

# SOMMAIRE

Introduction .....	12
--------------------	----

<b>POURQUOI ET COMMENT MANGER DES PROTÉINES VÉGÉTALES ?.....</b>	<b>15</b>
--	-----------

<b>Nous sommes faits – principalement – de protéines, qu’elles soient d’origine animale ou végétale .....</b>	<b>16</b>
---	-----------

- Les protéines, matériaux de construction, pièces de rechange  
et clés du fonctionnement des êtres vivants.....16
- Les acides aminés, constituants de base des protéines.....17
- Comment les protéines animales ont supplanté les protéines végétales.....18

<b>Les bonnes raisons de consommer des protéines végétales .....</b>	<b>19</b>
--	-----------

- Pour notre santé.....19
- Pour la planète et pour nourrir 10 milliards de terriens.....23
- Pour notre budget.....26
- Pour contribuer à réduire les impacts négatifs des surproductions animales.....27
- Comment introduire plus de protéines végétales  
dans notre alimentation quotidienne.....30

<b>Les multiples sources de protéines végétales .....</b>	<b>33</b>
---	-----------

- Les céréales complètes.....35
- Les légumineuses.....45
- Quelques autres légumineuses.....51
- Les fruits à coque et les graines oléagineuses.....52
- Les sources complémentaires.....58

<b>Des repas équilibrés avec des protéines végétales.....</b>	<b>61</b>
---	-----------

- La triade alimentaire<sup>4</sup> et les quatre grandes familles de repas.....61
- Respecter les aliments.....66

## CUISINER LES PROTÉINES VÉGÉTALES ..... 73

### Recettes de base ..... 75

#### Les modes de cuisson ..... 75

- Comment cuire les céréales en grains .....75
- Comment cuire les légumineuses.....78
- Comment cuire les légumes.....79

#### Les assaisonnements, bouillons et préparations condimentaires ..... 81

- Sauce au soja.....81
- Vinaigrette.....81
- Saupoudrages des plats .....82
- Sauce au tahin .....82
- Sauce aux noisettes .....83
- Sauces blanches végétales.....84
- Sauces béchamel végétales.....85
- Sauce au fromage blanc.....86
- Sauce au yaourt à la moutarde.....86
- Pistou.....87
- *Pesto alla genovese*, un classique italien.....88
- Bouillons de légumes .....89

#### Les préparations maison..... 90

- Laits de fruits à coque.....90
- Tofu soyeux et tofu .....91

#### Les pâtes et préparations à pâtisserie ..... 93

- Pâte brisée pour tarte salée ou sucrée.....93
- Pâte à pizza.....94
- Pâte à crumble salée.....95
- Pâte à crumble sucrée.....95
- Pâte à crêpes salée au sarrasin.....96
- Pâte à crêpes sucrée.....96
- Crème anglaise.....97
- Ganache au chocolat noir .....97

## Recettes à associer pour constituer un repas..... 98

### Amuse-gueules..... 98

#### Toasts apéritifs..... 98

- Petites galettes de légumineuses.....98
- Falafels traditionnels.....99
- Tartelettes.....99
- Blinis.....100
- Farçons aveyronnais .....101

#### Tartinades..... 103

- Pâte à tartiner aux herbes et tofu.....103
- Pâte à tartiner aux légumes.....103
- Pâte végétal forestier .....104
- Houmous.....104
- Caviar de lentilles aux noisettes .....105
- Crème fraîche parfumée.....105
- Beurres parfumés.....107

### Entrées..... 108

#### Salades à dominante de crudités ou de pâtes..... 108

- Salade tricolore.....108
- Choucroute végétalienne.....108
- Salade automnale sucrée-salée .....111
- Salade écarlate au chèvre et aux algues.....111
- Salade de farfalles multicolore.....112

#### Salades composées à base de graines cuites ..... 113

- Salade de riz aux tomates, herbes et fruits à coque.....113
- Salade de tomates cerise bigarrées aux deux haricots .....113
- Taboulé traditionnel libanais.....114
- Salade de pois chiches.....114
- Salade de lentilles rapide.....117
- Salade de pois frais.....117

## **Soupes et potages..... 118**

- Soupe de légumes aux vermicelles..... 118
- Soupe de pois cassés..... 119
- Soupe aux pois cassés (variante)..... 119
- Soupe de pois chiches..... 120
- Soupe aux pois chiches et aux tomates..... 120
- Soupe d'automne..... 121
- Soupe toscane..... 121
- Ribollita..... 123
- Velouté blanc coco-noisette..... 124
- Velouté de lentilles, tomates et carottes..... 125
- Soupe aux orties..... 125
- Soupes d'algues au miso et petits légumes..... 126
- Gaspacho rouge..... 128

## **Pâtes et pâtés végétaux à tartiner..... 128**

## **Plats principaux végétaliens ..... 129**

- Galettes de légumineuses..... 129
- Palets de céleri aux pistaches..... 129
- Pâtissons et courgettes farcis..... 131
- Tempeh aux champignons coco..... 132
- Galettes aux flocons de pois chiches..... 134
- Lentilles marines..... 135
- Socca..... 136
- Croquettes de pois cassés aux noix de cajou..... 136
- Gratin de verdure aux pois chiches..... 137
- Lentilles à la grecque..... 137

## **Plats principaux végétariens..... 138**

- Galettes de haricots rouges..... 138
- Tarte au potimarron et aux amandes..... 138

• Tourte aux blettes.....	139
• Tempeh pané.....	139
• Terrine de tempeh aux aubergines.....	140
• Galettes de lentilles aux noix.....	140
• Tarte aux blettes, noisettes et pistaches.....	141
• Galettes de farçous aveyronnais aux blettes et aux noix.....	143
• Terrine de céleri à la pistache.....	144
• Pain perdu aux algues.....	146
<b>Recettes de légumineuses diverses .....</b>	<b>147</b>
• Crème d'azukis.....	147
• Azukis au potimarron.....	147
• Curry de lentilles.....	149
• Galettes de pois chiches.....	149
• Millefeuilles de pois chiches.....	150
• Pâte à tartiner pois chiche-olive.....	150
• Petit pâté aux pois cassés.....	151
• Pois chiches à la noix de coco.....	152
• Houmous de pois cassés.....	152
<b>Plats uniques .....</b>	<b>154</b>
<b>Plats uniques chauds végétaliens .....</b>	<b>154</b>
• Couscous maghrébin traditionnel, avec un bouillon de légumes.....	154
• Couscous de kamut aux fruits à coque.....	157
• <i>Dal bhat</i> indo-népalais.....	158
• Duo d'épeautre et lentilles corail aux amandes, ratatouille.....	160
• Tacos mexicains végétaliens.....	163
• Duo de galettes aux flocons de quinoa et d'azukis.....	164
• Ragoût de haricots rouges et de millet.....	165

## Plats uniques froids en salades composées..... 166

- Salade de boulgour aux pois chiches ..... 166
- Salade de quinoa et de lentilles au fenouil ..... 167
- Salade végétarienne aux pâtes..... 168
- Salade verte croquante aux fruits à coque..... 170
- Salade de millet aux haricots coco ..... 171
- Salade sucrée-salée de choux aux fruits d'automne..... 173

## Plats uniques végétariens cuisinés au four .....174

- Tarte d'automne poireaux-panais-champignons ..... 174
- Tarte d'hiver blettes-céleri-rave et fruits à coque ..... 176
- Tarte de printemps aux carottes, épinards et chou-fleur ..... 177
- Tarte d'été à la ratatouille ..... 177
- Moussaka de boulgour et lentilles..... 178
- Crumble végétalien de lentillons aux légumes ..... 179
- Pizza aux épinards et roquefort..... 181
- Lasagnes au tofu et petits légumes..... 182
- Gratin de potimarron aux flocons..... 183
- Gratin anti-gaspi..... 184

## Plats uniques sous forme de soupes ..... 185

- Soupe campagnarde au pain trempé..... 185
- Minestrone..... 186
- Soupe d'orties aux flocons d'épeautre et de lentilles..... 187
- Soupe des « trois sœurs »..... 188
- Gaspacho végétalien aux flocons de pois cassés..... 190
- Soupe orientale végétalienne au miso ..... 191
- Velouté végétalien parfumé au lait de coco..... 193
- Soupe automnale aux châtaignes et fruits à coque..... 194

## Plats principaux mixtes classiques ..... 195

### Plats mixtes associant protéines végétales et carnées ..... 196

- Lentilles aux saucisses ..... 196
- Cassoulet ..... 198
- Chili con carne ..... 200
- Bœuf carottes aux haricots rouges ..... 201
- Rougail saucisses réunionnais ..... 203
- Poulet-coco antillais ..... 204
- Riz cantonais ..... 206

### Plat mixte associant protéines végétales, produits carnés et produits de la mer ..... 207

- Paëlla ..... 207

### Plats mixtes associant protéines végétales et produits de la mer ..... 210

- Couscous de poisson ..... 210
- Rougail de poisson et rougail mangue verte ..... 211
- Joles de lotte au lait de coco ..... 214
- Crumble de poisson ..... 215
- Tartare de poissons aux lentilles ..... 217

## Desserts ..... 218

### Tartes aux fruits et crumbles ..... 218

- Tarte aux prunes ..... 218
- Crumble aux pommes ..... 219
- Tarte aux baies rouges et au fromage blanc coco-pistache ..... 221
- Tarte aux fraises et aux amandes ..... 221

### Gâteaux ..... 222

- Gâteau de riz coco aux fruits à coque ..... 222
- Risotto de quinoa chocolaté ..... 223
- Gâteau de riz aux amandes ..... 223

• Fougasse provençale.....	224
• Quatre-quarts.....	227
• Gâteau aux pistaches.....	228
• Gâteau aux carottes et noix de cajou.....	228
• Pain perdu vanillé.....	230
• Pain perdu aux fruits.....	230
<b>Desserts aux légumineuses.....</b>	<b>231</b>
• Crème de tofu chocolatée aux noix.....	231
• Biscuits aux pois chiches et aux noisettes.....	231
• Crème d'azukis, dite « anko ».....	232
• Dorayakis.....	233
<b>Desserts au chocolat noir.....</b>	<b>234</b>
• Gâteau au chocolat et sa ganache aux canneberges.....	234
• Mousse au chocolat classique et sa variante au tofu.....	236
<b>Biscuits, petits gâteaux et crêpes.....</b>	<b>237</b>
• Biscuits secs aux noisettes et canneberges.....	237
• Rochers aux noisettes.....	238
• Pancakes aux flocons d'avoine.....	238
• Pavés florentins aux amandes et au miel.....	240
• Crêpes sucrées.....	242
<b>Conclusion.....</b>	<b>244</b>
<b>Annexes.....</b>	<b>246</b>
• Les nutriments indispensables.....	246
• Les fibres alimentaires.....	248
• Manger bio, c'est bon pour la santé : études épidémiologiques.....	249
• Teneur en protéines des principales sources de protéines végétales.....	251
• Index des ingrédients qui contiennent des protéines végétales.....	254