



Das Label der ausgewogenen Ernährung
Le label de l'alimentation équilibrée
Il marchio dell'alimentazione equilibrata

Fiche Pratique: Pois chiches

Les pois chiches constituent une très bonne source de protéines, à associer à un féculent pour une utilisation optimale des protéines par l'organisme. Les pois chiches se dégustent volontiers froids, par exemple en salade, ou chauds, agrémentés à un mets. Si la taille de la portion semble trop importante pour un repas, répartissez-la en deux repas ou combinez les pois chiches avec une autre source de protéines.

Utilisation en cuisine



Faire tremper dans le double du volume d'eau pendant 12-24h à température ambiante. Egoutter et rincer à l'eau froide. Jeter l'eau de trempage. Porter à ébullition dans le triple du volume d'eau et cuire pendant 1h-1h30. Saler et ajouter des ingrédients en fin de cuisson uniquement.

Les pois chiches s'intègrent agréablement à une salade, du riz, un curry, un taboulé, des légumes sautés ou une soupe. Une purée de pois chiches peut quant à elle être servie avec des dips de légumes ou sur du pain complet.

Conseils nutritionnels



Pour une bonne absorption du fer, dans le même repas, associer avec des aliments fermentés tels que cornichons, petits oignons, câpres, kimchi, pain au levain, yogourt, kéfir de lait, ou des aliments riches en vitamine C tels que fruits frais, légumes crus, jus de fruits ou de légumes.

Ratatouille aux pois chiches - ¼ portion de protéines (adulte)



25g pois chiches secs, ½ tomate, ¼ courgette, ¼ poivron, ¼ aubergine, 30g oignon, 1 cc huile de colza HOLL, basilic frais, menthe fraîche, 1 pincée de sel, poivre moulu.



Préparation: Faire tremper puis cuire les pois chiches. Couper les légumes. Faire revenir le poivron et l'oignon dans l'huile. Ajouter courgette, tomates, aubergine, menthe, sel, poivre et cuire 20 minutes. Incorporer les pois chiches. Ajouter le basilic au dernier moment.

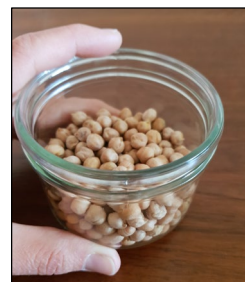
Servir sur 100g de quinoa ou d'amarante pour atteindre 1 portion de protéines et composer un repas équilibré.

Astuces pour la préparation



Ajouter du bicarbonate de sodium lors de la cuisson rend les pois chiches plus tendres.

Pour les salades, on arrêtera la cuisson lorsque les pois chiches sont encore fermes alors qu'une cuisson longue est recommandée pour une purée.



100g pois chiche =
20g protéines

Pour rendre les pois chiches plus digestes, détachez la peau du grain en les frottant entre les mains ou en pressant légèrement la peau.

Conservation



Conservez les pois chiches secs de préférence dans un sac en tissu ou un récipient hermétique, au frais, au sec et à l'abri de la lumière.

Salade de pois chiches estivale - ½ portion de protéines (adulte)



Pour la salade : 50g de pois chiches secs, 80g de tomates (différentes couleurs), 40g de concombre, 40g de fraises, 10g de graines de tournesol.



Pour la sauce : 1 cs huile de colza pressée à froid, 1 cc de vinaigre balsamique, ½ petit oignon haché finement, basilic frais, poivre moulu.

Préparation: Faire tremper, puis cuire les pois chiches. Couper les tomates, le concombre et les fraises en morceaux. Incorporer.

Servir avec 70g de quinoa, 70g d'amarante, ou 50g de fromage accompagné de pain complet pour atteindre 1 portion de protéines et composer un repas équilibré.

Fiche pratique: tempeh

Le Tempeh est fabriqué à partir de fèves de soja ou d'autres légumineuses fermentées avec, parfois, des céréales ajoutées. Il se différencie du tofu car les fèves sont fermentées entières et sa consistance est plus ferme. Son goût est prononcé, à la fois doux et légèrement amer, proche de l'arôme de noisette. Il se consomme cru ou cuit.

Utilisation en cuisine



Coupé en tranches et cuit au four, vous pouvez servir le tempeh dans un burger. Bouilli ou cuit à la vapeur, il s'intègre idéalement à de nombreux mets, tels que soupes, ragoûts, quiches ou mélangé aux restes de la veille. Mariné, il se déguste volontiers avec du pain. Badigeonner de fécule de maïs et cuire au four rend le tempeh croustillant. Utilisé froid, en tranches ou en cubes, il peut agrémenter une salade, par exemple.

Conseils nutritionnels



Le tempeh est contrindiqué aux personnes allergiques au soja. Combinez le tempeh avec un féculent, comme des pâtes complètes ou du riz complet, afin de permettre au corps une meilleure absorption des protéines. Lorsque le tempeh est servi avec des fruits ou des légumes crus, le corps absorbe mieux le fer.

Tempeh en croûte d'avoine - ½ portion de protéines (adulte)



60g de tempeh

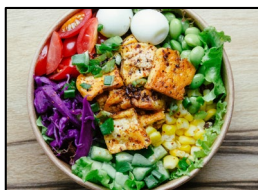
Marinade: 1 cs d'eau, 1 cs de vinaigre balsamique, 1 cc de moutarde (sans sucre), 1 pincée de sel, 1 gousse d'ail pressée,

1 cs de ciboulette, ½ œuf, 2 cc de farine (par ex.: farine complète), 25g de flocons d'avoine, 1 cc d'huile de colza HOLL ou tournesol HO

Salade: 90g d'épinards en branches, 90g de légumes crus, 90g de laitue rouge, 1 cc d'huile de colza pressée à froid, 1 cs de vinaigre balsamique, 1 cs de persil frais ciselé, ½ échalotte coupée finement, un peu de poivre

Préparation: passer chaque tranche de tempeh marinée dans la farine, puis dans l'œuf et dans les flocons d'avoine. Les faire revenir env. 10 minutes dans une poêle jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

Pour un repas équilibré, servir avec du riz ou un autre féculent, ainsi qu'un yogourt nature.



Astuces pour la préparation



Avant usage, coupez le tempeh en cubes, cuisez-le à la vapeur, à chaleur moyenne, pendant 10 minutes, puis épongez-le.

Le cœur du tempeh sera plus tendre et l'extérieur deviendra plus croustillant Et absorbera mieux une marinade.



120g de tempeh
= 20g de protéines

Vous souhaitez donner à votre recette une note plus épicée et moins salée ? Faites mariner les morceaux de tempeh dans un mélange d'herbes aromatiques et gardez-le au frigo pendant minimum 2 heures.

Conservation



Le tempeh peut être pasteurisé dans l'eau bouillante durant 20 minutes. Il se conserve ensuite environ 2 semaines au frigo.

Tempeh au quinoa - 1 portion de protéines (adulte)



60g de tempeh

Marinade: 1 cs d'eau, le jus d'un citron, 1 cs de noix ou noisettes, 1 gousse d'ail pressée, 1 cs de mélisse coupée finement, 1 cc d'huile de colza HOLL ou tournesol HO, 70g de quinoa cru,

1dl de jus de carottes sans sucre ajouté, 90g de carottes en bâtonnets, 90g de chou pomme en petits dés, ½ oignon haché finement, 2 cs de basilic coupé finement, un peu de sel, un peu de poivre

Préparation: confectionner des brochettes avec les cubes de tempeh marinés et préalablement grillés durant 10 minutes environ. Cuire le quinoa pendant env. 20 minutes avec du sel.

Cuire les légumes vapeur pendant 15 minutes environ. Ajouter le jus de carottes et le basilic.





Das Label der ausgewogenen Ernährung
Le label de l'alimentation équilibrée
Il marchio dell'alimentazione equilibrata

Fiche pratique: lentilles vertes

Les lentilles vertes cultivées en suisse sont une source de protéines facile à intégrer dans une multitude de mets. Combinées à une céréale, elles offrent une meilleure absorption par le corps.

Utilisation en cuisine



Les lentilles vertes offrent de multiples possibilités d'utilisation. Elles représentent une bonne source de protéines dans une soupe, un curry ou un chili.

Après trempage, cuire 20-30 minutes dans le double du volume d'eau, jusqu'à atteindre la consistance désirée. Pour les salades par exemple, il est conseillé de réduire le temps de cuisson.

Conseils nutritionnels



Afin de compléter parfaitement l'apport en protéines des lentilles, servez une céréale en tant que féculent au même repas.

Les lentilles représentent une bonne source de fer. Afin d'optimiser l'absorption de ce nutriment, il vaut la peine d'associer des aliments fermentés (par ex. kéfir, kimchi) ou riches en vitamine C (par ex. brocoli, chou) dans le menu.

Curry de lentilles - 1 portion de protéines (adulte)



85g lentilles vertes (sèches),
½ aubergine, 125g de tomates cerise, 1 cs d'huile de tournesol HOLL, ½ oignon rouge, 1 gousse d'ail, ½ cc de cumin, ½ cc de coriandre (séchée), ½ cc de curcuma,

250 ml de bouillon de légumes, 1 poignée d'épinards en branche, épices selon envie, coriandre fraîche, yogourt nature

Préparation: faire rôtir les tomates et l'aubergine au four. Faire revenir les oignons et l'ail dans un poêle, ajouter les épices, les épinards grossièrement hachés, les tomates, l'aubergine, les lentilles pré-trempées et le bouillon. Cuire à feu doux env. 30 minutes, jusqu'à ce que les lentilles soient tendres.

Pour un repas équilibré, servir avec la coriandre, le yogourt nature et du pain.



Astuces pour la préparation



Pour une meilleure digestibilité, il est recommandé de faire tremper les lentilles dans de l'eau durant 8h à 12h, de préférence au frigo. Jeter l'eau de trempage.

Le sel peut être ajouté déjà lors de la cuisson. Cela réduit le temps de cuisson et améliore la consistance.



85g de lentilles (sec)
= 20g de protéines

Dans la majorité des mets, l'arôme subtil de noisette des lentilles sera relevé par des épices.

Conservation



Crues, les lentilles sont à conserver au sec et à l'abri de la lumière. Respecter la date de péremption.

Une fois cuites, les lentilles doivent être consommées rapidement afin d'éviter la perte de nutriments. Elles se conservent 4-7 jours au frigo.

Bolognese de lentilles - 1 portion de protéines (adulte)



85g lentilles vertes, ½ cs d'huile d'olive, ¼ d'oignon haché fin, ½ carotte râpée, 100ml de bouillon de légumes, 175g de coulis de tomates, persil, épices



Préparation: faire chauffer l'huile dans une poêle, faire revenir les oignons, puis les lentilles pré-trempées. Ajouter la carotte et le bouillon et faire bouillir. Réduire le feu et laisser mijoter env. 20 minutes. Assaisonner selon les goûts avec sel, poivre et herbes aromatiques.

La bolognaise de lentilles peut être utilisée comme sauce dans une lasagne ou sur des pâtes.

Fiche pratique: tofu

Le tofu est produit à partir de fèves de soja pressées et filtrées. Il existe une production suisse. Combiner le tofu avec un féculent optimise l'apport protéique pour le corps.

Utilisation en cuisine



Le tofu peut être utilisé comme source de protéines dans la plupart des mets. En tranches ou en cubes, il peut être consommé cru (par ex. en salade) ou poêlé, rôti, cuit à la vapeur ou grillé.

On peut l'acheter déjà assaisonné ou fumé (curry, aux herbes, etc.).

Conseils nutritionnels



Le tofu est contreindiqué aux personnes allergiques au soja.

Le tofu contient des acides gras bons pour la santé. La capacité d'assimilation de ses protéines est améliorée lorsqu'il est consommé avec des féculents.

Afin d'améliorer l'absorption du fer, proposez un repas riche en vitamine C, par exemple contenant poivron, brocoli, chou, fraises, coriandre, ou persil.

Tofu Tikka Masala - 1 portion de protéines



120g de tofu en cubes,
1cs d'huile
de colza HOLL, ½ oignon,
1 gousse d'ail,
1 cc de gingembre frais,
0,5 cc de garam masala,
½ cc cumin, ½ cc curcuma,
½ cc coriandre, ½ cc paprika,
½ cc poivre de cayenne,
150g de coulis de tomates,
200ml de lait,
100g de poivron rouge



Préparation: faire revenir les oignons dans la poêle avec l'huile. Ajouter l'ail et le gingembre, puis toutes les épices. Faire revenir en remuant. Ajouter le coulis et laisser mijoter jusqu'à ce que la sauce épaississe.

Ajouter ensuite le tofu, les poivron en dés et laisser mijoter encore 15 minutes.

Pour un repas équilibré, servir avec du riz ou du pain.

Astuce pour la préparation



Le tofu a un goût de base neutre et peut être adapté selon les besoins de la recette.

Si le tofu doit être grillé, il faut réduire sa teneur en eau.

Il existe des presses à tofu, mais le même résultat s'obtient en enroulant le tofu dans du papier ménage et en posant un poids dessus.



120g de tofu
= 20g de proté

Pour donner du goût au tofu, on peut le faire mariner plusieurs heures. Pour qu'il devienne très croustillant, on peut le paner dans la farine avant de le griller.

Conservation



Si vous n'utilisez pas l'entier du tofu dans l'emballage, conservez le reste au frigo, trempé dans un peu d'eau, pendant 3-4 jours.

Les restes de tofu cuisiné sont à consommer dans les 1-2 jours.

Ragoût tofu-paprika - 1 portion de protéines



120g de tofu en tranches de
½ cm, 1 petit oignon haché,
½ gousse d'ail pressée,
¼ poivron haché,
15 g de cornichons hachés,
½ cs d'huile d'olive,
¼ cc de paprika fort,
1 cc de purée de tomates, 1 dl de bouillon de légumes,
½ bouquet de persil plat, 1 cc de moutarde, épices selon les goûts



Préparation: faire revenir le tofu à feu vif jusqu'à ce qu'il soit bien doré, réserver. Faire revenir l'oignon et l'ail et ajouter les cornichons, les poivrons et la purée de tomates. Mouiller avec le bouillon. Ajouter la moutarde, le persil haché finement et assaisonner.

Pour un repas équilibré, compléter avec 1 portion de féculents et 1 portion de légumes.



Das Label der ausgewogenen Ernährung
Le label de l'alimentation équilibrée
Il marchio dell'alimentazione equilibrata

Fiche pratique: quinoa

Cette céréale riche en protéines est parfois appelée « graine mère des incas » ou « l'or des incas ». Sa plante, originaire d'Amérique du sud, est très résistante aux intempéries. Elle est maintenant également produite en Suisse. Elle est considérée comme une céréale complète, riche en fibres alimentaires.

Utilisation en cuisine



Le quinoa est un féculent, riche en protéines. D'usage multiple, il peut aisément remplacer du riz, des pâtes, du couscous, etc.

Disponible en trois variétés de couleurs différentes (blanc, rouge, noir), il permet de varier couleurs et saveurs.

Il ne nécessite pas de trempage, mais doit cependant être lavé avant la cuisson. On le cuit dans le double du volume d'eau bouillante, avec un peu de sel, à couvert, pendant 15 minutes.

Conseils nutritionnels



Afin d'obtenir un apport suffisant en protéines pour le repas, combinez le quinoa avec un produit laitier, des légumineuses ou du tofu.

Lorsque le quinoa est servi avec des fruits ou des légumes crus, le corps absorbe mieux le fer.

Salade automnale au quinoa - ½ portion de protéines (adulte)



70g de quinoa,
60g de chou pomme,
1 carotte,
60g de betterave,
½ cc romarin séché,
1 pincée de cumin,
½ cc de thym

Sauce: 1 cs d'huile de colza,
0,5 cc de curcuma,
0,5 cc de moutarde,
1 cc de vinaigre, sel, poivre



Préparation: préchauffer le four à 200°C. Faire bouillir le quinoa 15 minutes à feu doux avec un peu de sel. Peler les légumes et les couper en cubes. Déposer carottes et betteraves sur une plaque et saupoudrer d'huile de tournesol HO, de poivre et d'herbes. Rôtir 20 minutes au four. Une fois les ingrédients refroidis, mélanger le tout en salade avec le chou pomme.

Pour un repas équilibré, servir avec 50g de fromage et du pain complet.

Astuces pour la préparation



Le quinoa a déjà un léger goût de noix, il suffit de l'assaisonner avec un peu de sel.

Pour la cuisson, l'eau salée
Peut être remplacée par
un bouillon.

Il est possible de faire cuire une grande quantité de quinoa, car les restes sont faciles à utiliser en salade ou en accompagnement à l'occasion du repas suivant.



140g de quinoa
= 20g de protéines

Conservation



Sec, il se conserve longtemps (voir date de péremption).

Cuit, il se garde 2-3 jours au frigo.

Galettes de quinoa et de haricots rouges - ½ portion de protéines (adulte)



30g de quinoa,
30g d'haricots rouges (secs),
1 petit oignon,
½ poignée d'herbes fraîches
(par ex.: basilic, persil, etc.),
1cc de paprika,
1 cs d'huile de tournesol HO,
un peu de sel,
un peu de poivre



Préparation: faire tremper les haricots toute la nuit puis les faire bouillir. Cuire le quinoa séparément. Mixer le quinoa, les haricots, l'oignon, les herbes, le sel et le poivre (ajouter de l'eau si besoin).

Former env. 3 galettes. Faire chauffer l'huile de tournesol dans une poêle et faire dorer les galettes des 2 côtés.

Pour un repas équilibré, servir avec 1 portion de légumes et 1 yogurt en accompagnement ou en dessert.



Das Label der ausgewogenen Ernährung
Le label de l'alimentation équilibrée
Il marchio dell'alimentazione equilibrata

Fiche pratique: seitan

Le seitan est produit à partir de deux ingrédients seulement: de la farine de blé et de l'eau. Un procédé permet de séparer la protéine de blé (gluten) de la fécule, ce qui augmente sa concentration en protéines. La consistance peut être adaptée selon la recette. Son utilisation en cuisine ressemble à celle de la viande, ce qui en fait donc une bonne alternative.

Utilisation en cuisine



L'option de loin la plus économique est de fabriquer son propre seitan. Pour 250 g de seitan il vous faut 1 kg de farine et 750ml d'eau. Mélanger ces ingrédients dans un bol jusqu'à obtention d'une pâte lisse. Laisser reposer à couvert env. 3 heures. Ajouter 1 litre d'eau et pétrir à nouveau. Retirer l'eau. Répéter le processus jusqu'à ce que l'eau soit quasiment claire après le pétrissage. Il doit en résulter une masse dure, riche en gluten.

Si vous souhaitez une consistance plus molle, cuisez le seitan 30 minutes. Si vous souhaitez une consistance plus dure, emballez le seitan sous vide avant de le cuire.

Conseils nutritionnels



Le seitan n'est pas indiqué pour les personnes intolérantes au gluten.

Galettes de seitan -

1 portion de protéines (adulte)



40g de poudre de seitan (gluten de blé),
25g de betterave (cuite),
25g de petits pois,
35ml d'eau chaude,
1 cs d'huile de tournesol,
¼ cc de paprika,
¼ cc d'oignon en poudre,
¼ cc d'ail en poudre, épices
½ cc de sel, un peu de poivre,



Préparation: Couper la betterave en dés. Mixer tous les ingrédients excepté la poudre de seitan. Puis ajouter la poudre et pétrir en une pâte élastique (ajouter de l'eau si besoin). Former la pâte en un gros rouleau, enrouler dans du papier cuisson et cuire au four 45 minutes à 200°C. Couper des tranches de 2-3 cm et faire revenir les galettes dans une poêle à feu vif des deux côtés.

Pour un repas équilibré, servir avec 1 portion de légumes et 1 portion de féculents.

Astuces pour la préparation



Le seitan peut être grillé, frit ou rôti. Il peut également constituer l'ingrédient principal d'une soupe.

Pour certaines recettes, il est préférable d'utiliser de la poudre de seitan. Il s'agit de la version séchée du seitan, une poudre de gluten. Une fois mélangée à de l'eau, on obtient la même consistance.



80g de seitan
= 20g de protéines

Pour diversifier les saveurs, les marinades sont idéales. Il est conseillé de faire mariner le seitan une nuit entière.

Conservation



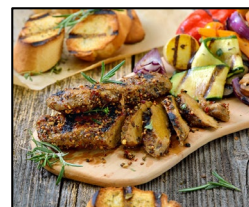
Comme la viande, le seitan peut se garder en conserve ou congelé. Après avoir préparé le seitan, on peut le garder une semaine au frigo.

Émincé de seitan -

1 portion de protéines (adulte)



80g de seitan, 180g de champignons (ou autre légume) coupés finement, ½ oignon, 1 cs d'huile de tournesol HO, 50ml de bouillon de légumes, 60g de tofu soyeux, 1 branche de persil



Marinade: 1 cs de sauce tomate, ½ cs de moutarde, ¼ cc de poudre de curry, ½ cc de sel, ¼ cc de miel, épices

Préparation: mélanger les ingrédients de la marinade et y faire mariner des lamelles de seitan toute la nuit. Faire revenir l'oignon dans l'huile. Ajouter les champignons. Mouiller avec le bouillon. Comme liant, ajouter le tofu soyeux préalablement mixé. Laisser réduire 20 minutes. Griller le seitan séparément. Assembler, épicer et parsemer de persil.

Pour un repas équilibré, servir avec 1 féculent.

Fiche pratique: tofu soyeux

Longtemps considéré comme une délicatesse au japon, le tofu soyeux est maintenant accessible dans de nombreux pays, dont la Suisse. Cette version molle du tofu est produite à base de fèves de soja. Sa consistance est plus molle car il contient plus d'eau que le tofu dense. Il est ainsi indiqué pour plusieurs recettes, principalement dans les entrées et les desserts, comme source de protéines additionnelles.

Utilisation en cuisine



Le tofu soyeux s'utilise facilement, un peu comme du yogourt ou du séré. Il est indiqué pour les desserts ou la mousse au chocolat, mais peut s'utiliser également dans les soupes ou les quiches. Il représente une alternative à la crème et aux œufs.

Pour remplacer 1 œuf dans une recette, il faut 75g de tofu soyeux mixé en purée. Comme la crème ou les œufs, on ne peut pas le griller ou le faire revenir, car il se défait rapidement (sauf pour des œufs brouillés vegan).

Conseils nutritionnels



Le tofu est contraindiqué aux personnes allergiques au soja. La capacité d'absorption de ses protéines augmente lorsqu'il est proposé en association avec un féculent lors du même repas.

Pour améliorer l'absorption du fer, nous recommandons d'ajouter une source de vitamine C au repas, par exemple poivron, brocoli, chou, fraises, coriandre ou persil.

Quiche - ¼ portion de protéines (adulte)



Pâte à quiche

Farce: 400g de tofu soyeux,
2 oignons rouges moyens,
2 gousses d'ail, 1 poivron,
5-6 gros champignons,
2 cs de fécule,
un peu de fromage râpé,
épices (par ex.: origan, basilic, marjolaine, paprika, noix de muscade, etc.), sel, poivre



Préparation: cuire les légumes à point. Faire revenir l'oignon et l'ail, ajouter le poivron et les champignons. Ajouter le reste de légumes et faire revenir brièvement. Mixer le tofu, la fécule, le fromage et les épices. Verser les légumes et le mélange au tofu dans le fond de quiche. Cuire au four 35-40 minutes à 200°C. Laisser refroidir 15-20 minutes. Compléter le repas d'une source de protéines supplémentaire, selon la taille de la tranche de quiche.

Astuces pour la préparation



La consistance du tofu soyeux est molle et souple. C'est la raison pour laquelle il doit être manié avec précaution.

Ouvrir l'emballage délicatement avec un couteau et égoutter, puis verser le tofu sur une assiette permet de maintenir sa forme.



350g de tofu soyeux =
20g de protéines

Pour les dips, sauces et sauces à salade, vous pouvez utiliser les assaisonnements habituels.

De manière générale, le tofu soyeux nécessite un peu plus d'assaisonnement pour atteindre le même goût.

Conservation



Après ouverture, transvaser le reste dans un contenant hermétique et garder au frigo. Il se conserve 2-3 jours.

Le tofu soyeux ne se congèle pas.

Sauce à salade « french dressing » - Pour 600g de salade



300g de tofu soyeux,
75ml de bouillon,
75ml de vinaigre,
3 cs de sauce soja,
2 cs de moutarde,
1 bouquet de persil frais
(ou séché, en hiver)



Préparation: préparer le bouillon de légumes et laisser refroidir. Mixer avec un mixer électrique tous les ingrédients et ajuster l'assaisonnement avec sel et poivre.

La sauce française peut agrémenter les salades les plus diverses. Elle se garde env. 6 jours au réfrigérateur.

Pour un repas équilibré, accompagner de 1 portion de crudités, 1 portion de féculents et 1 portion de protéines.



Das Label der ausgewogenen Ernährung
Le label de l'alimentation équilibrée
Il marchio dell'alimentazione equilibrata

Fiche pratique: lupin

Le lupin doux est une légumineuse riche en protéines végétales. Il se cultive en Suisse. Combiner le lupin avec un féculent optimise l'apport protéique pour le corps.

Utilisation en cuisine



Le lupin doux s'achète sous forme séchée, concassée, ou mariné en bocal. Les graines de lupin séchées sont à faire tremper 8 à 12 heures. Puis, porter à ébullition 40 minutes (avec ou sans sel), jusqu'à ce qu'elles deviennent tendres.

Le lupin, légèrement croquant, se déguste froid en salade, en pâte à tartiner ou en dips. Servi chaud sous forme de boulettes ou grillé au four, il agrmente parfaitement les soupes. Broyé, il peut être utilisé pour une bolognaise, des courgettes farcies et des ragoûts.

Conseils nutritionnels



Le lupin ne convient pas en cas d'allergie. La vitamine C améliore l'absorption du fer. Servez le lupin avec des fruits ou des légumes frais, afin que vos invités profitent pleinement de tous les nutriments.

Lasagnes aux légumes et aux lupins - 1 portion de protéines (adulte)



70g feuilles de lasagnes (non précuites),
180g de ratatouille,
50g de lupins concassés,
50ml de sauce béchamel,
(ou alternative végétalienne :
voir ci-dessous)
fromage râpé (facultatif)



Préparation : pour l'alternative végétale à la sauce béchamel, réduire 50g de tofu soyeux en purée avec un peu d'eau, 1 cuillère à soupe de levure de bière (facultatif), du sel et du poivre.

Préparer la ratatouille (voir recette "Pois chiches"). Ajouter le lupin concassé durant les 5-10 dernières minutes et laisser mijoter (si vous avez préparé l'alternative végétale à la béchamel, 40g de lupin suffisent).

Confectionnez la lasagne. Saupoudrer de fromage. Cuire au four pendant environ 20 minutes à 200°C.

Varié la farce de légumes selon la saison.

En automne/hiver: potiron et panais. Au printemps: poireaux, côtes de bettes et épinards.

Astuces pour la préparation



Le temps de cuisson des graines de lupin peut être réduit à 20 minutes avec un autocuiseur.

Le lupin concassé ne nécessite pas de trempage.

Comptez 5 minutes de cuisson, puis 10 minutes pour le laisser gonfler.



50g de lupin (sec)
= 20g de protéines

Conservation



Les graines de lupin séchées se conservent plus d'un an dans un emballage sec et propre. Mariné en bocal, il se conserve très longtemps.

Les produits transformés à base de lupin doivent être conservés au réfrigérateur et utilisés dans un délai d'une semaine.

Gnocchi de pommes de terre et de lupins - 1 portion de protéines (adulte)



250g de pommes de terre à chair farineuse
50g de lupin (grains entiers ou concassés),
2-3 cuillères à soupe de farine,
sel, poivre,
noix de muscade



Préparation : faire cuire les pommes de terre et les éplucher. Faire bouillir le lupin pré-trempé. Mixer et épicer. Ajouter un peu d'eau si nécessaire. Incorporer la farine. Former des quenelles à l'aide de deux cuillères à soupe.

Cuire au four 25-30min à 200°C.

La pâte peut être frite dans un peu d'huile de colza HOLL et servie comme gnocchi. Si les gnocchis sont servis avec 100g de sauce au yaourt, la quantité de lupins peut être réduite à 40g.

Pour un repas équilibré, servir avec 180g de légumes de saison.

En hiver, par exemple, avec une salade de chou rouge.



Das Label der ausgewogenen Ernährung
Le label de l'alimentation équilibrée
Il marchio dell'alimentazione equilibrata

Fiche pratique: haricots rouges

Avec son goût légèrement sucré et sa consistance farineuse, le haricot rouge s'intègre facilement dans les plats froids ou chauds. Les combiner avec un féculent optimise l'apport protéique pour le corps.

Utilisation en cuisine



Faire tremper les haricots secs dans 2 à 3 fois leur volume d'eau pendant au moins 8 heures. Jeter l'eau de trempage. Porter à ébullition dans 2 à 3 fois la quantité d'eau. Baisser ensuite la température et laisser mijoter pendant environ une heure. Les haricots rouges s'apprêtent à de nombreux mets. Ils sont particulièrement appréciés dans les plats mexicains comme le chili, les fajitas ou mélangés au riz. Ils s'intègrent également parfaitement aux salades, aux rôtis ou, se dégustent en sauce avec des dips de légumes.

Conseils nutritionnels



Avec le trempage, les haricots sont plus faciles à digérer. Ils peuvent également être assaisonnés d'un peu de cumin, de carvi, de fenouil ou d'anis.

Chili sin carne -

1 portion de protéines (adulte)



10ml huile de colza HOLL,
½ oignon, 1 gousse d'ail,
un peu de piment,
90g de haricots rouges secs,
40g de maïs, 40g de poivrons,
40g de carottes,
100g de purée de tomates,
paprika en poudre, sel, poivre.



Préparation : faire tremper et bouillir les haricots rouges. Faire revenir dans l'huile, l'oignon, ail, piment, maïs, carottes et poivrons émincés. Mouiller avec la purée de tomates et 1 dl d'eau. Porter à ébullition. Ajouter les haricots rouges. Assaisonner et laisser mijoter 10 minutes.

Si la quantité de haricots rouges est trop importante, le chili peut être complété par du seitan, du tofu ou des tortillas de lentilles (voir recettes "lentilles corail"). Les tomates et poivrons peuvent être remplacés par d'autres légumes selon la saison.

Pour un repas équilibré, servir avec 1 portion de légumes et 1 portion de féculents, par exemple du riz, de la polenta, du pain complet ou de la purée de pommes de terre.

Astuces pour la préparation



Le temps de trempage est réduit à deux heures si vous faites bouillir les haricots pendant deux minutes avant le trempage.

En autocuiseur, le temps de cuisson est réduit à 30 minutes.

Les haricots rouges peuvent être salés durant la cuisson.



90g de haricots rouges (secs) = 20g de protéines

Conservation



Les haricots secs se gardent au sec et à l'abri de la lumière. Ils peuvent être conservés presque indéfiniment de cette manière.

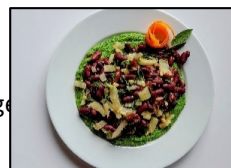
Polenta verte aux haricots rouges et aux côtes de bettes -

1 portion de protéines (adulte)



Haricots rouges:

10ml d'huile de colza HOLL,
½ oignon,
1 gousse d'ail, 50g de haricots rouges,
130g de côtes de bette,
épices et herbes aromatiques à volonté



Polenta: 50g de polenta, 250ml de lait, 50g d'épinards, ail pressé

Préparation : Porter à ébullition les haricots rouges préalablement trempés. Dans une poêle, faire revenir l'oignon et l'ail dans l'huile, puis intégrer les côtes de bette coupées. Ajouter les haricots rouges et assaisonner.

Réduire en purée les épinards avec 50 ml de lait. Porter à ébullition.

Ajouter le reste du lait, ail, muscade, et réduire la température. Incorporer la polenta et laisser gonfler 4-5 minutes.

Les côtes de bette peuvent être remplacées ou complétées par d'autres légumes selon la saison.



Das Label der ausgewogenen Ernährung
Le label de l'alimentation équilibrée
Il marchio dell'alimentazione equilibrata

Fiche pratique : lentilles corail

Les lentilles corail ne sont pas une variété à part entière, mais des lentilles de montagne décortiquées. Du fait qu'elles soient décortiquées, leur temps de cuisson est réduit. Elles sont cultivées en Suisse.

Utilisation en cuisine



Rincer les lentilles et les porter à ébullition dans deux fois leur volume d'eau.

Laisser mijoter 10 minutes à couvert.

Les lentilles corail conviennent bien à des plats cuisinés, comme le dahl ou les soupes, car elles se désagrègent facilement à la cuisson.

Conseils nutritionnels



Pour améliorer l'absorption des protéines, servir les lentilles avec des féculents.

Pour une bonne absorption du fer, associer les lentilles avec des aliments fermentés tels que cornichons, petits oignons, câpres, kimchi, pain au levain, yogourt, kéfir de lait, ou des aliments riches en vitamine C tels que brocoli, choux ou poivrons.

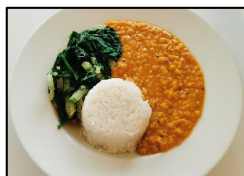
Dahl de lentilles -

1 portion de protéines (adulte)



1 cs d'huile de colza HOLL,
½ oignon, 1 gousse d'ail,
½ cuillère à café de gingembre,
¼ de cc de curcuma,
¼ de cc de coriandre,
¼ de cc de cumin,
¼ de cc de paprika,
¼ de cc de curry,

75 g de lentilles corail, 2,5 dl de bouillon de légumes,
60 ml de purée de tomates, sel, poivre



Préparation : Faire revenir les oignons hachés, l'ail et le gingembre dans l'huile. Epicer. Ajouter les lentilles rincées et le bouillon de légumes.

Porter à ébullition et laisser mijoter à couvert 8 à 10 minutes. Ajouter la purée de tomates et laisser mijoter encore 5-10 minutes. Assaisonner.

Le dahl peut également être mixé et servi en soupe.

Pour un repas équilibré, accompagner d'une portion de féculent (par exemple riz complet, pain pita) et de 120g de légumes de saison.

Astuces pour la préparation



On ne fait pas tremper les lentilles corail avant la cuisson, car elles risqueraient de s'effriter.

Si elles sont salées durant la cuisson, elles restent plus fermes et gardent leur aspect.

Verser une filet de vinaigre dans l'eau de cuisson peut intensifier l'arôme des lentilles.



75g de lentilles (sec)
= 20g de protéines

Conservation



Les lentilles doivent être conservées dans un endroit frais et sec, à l'abri de la lumière.

Elles se conservent ainsi un an, voire davantage.

Crêpes de lentilles -

1 portion de protéines (adulte)



1 cc d'huile de colza HOLL,
75g de lentilles corail,
160ml d'eau, sel
(pour environ 2 crêpes)



Préparation : Faire tremper les lentilles corail préalablement rincées pendant 6-12 heures dans 160ml d'eau.

Les réduire en purée avec l'eau, l'huile et le sel.

Chauffer l'huile dans une poêle à frire. Y verser une louche de pâte et l'étaler.

Faire cuire 1 à 2 minutes de chaque côté jusqu'à ce que la crêpe soit légèrement dorée.

Pour un repas équilibré, combiner les crêpes avec 180g de légumes et 1 portion de féculents, par exemple : avec un curry de légumes de saison et du riz, ou avec une sauce aux champignons à base de lait, du pain complet et de la salade, ou avec un ragoût de pommes de terre et de légumes de saison.