



LE MONDE MAGIQUE DES ALIMENTS

DECEMBRE 2018 : VIANDE, SANTE,
ENVIRONNEMENT : LES NOUVEAUX ENJEUX



LE SAVAIS-TU ?

Avant la deuxième guerre mondiale la viande était consommée occasionnellement les dimanches et jours de fête ? Sa consommation a très fortement augmenté ces dernières années :

- années '60 : 50 kg / personne / an
- années '90 : 80 kg / personne / an
- aujourd'hui : 100 kg / personne / an, elle est à la base de tous nos repas !
- 2050 : on devrait idéalement revenir à 40 kg / personne / an dans un souci de santé et pour préserver notre environnement.

Comment y arriver ? De nombreuses solutions sont possibles pour diminuer la viande dans notre assiette, tout en ayant un apport suffisant en protéines. Ainsi le fait de remplacer une fois par semaine ton morceau de viande par des légumineuses (tels que les lentilles, les haricots,..) ou par un substitut de viande (tel que le tofu, le seitan, le quorn,...) rentre tout à fait dans le cadre d'une alimentation équilibrée.

**Manger végétarien
1 x par semaine
pendant 1 an,**

à économiser la pollution
d'une voiture roulant...

1250 km

Source : 'Uredexbonden'

RECETTE : Soupe de lentilles corail au lait de coco

1. Faire revenir 2 oignons émincés dans un peu d'huile d'olive
2. Ajouter 300g de lentilles corail + 1,5 litre d'eau
3. Laisser cuire 25 minutes
4. Ajouter 20 cl de lait de coco + le jus d'un citron vert
4. Mixer!
5. Bon appétit ☺



LEXIQUE

Protéine: : grosse molécule constituée d'un ensemble d'acides aminés (petites molécules enchainées dans un ordre précis) essentielle, entre autre, à la construction de nos muscles.

Quorn : substitut de viande constitué de mycoprotéines produites à partir d'un champignon. C'est le substitut qui est généralement le plus apprécié car il ressemble à un morceau de poulet.