PLANIFICATION DE MENUS

Augmenter l'utilisation des protéines végétales

Le Guide alimentaire canadien encourage la consommation d'une variété de légumes, de fruits, de grains entiers et d'aliments protéinés. Essayez de choisir des aliments protéinés d'origine végétale plus souvent tels que des pois, haricots, lentilles, noix, graines et du tofu.

Les protéines végétales :

- contiennent plus de fibres et moins de gras saturés;
- ont moins d'impacts sur l'environnement;
- peuvent être moins chères que les options animales, ce qui peut aider à réduire les coûts;
- augmentent la variété et les expositions à de nouveaux aliments pour les enfants.

Choisir et préparer les pois chiches, les pois cassés, les haricots et les lentilles :

- Choisissez des légumineuses en conserve **sans sodium (sel) ajouté**.
- Égouttez et rincez. Les légumineuses en conserve sont déjà cuites.
- Cuisez les légumineuses sèches selon les instructions sur l'emballage.
- Préparez de grandes quantités de légumineuses, congelez-les pour une utilisation future.

© Diététistes en santé publique de l'Ontario (ODPH), 2024

PLANIFICATION DE MENUS

Augmenter l'utilisation des protéines végétales

Façons d'ajouter plus de protéines végétales à votre menu :

Haricots	• Ajoutez des haricots à n'importe quelle salade, soupe ou ragoût. • Ajoutez des haricots foncés (c.-à-d. les haricots noirs et rouges) entiers ou écrasés aux tacos et aux burgers ou réduisez-les en purée pour utiliser dans la cuisson au four. • Mélangez des haricots pâles (c.-à-d. les haricots blancs et les pois chiches) au thon émietté, au poulet et à la dinde hachés. Écrasez-les dans des pommes de terre, utilisez-les en purée dans les trempettes ou pour épaissir les soupes ou les sauces. • Essayez les quésadillas aux haricots et au fromage ou le ragoût aux patates douces et aux haricots noirs. (en anglais seulement)
Lentilles	• Utilisez des lentilles vertes ou brunes lors de la préparation de pains de viande, de burgers, de boulettes de viande et de tacos. • Préparez des sauces à base de tomates et de lentilles rouges pour augmenter la teneur en fibres et en protéines. • Cuisinez des barres aux lentilles pour une collation plus riche en fibres.

© Diététistes en santé publique de l'Ontario (ODPH), 2024

Tofu	Le tofu est fait à partir de soya. Il prends bien les saveurs.
	• Marinez le tofu dans de la sauce soya faible en sodium, de l'ail et du gingembre, ou dans votre marinade préférée.
	• Utilisez une variété de textures de tofu :
	  • **Mou ou soyeux :** dans les smoothies, les trempettes, les sauces, les vinaigrettes et pour les produits de boulangerie;
	  • **Ferme :** brouillé ou émietté dans des œufs ou des plats à base de viande hachée comme la lasagne, les sloppy joes, les tacos, les sauces pour pâtes ou utilisé seul;
	  • **Extra ferme :** pour la préparation de sautés, grillé ou râpé.
	• Essorez l'eau du tofu ferme ou extra ferme avant de l'utiliser. Égouttez et placez le tofu entre des serviettes de papier absorbant ou des linges propres, et pressez-le pour faire sortir le liquide.

Protéines végétales texturées (PVT)	Les PVT sont faites à partir de fèves de soya. Elles sont disponibles séchées, se conservent à température ambiante, sont économiques et prennent facilement la saveur. Les PVT ont une texture semblable à la viande hachée et peuvent être utilisées de manière similaire. • Remplacez la viande hachée dans la sauce à spaghetti, les ragoûts, les plats cuisinés, les burgers, les tacos et le chili. • Réhydratez les PVT séchées en versant de l'eau bouillante ou un bouillon faible en sodium en utilisant un rapport de 1:1. Laissez tremper de 5 à 10 minutes.

© Diététistes en santé publique de l'Ontario (ODPH), 2024

Pour d'autres recettes, veuillez consulter :

- Saine alimentation (Santé publique Ottawa)
- Décorez votre assiette (Diététistes en santé publique de l'Ontario)
- Recipes – Early Learning and Child Care (Alberta Health Services) (en anglais seulement)
- Tried and True Recipes – A Resource for Schools and Child Care (DévouvrezLesAliments) (en anglais seulement)
- Plant-Based Proteins : Recipes Made Easy-Peasy (Guelph Family Health Study) (en anglais seulement)

Consultez La planification des menus des services de garde : Guide pratique, pour vous assurer que les recettes respectent les recommandations fournies.

© Diététistes en santé publique de l'Ontario (ODPH), 2024