



DU POTAGER À LA MARMITE



ATELIER CUISINE VÉGÉTALISONS NOS ASSIETTES LIVRET PARTICIPANT.ES

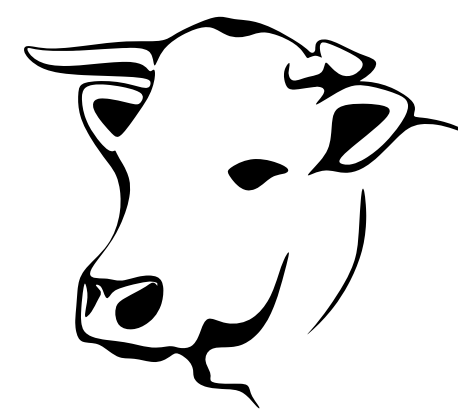
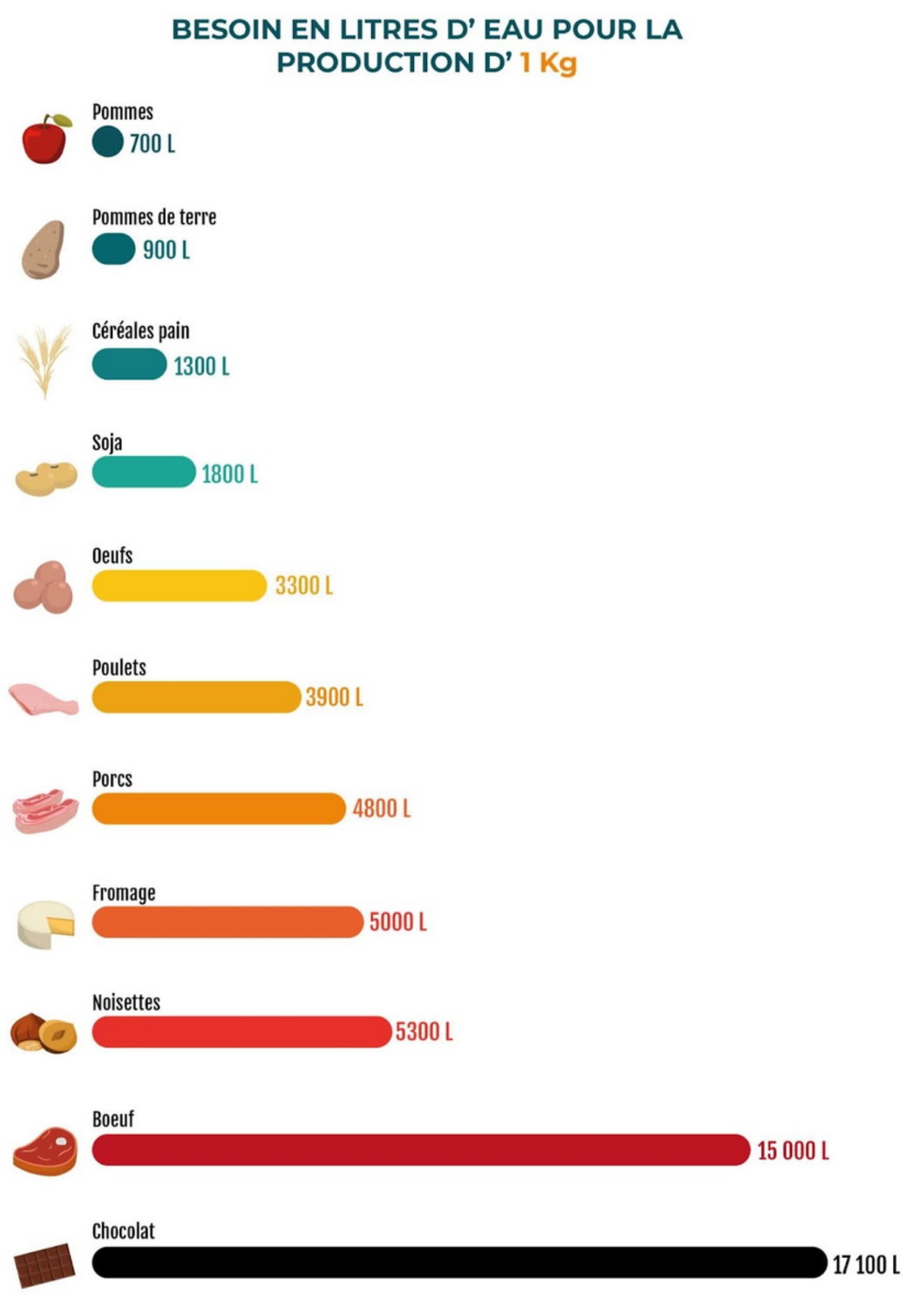
AVANTAGES DE LA VÉGÉTALISATION DES RÉGIMES ALIMENTAIRES

1) IMPACT DE LA VIANDE SUR L'ENVIRONNEMENT

Voici quelques chiffres pour se rendre compte de l'impact et les enjeux de la consommation de viande

1) Dans le monde, la consommation de viande a triplé depuis les années 70. Cela est dû notamment à la hausse des revenus et à l'urbanisation c'est à dire l'augmentation de la population qui vit en ville.

En France, au contraire, la consommation de viande a légèrement baissé depuis les années 70. Aujourd'hui, un.e français.e consomme 89 kg en moyenne de viande par an, ce qui représente près d'un tiers de son alimentation totale.



2) La production de viande consomme beaucoup d'eau : pour produire 1 kg de bœuf, il faut l'équivalent en eau d'une petite piscine soit 15 500 litres d'eau

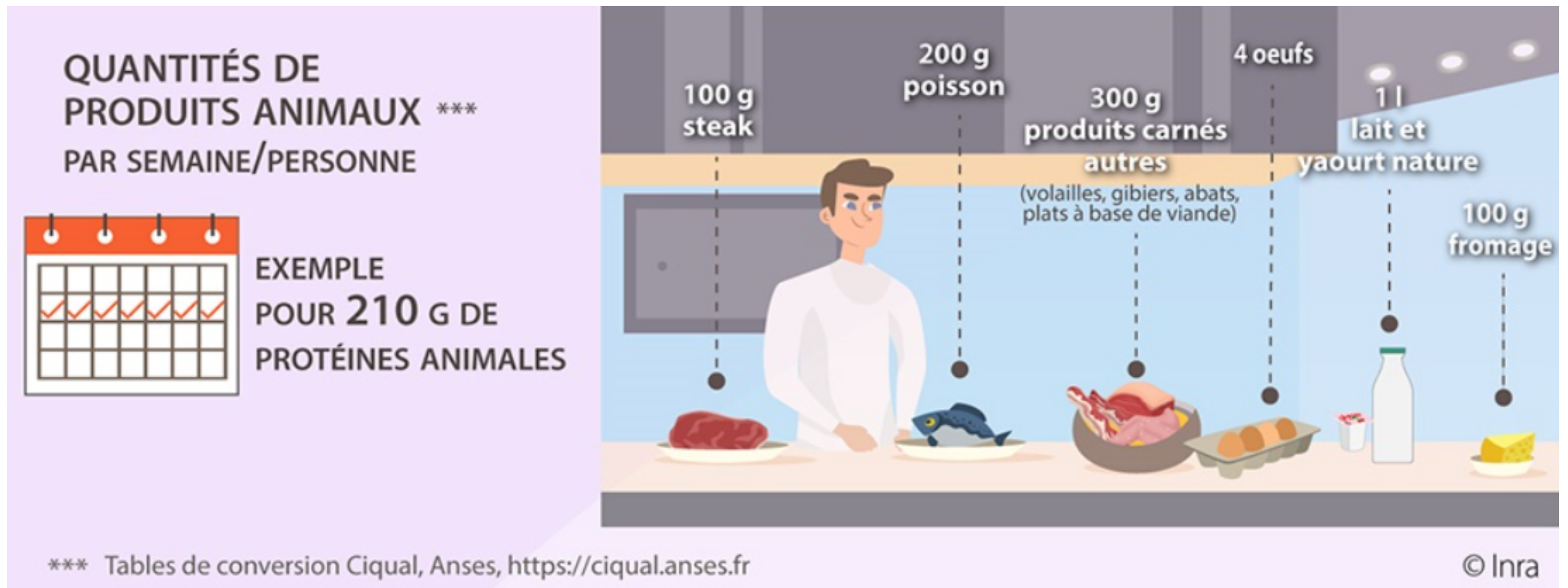
A titre de comparaison, pour produire un kg de blé, il faut 1300 litre et il faut 131 litres pour produire un kilo de carottes.

3) Il faut environ 8 kilos de céréales pour produire un kilo de bœuf.

Recommandations

Le Programme national nutrition santé recommande au consommateur des régimes limitant la viande rouge : moins de 500 g/semaine soit l'équivalent de 4 steaks hachés par semaine.

Les produits laitiers peuvent être limités à 2 par jour.

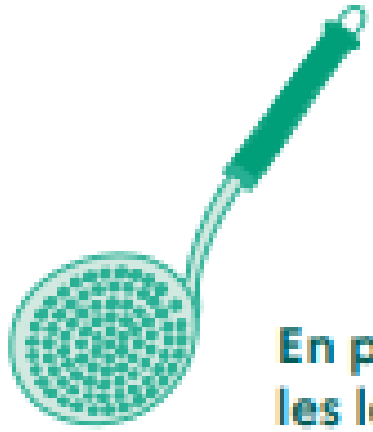


A l'inverse, on peut augmenter notre consommation de végétaux (légumes, féculents) pour atteindre les besoins en protéines par jour.

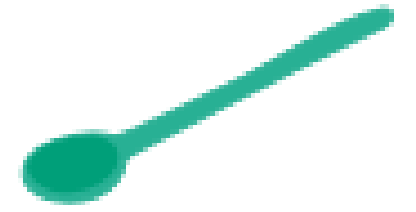
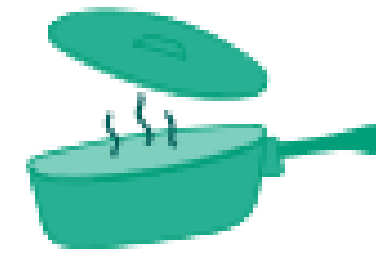
2) LES LÉGUMINEUSES : UNE ALTERNATIVE À LA VIANDE BONNE POUR LA SANTÉ, POUR LA PLANÈTE ET POUR LE PORTE MONNAIE

Les légumineuses comme alternative à la viande

LES LÉGUMES SECS aux petits oignons



En plus d'être bons pour la santé et l'environnement, les légumes secs sont un régal lorsqu'ils sont bien cuisinés. Comment les préparer? Combien de temps de cuisson? Voici quelques astuces pour les adopter!



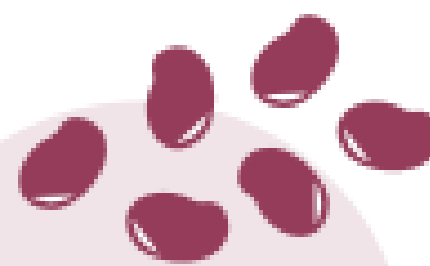
AU MOINS 2 FOIS PAR SEMAINE!

- 60g cuits/pers. en accompagnement
- 100 à 150g cuits/pers. en plat principal



Fèves

Trempage: 8 à 12 h
Cuisson: 1 à 2 h dans 3 fois leur volume d'eau
Préparation: en salade, purée, poêlée, soupe...



Haricots rouges

Trempage: 12 h
Cuisson: 1 h 30 dans 3 fois leur volume d'eau
Préparation: en chili sin carne, galette, salade, brownie...

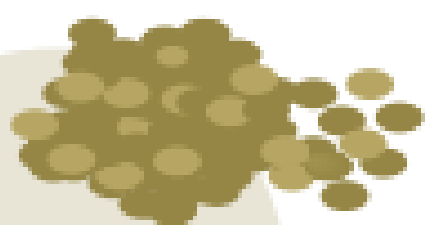
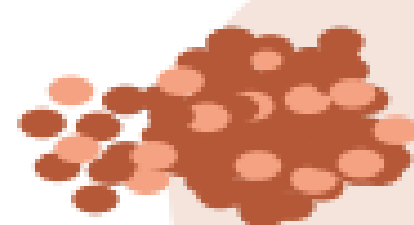


Haricots blancs

Trempage: 12 h
Cuisson: 1 à 2 h dans 4 à 5 fois leur volume d'eau
Préparation: en sauce, salade, tartinade, cookie...

Lentilles brunes

Trempage: 4 h
Cuisson: 30 minutes (45 minutes si pas de trempage) dans 3 fois leur volume d'eau
Préparation: en bolognaise et terrine végétales, boulettes, salade...

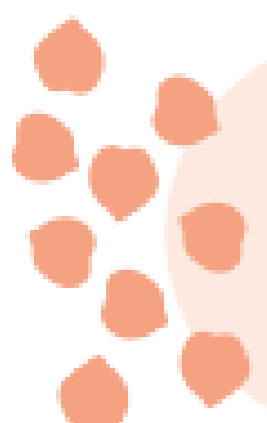
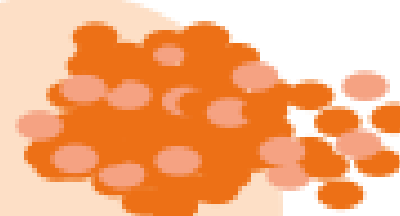


Lentilles vertes

Trempage: aucun
Cuisson: 20 à 25 minutes dans 3 fois leur volume d'eau
Préparation: en tartinade, boulettes, salade, soupe...

Lentilles corail

Trempage: aucun
Cuisson: 10 à 15 minutes dans 3 fois leur volume d'eau
Préparation: en dahl, velouté, galette, tartinade...



Pois chiches

Trempage: 12 h
Cuisson: 1 h 30 dans 3 fois leur volume d'eau
Préparation: en falafels, galette, houmous, salade...



Pois cassés

Trempage: aucun
Cuisson: 45 minutes dans une grande casserole d'eau
Préparation: en soupe, purée, velouté, tartinade...

PAS LE TEMPS DE CUISINER ?

Pour améliorer la cuisson et la digestion, certains légumes secs nécessitent un trempage de 4 à 12 h (attention: ne pas réutiliser l'eau de trempage pour la cuisson!). La cuisson peut être longue elle aussi. Si vous êtes pressés, n'hésitez pas à les consommer en bocaux, conserves, surgelés...

QUELS BIENFAITS POUR LA SANTÉ ?

- Sources de protéines (comme la viande, le poisson ou les laitages)
- Pauvres en matières grasses
- Riches en fibres, vitamines et minéraux
- À accompagner de céréales complètes (céréales, riz, semoule) pour une assimilation parfaite

...ET POUR L'ENVIRONNEMENT ?

Lorsqu'ils poussent, les légumes secs fixent l'azote de l'air dans les racines. Ils l'utilisent pour leur croissance avant de le restituer au sol, le rendant disponible pour la culture suivante. Ils nécessitent ainsi moins d'engrais et génèrent moins d'émissions de gaz à effet de serre que d'autres cultures.

3) DES ASTUCES POUR CONSERVER UN MAXIMUM DE VITAMINES DANS NOS LÉGUMES

Des vitamines fragiles

Les fruits et légumes sont des sources importantes de vitamines essentielles au bon fonctionnement du corps.

Mais certaines vitamines présentes dans les fruits et légumes sont sensibles à la chaleur, la lumière et l'air. C'est le cas de la vitamine C, connue pour son action anti-fatigue et son action coup de boost des défenses immunitaire, que l'on retrouve dans les agrumes, les poivrons, le persil frais, le thym frais, le piment, le chou... C'est aussi vrai pour la vitamine B9, essentiel pour le renouvellement cellulaire. On la retrouve dans les légumineuses, les légumes à feuilles.

Manger ultrafrais

Plus les fruits et légumes sont consommés rapidement après la récolte, plus ils contiennent de vitamines. Dans l'idéal, il faut consommer les légumes moins de 4 jours après la récolte



PAM vise justement à permettre de manger local, bio et ultra frais à Bondy, en cuisinant la récolte du jardin!

Eviter de faire tremper les fruits et légumes frais dans l'eau

De nombreuses vitamines s'échappent dans l'eau de rinçage

Réduire les temps de cuisson et ne pas couper les légumes trop longtemps à l'avance

Cela permet de mieux conserver les vitamines dans les fruits et légumes préparés.

4) EPICES : CES ALLIÉES DU QUOTIDIEN

Point conseil : associer le curcuma et le poivre permet de décupler les effets anti cancer

Cannelle



- renforce le système immunitaire
- régule le taux de cholestérol
- antibactérienne

Cardamome



- antiseptique
- soulage les douleurs des dents et gencives

Gingembre



- riche en antioxydants
- soulage les nausées
- anti-inflammatoire

Curcuma



- apaise les douleurs articulaires
- soulage les troubles digestifs
- a des propriétés anticancer

Poivre



- effet désinfectant et antalgique
- stimule l'appétit et la digestion
- agit contre les maux de gorge

Moutarde



- apaise les maux de gorge
- stimule la digestion
- atténue rhume et bronchite

Muscade



- antiseptique
- agit contre les rhumatismes
- favorise la digestion

Safran



- antidépresseur naturel
- puissant antioxydant
- propriétés antiseptiques

Clou de girofle



- fortement antioxydant
- réduit la mauvaise haleine
- lutte contre la toux

Fenugrec



- stimule l'appétit
- régule le cholestérol
- stimule la digestion

Piment



- tonifiant
- action coupe-faim
- fortement antioxydant

Cumin



- réduit la fatigue
- apaise les troubles digestifs
- atténue les problèmes de peau

Point conseil : associer le curcuma et le poivre permet de décupler les effets anti cancer

MES NOTES

LA RECETTE :

MES NOTES ET COMMENTAIRES