b12/

« Manger moins de viande, d'accord, mais bon, c'est mieux de manger de la viande locale que de manger du tofu qui vient de loin ! »

Si on regarde l'impact sur le climat, les chiffres sont sans appel : la viande, même locale, est beaucoup plus émettrice que les légumineuses, même venant de loin. Comme dans beaucoup de cas, c'est bien la production de la nourriture qui est génératrice d'émissions de gaz à effet de serre, beaucoup plus que son transport.

Ainsi, selon les données Agribalyse de l'ADEME, 1 kg de tofu émet **0,68 kg** d'équivalent CO2, quand 1 kg de steak de bœuf label rouge émet **33 kg** d'équivalent CO2.

Là où la provenance impacte beaucoup notre climat, c'est lorsque les aliments sont frais, périssables, ou fragiles, et donc, transportés **en avion**. 1 kg de mangue transportée en avion émettra ainsi 22 kg d'équivalent CO2.

En résumé, pour une alimentation plus écologique, on conseillera donc de manger moins de viande rouge et produits laitiers, de se tourner vers une agriculture paysanne et sans pesticides (ou presque), et de consommer des fruits et légumes de saison. Si on a, de temps en temps, envie de manger de la viande, oui, c'est chouette de se tourner vers un éleveur de notre région qui pratique un pâturage extensif en plein air. Ces pratiques peuvent maintenir notre écosystème de prairies qui est important pour la biodiversité.

Quels sont les aliments à éviter en priorité pour diminuer efficacement mon empreinte carbone ?

Notre alimentation émet principalement deux gaz à effet de serre. L'élevage est responsable de 70% de nos émissions nationales de méthane (CH4). La culture des végétaux et la production d'engrais génèrent 80 % des émissions nationales de protoxyde d'azote (N2O). Ce sont de puissants gaz à effet de serre car 1 kg de CH4 émet l'équivalent de 25 kg de CO2 ; 1kg de N2O émet l'équivalent de 298 kg de CO2. (source : *Plan de transformation de l'économie française*, The Shift Project).

Les premiers aliments à réduire sont donc les **aliments issus des ruminants**. En plus de la culture agricole nécessaire à leur alimentation, les bovins produisent du méthane (CH4) via leur processus de digestion particulier - la fermentation entérique - et la gestion de leurs déjections. Ainsi :

1kg de boeuf = 50 kg de CO2eq,
1kg de mouton et d'agneau = 24 kg de CO2eq,
1kg de fromage = 21 kg de CO2eq,
1kg de beurre = 20 kg de CO2eq,
1kg de lait (≈ 1L) = 3 kg de CO2eq.

Le porc et la volaille sont monogastriques. Leur consommation émet donc moins de CO2 équivalent…

1 kg de porc = 7 kg de CO2eq,
1 kg de volaille = 6 kg de CO2eq,
1 kg d'oeuf = 4,5 kg (1 oeuf ≈ 60g, soit 0,27 kg CO2eq).

… mais reste plus impactante que l'alimentation végétale :

1 kg de blé et de seigle = 1,4 kg de CO2eq,
1 kg de lait de soja = 0,9 kg de CO2eq,
1 kg de légumes racine = 0,4 kg de CO2eq.

La consommation de poissons et de fruits de mer est moins émettrice de gaz à effet de serre que la viande rouge, et certains poissons sont à privilégier :

1 kg de crevettes = 10,5 kg de CO2eq,
1 kg de saumon = 5,5 kg CO2eq,
1 kg de hareng ou sardine = 3,5 kg CO2eq

Remarques :

- En comparaison, 100km de voiture émettent en moyenne 20kg de CO2 par passager.
- Une consommation plus végétale permet également de réduire nos besoins en eau, l'utilisation des terres, la concurrence alimentaire animaux / humains, ..

Sources :

- Informations vulgarisées sur le blog *Bonpote*.
- Retrouvez aussi l'impact de centaines d'aliments, avec des chiffres accessibles et compréhensibles, sur la base de données Agribalyse de l'ADEME.

Comment rendre la cuisine végétale savoureuse ?

Un bon moyen de gagner en saveur est d'utiliser des **aromates et des épices**. En plus de leurs vertus, ils apporteront beaucoup de goût à vos plats.

Les plantes aromatiques : le persil, au goût très frais, le basilic qui se marie à merveille avec la tomate ou les sauces aux légumes. Le thym apporte une saveur provençale. Mais aussi romarin, sarriette, ciboulette, aneth, estragon, menthe, coriandre, laurier, bouquet garni, herbes de provences, origan, sauge, marjolaine… Dans tous les cas, préférez les herbes fraîches ou surgelées et ajoutez-les plutôt en fin de cuisson pour conserver leurs arômes.

Les épices : le poivre sous toutes ses formes bien sûr, le paprika, le curcuma, le gingembre, la coriandre, le cumin, la muscade, la cannelle, piment d'espelette, sumac, On peut aussi utiliser des mélanges tout prêts : mexicain, italien, chili, colombo, ras-el-hanout, zaatar, quatre-épices, currys, satay

Autres condiments : moutarde, wasabi, miso, sauce soja, tamari, les vinaigres (balsamique, vin rouge, cidre, riz, framboise,..), tabasco

Les huiles : olive bien sûr mais aussi noix, noisette, sésame, coco, avocat et des huiles plus neutres en goût : tournesol, colza.

Oignon (blanc, jaune ou rouge), ail ou encore échalote peuvent également être de bons atouts pour apporter du peps dans un plat.

Finalement, achetez des bons produits frais en respectant les saisons, ils auront plus de goût et seront plus enrichis en nutriments. Et contrairement aux idées reçues, ça ne vous coûtera pas plus cher car vous aurez besoin d'en acheter en moins grande quantité.

Par quels aliments végétaux je peux remplacer les produits laitiers ?

Le lait, les yaourts et la crème :

Le **lait de soja** : le plus répandu, c'est celui dont le goût varie le plus d'une marque à l'autre. Il peut être utilisé dans toutes les préparations, y compris la pâtisserie.
Le **lait d'avoine** : polyvalent avec un saveur légère et une texture moins épaisse (similaire au lait écrémé).
Le **lait de riz** : texture moins épaisse et une saveur sucrée; il est souvent associé à d'autres végétaux.
Le **lait d'amande** : particulièrement savoureux mais aussi un peu plus onéreux, il trouvera parfaitement sa place dans les desserts (et pas que).
Il existe de nombreux **autres** laits végétaux à base de céréales (épeautre, millet, orge, sarrasin) ou d'oléagineux (noisette, châtaigne, noix de coco). A vous de vous aventurer et aiguiser vos palais curieux.

Vous trouverez autant de crèmes liquides issues de ces laits végétaux qui auront des saveurs différentes à l'image du lait.

La crème fraîche épaisse trouve un équivalent avec la crème de soja lactofermenté. Vous pouvez aussi utiliser du tofu soyeux mixé ou encore la purée d'oléagineux (amande, noisette) qui apportera parfum et onctuosité dans toutes vos préparations.

Le beurre

Le beurre utilisé sur les tartines se remplace très bien par des **purées d'oléagineux** (cacahuète, amande, cajou, ..)

Pour une cuisson à la poêle, vous pouvez par exemple utiliser l'**huile d'olive** ou de coco qui apporteront du goût. L'huile de pépin de raisin et de tournesol auront des goûts plus neutres. Attention, certaines huiles supportent mal d'être chauffées, ce qui peut avoir un effet néfaste sur votre santé !

En pâtisserie, vous pouvez utiliser des huiles, des purées d'oléagineux ou encore de la margarine.

L'**huile de coco** est particulièrement intéressante car elle a la propriété d'être solide à température ambiante. Néanmoins, elle parfume vos plats avec un goût assez prononcé. Vous pouvez utiliser de l'huile de coco désodorisée, au parfum neutre, souvent disponible en magasin bio.

Peut-on consommer quotidiennement du soja ?

Les études les plus récentes attestent qu'une consommation même régulière de soja n'a pas d'effet indésirable dans une alimentation équilibrée. Seules des **carences en iode ou l'hypothyroïdie** justifient d'une surveillance de la consommation de soja.

Source : *Vegan pratique*, L214

Où puis-je faire mes courses ? Est ce que ça va me couter plus cher ?

Pour trouver un commerce d'alimentation éthique près de chez vous, n'hésitez pas à consulter la carte de The greener good ou la liste des marchés biologiques de Lyon.

Quant au prix, cela dépend de vos habitudes. Dans beaucoup de cas, manger moins de viande permet de réduire la part du budget alimentaire qui lui était consacrée pour dédier cette somme à une alimentation plus respectueuse de la nature et de notre santé. Pour se faire on peut aussi s'aider des conseils pour manger bio sans se ruiner délivrés par l'Agence régionale de développement de l'agriculture biologique (ARDAB). On pourra ainsi privilégier des aliments issus d'une agriculture paysanne, juste et protectrice des écosystèmes, et des fruits et légumes de saison.