



## Fiche Pratique: féveroles

La féverole constitue une excellente source de protéines locale. Très répandue en Europe jusqu'au Moyen-Âge, cette légumineuse réapparaît sur le devant de la scène pour diversifier l'apport en protéines végétales ainsi que dans le cadre d'essais de cultures, notamment en association avec le blé.

### Utilisation en cuisine

La féverole s'apprête délicieusement en veloutés et soupes, houmous et tartinades, falafels ou encore salades composées. Elle entre également dans la composition de hachis et de steaks végétaux.

Dans le commerce, on la trouve sous forme fraîche non écoscée, sous forme de fèves sèches ou en farine. Plusieurs dénominations existent: « fève », « féverole » ou « féverolle ».

### Conseils nutritionnels

Pour parfaire l'apport en protéines du repas, accompagnez la féverole d'une céréale.

Les féveroles représentent une bonne source de fer. Afin d'optimiser l'absorption de ce nutriment, associez-y un aliment fermenté (par ex. kéfir, kimchi) ou un ingrédient riche en vitamine C (par ex. poivron, épinard frais, chou, oseille). La féverole ne contient pas de gluten.

### Salade de féveroles aux crudités -

#### 1 portion de protéines (adulte)

40g de féveroles décortiquées sèches,  
60g de carottes, 60g de chou rouge, 60g de chou frisé, 30g de gruyère, 1cs d'huile de colza HOLL, 1cc de vinaigre, 1cc de moutarde, 5g de persil et de thym frais, sel, poivre



**Préparation:** Laissez tremper les féveroles au moins 8h. Cuire puis laisser refroidir complètement. Coupez les carottes épluchées ainsi que le gruyère en petits dés. Coupez ensuite les choux prélavés en fines lamelles. Mélangez l'huile, le vinaigre et la moutarde et assaisonnez. Ciselez les fines herbes et ajoutez-les à la préparation. Mélangez le tout et servez frais.  
Pour un repas équilibré, accompagnez la salade d'une d'une à deux tranches de pain complet.

### Astuces pour la préparation

Un temps de trempage d'environ 8h dans le double de volume d'eau est recommandé afin de réduire le temps de cuisson et d'améliorer la digestibilité de la féverole.

Après ébullition, la cuisson prend environ 5 minutes à feu moyen. Le sel peut déjà être ajouté pendant la cuisson.

Un temps de cuisson plus court permettra une consistance plus ferme, pour une utilisation en salade, par exemple.



80g de féveroles sèches  
= 20g de protéines

### Conservation

Les féveroles sèches se gardent de préférence dans un endroit sec et frais, à l'abri de la lumière. Une fois cuites, elles se conservent 1 à 2 jours dans le réfrigérateur.

### Houmous de féveroles à l'ail des ours -

#### ½ portion de protéines (adulte)

40g de féveroles décortiquées sèches,  
1cs d'huile d'olive,  
1cs de jus de citron,  
2cs d'eau,  
1cc de tahini,  
1-2 feuilles d'ail des ours,  
½ cc de cumin entier,  
sel, poivre



**Préparation:** Faites cuire les féveroles pré-trempées puis laissez-les refroidir complètement. Mixez-les ensuite avec l'huile d'olive, le tahini, le jus de citron et l'eau. Assaisonnez avec le cumin, le sel et le poivre. Ciselez l'ail des ours préalablement rincé et ajoutez-le à la préparation. Mélangez délicatement.

Pour un repas équilibré, servez le houmous sur 1 à 2 tranches de pain complet et accompagnez le tout de 180g de légumes, ainsi que 2 œufs ou 30g de fromage à pâte dure.



Das Label der ausgewogenen Ernährung  
Le label de l'alimentation équilibrée  
Il marchio dell'alimentazione equilibrata

## Fiche Pratique: pois chiches

Les pois chiches constituent une très bonne source de protéines, à associer à un féculent pour une utilisation optimale des protéines par l'organisme. Les pois chiches se dégustent volontiers froids, par exemple en salade, ou chauds, agrémentés à un mets. Si la taille de la portion semble trop importante pour un repas, répartissez-la en deux repas ou combinez les pois chiches avec une autre source de protéines.

### Utilisation en cuisine



Faire tremper dans le double du volume d'eau pendant 12-24h à température ambiante. Egoutter et rincer à l'eau froide. Jeter l'eau de trempage. Porter à ébullition dans le triple du volume d'eau et cuire pendant 1h-1h30. Saler et ajouter des ingrédients en fin de cuisson uniquement.

Les pois chiches s'intègrent agréablement à une salade, du riz, un curry, un taboulé, des légumes sautés ou une soupe. Une purée de pois chiches peut quant à elle être servie avec des dips de légumes ou sur du pain complet.

### Conseils nutritionnels



Pour une bonne absorption du fer, dans le même repas, associez avec des aliments fermentés tels que cornichons, petits oignons, câpres, kimchi, pain au levain, yogourt, kéfir de lait, ou des aliments riches en vitamine C tels que fruits frais, légumes crus, jus de fruits ou de légumes.

### Ratatouille aux pois chiches -

½ portion de protéines (adulte)



50g pois chiches secs, ½ tomate, ¼ courgette, ¼ poivron, ¼ aubergine, 30g oignon, 2 cc huile de colza HOLL, basilic frais menthe fraîche, 1 pincée de sel, poivre moulu.



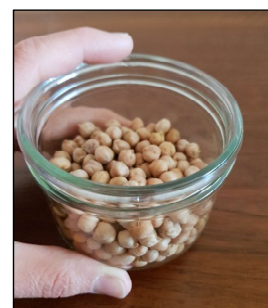
**Préparation:** Faites tremper puis cuire les pois chiches. Coupez les légumes. Faites revenir le poivron et l'oignon dans l'huile. Ajoutez courgette, tomates, aubergine, menthe, sel, poivre et cuisez le tout durant 20 minutes. Incorporez les pois chiches. Ajoutez le basilic au dernier moment. Servez sur 45g de quinoa ou d'amarante et accompagnez d'un morceau de gruyère pour atteindre 1 portion de protéines et composer un repas équilibré.

### Astuces pour la préparation



Ajouter du bicarbonate de sodium lors de la cuisson rend les pois chiches plus tendres.

Pour les salades, on arrêtera la cuisson lorsque les pois chiches sont encore fermes alors qu'une cuisson longue est recommandée pour une purée.



100g pois chiche =  
20g protéines

Pour rendre les pois chiches plus digestes, détachez-la peau du grain en les frottant entre les mains ou en pressant légèrement la peau.

### Conservation



Conservez les pois chiches secs de préférence dans un sac en tissu ou un récipient hermétique, au frais, au sec et à l'abri de la lumière.

### Salade de pois chiches estivale -

½ portion de protéines (adulte)



Pour la salade : 50g de pois chiches secs, 100g de tomates (différentes couleurs), 60g de concombre, 40g de fraises, 5g de graines de tournesol.



Pour la sauce : 1 cs huile de colza pressée à froid, 1 cc de vinaigre balsamique,

½ petit oignon haché finement, basilic frais, poivre moulu.

**Préparation:** Faites tremper, puis cuisez les pois chiches. Coupez les tomates, le concombre et les fraises en morceaux. Incorporez.

Servez avec 70g de quinoa, 70g d'amarante, ou 50g de fromage accompagné de pain complet pour atteindre 1 portion de protéines et composer un repas équilibré.



## Fiche pratique: tempeh

Le Tempeh est fabriqué à partir de fèves de soja ou d'autres légumineuses fermentées avec, parfois, des céréales ajoutées. Il se différencie du tofu car les fèves sont fermentées entières et sa consistance est plus ferme. Son goût est prononcé, à la fois doux et légèrement amer, proche de l'arôme de noisette. Il se consomme cru ou cuit.

### Utilisation en cuisine



Coupé en tranches et cuit au four, vous pouvez servir le tempeh dans un burger. Bouilli ou cuit à la vapeur, il s'intègre idéalement à de nombreux mets, tels que soupes, ragoûts, quiches ou mélangé aux restes de la veille. Mariné, il se déguste volontiers avec du pain. Badigeonner de féculé de maïs et cuire au four rend le tempeh croustillant. Utilisé froid, en tranches ou en cubes, il peut agrémenter une salade, par exemple.

### Conseils nutritionnels



Le tempeh est contrindiqué aux personnes allergiques au soja. Combinez le tempeh avec un féculent, comme des pâtes complètes ou du riz complet, afin de permettre au corps une meilleure absorption des protéines. Lorsque le tempeh est servi avec des fruits ou des légumes crus, le corps absorbe mieux le fer.

### Tempeh en croûte d'avoine - ½ portion de protéines (adulte)



60g de tempeh en tranches  
Marinade: 1 cs d'eau, 1 cs de vinaigre balsamique, 1 cc de moutarde (sans sucre), 1 pincée de sel, 1 gousse d'ail pressée, 1 cs de ciboulette, ½ œuf, 2 cc de farine (par ex.: farine complète), 25g de flocons d'avoine, 1 cc d'huile de colza HOLL ou tournesol HO



Salade: 70g d'épinards en branches, 70g de légumes crus, 70g de laitue rouge, 1 cc d'huile de colza pressée à froid, 1 cc de vinaigre balsamique, 1 cs de persil frais ciselé, ½ échalotte coupée finement, un peu de poivre

**Préparation**: Faites mariner le tempeh, puis passez chaque tranche dans la farine, dans l'œuf et dans les flocons d'avoine. Faites-les revenir env. 2-3 minutes de chaque côté dans une poêle ou cuisez-les au four jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Servez-les avec du yogourt nature agrémenté de fines herbes. Pour un repas équilibré, servez avec du riz ou un autre féculent.

### Astuces pour la préparation



Avant usage, coupez le tempeh en cubes, cuisez-le à la vapeur, à chaleur moyenne, pendant 10 minutes, puis épongez-le.

Le cœur du tempeh sera plus tendre et l'extérieur deviendra plus croustillant Et absorbera mieux une marinade.



120g de tempeh  
= 20g de protéines

Vous souhaitez donner à votre recette une note plus épicée et moins salée ? Faites mariner les morceaux de tempeh dans un mélange d'herbes aromatiques et gardez-le au frigo pendant minimum 2 heures.

### Conservation

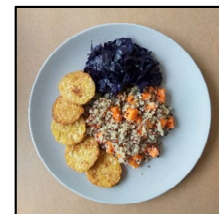


Le tempeh peut être pasteurisé dans l'eau bouillante durant 20 minutes. Il se conserve ensuite environ 2 semaines au frigo.

### Tempeh au quinoa - 1 portion de protéines (adulte)



100g de tempeh en cubes  
Marinade: 1 cs d'eau, le jus d'un citron, 1 cs de noix ou noisettes, 1 gousse d'ail pressée, 1 cs de mélisse coupée finement, 1 cc d'huile de colza HOLL ou tournesol HO



70g de quinoa cru, 80ml de jus de carottes sans sucre ajouté, 90g de carottes en bâtonnets, 90g de chou rouge cuit, ½ oignon haché finement, 2 cs de basilic coupé finement, un peu de sel, un peu de poivre

**Préparation**: Confectionnez des brochettes avec les cubes de tempeh marinés et préalablement grillés durant 2-3 minutes de chaque côté.

Cuisez le quinoa pendant env. 20 minutes. Assaisonnez.

Cuisez les légumes vapeur pendant 15 minutes environ. Ajoutez le jus de carottes et le basilic.



Das Label der ausgewogenen Ernährung  
Le label de l'alimentation équilibrée  
Il marchio dell'alimentazione equilibrata

## Fiche pratique: lentilles vertes

Les lentilles vertes cultivées en suisse sont une source de protéines facile à intégrer dans une multitude de mets. Combinées à une céréale, elles offrent une meilleure absorption par le corps.

### Utilisation en cuisine



Les lentilles vertes offrent de multiples possibilités d'utilisation. Elles représentent une bonne source de protéines dans une soupe, un curry ou un chili.

Après trempage, cuire 20-30 minutes dans le double du volume d'eau, jusqu'à atteindre la consistance désirée. Pour les salades par exemple, il est conseillé de réduire le temps de cuisson.

### Conseils nutritionnels



Afin de compléter parfaitement l'apport en protéines des lentilles, servez une céréale en tant que féculent au même repas.

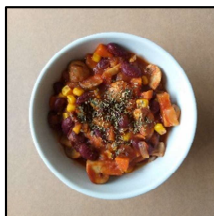
Les lentilles représentent une bonne source de fer. Afin d'optimiser l'absorption de ce nutriment, il vaut la peine d'associer des aliments fermentés (par ex. kéfir, kimchi) ou riches en vitamine C (par ex. brocoli, chou) dans le menu.

### Curry de lentilles -

#### 1 portion de protéines (adulte)



85g lentilles vertes (sèches),  
½ aubergine, 100g de tomates cerise, 1 cs d'huile de colza HOLL,  
½ oignon rouge, 1 gousse d'ail, ½ cc de cumin,  
½ cc de coriandre (séchée),  
½ cc de curcuma,  
250 ml de bouillon de légumes,  
1 poignée d'épinards en branche,  
épices selon envie, coriandre fraîche, yogourt nature



**Préparation:** Faites rôtir les tomates et l'aubergine au four. Faites revenir les oignons et l'ail dans un poêle, ajouter les épices, les épinards grossièrement hachés, les tomates, l'aubergine, les lentilles pré-trempées et le bouillon. Cuisez à feu doux env. 30 minutes, jusqu'à ce que les lentilles soient tendres.

Pour un repas équilibré, servez avec la coriandre, le yogourt nature et du pain.

### Astuces pour la préparation



Pour une meilleure digestibilité, il est recommandé de faire tremper les lentilles dans de l'eau durant 8h à 12h, de préférence au frigo. Jetez l'eau de trempage.

Le sel peut être ajouté déjà lors de la cuisson. Cela réduit le temps de cuisson et améliore la consistance.



85g de lentilles (sec)  
= 20g de protéines

Dans la majorité des mets, l'arôme subtil de noisette des lentilles sera relevé par des épices.

### Conservation



Crues, les lentilles sont à conserver au sec et à l'abri de la lumière. Respectez la date de péremption.

Une fois cuites, les lentilles doivent être consommées rapidement afin d'éviter la perte de nutriments. Elles se conservent 4-7 jours au frigo.

### Bolognaise de lentilles -

#### 1 portion de protéines (adulte)



85g lentilles vertes,  
½ cs d'huile d'olive,  
¼ d'oignon haché fin,  
½ carotte râpée,  
100ml de bouillon de légumes,  
175g de coulis de tomates,  
persil, épices



**Préparation:** Faites chauffer l'huile dans une poêle, faites revenir les oignons, puis les lentilles pré-trempées. Ajoutez la carotte et le bouillon et faites bouillir. Réduisez le feu et laissez mijoter env. 20 minutes. Assaisonnez selon les goûts avec sel, poivre et herbes aromatiques.

La bolognaise de lentilles peut être utilisée comme sauce dans une lasagne ou sur des pâtes.



## Fiche pratique: tofu

Le tofu est produit à partir de fèves de soja pressées et filtrées. Il existe une production suisse. Combiner le tofu avec un féculent optimise l'apport protéique pour le corps.

### Utilisation en cuisine



Le tofu peut être utilisé comme source de protéines dans la plupart des mets. En tranches ou en cubes, il peut être consommé cru (par ex. en salade) ou poêlé, rôti, cuit à la vapeur ou grillé.

On peut l'acheter déjà assaisonné ou fumé (curry, aux herbes, etc.).

### Conseils nutritionnels



Le tofu est contraindiqué aux personnes allergiques au soja.

Le tofu contient des acides gras bons pour la santé. La capacité d'assimilation de ses protéines est améliorée lorsqu'il est consommé avec des féculents.

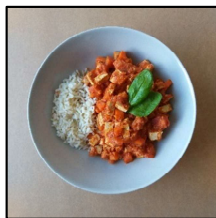
Afin d'améliorer l'absorption du fer, proposez un repas riche en vitamine C, par exemple contenant poivron, brocoli, chou, fraises, coriandre, ou persil.

### Tofu Tikka Masala -

#### 1 portion de protéines



120g de tofu en cubes,  
1cs d'huile de colza HOLL,  
½ oignon, 1 gousse d'ail,  
1 cc de gingembre frais,  
0,5 cc de garam masala,  
½ cc cumin, ½ cc curcuma,  
½ cc coriandre, ½ cc paprika,  
½ cc poivre de cayenne,  
120g de coulis de tomates,  
200ml de lait,  
100g de carottes finement hachées



**Préparation:** : Faites revenir les oignons dans la poêle avec l'huile. Ajoutez l'ail et le gingembre, puis toutes les épices. Faites revenir le tout en remuant. Ajoutez le coulis et laissez mijoter jusqu'à ce que la sauce épaississe.

Ajoutez ensuite le lait, le tofu, les poivrons en dés et laissez mijoter encore 15 minutes.

Pour un repas équilibré, servez avec du riz ou du pain.

### Astuce pour la préparation



Le tofu a un goût de base neutre et peut être adapté selon les besoins de la recette.

Si le tofu doit être grillé, il faut réduire sa teneur en eau.

Il existe des presses à tofu, mais le même résultat s'obtient en enroulant le tofu dans du papier ménager et en posant un poids dessus.



120g de tofu  
= 20g de protéines

Pour donner du goût au tofu, on peut le faire mariner plusieurs heures.

Pour qu'il devienne très croustillant, on peut le paner dans la farine avant de le griller.

### Conservation



Si vous n'utilisez pas l'entier du tofu dans l'emballage, conservez le reste au frigo, trempé dans un peu d'eau, pendant 3-4 jours.

Les restes de tofu cuisiné sont à consommer dans les 1-2 jours.

### Ragoût tofu-paprika -

#### 1 portion de protéines



120g de tofu en tranches de ½ cm, 1 petit oignon haché, ½ gousse d'ail pressée, ¼ poivron haché, 15 g de cornichons hachés, 1 cs d'huile d'olive, ¼ cc de paprika fort, 1 cc de purée de tomates, 150g de coulis de tomates, 1 dl de bouillon de légumes, ½ bouquet de persil plat, 1 cc de moutarde, épices selon les goûts



**Préparation:** Faites revenir le tofu à feu vif jusqu'à ce qu'il soit bien doré, réservez. Faites revenir l'oignon et l'ail et ajoutez les cornichons, les poivrons et la purée de tomates. Mouillez avec le bouillon. Ajoutez la moutarde, le persil haché finement et assaisonnez.

Pour un repas équilibré, complétez avec 1 portion de féculents et 1 portion de légumes.



Das Label der ausgewogenen Ernährung  
Le label de l'alimentation équilibrée  
Il marchio dell'alimentazione equilibrata

## Fiche pratique: quinoa

Cette céréale riche en protéines est parfois appelée « graine mère des incas » ou « l'or des incas ». Sa plante, originaire d'Amérique du Sud, est très résistante aux intempéries. Elle est maintenant également produite en Suisse. Elle est considérée comme une céréale complète, riche en fibres alimentaires.

### Utilisation en cuisine



Le quinoa est un féculent, riche en protéines. D'usage multiple, il peut aisément remplacer du riz, des pâtes, du couscous, etc.

Disponible en trois variétés de couleurs différentes (blanc, rouge, noir), il permet de varier couleurs et saveurs.

Il ne nécessite pas de trempage, mais doit cependant être lavé avant la cuisson. On le cuit dans le double du volume d'eau bouillante, avec un peu de sel, à couvert, pendant 15 minutes.

### Conseils nutritionnels



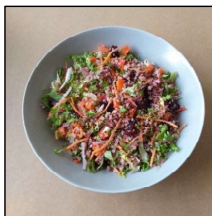
Afin d'obtenir un apport suffisant en protéines pour le repas, combinez le quinoa avec un produit laitier, des légumineuses ou du tofu.

Lorsque le quinoa est servi avec des fruits ou des légumes crus, le corps absorbe mieux le fer.

### Salade automnale au quinoa - ½ portion de protéines (adulte)



70g de quinoa,  
60g de chou pommé,  
1 carotte,  
60g de betterave,  
½ cc romarin séché,  
1 pincée de cumin,  
½ cc de thym  
Sauce: 1 cs d'huile de colza,  
0,5 cc de curcuma,  
0,5 cc de moutarde,  
1 cc de vinaigre, sel, poivre



**Préparation:** Préchauffez le four à 200°C. Faites bouillir le quinoa 15 minutes à feu doux avec un peu de sel. Pelez les légumes et coupez-les en cubes. Déposez carotte et betteraves sur une plaque et saupoudrez d'huile de tournesol HO, de poivre et d'herbes. Rôtissez 20 minutes au four. Une fois les ingrédients refroidis, mélangez le tout en salade avec le chou-pommé. Pour un repas équilibré, servez avec 50g de fromage.

### Astuces pour la préparation



Le quinoa a déjà un léger goût de noix, il suffit de l'assaisonner avec un peu de sel.

Pour la cuisson, l'eau salée peut être remplacée par un bouillon.

Il est possible de faire cuire une grande quantité de quinoa, car les restes sont faciles à utiliser en salade ou en accompagnement à l'occasion du repas suivant.



140g de quinoa  
= 20g de protéines

### Conservation



Sec, il se conserve longtemps (voir date de péremption).

Cuit, il se garde 2-3 jours au frigo.

### Galettes de quinoa et de haricots rouges – ½ portion de protéines (adulte)



30g de quinoa,  
30g d'haricots rouges (secs),  
1 petit oignon,  
½ poignée d'herbes fraîches (par ex.: basilic, persil, etc.),  
1cc de paprika,  
1 cs d'huile de tournesol HO,  
un peu de sel,  
un peu de poivre



**Préparation:** Faites tremper les haricots toute la nuit puis faites-les bouillir. Cuisez le quinoa séparément. Mixez le quinoa, les haricots, l'oignon, les herbes, le sel et le poivre (ajoutez de l'eau si besoin).

Formez env. 3 galettes. Faites chauffer l'huile de tournesol dans une poêle et faites dorer les galettes des 2 côtés.

Pour un repas équilibré, servez avec 1 portion de légumes, une sauce au séré maigre et un œuf au plat, ou alors, avec 1 yogourt en dessert.



Das Label der ausgewogenen Ernährung  
Le label de l'alimentation équilibrée  
Il marchio dell'alimentazione equilibrata

## Fiche pratique: seitan

Le seitan est produit à partir de deux ingrédients seulement: de la farine de blé et de l'eau. Un procédé permet de séparer la protéine de blé (gluten) de la fécule, ce qui augmente sa concentration en protéines. La consistance peut être adaptée selon la recette. Son utilisation en cuisine ressemble à celle de la viande, ce qui en fait donc une bonne alternative.

### Utilisation en cuisine



L'option de loin la plus économique est de fabriquer son propre seitan. Pour 250 g de seitan il vous faut 1 kg de farine et 750ml d'eau. Mélangez ces ingrédients dans un bol jusqu'à obtention d'une pâte lisse. Laissez reposer à couvert env. 3 heures. Ajoutez 1 litre d'eau et pétrissez à nouveau. Retirez l'eau. Répétez le processus jusqu'à ce que l'eau soit quasiment claire après le pétrissage. Il doit en résulter une masse dure, riche en gluten.

Si vous souhaitez une consistance plus molle, cuisez le seitan 30 minutes. Si vous souhaitez une consistance plus dure, emballez le seitan sous vide avant de le cuire.

### Conseils nutritionnels



Le seitan n'est pas indiqué pour les personnes intolérantes au gluten

### Galettes de seitan -

1 portion de protéines (adulte)



40g de poudre de seitan (gluten de blé),  
25g de betterave (cuite),  
25g de petits pois,  
35ml d'eau chaude,  
1 cs d'huile de colza HOLL,  
¼ cc de paprika,  
¼ cc d'oignon en poudre,  
¼ cc d'ail en poudre, épices  
½ cc de sel, un peu de poivre,



**Préparation:** Coupez la betterave en dés. Mixez tous les ingrédients excepté la poudre de seitan. Puis ajoutez la poudre et pétrissez en une pâte élastique (ajouter de l'eau si besoin). Formez la pâte en un gros rouleau, enroulez-la dans du papier cuisson et cuisez au four 45 minutes à 200°C. Coupez des tranches de 2-3 cm et faites revenir les galettes dans une poêle à feu vif des deux côtés. Pour un repas équilibré, servez avec 1 portion de légumes et 1 portion de féculents. Une sauce peut être ajoutée.

### Astuces pour la préparation



Le seitan peut être grillé, frit ou rôti. Il peut également constituer l'ingrédient principal d'une soupe.

Pour certaines recettes, il est préférable d'utiliser de la poudre de seitan. Il s'agit de la version séchée du seitan, une poudre de gluten. Une fois mélangée à de l'eau, on obtient la même consistance.



80g de seitan  
= 20g de protéines

Pour diversifier les saveurs, les marinades sont idéales. Il est conseillé de faire mariner le seitan une nuit entière.

### Conservation



Comme la viande, le seitan peut se garder en conserve ou congelé. Après avoir préparé le seitan, il peut se garder une semaine au frigo.

### Émincé de seitan -

1 portion de protéines (adulte)



80g de seitan, 180g de champignons (ou autre légume) coupés finement, ½ oignon, 1 cs d'huile de tournesol HO, 50ml de bouillon de légumes, 40g de tofu soyeux, 1 branche de persil



**Marinade:** 1 cs de sauce tomate, ½ cs de moutarde, ¼ cc de poudre de curry, ½ cc de sel, ¼ cc de miel, épices

**Préparation:** Mélangez les ingrédients de la marinade et faites-y mariner des lamelles de seitan toute la nuit. Faites revenir l'oignon dans l'huile. Ajoutez les champignons. Mouillez avec le bouillon. Comme liant, ajoutez le tofu soyeux préalablement mixé. Laissez réduire 20 minutes. Grillez le seitan séparément. Assemblez, épicez et parsemez de persil.

Pour un repas équilibré, servez avec 1 féculent.



Das Label der ausgewogenen Ernährung  
Le label de l'alimentation équilibrée  
Il marchio dell'alimentazione equilibrata

## Fiche pratique: tofu soyeux

Longtemps considéré comme une délicatesse au Japon, le tofu soyeux est maintenant accessible dans de nombreux pays, dont la Suisse. Cette version molle du tofu est produite à base de fèves de soja. Sa consistance est plus molle car il contient plus d'eau que le tofu dense. Il est ainsi indiqué pour plusieurs recettes, principalement dans les entrées et les desserts, comme source de protéines additionnelles.

### Utilisation en cuisine



Le tofu soyeux s'utilise facilement, un peu comme du yogourt ou du séré. Il est indiqué pour les desserts ou la mousse au chocolat, mais peut s'utiliser également dans les soupes ou les quiches. Il représente une alternative à la crème et aux œufs.

Pour remplacer 1 œuf dans une recette, il faut 75g de tofu soyeux mixé en purée. Comme la crème ou les œufs, on ne peut pas le griller ou le faire revenir, car il se défait rapidement (sauf pour des œufs brouillés vegan).

### Conseils nutritionnels



Le tofu est contraindiqué aux personnes allergiques au soja. La capacité d'absorption de ses protéines augmente lorsqu'il est proposé en association avec un féculent lors du même repas.

Pour améliorer l'absorption du fer, nous recommandons d'ajouter une source de vitamine C au repas, par exemple poivron, brocoli, chou, fraises, coriandre ou persil.

### Quiche - ¼ portion de protéines (adulte)



Pâte à pizza

Farce (pour env. 4 personnes):

400g de tofu soyeux,  
2 oignons rouges moyens,  
2 gousses d'ail, 1 poivron,  
5-6 gros champignons, 2 cs de féculé,  
un peu de fromage râpé,  
épices (par ex.: origan, basilic, marjolaine, paprika, noix de muscade, etc.), sel, poivre



**Préparation:** Faites cuire les légumes à point. Faites revenir l'oignon et l'ail, ajoutez le poivron et les champignons. Ajoutez le reste de légumes et faites revenir brièvement. Mixez le tofu, la féculé, le fromage et les épices. Versez les légumes et le mélange au tofu dans le fond de pâte. Cuisez au four 35-40 minutes à 200°C. Laissez refroidir 15-20 minutes. Complétez le repas d'une source de protéines supplémentaire, selon la taille de la tranche de quiche.

### Astuces pour la préparation



La consistance du tofu soyeux est molle et souple. C'est la raison pour laquelle il doit être manié avec précaution.

Ouvrez l'emballage délicatement avec un couteau et égouttez, puis versez le tofu sur une assiette pour maintenir sa forme.



350g de tofu soyeux =  
20g de protéines

Pour les dips, sauces et sauces à salade, vous pouvez utiliser les assaisonnements habituels.

De manière générale, le tofu soyeux nécessite un peu plus d'assaisonnement pour atteindre le même goût.

### Conservation



Après ouverture, transvasez le reste dans un contenant hermétique et gardez au frigo. Il se conserve 2-3 jours.

Le tofu soyeux ne se congèle pas.

### Sauce à salade « french dressing » - Pour 600g de salade



300g de tofu soyeux,  
75ml de bouillon,  
75ml de vinaigre,  
3 cs de sauce soja,  
2 cs de moutarde,  
1 bouquet de persil frais  
(ou séché, en hiver)



**Préparation:** Préparez le bouillon de légumes et laissez refroidir. Mixez avec un mixer électrique tous les ingrédients et ajustez l'assaisonnement avec sel et poivre.

La sauce française peut agrémenter les salades les plus diverses. Elle se garde env. 6 jours au réfrigérateur.

Pour un repas équilibré, accompagnez de 1 portion de crudités, 1 portion de féculents et 1 portion de protéines.





Das Label der ausgewogenen Ernährung  
Le label de l'alimentation équilibrée  
Il marchio dell'alimentazione equilibrata

## Fiche pratique: lupin

Le lupin doux est une légumineuse riche en protéines végétales. Il se cultive en Suisse. Combiner le lupin avec un féculent optimise l'apport protéique pour le corps.

### Utilisation en cuisine



Le lupin doux s'achète sous forme séchée, concassée, ou mariné en bocal. Les graines de lupin séchées sont à faire tremper 8 à 12 heures. Puis, vous pourrez les porter à ébullition durant 40 minutes (avec ou sans sel), jusqu'à ce qu'elles deviennent tendres.

Le lupin, légèrement croquant, se déguste froid en salade, en pâte à tartiner ou en dips. Servi chaud sous forme de boulettes ou grillé au four, il agrmente parfaitement les soupes. Broyé, il peut être utilisé pour une bolognaise, des courgettes farcies et des ragoûts.

### Conseils nutritionnels



Le lupin ne convient pas en cas d'allergie. La vitamine C améliore l'absorption du fer. Servez le lupin avec des fruits ou des légumes frais, afin que vos invités profitent pleinement de tous les nutriments.

### Lasagnes aux légumes et aux lupins - 1 portion de protéines (adulte)



70g feuilles de lasagnes (non précuites),  
180g de ratatouille,  
50g de lupins concassés,  
50ml de sauce béchamel,  
(ou alternative végétalienne :  
voir ci-dessous)  
fromage râpé (facultatif)



**Préparation :** Pour l'alternative végétale à la sauce béchamel, réduisez 50g de tofu soyeux en purée avec un peu d'eau, 1 cuillère à soupe de levure de bière (facultatif), du sel et du poivre.

Préparez la ratatouille (voir recette "Pois chiches"). Ajoutez le lupin concassé durant les 5-10 dernières minutes et laissez mijoter (si vous avez préparé l'alternative végétale à la béchamel, 40g de lupin suffisent).

Confectionnez la lasagne. Saupoudrez de fromage. Cuisez au four pendant environ 20 minutes à 200°C.

Variez la farce de légumes selon la saison.

En automne/hiver: potiron et panais. Au printemps: poireaux, côtes de bettes et épinards.

### Astuces pour la préparation



Le temps de cuisson des graines de lupin peut être réduit à 20 minutes avec un autocuiseur.

Le lupin concassé ne nécessite pas de trempage.

Comptez 5 minutes de cuisson, puis 10 minutes pour le laisser gonfler.



50g de lupin (sec)  
= 20g de protéines

### Conservation



Les graines de lupin séchées se conservent plus d'un an dans un emballage sec et propre. Le lupin mariné en bocal se conserve très longtemps.

Les produits transformés à base de lupin doivent être conservés au réfrigérateur et utilisés dans un délai d'une semaine.

### Gnocchi de pommes de terre et de lupins - 1 portion de protéines (adulte)



250g de pommes de terre  
à chair farineuse  
50g de lupin (grains entiers  
ou concassés),  
2-3 cuillères à soupe de farine,  
sel, poivre,  
noix de muscade



**Préparation :** Faites cuire les pommes de terre et Épluchez-les. Faites bouillir le lupin pré-trempé. Mixez et épicez. Ajoutez un peu d'eau si nécessaire.

Incorporez la farine. Formez des quenelles à l'aide de deux cuillères à soupe.

Cuisez au four 25-30min à 200°C.

La pâte peut être frite dans un peu d'huile de colza HOLL et servie comme gnocchi. Servez les gnocchis avec une sauce à base de séré maigre.

Pour un repas équilibré, servez avec 180g de légumes de saison. En hiver, par exemple, avec une salade de chou rouge cuit.



Das Label der ausgewogenen Ernährung  
Le label de l'alimentation équilibrée  
Il marchio dell'alimentazione equilibrata

## Fiche pratique: haricots rouges

Avec son goût légèrement sucré et sa consistance farineuse, le haricot rouge s'intègre facilement dans les plats froids ou chauds. Les combiner avec un féculent optimise l'apport protéique pour le corps.

### Utilisation en cuisine



Faites tremper les haricots secs dans 2 à 3 fois leur volume d'eau pendant au moins 8 heures. Jetez l'eau de trempage. Portez à ébullition dans 2 à 3 fois la quantité d'eau. Baissez ensuite la température et laissez mijoter pendant environ une heure. Les haricots rouges s'apprêtent à de nombreux mets. Ils sont particulièrement appréciés dans les plats mexicains comme le chili, les fajitas ou mélangés au riz. Ils s'intègrent également parfaitement aux salades, aux rôtis ou, se dégustent en sauce avec des dips de légumes.

### Astuces pour la préparation



Le temps de trempage est réduit à deux heures si vous faites bouillir les haricots pendant deux minutes avant le trempage.

En autocuiseur, le temps de cuisson est réduit à 30 minutes.

Les haricots rouges peuvent être salés durant la cuisson.



90g de haricots rouges (secs) = 20g de protéines

### Conseils nutritionnels



Avec le trempage, les haricots sont plus faciles à digérer. Ils peuvent également être assaisonnés d'un peu de cumin, de carvi, de fenouil ou d'anis.

### Conservation



Les haricots secs se gardent au sec et à l'abri de la lumière. Ils peuvent être conservés presque indéfiniment de cette manière.

### Chili sin carne -

#### 1 portion de protéines (adulte)



10ml huile de colza HOLL,  
½ oignon, 1 gousse d'ail,  
un peu de piment,  
90g de haricots rouges secs,  
40g de maïs, 40g de carottes,  
40g de poivrons  
100g de purée de tomates,  
paprika en poudre, sel, poivre.



**Préparation :** Faites tremper et bouillir les haricots rouges. Faites revenir dans l'huile, l'oignon, ail, piment, maïs, carottes et poivrons émincés.

Mouillez avec la purée de tomates et 1 dl d'eau. Portez à ébullition. Ajoutez les haricots rouges. Assaisonnez et laissez mijoter 10 minutes.

Si la quantité de haricots rouges est trop importante, le chili peut être complété par du seitan, du tofu ou des tortillas de lentilles (voir recettes "lentilles corail"). Les tomates et poivrons peuvent être remplacés par d'autres légumes selon la saison.

Pour un repas équilibré, servez avec 1 portion de légumes et 1 portion de féculents, par exemple du riz, de la polenta, du pain complet ou de la purée de pommes de terre.

### Polenta verte aux haricots rouges et aux côtes de bettes -

#### 1 portion de protéines (adulte)



#### Haricots rouges:

10ml d'huile de colza HOLL,  
½ oignon,  
1 gousse d'ail,  
50g de haricots rouges secs,  
130g de côtes de bette,  
épices et herbes aromatiques  
à volonté



**Polenta:** 50g de polenta, 250ml de lait, 50g d'épinards, ail pressé

**Préparation :** Portez à ébullition les haricots rouges préalablement trempés. Dans une poêle, faites revenir l'oignon et l'ail dans l'huile, puis intégrez les côtes de bette coupées. Ajoutez les haricots rouges et assaisonnez.

Réduisez les épinards en purée avec 50 ml de lait. Portez à ébullition. Ajoutez le reste du lait, ail, muscade, et réduisez la température. Incorporez la polenta et laissez gonfler 4-5 minutes. Agrémenter de fromage râpé, par exemple du sbrinz. Les côtes de bette peuvent être remplacées ou complétées par d'autres légumes selon la saison. Agrémenter de fromage râpé, par exemple du sbrinz.



Das Label der ausgewogenen Ernährung  
Le label de l'alimentation équilibrée  
Il marchio dell'alimentazione equilibrata

## Fiche pratique : lentilles corail

Les lentilles corail ne sont pas une variété à part entière, mais des lentilles de montagne décortiquées. Du fait qu'elles soient décortiquées, leur temps de cuisson est réduit. Elles sont cultivées en Suisse.

### Utilisation en cuisine



Rincez les lentilles et portez-les à ébullition dans deux fois leur volume d'eau.

Laissez mijoter 10 minutes à couvert.

Les lentilles corail conviennent bien à des plats cuisinés, comme le dahl ou les soupes, car elles se désagrègent facilement à la cuisson.

### Conseils nutritionnels



Pour améliorer l'absorption des protéines, servir les lentilles avec des féculents.

Pour une bonne absorption du fer, associez les lentilles avec des aliments fermentés tels que cornichons, petits oignons, câpres, kimchi, pain au levain, yogourt, kéfir de lait, ou des aliments riches en vitamine C tels que brocoli, choux ou poivrons.

### Dahl de lentilles -

#### 1 portion de protéines (adulte)



1 cs d'huile de colza HOLL,  
½ oignon, 1 gousse d'ail,  
½ cuillère à café de gingembre,  
¼ de cc de curcuma,  
¼ de cc de coriandre,  
¼ de cc de cumin,  
¼ de cc de paprika,  
¼ de cc de curry,  
75 g de lentilles corail, 2,5 dl de bouillon de légumes,  
60 ml de purée de tomates, sel, poivre



**Préparation :** Faites revenir les oignons hachés, l'ail et le gingembre dans l'huile. Epicez. Ajoutez les lentilles rincées et le bouillon de légumes.

Portez à ébullition et laissez mijoter à couvert 8 à 10 minutes. Ajoutez la purée de tomates et laissez mijoter encore 5-10 minutes. Assaisonnez.

Le dahl peut également être mixé et servi en soupe.

Pour un repas équilibré, accompagnez d'une portion de féculent (par exemple riz complet, pain pita) et de 120g de légumes de saison.

### Astuces pour la préparation



On ne fait pas tremper les lentilles corail avant la cuisson, car elles risqueraient de s'effriter.

Si elles sont salées durant la cuisson, elles restent plus fermes et gardent leur aspect.

Verser un filet de vinaigre dans l'eau de cuisson peut intensifier l'arôme des lentilles.



75g de lentilles (sec)  
= 20g de protéines

### Conservation



Les lentilles doivent être conservées dans un endroit frais et sec, à l'abri de la lumière.

Elles se conservent ainsi un an, voire davantage.

### Crêpes de lentilles -

#### 1 portion de protéines (adulte)



1 cc d'huile de colza HOLL,  
75g de lentilles corail,  
160ml d'eau,  
sel  
(pour environ 2 crêpes)



**Préparation :** Faites tremper les lentilles corail préalablement rincées pendant 6-12 heures dans 160ml d'eau.

Réduisez-les en purée avec l'eau, l'huile et le sel.

Chauffez l'huile dans une poêle à frire. Versez-y une louche de pâte et étalez-la.

Faites cuire la crêpe 1 à 2 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'elle soit légèrement dorée.

Pour un repas équilibré, combinez les crêpes avec 180g de légumes et 1 portion de féculents, par exemple : avec un curry de légumes de saison et du riz, ou avec une sauce aux champignons à base de lait, du pain complet et de la salade, ou avec un ragoût de pommes de terre et de légumes de saison.