

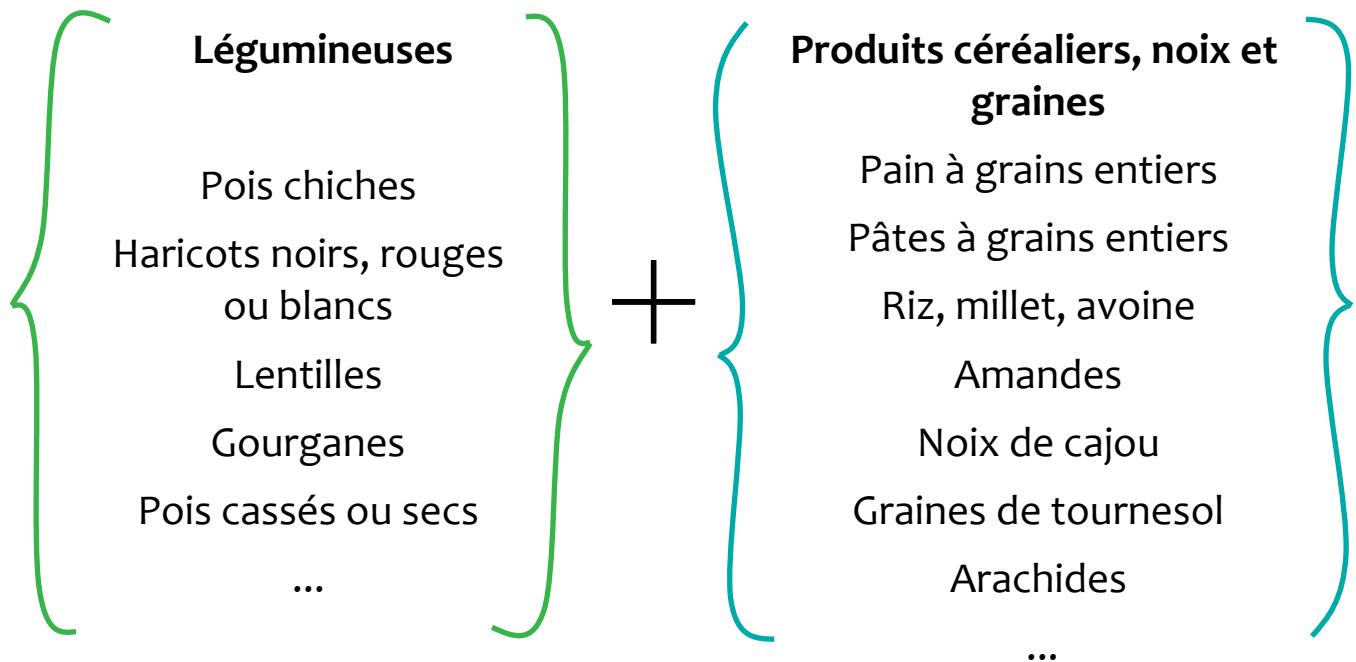
INFOS *végé*

COMPLÉMENTARITÉ DES PROTÉINES

D'abord, une protéine, c'est une chaîne d'acides aminés. Neuf acides aminés sont dits essentiels chez l'humain, puisque notre organisme ne peut les fabriquer. Nous devons donc les obtenir par l'alimentation.

Généralement, les protéines d'origine végétale ne comprennent pas tous les acides aminés essentiels dans des proportions optimales pour notre corps. Il faut alors combiner différentes sources de protéines d'origine végétale pour avoir les 9 acides aminés essentiels. Le tofu, la boisson de soya et les autres produits à base de soya font exception, le soya étant une protéine de haute qualité.

Dans une même journée, il est important de consommer des aliments provenant de ces 2 différentes sources de protéines végétales.



Il est à noter que les protéines d'origine animale comprennent tous les acides aminés essentiels. Cela veut dire que la complémentarité des protéines se fait d'elle-même lorsqu'on inclut à un menu végétarien un aliment d'origine animale comme du lait, du yogourt, du fromage ou des œufs. Bref, une personne végétarienne qui consomme aussi des produits laitiers et des œufs peut seulement varier ses sources de protéines sans se préoccuper de la complémentarité.

ASTUCES

1. Le tofu a une saveur assez neutre. Pour lui donner du punch, on peut le faire mariner avec de l'ail, du gingembre, des oignons verts, de la sauce soya, du vinaigre de cidre, de l'huile de sésame.



2. Le tofu se congèle très bien. Après la décongélation, il suffit d'éponger l'excédent d'eau. Les tranches de tofu se transforment en éponge, prêtes à absorber la marinade beaucoup plus efficacement! Le tofu devient plus savoureux, moins caoutchouteux et surtout, on évite les pertes en décongelant seulement ce que l'on a besoin!

3. Un truc pour conserver le gingembre est de le congeler tel quel. Lorsqu'on en a besoin, il suffit de le râper au fur et à mesure, sans le décongeler.

4. Pour être prêtes à l'emploi, les légumineuses en conserve doivent être bien rincées et égouttées dans une passoire. Cela éliminera la couche gélatineuse qui recouvre les légumineuses et qui est à l'origine des crampes et ballonnements.

5. N'hésitez pas à ajouter des haricots blancs en conserve à vos potages, ou à remplacer les pommes de terres par des haricots blancs, pour les rendre plus complets. Ils procureront une texture super onctueuse tout en ajoutant des protéines et des fibres!

6. Pour apprivoiser les légumineuses, l'idée est d'y aller **progressivement** en termes de quantité. Commencer par de petites quantités et augmenter la dose au fil des semaines facilitera l'adaptation. Mieux vaut ajouter un peu de haricots rouges dans une soupe aux légumes que d'essayer de manger un ragoût 100% haricots rouges du jour au lendemain.

Références

Extenso. (2014). Il faut combiner deux sources de protéines végétales au même repas pour assurer leur complémentarité. Repéré à www.extenso.org/article/il-faut-combiner-deux-sources-de-proteines-vegetales-au-meme-repas-pour-assurer-leur-complementarite/

Extenso. (2012). Les protéines : au cœur du régime végétarien. Repéré à www.extenso.org/article/les-proteines-au-coeur-du-regime-vegetarien/

O'Gleman, G. (2013). 10 trucs pour apprivoiser les légumineuses. Repéré à www.genevieveogleman.com/10-trucs-pour-apprivoiser-les-legumineuses/

Préparé par Maryka Rancourt-Bouchard, étudiante au baccalauréat en nutrition. Décembre 2016.

Révisé par Gracia Adam, chargée de projet du P'tit marché solidaire de Limoilou.

SPOT – Clinique communautaire de santé et d'enseignement