PLANIFICATION DE MENUS
Augmenter l'utilisation des protéines végétales

Ontario Dietitians in Public Health
Diététistes en santé publique de l'Ontario

Le Guide alimentaire canadien encourage la consommation d'une variété d'aliments chaque jour, y compris des légumes, des fruits, des grains entiers et des aliments protéinés. Il est recommandé de consommer plus souvent des aliments protéinés d'origine végétale, y compris des légumineuses (pois chiches, pois cassés, haricots ou lentilles), des noix, des graines, du tofu et des boissons de soya enrichies.

Privilégier les protéines végétales peut:

- avoir un effet positif sur notre santé;
- offrir de nombreux avantages environnementaux;
- aider à réduire le coût des aliments, à faciliter la gestion du budget et à gagner du temps;
- augmenter la variété des aliments consommés par les jeunes enfants et les aider à développer une relation positive avec ces aliments.

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

- Choisissez des légumineuses en conserve **sans sodium (sel) ajouté**, si possible.
- Les légumineuses en conserve sont déjà cuites. Égouttez, rincez, et ajoutez à vos recettes et repas préférés.
- Les légumineuses sèches doivent être cuites. Consultez DécouvrezLesAliments.ca pour les instructions relatives au lavage, au trempage et à la cuisson.
- Préparez de grandes quantités de légumineuses, puis congelez-les en plus petites portions faciles à ajouter aux recettes.

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

Protéine végétale	Façons d'ajouter au menu
Haricots	• Ajoutez à n'importe quelle salade, soupe ou ragoût. • Les haricots foncés (c.-à-d. les haricots noirs et rouges) peuvent être ajoutés entiers ou écrasés aux tacos et aux burgers ou en purée et utilisés dans la cuisson au four. • Les haricots pâles (c.-à-d. les haricots blancs et les pois chiches) se mélangent bien au thon émietté, au poulet et à la dinde hachés. Ils peuvent être écrasés dans des pommes de terre, mis en purée dans les trempettes ou utilisés 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.

Tofu	Le tofu est fait à partir de soya. Il prends le goût d'assaisonnements et d'autres aliments.
	• Marinez le tofu dans de la sauce soya faible en sodium, de l'ail et du gingembre, ou dans votre marinade préférée.
	• Une variété de textures de tofu sont disponibles et peuvent être utilisées de différentes façons:
	  • **Mou ou soyeux :** dans les smoothies, les trempettes, les sauces, les vinaigrettes et pour la cuisson au four.
	  • **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 :** 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 plus de liquide possible.

Protéine végétale	Façons d'ajouter au menu
Protéines végétales texturées (PVT)	Les PVT sont faites à partir de fèves de soya. Elles sont disponibles séchées et prennent facilement le goût d'autres aliments. • Pour réhydrater les PVT séchées, versez de l'eau bouillante ou un bouillon faible en sodium sur la quantité de PVT souhaitée, en utilisant un rapport de 1:1. Laissez le mélange tremper de 5 à 10 minutes, ou jusqu'à l'obtention de la texture désirée. • Les PVT ont une texture semblable à celle de la viande hachée et peuvent être utilisées de manière similaire. Elles constituent un excellent substitut à la viande et peuvent aider à diminuer la quantité de viande utilisée en remplaçant la moitié ou la totalité de la viande hachée dans les sauces à spaghettis, les ragoûts, les plats cuisinés, les burgers, les tacos et le chili. • Elles sont peu coûteuses et peuvent être conservées à température ambiante lorsque déshydratées.

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.