

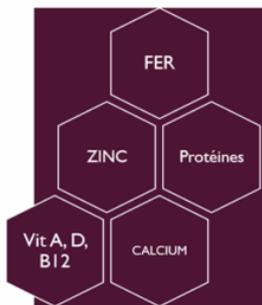
Semaine des Diététiciens 2023

La viande

Faire la part des choses



EST-IL
NÉCESSAIRE
D'EN
CONSOMMER ?



Source principale de **protéines** de haute valeur biologique, contrairement aux végétaux → meilleure assimilation par l'organisme.

Apport d'**acides aminés essentiels** !

Rôles des protéines :

- Synthèse musculaire et contraction des muscles
- Croissance et développement des tissus et cellules (enfance, adolescence et grossesse)
- Participent à l'immunité, forment hormones et enzymes
- Rôle majeur dans les échanges intra et extracellulaire

QUELLES SONT LES HABITUDES DE CONSOMMATION DE VIANDE EN BELGIQUE ? (CSS 2019)



Le Belge mange en moyenne
111 g/jour de viande et de
préparation à base de viande

Le belge mangerait 3x plus
de **viande transformées**
: **66g/jour** (saucisses,
cordons bleus, salami, etc.)
que de **volaille** : **22g/jour**.

**100 g /
semaine**

Limiter la consommation de **viande rouge** et
produits à base de viande rouge (ou « viandes
transformée » comme la charcuterie, ...)

QUELLES SONT LES RECOMMANDATIONS EAT-LANCET (2019) ?

ASSIETTE
SANTÉ
PLANÉTAIRE





CHOISIR SA VIANDE

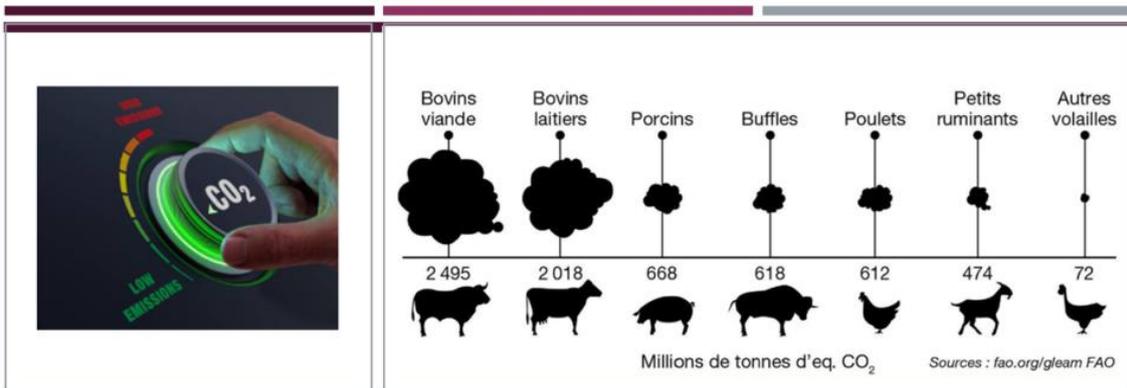


QUELLES INCIDENCES SUR LA SANTÉ ?

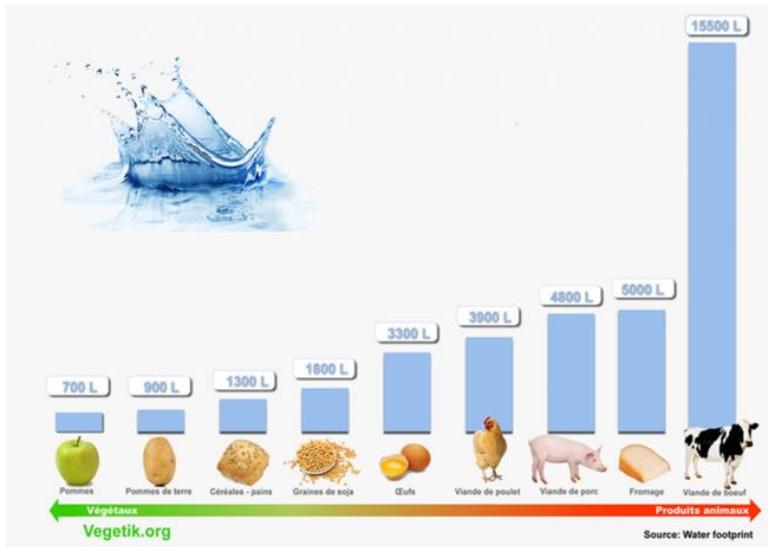
TROP DE VIANDE : facteur de risque de développer maladies cardiovasculaires, diabète et cancers (classée cancérigène par le CIRC)

PAS ASSEZ DE VIANDE : penser à compenser au niveau des vitamines A, D et B12, du zinc et du calcium → par les légumineuses combinées aux céréales !

VIANDE TRANSFORMÉES : salami, saucissons, etc. Dénaturation par l'industrie, destruction de la matrice alimentaire, perte en qualité, nocivité des additifs.



COMPARAISON DES ÉMISSIONS DE CO₂ PAR TYPE D'ANIMAUX



BESOIN EN
EAU PAR KILO
D'ALIMENTS



Consultez le document complet sur les légumineuses !

Sur le site :

Les diététicien·ne·s
Union Professionnelle des Diététiciens de Langue Française

LES LÉGUMINEUSES

DANS TOUS LEURS ÉTATS

POIS CHICHES



HARICOTS BLANCS



LENTILLES



HOUMOUS



HARICOTS BORLOTTI



FÈVES



HARICOTS ROUGES



TOFU



PÂTES AUX
LÉGUMINEUSES



SOUPE AUX POIS
CASSÉS

<https://www.foodinaction.com/epi-alimentaire-priorites-mieux-manger/>

SOJA ET COMPAGNIE

■ **TEMPEH** : fabriqué à partir de fèves de soja fermentées,ensemencées avec un champignon : *Rhizopus oligosporus* → des moisissures blanches lui donnent son aspect si particulier

■ **QUORN** : marque de substituts de viande à base de mycoprotéine. Produit à partir du champignon *Fusarium venenatum* présent à l'état naturel dans le sol.

■ **TOFU** : « fromage » de soja, d'origine chinoise, issu du caillage du lait de soja. Pâte blanche, molle, peu odorante et au goût plutôt neutre, constituant une base importante de l'alimentation asiatique.



RISOTTO DE PETIT ÉPEAUTRE AUX CHAMPIGNONS & PERSIL TUBÉREUX

PRÉPARATION : 15 MIN. | CUISSON : 30 MIN.



INGRÉDIENTS

	2 PERS.	4 PERS.
Petit épeautre* en grains (Italie - Markal)	160g	320g
Bouillon de légumes sans sel (Belgique)	1L	2L
Champignons (Belgique)	150g	300g
Persil tubéreux (Belgique)	100g	200g
Oignons (Belgique)	40g	80g
Ail frais (Belgique)	1 gousse	2 gousses
Huile d'olive (Grèce - Eleos)	1 càs	2 càs
Vin blanc sec (France - Montmija)	100mL	200mL
Beurre* (Belgique)	20g	40g
Estragon frais (Belgique - Herbio)	1 poignée	2 poignées
Fromage à pâte cuite, le Staubut* (Be - La ferme de Stée)	60g	120g
Noix* (Belgique)	25g	50g
Poivre (Hors Europe - Cook)		

Pour 1 pers

Energie		
636 kcal/ 2,7kJ		
Graisses	dont acides gras saturés	
34g	13,1g	
Glucides	dont sucres	
55g	8,4g	
Fibres	Protéines	Sel
11,2g	22g	0,9g

ÉTAPES

- La veille, faites tremper l'épeautre dans un grand volume d'eau. Cela permet de réduire le temps de cuisson et d'attendrir la graine. Le lendemain, rincez-le et laissez égoutter.
- Préparez un bouillon de légumes sans sel avec des restes de légumes de la semaine ou avec notre recette dans l'e-book (cfr page 47).
- Brossez la terre des champignons et coupez-les en 4. Epluchez le persil tubéreux et coupez-le en petits dés (+/- 1 cm). Hachez l'oignon et l'ail.
- Faites cuire le persil tubéreux 10 minutes dans le bouillon de légumes filtré.
- Faites chauffer une cocotte, ajoutez l'huile puis l'oignon. Faites-le suer puis ajoutez l'épeautre et l'ail haché, remuez 2-3 minutes à feu vif. Déglacez avec le vin blanc sec.
- Quand le vin blanc est évaporé, ajoutez le bouillon de légumes avec le persil tubéreux. Mélangez. Faites cuire à couvert et à feu moyen jusqu'à ce que le liquide soit quasiment absorbé (la cuisson dure une trentaine de minutes). 10 minutes avant la fin de cuisson, ajoutez les champignons.
- Hors du feu, ajoutez le beurre et l'estragon. Couvrez, remuez rapidement et laissez reposer 5 minutes. Ajoutez le fromage à pâte cuite type "Staubut" et servez alors le "risotto" parsemé de noix concassées. Poivrez.



HOUMOUS DE POIS CHICHES, PAIN COMPLET & LÉGUMES DE SAISON

PRÉPARATION : 10 MIN. | CUISSON : -



INGRÉDIENTS	2 PERS.	4 PERS.	
Pois chiche cuits (France - Saint Eloi)	300g	600g	
Purée de sésame/tahin* (Hors Europe - Jean Hervé)	2 càs	4 càs	
Huile de caméline (Belgique - Graines de curieux)	2 càs	4 càs	
Cumin (Hors Europe - Cook)			
Paprika (Hors Europe - Cook)			
Ail frais (Belgique)	2 gousses	4 gousses	
Coriandre fraîche (Belgique - Le Jardin de Bellecourt)	1 poignée	2 poignées	
Citron vert (Espagne)	1 citron	2 citrons	
Citron jaune (Espagne)	1 citron	2 citrons	
Carottes (Belgique)	100g	200g	
Chou rave (Belgique)	100g	200g	
Pain complet* (Belgique)	4 tranches	8 tranches	
Salade pain de sucre (Belgique)	80g	160g	
Huile de colza (Belgique - Graines de curieux)	2 càs	4 càs	
Poivre (Hors Europe - Cook)			

Pour 1 pers		
Energie		
635 kcal/ 2,7kJ		
Graisses	dont acides gras saturés	
34g	3,4g	
Glucides	dont sucres	
53g	7,7g	
Fibres	Protéines	Sel
14,7g	22g	1,3g

ÉTAPES

- Egouttez et rincez les pois chiches.
- Mixez avec le reste des ingrédients (purée de sésame, huile de caméline, cumin, paprika, ail frais, coriandre fraîche et jus des citrons), ajoutez un peu d'eau si nécessaire. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement (conservation 3-4 jours au réfrigérateur).
- Épluchez et coupez les carottes et les choux raves en petits bâtonnets pour faire des trempettes de légumes pour l'humus ou râpez-les et ajoutez-les dans la salade.
- Tartinez votre pain d'humus et préparez une petite salade assaisonnée de jus de citron et d'un filet d'huile de colza. Poivrez.
- NB : Si vous avez trop d'humus, profitez-en pour un apéro...

VOUS VOULEZ EN SAVOIR PLUS ?

Les diététicien·ne·s
Union Professionnelle des Diététiciens de Langue Française

Consultez notre brochure !

