

# Remplacer la viande par des protéines végétales

Les protéines végétales coûtent moins cher que les protéines animales et sont tout aussi nutritives.

Voici des idées pour réduire votre facture d'épicerie et diminuer votre consommation de viande et volaille en vous tournant vers les protéines végétales.

## Remplacer une quantité égale

### de viande hachée

#### En sauce :

Sauce à spaghetti, chili, macaroni chinois, etc.

- Lentilles
- Haricots rouges, noirs ou autres
- PVT - protéine végétale texturée
- Tofu ferme émietté

#### En recettes façonnées :

Galettes, boulettes, pain de viande, etc.

- Lentilles
- Haricots rouges, noirs ou autres, écrasés
- PVT - protéines végétales texturées
- Tofu ferme en tranche, en cube ou émietté, selon la recette

### de poulet

#### En gros morceaux :

Burgers, brochettes, etc.

- Tranches de tofu ferme

#### En petits morceaux ou lanières :

En sauté, poulet général tao, poulet au beurre, etc.

- Tofu ferme en cubes, défait en morceaux ou en lanières
- Pois chiches



Intégrez graduellement les protéines végétales dans votre alimentation. Cela vous permettra de vous familiariser avec leur goût et texture. Par exemple, remplacez la moitié de la quantité de viande dans une recette par la même quantité d'une protéine végétale.

# Cuisiner les protéines végétales

## Légumineuses:

lentilles, pois  
chiches et  
haricots  
rouges, noirs  
ou autres



Les légumineuses s'utilisent bien dans les plats en sauce tels que les chilis, mijotés et caris. Elles s'utilisent également écrasées en boulettes, en tartinade et en pâtes.

Disponibles sèches ou en conserve

- Sèches : Tremper dans l'eau de 8 à 10 heures. Rincer, puis faire bouillir dans beaucoup d'eau selon les instructions sur l'emballage.

*À noter : les lentilles sèches n'ont pas besoin d'être trempées avant d'être bouillies.*

- En conserve : Rincer et utiliser !

## Tofu

Disponible en différents niveaux de fermeté :

- Ferme, mi-ferme ou extra-ferme : couper en cubes, trancher, râper ou émietter avant d'intégrer dans vos recettes.
- Mou ou soyeux : à ajouter directement aux recettes.

Le tofu doit être conservé au réfrigérateur.

Le tofu nature a un goût neutre. Il est donc préférable de le cuisiner avec des assaisonnements ou des sauces qui lui donneront sa saveur.

### Tofu ferme

Le tofu ferme s'utilise aussi bien en sauté qu'en mijoté.

### Tofu mou/soyeux

Le tofu mou peut être ajouté aux tartinades, aux smoothies, aux muffins et aux potages.



## PVT Protéine végétale texturée



La protéine végétale texturée ou PVT se présente sous la forme de flocons secs.

La PVT est souvent utilisée comme remplacement à la viande hachée. Elle doit donc être réhydratée avec un peu d'eau chaude ou de bouillon, puis assaisonnée. Elle peut toutefois être ajoutée directement dans les plats en sauce comme le chili.

La PVT peut aussi être utilisée sèche pour ajouter du croustillant dans les plats.

N'hésitez pas à cuisiner les protéines végétales avec vos assaisonnements préférés pour leur donner encore plus de saveur !