

Trouvez un équilibre naturel en nutrition

Mois de la nutrition 2024



Branchés santé

Bulletin Éco-Nutrition: Volume 2



Coup de coeur

Tracy L'Allier Ebacher, nutritionniste

GMF, Sainte-Adèle

Direction des services professionnels

Pourquoi manger plus de protéines végétales?

Parce que c'est moins dispendieux, mieux pour la planète (et les animaux!), avantageux sur le plan nutritionnel et surtout savoureux. Les options sont nombreuses et se déclinent en délicieuses recettes : légumineuses, tofu, protéine végétale texturée (PVT), noix et graines.

LA PROTÉINE VÉGÉTALE TEXTURÉE

La protéine végétale texturée (PVT) est relativement nouvelle dans notre assiette. Composée de petites granules produites avec de la farine de soya, elle n'attend qu'à être réhydratée avec les saveurs de votre choix pour remplacer à merveille la viande hachée dans vos recettes favorites. En prime, vous ne courrez pas la chance d'être contaminé au E. Coli lorsque vous en mangez ! Contrairement à la viande, la PVT contient très peu de gras et une bonne dose de fibres.



[Consultez l'article pour en apprendre davantage & découvrir 10 recettes délicieuses](#)

RESSOURCES COUPS DE CŒUR

Rendre les recettes végétariennes accessibles !

- ♥ [La cuisine de Jean-Philippe](#)
- ♥ [Livre de recettes Réconfort Végane](#) (Pour la simplicité des recettes traditionnelles québécoises revisitées sans produit d'origine animale)
- ♥ LOONIE Cuisine
Des recettes toujours 100% végétaliennes
 - ♥ [Page internet](#)
 - ♥ [Livre de recettes](#)



- ♥ [Minimalist Baker](#)
Ressource anglophone débordante d'astuces et de recettes simples
- ♥ [Ela Vegan](#)
Page Internet de Michaela Vais
Recettes végétaliennes souvent sans gluten
- ♥ [Sunrise Tofu](#)
Astuces et recettes à base de tofu sous toutes ses formes.

La minute développement durable

Saviez-vous que ...

Un gramme de protéine de bœuf ou d'agneau produit 250 fois plus d'émissions de gaz à effet de serre (GES) qu'un gramme de protéine végétale ? En effet, le fait de réduire sa consommation de viande à grande échelle est la 4e mesure ayant le plus fort potentiel de réduction de GES.

Pour favoriser un menu plus durable dans ses installations, le service des activités d'alimentation du CISSS des Laurentides a intégré depuis 2022 de la protéine végétale texturée (PVT) dans certaines recettes à raison de 2 à 3 fois par semaine. En substituant 30% de viande hachée par de la PVT dans chacune des recettes visées, le service des activités d'alimentation a contribué au plan d'action en développement durable, a amélioré la valeur nutritive et la texture de ces mets sans que le changement d'ingrédient ne soit perceptible! Pourquoi ne pas tenter le coup à la maison?

Ariane Charron-Bigras, Dt.P

Spécialiste en activité clinique
Coordination des activités d'alimentation



[Consultez la page Internet Branchés santé](#)

Centre intégré
de santé
et de services sociaux
des Laurentides

Québec

