

L'alimentation végétale, bien plus qu'une simple tendance

Carlos, -16 kg
Membre WW





Sandra Volland
WW Content Team, Program & Science

SANS VIANDE, C'EST BIEN AUSSI !

Pour être honnête, je n'ai encore jamais cuisiné de tofu. Mais, lorsque je suis allée manger au restaurant asiatique l'autre jour, au lieu de mon poulet au curry habituel, j'ai commandé un plat végétarien. Et je dois dire que, le tofu mélangé à une sauce crémeuse curry-noix de coco, avec beaucoup de légumes croquants, j'ai vraiment adoré. Ce ne sera certainement pas la dernière fois que j'opterai en pleine conscience pour un plat sans viande au restaurant et essaierai quelque chose de nouveau.

Et toi, à quoi ressemble ton assiette ? Le tofu, les légumineuses et autres y ont-ils leur place ? Cette semaine, nous verrons pourquoi ces aliments végétaux sont si sains et comment on peut les inclure plus souvent au menu !

**Laisse-toi tenter !
Sandra**

BON À SAVOIR

Quand tu vois cette flèche  ou des mots soulignés, c'est que tu peux en savoir plus. Il te suffit de cliquer dessus !

As-tu déjà testé des plats « végé » ?

Chacun de nous connaît certainement quelqu'un qui a récemment décidé de devenir végétarien. Il est vrai que manger plus de fruits, de légumes et de produits à base de protéines végétales (comme le tofu) devient de plus en plus populaire dans nos régions. Cuisiner sans viande n'empêche pas de couvrir ses besoins en protéines, ça apporte plus de fibres, pour une bonne satiété, ça change un peu et surtout c'est délicieux.

3 FAITS RAPIDES SUR CE THÈME

1. L'alimentation végétale est associée à un plus faible risque de développer des maladies chroniques, comme le diabète, les maladies cardio-vasculaires et certains cancers.
2. Les protéines végétales sont de plus en plus appréciées, que ce soit sous forme de burgers sans viande, de tofu, de haricots ou de noix. Une enquête récente montre qu'environ un quart de la population suisse a une alimentation principalement ou exclusivement végétale. Mais seulement 5% se disent végétariens ou vegan.
3. Si tu manges principalement des protéines végétales, tu ne perdras pas automatiquement davantage de poids, mais tu absorberas des nutriments essentiels et surtout, cela apporte un peu de variété à ton alimentation !



9 astuces pour manger plus d'aliments végétaux

Compose-toi un repas, un snack ou même un dessert à base d'ingrédients végétaux. Une fois que ce sera fait, tu verras si tu es satisfait du résultat et si c'est bon. Tu pourras alors planifier ton repas suivant avec d'autres aliments végétaux !

1. Lorsque tu prépares du riz, opte de préférence pour du riz complet. Il contient davantage de nutriments que le riz blanc et fait partie des aliments ZeroPoint™ ! Mélangé avec des légumes crus ou cuits, cela te fait un repas délicieux et rassasiant.

2.

Les lentilles ont beau être minuscules, elles apportent beaucoup d'énergie, de nutriments et de protéines. Et grâce à elles, une simple soupe peut devenir un véritable repas rassasiant !

3. Tu as déjà essayé les légumineuses dans les pâtisseries ? Voici la recette très appréciée du gâteau au chocolat et haricots noirs. L'huile y est remplacée par des haricots noirs. Cela permet d'économiser des matières grasses et apporte également des protéines.



4.



Cela peut être amusant ! Et pourquoi pas avec des pois chiches ? En salade, au curry, en poêlée de légumes ou en guise de [snack](#) croustillant, les pois chiches sont partout !

5.

Tu trouves le tofu trop fade ? Il faut simplement apprendre à « l'assaisonner ! » Par sa consistance, le tofu absorbe très bien les marinades, cela donne un résultat très savoureux. Retrouve une délicieuse recette de tofu [ici](#).

6

Si tu fais des burgers ou des boulettes, mélange simplement quelques champignons à de la viande hachée maigre. Cela apportera un peu plus de goût tout en te faisant économiser des SmartPoints® :

- tu seras gagnant sur tous les tableaux !

Cheeseburger
au piment

8

8

8



7.

Une sauce bolognaise délicieuse et sans viande ! Il suffit de remplacer la viande hachée par des lentilles corail. Nos membres adorent les [spaghetti à la bolognaise aux lentilles](#) (voir en page 7).

8.

Ajoute quelques noix et graines à ta salade de fruits !

9.

Il n'y a pas que le tofu dans la vie ! Le tempeh est aussi à base de graines de soja. La différence ? Le tempeh a un goût de champignon, de noix et une saveur terreuse.



Boullgour aux épinards et tofu



Préparation 20 min. | Cuisson 10 min. | 1 personne

12

9

9

1 oignon
1cc d'huile d'olive
250 g d'épinards en branches (surgelés)
100 g de tofu nature
2 peperoncini, en saumure
60 g de boullgour, sec
250 ml de bouillon de légumes, préparé
1cc de Garam Masala
2 CS de crème de soja cuisine, 17% MG
1 giclée de jus de citron
Sel iodé, poivre

1. Éplucher l'oignon et le couper en dés. Faire chauffer l'huile dans une poêle et y faire revenir les dés d'oignon jusqu'à ce qu'ils soient transparents. Ajouter les épinards et laisser décongeler à couvert environ 10 minutes. Couper le tofu en dés et les piments en rondelles.

2. Ajouter le boullgour, les dés de tofu et les rondelles de piment aux épinards, déglacer avec le bouillon, assaisonner avec le garam masala et cuire à couvert environ 10 minutes. Ajouter la crème de soja et le jus de citron à la poêlée de boullgour, saler, poivrer et servir.

**LE
POUVOIR DES
PROTÉINES
VÉGÉTALES**





▶ Spaghetti à la bolognaise aux lentilles

Préparation 10 min. | Cuisson 15 min. | 1 personne

9 5 0

50 g de pâtes au blé complet,
sèches (par ex. spaghetti)
Sel iodé
1 carotte
50 g de céleri-rave
1 oignon
1 gousse d'ail
200 ml de bouillon de légumes,
vegan, préparé (1cc de poudre)
50 g de lentilles rouges, sèches
1 petite conserve de tomates
concassées
1 CS de concentré de tomate
Poivre
2 cc d'herbes italiennes

1. Faire cuire les spaghetti dans de l'eau salée en suivant les instructions de l'emballage. Couper la carotte, le céleri et l'oignon en petits dés. Faire griller les légumes à la poêle sans matière grasse. Presser l'ail et l'ajouter. Arroser de temps en temps de bouillon.

2. Ajouter les lentilles et le reste de bouillon. Laisser mijoter env. 5 minutes. Ajouter les tomates et épaissir à l'aide du concentré de tomates. Porter la sauce à ébullition. Saler, poivrer. Ajouter les herbes italiennes. Déguster les spaghetti avec la bolognaise aux lentilles.

Tanja, -27kg
Membre WW



Les pâtes WW à base de lentilles – tout simplement délicieux !

Avec les spaghetti WW et les feuilles de lasagne WW à base de farine de lentilles, plus besoin de renoncer à ton plat de pâtes préféré. Une alternative riche en protéines pour 4 SmartPoints® avec les plans vert et bleu, et 0 SmartPoints® avec le plan lilas. Laisse-toi tenter !

Le logo WW, SmartPoints et monWW sont des marques de WW International, Inc. ©2020 WW International, Inc. Tous droits réservés.



BANDE-ANNONCE

Pourquoi tu n'as pas besoin de volonté pour perdre du poids

La semaine prochaine, tu découvriras comment prendre des décisions plus facilement grâce à la bonne stratégie, pour que plus rien ne t'empêche de perdre du poids !