



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, associer 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 - ¼ portion de protéines



25g pois chiches secs, ½ tomate, ¼ courgette, ¼ poivron, ¼ aubergine, 30g oignon, 1 cc huile de colza HOLL, basilic frais menthe fraîche, 1 pincée de sel, poivre moulu.

**Préparation:** Faire tremper puis cuire les pois chiches. Couper les légumes. Faire revenir le poivron et l'oignon dans l'huile. Ajouter courgette, tomates, aubergine, menthe, sel, poivre et cuire 20 minutes. Incorporer les pois chiches. Ajouter le basilic au dernier moment.

Servir sur 100g de quinoa ou d'amarante 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 - ¼ portion de protéines



Pour la salade : 50g pois chiches secs, 80g tomates (différentes couleurs), 40g concombre, 40g fraises, 10g graines de tournesol.

Pour la sauce : 1 cc huile de colza pressée à froid, 1 cc vinaigre balsamique, ½ petit oignon haché finement, basilic frais, poivre moulu.

**Préparation:** Faire tremper puis cuire les pois chiches. Couper les tomates, le concombre et les fraises en morceaux. Incorporer.

Servir 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.



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

## 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 fécule 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



Combinez le tempeh avec un féculent, comme les pâtes complètes ou le riz complet, afin de permettre au corps une meilleure absorption des protéines du tempeh. La vitamine C améliore l'absorption du fer. Servez le tempeh avec des fruits ou des légumes frais, afin que vos invités profitent pleinement de tous les nutriments.

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

60g de tempeh

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: 90g d'épinards en branches et 90g de laitue rouge, 90g de légumes crus, 1 cc d'huile de colza pressée à froid, 1 cs de vinaigre balsamique, 1 cs de persil frais ciselé, ½ échalotte coupée finement, un peu de poivre

**Préparation:** passer chaque tranche de tempeh marinée dans la farine, puis dans l'œuf et dans les flocons d'avoine. Les faire revenir env. 10 minutes dans une poêle jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

Pour un repas équilibré, servir avec du riz ou un autre féculent, ainsi qu'un yogourt nature.



### 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

60g de tempeh

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, un peu de sel, 1dl de jus de carottes sans sucre ajouté, 90g de carottes en bâtonnets, 90g de chou pomme en petits dés, ½ oignon haché finement, 2 cs de basilic coupé finement, un peu de poivre

**Préparation:** confectionner des brochettes avec les cubes de tempeh marinés et préalablement grillés durant 10 minutes environ. Cuire le quinoa pendant env. 20 minutes avec du sel. Cuire les légumes vapeur pendant 15 minutes environ. Ajouter 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.

Les lentilles ne nécessitent pas de trempage préalable. Il suffit de les 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.

### Astuces pour la préparation



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

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



85g de lentilles  
= 20g de protéines

### 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.

### Conservation



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

### Curry de lentilles - 1 portion de protéines

85g lentilles vertes (sèches),  
½ aubergine, 125g de tomates cerise, 1 cs d'huile de tournesol 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 fait maison, 1 poignée d'épinards en branche, épices selon envie, coriandre fraîche, yogourt nature



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

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

### Bolognese de lentilles - 1 portion de protéines

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



**Préparation:** faire chauffer l'huile dans une poêle, faire revenir les oignons, puis les lentilles. Ajouter la carotte et le bouillon et faire bouillir. Réduire le feu et laisser mijoter env. 20 minutes. Assaisonner 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.





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

## Fiche pratique: tofu

Le tofu est probablement la source de protéines végétales la plus connue et aussi l'une des plus intéressantes. Combiner le tofu avec un féculent optimise l'apport protéique pour le corps. Le tofu est produit à partir de fèves de soja pressées et filtrées. Il existe une production suisse.

### 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.).



120g de tofu  
= 20g de protéines

### Conseils nutritionnels



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, 150g de coulis de tomates, 200ml de lait, 100g de poivron rouge



**Préparation:** faire revenir les oignons dans la poêle avec l'huile. Ajouter l'ail et le gingembre, puis toutes les épices. Faire revenir en remuant. Ajouter le coulis et laisser mijoter jusqu'à ce que la sauce épaississe. Ajouter ensuite le tofu, les poivron en dés et laisser mijoter encore 15 minutes.

Pour un repas équilibré, servir 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. 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, vous pouvez conserver 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, ½ cs d'huile d'olive, ¼ cc de paprika fort, 1 cc de purée de tomates, 1 dl de bouillon de légumes fait maison, ½ bouquet de persil plat, 1 cc de moutarde, épices selon les goûts



**Préparation:** faire revenir le tofu à feu vif jusqu'à ce qu'il soit bien doré, réserver. Faire revenir l'oignon et l'ail et ajouter les cornichons, les poivrons et la purée de tomates. Mouiller avec le bouillon. Ajouter la moutarde, le persil haché finement et assaisonner.

Pour un repas équilibré, compléter 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.

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

70g de quinoa, 60g de chou pomme, 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:** préchauffer le four à 200°C. Faire bouillir le quinoa 15 minutes à feu doux avec un peu de sel. Peler les légumes et les couper en cubes. Déposer carottes et betteraves sur une plaque et saupoudrer d'huile de tournesol HO, de poivre et d'herbes. Rôtir 20 minutes au four.

Une fois les ingrédients refroidis, mélanger le tout en salade avec le chou pomme.

Pour un repas équilibré, servir avec 50g de fromage et du pain complet.

### 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, on peut utiliser un bouillon fait maison à la place de l'eau salée.



140g de quinoa  
= 20g de protéines

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.

### 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

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



**Préparation:** faire tremper les haricots toute la nuit puis les faire bouillir. Cuire le quinoa séparément. Mixer le quinoa, les haricots, l'oignon, les herbes, le sel et le poivre (ajouter de l'eau si besoin). Former env. 3 galettes. Faire chauffer l'huile de tournesol dans une poêle et faire dorer les galettes des 2 côtés.

Pour un repas équilibré, servir avec 1 portion de légumes et 1 yogourt en accompagnement ou 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. Mélanger ces ingrédients dans un bol jusqu'à obtention d'une pâte lisse. Laisser reposer à couvert env. 3 heures. Ajouter 1 litre d'eau et pétrir à nouveau. Évacuer l'eau. Répéter 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

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 tournesol, ½ cc de sel, un peu de poivre, ¼ cc de paprika, ¼ cc d'oignon en poudre, ¼ cc de poudre d'ail, épices



**Préparation:** Couper la betterave en dés. Mixer tous les ingrédients excepté la poudre de seitan. Puis ajouter la poudre et pétrir en une pâte élastique (ajouter de l'eau si besoin). Former la pâte en un gros rouleau, enrouler dans du papier cuisson et cuire au four 45 minutes à 200°C. Couper des tranches de 2-3 cm et faire revenir les galettes dans une poêle à feu vif des deux côtés.

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

### 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, on peut le garder une semaine au frigo.

### Émincé de seitan - 1 portion de protéines

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, 60g 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:** mélanger les ingrédients de la marinade et y faire mariner des lamelles de seitan toute la nuit. Faire revenir l'oignon dans l'huile. Ajouter les champignons. Mouiller avec le bouillon. Comme liant, ajouter le tofu soyeux préalablement mixé. Laisser réduire 20 minutes. Griller le seitan séparément. Assembler, épicer et parsemer de persil. Pour un repas équilibré, servir 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 des mets différents. Il s'utilise principalement dans les entrées et les desserts, comme source de protéines supplémentaires.

### 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 bonne 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 contient de bons acides gras. 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

Pâte à quiche

Farce: 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, sel, poivre, épices (par ex.: origan, basilic,

marjolaine, paprika, noix de muscade, etc.)

**Préparation:** cuire les légumes à point. Faire revenir l'oignon et l'ail, ajouter le poivron et les champignons. Ajouter le reste de légumes et faire revenir brièvement. Mixer le tofu, la féculé, le fromage et les épices. Verser les légumes et le mélange au tofu dans le fond de quiche. Cuire au four 35-40 minutes à 200°C. Laisser refroidir 15-20 minutes.

Compléter 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.

Ouvrir l'emballage délicatement avec un couteau et égoutter, puis verser le tofu sur une assiette permet de maintenir sa forme.



350g de tofu soyeux =  
20g de protéines

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

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

### Conservation



Après ouverture, transvaser les restes dans un contenant hermétique et garder au frigo. 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 fait maison, 75ml de vinaigre, 3 cs de sauce soja, 2 cs de moutarde,

1 bouquet de persil frais



**Préparation:** préparer le bouillon de légumes et laisser refroidir. Mixer tous les ingrédients et ajuster 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, accompagner de 1 portion de crudités, 1 portion de féculents et 1 portion de protéines.