

VIANDES, VOLAILLES, POISSONS, OEUFS,
LÉGUMINEUSES ET ALTERNATIVES VÉGÉTALES



VVPOLAV
quèsaco?

Union professionnelle
des diététiciens de
langue française
www.lesdieteticiens.be

UDLF

Le diététicien, le partenaire de votre santé

Sommaire

Introduction	3
Quizz	4
1. Rôles des VVPOLAV et recommandations nutritionnelles	6
Structure chimique des protéines	6
Rôle dans l'organisme	6
Besoins journaliers	7
Exemple de schéma alimentaire	8
2. La famille des VVPOLAV	9
3. Classification des viandes selon leur teneur en graisse	12
4. Place des VVPOLAV et alternatives végétariennes dans la pyramide	13
5. L'alimentation durable et l'empreinte écologique	16
L'entomophagie ? Solution durable sur le long terme ?	16
6. Impact de la famille sur la santé	18
Conséquences d'un excès en vvpo	18
Conséquences d'un déficit en vvpo	19
7. Mieux comprendre une étiquette	20
8. Modes de préparation	24
Recettes	25
Quizz : réponses	30

Les VVPOLAV QUESACO ?

Les VVPOLAV c'est quoi ?

Les VVPOLAV sont, avec les produits laitiers, la principale source de protéines dans notre alimentation.

Les protéines sont constituées d'un ensemble d'acides aminés. Ceux-ci sont indispensables au bon fonctionnement de notre organisme. Certains acides aminés ne peuvent pas être fabriqués par le corps. Il s'agit des acides aminés essentiels (AAE) qui, au nombre de 9, doivent être apportés tous les jours par l'intermédiaire de l'alimentation. La présence en quantité suffisante de ces AAE dans un aliment indique que la protéine est de bonne valeur biologique, ce qui est le cas des viandes, volailles, poissons, œufs.



viandes



volailles



poissons



œufs



Légumineuses et Alternatives végétales

Le terme VVPO est un acronyme



☐ vrai ☐ faux

☐ vrai ☐ faux

☐ vrai ☐ faux

☐ vrai ☐ faux

☐ vrai ☐ faux

☐ vrai ☐ faux

☐ vrai ☐ faux

☐ vrai ☐ faux

☐ vrai ☐ faux

☐ vrai ☐ faux



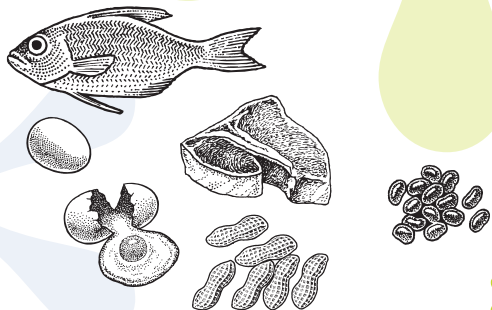
1. Rôle des VVPOLAV et recommandations nutritionnelles

STRUCTURE CHIMIQUE DES PROTÉINES

Les protéines sont formées de chaînes d'acides aminés. De manière plus imagée, la protéine est le collier, dont l'acide aminé est la perle. Ces acides aminés peuvent être essentiels ou non-essentiels. Les essentiels, au nombre de neuf, doivent être apportés par l'alimentation car le corps est incapable de les produire en quantité suffisante. Les non-essentiels, au nombre de douze, peuvent être fabriqués à partir d'autres acides aminés issus de la nourriture.

RÔLE DANS L'ORGANISME

Les protéines animales contiennent de grandes quantités d'acides aminés essentiels. Quant aux protéines végétales, elles contiennent des acides aminés non-essentiels, mais pas l'ensemble des AAE ou en quantité insuffisante. Il est dès lors important de combiner les sources de manière adéquate. Les VVPO apportent du fer, de la vitamine B12, des oligo-éléments, et constituent la principale source de protéines de haute valeur biologique. Outre l'apport en nutriments essentiels, les protéines sont indispensables à la croissance, au maintien de la masse musculaire, à l'immunité, et à la fabrication d'enzymes.



BESOINS JOURNALIERS

Les besoins en protéines se situent entre 9 et 11 % de l'apport énergétique total. Chez la personne adulte saine, l'apport équivaut à 0,8 g/kg/jour, ce qui représente pour un homme de 70 kg un apport de 56 g de protéines par jour.

Pour un B.E.T. (besoin énergétique total) de 2000 kcal, nous avons besoin de 3 à 4 parts de VVPOLAV.

Une part apporte environ 10 g de protéines de haute valeur biologique.

Famille	Denrée alimentaire	Nombre de parts
Viande blanche	1 côte de veau	3
Viande rouge	1 steak de 150 g	3
Volaille	2 tranches de dinde	2
	1 cuisse de poulet	3
Poissons	2 càs de thon nature	1
	1 darne de saumon	3
	1 truite	3
Œufs	1 œuf	1
Charcuterie	1 tranche de jambon cuit	1
	2 tranches de filet d'Anvers	2
Substituts végétariens	125 g de tofu	1
	100 g de quorn	1
Légumineuses	125 g de lentilles cuites	1
	130 g de pois chiches	1

Protéines de haute valeur biologique

Protéines à associer avec d'autres aliments tels les céréales, les graines, ou encore les protéines animales pour augmenter leur biodisponibilité

Exemple de schéma alimentaire

MATIN

- 3 tranches de pain gris ou complet légèrement beurré et garni de confiture ou de fromage
- Un verre de lait ou 1 yaourt
- 1 fruit ou jus de fruit frais
- Thé, café

MIDI

- 3 tranches de pain gris ou complet ou un morceau de baguette grise de préférence
- Crudités en garniture
- Jambon ou fromage ou viande ou œufs (en omelette ou durs) : 60 g
- 1 fruit
- Eau

SOIR

- 200 g de légumes cuits ou crudités assaisonnées à l'huile de colza
- 120 à 130 g de viande ou de poisson ou 2 œufs cuits avec peu de graisse
- 200 g de pommes de terre vapeur ou en chemise ou en purée ou 150 g de riz ou de pâtes cuites ; frites 1 fois de temps en temps (maximum 2 fois par mois)
- Eau

2. La famille des VVPOLAV

LES VIANDES



Les viandes consommées chez nous sont principalement le porc, le veau, le bœuf, l'agneau, le cheval. Outre leur teneur en acides aminés essentiels, les viandes sont riches en fer héminique (plus facilement absorbé par l'organisme que celui provenant des végétaux), et en vitamine B12. On distingue des viandes maigres (< 10 % de graisse) et des viandes plus grasses (jusqu'à 30 % de graisse) qu'il convient dès lors de consommer avec modération.

LES VOLAILLES



La famille des volailles regroupe : le poulet, la dinde, le canard, la caille, l'autruche, l'oie, le lapin, ... Elles sont aussi riches en protéines et présentent l'avantage d'apporter peu de graisses. Elles contiennent une proportion plus élevée de graisses insaturées (meilleure qualité de graisses) que les autres viandes.

LES POISSONS



Les poissons contiennent le même pourcentage de protéines que les viandes mais, en général, apportent moins de graisses. De plus, les poissons gras (comme le saumon ou le hareng), contiennent des acides gras essentiels : les oméga-3, bénéfiques pour la santé. Le poisson est également une source importante d'iode. Du fait de la pollution des océans, les poissons prédateurs (l'espadon, le marlin, le mérout, le thon) et souvent les plus gras retiennent plus facilement les métaux lourds dans leur chair. Il est donc recommandé d'en consommer 1 à 2 fois par mois maximum.



LES ŒUFS

Les œufs sont riches en vitamines A, D, E, contiennent du fer, du phosphore, de l'iode et du sélénium. Le marquage présent sur les œufs permet d'informer sur la qualité d'élevage des poules. Le 1er chiffre du code indiqué sur l'œuf donne cette information :

Code 0 – œuf issu de l'agriculture biologique

Code 1 – œuf de poules élevées en plein air

Code 2 – œuf de poules élevées au sol

Code 3 – œuf de poules élevées en cage



REMARQUE SUR LES ŒUFS À COMPOSITION PARTICULIÈRE :

Œufs à haute teneur en oméga 3 > ces œufs sont pondus par des poules vivant au sol dans un bâtiment ou en plein air. Leur alimentation est composée de graines de verdure riches en oméga 3, de pépins de tomates, des extraits de maïs, et de levures. Ces œufs contiennent moins de cholestérol que l'œuf classique (moins de 15 %). Leur grande particularité réside dans le rapport Ω 6/ Ω 3 (acides gras polyinsaturés essentiels) qui est de 1, fait rarissime dans les aliments.

LES ALTERNATIVES VÉGÉTARIENNES

Les substituts végétaux présentent l'avantage d'être pauvres en graisses saturées, mais riches en graisses mono- et polyinsaturées et exempts de cholestérol. Ces produits peuvent se substituer en égale proportion aux VPO.

Il existe différentes sortes de substituts végétaux :

- Le tofu : issu du caillage du lait de soja, il existe sous de nombreuses formes : nature, fumé, en dés, en bloc, haché, aux épices, ...
- Le tempeh : préparé à base de soja fermenté, il existe sous forme « nature » ou fumé
- Le seitan : fabriqué à base de protéines de blé (contient du gluten)
- Le « Quorn® » : réalisé à base de mycoprotéine (champignon), il se présente sous la forme de cubes, haché, filets, filets panés, burger
- Le lupin : présenté sous forme de filet pané ou d'émincé nature ou préparé

LES LÉGumineuses (fèves sèches, flageolets, haricots blancs/rouges/verts, pois cassés, pois chiches, pois secs, lentilles, graines de soja) appartenaient auparavant à la famille des féculents mais sont à présent reprises dans la famille des VWPOLAV en tant qu'alternatives végétales aux produits riches en protéines. Afin d'améliorer la biodisponibilité de leurs protéines, il est recommandé de les associer aux céréales, graines ou protéines animales (ex : riz et lentilles). De plus, l'absorption étant plus faible par l'organisme pour ce type de protéines, il est recommandé d'augmenter les quantités de ces éléments (ex : 125 g de semoule crue + 75 g de pois chiches, ou 150 g de riz cru + 75 g de lentilles).



3. Classification des viandes selon leur teneur en graisse

	MAIGRE	MI-GRAS	GRAS
BŒUF	Bavette, faux filet, tournedos, filet, poitrine, contre-filet, rumsteak, américain nature, beefsteak, carbonnade, basses côtes et côte à l'os Blanc-Bleu-Belge	Entrecôte et côte à l'os Angus, langue, steak haché Blanc-Bleu-Belge	Filet américain préparé, merguez bœuf-mouton
PORC	Filet mignon, rôti au carré, jambon, côte au filet, carré dégraissé	Côtelette, plat de côte, rôti au jambon, travers, épaule	Jarret échine, spiringue, chipolata, hachis, saucisse, lard
AGNEAU	Selle	Côtes, gigot, collier	Epaule, poitrine, merguez
VEAU	Escalope, noix, carré, jarret, osso-bucco, foie	Côte, épaule, quasi, collier	
VOILAILE	Poulet sans peau, dindonneau, lapin, autruche	Canard rôti sans peau, pigeon sans peau	Canard rôti avec peau, foie gras, poule, pigeon avec peau
CHARCUTERIE	Jambon cuit, bacon fumé, filet d'Anvers, filet de dinde, filet de poulet	Jambon sec, Jambon cru fumé, tête pressée	Saucisson sec, pâté de campagne, rillettes, lardons, andouillette, boudin, cervelas, pâté de foie, salami

4. Place des VVPOLAV et alternatives végétariennes dans la pyramide

La famille des VVPOLAV se situe à l'étage des sources de protéines, au-dessus des féculents. Sur le même étage se trouve également une autre famille source de protéines, celle des produits laitiers. Cette famille ne sera pas abordée ici, mais bien dans la brochure des produits laitiers.

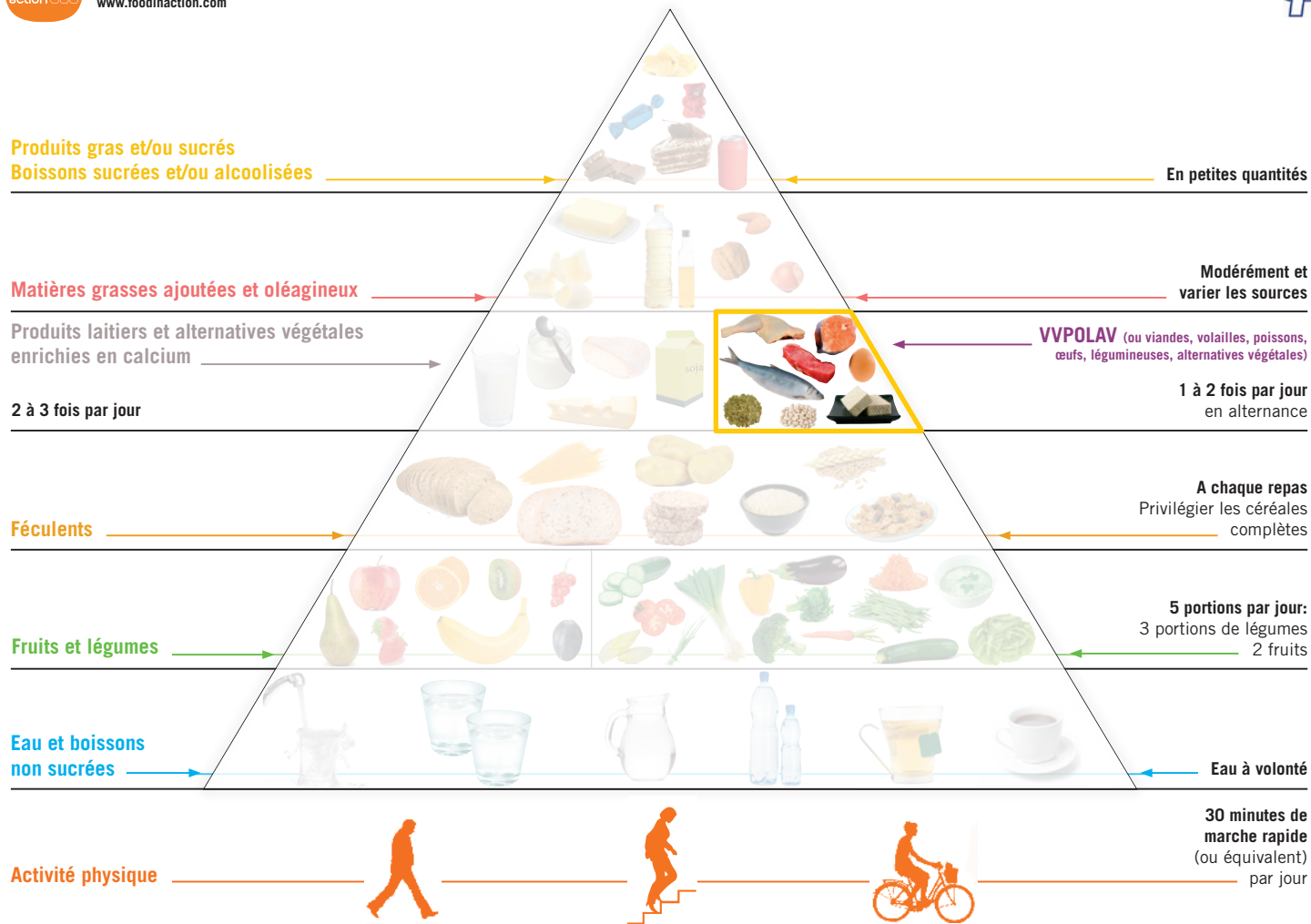
Idéalement, les aliments issus de la famille des VVPOLAV doivent être consommés 1 à 2 fois par jour au maximum. Il est conseillé de varier les sources et de consommer :

- 2x/semaine : volaille
- 1-2x/semaine : poisson (1 maigre et 1 gras)
- 1x/semaine : 2 œufs
- 1x/semaine : viande blanche (veau, porc)
- 1x/semaine : viande rouge
- 0 à 1x/semaine : viande hachée

Dans l'assiette, l'élément de la famille des VVPOLAV ne doit représenter que le 1/4 de celle-ci.



La pyramide alimentaire



5. L'alimentation durable et l'empreinte écologique

La problématique de la consommation élevée des produits animaux a pour conséquence un élevage intensif et contribue à la déforestation. Pour les poissons, c'est la notion de pêche intensive qui pose problème, car elle ne respecte pas la saisonnalité de la reproduction et entraîne donc une diminution de la population marine et aquatique. Quant aux œufs, les gros élevages de poules posent question par rapport au respect de l'environnement.

Solutions immédiates et à court terme permettant de contribuer à améliorer l'empreinte écologique liée à la consommation de la famille des VVPOLAV :

- Diminuer la consommation de produits animaux en respectant mieux, notamment, les recommandations en termes de quantité et de fréquences.
- Consommer de préférence de la viande issue de l'élevage biologique car l'alimentation déléguée aux animaux est soumise à des règles plus strictes en matière de respect de la planète et de l'animal.
- Préférer les produits locaux, frais et de saison afin d'éviter les coûts inhérents au transport ou à la congélation ainsi que l'impact environnemental qui en résulte.
- Remplacer les WPO une à deux fois/semaine par les alternatives végétariennes et les légumineuses.
- Se référer au calendrier de reproduction pour les poissons, car la pêche et la consommation ne sont pas recommandées durant cette période. Il est important de se renseigner avant d'en acheter à toute saison de l'année. Acheter de préférence les produits labellisés ou portant le logo MSC ecolabel qui signifie que le poisson provient d'une source certifiée durable.

L'entomophagie ? Solution durable sur le long terme ?

L'entomophagie est le principe de manger des insectes. Les insectes fournissent des protéines et des nutriments de haute valeur biologique en comparaison avec la viande et le poisson. Ce modèle alimentaire commence tout doucement à voir le jour dans nos sociétés, alors qu'il est pratiqué de manière courante dans d'autres régions du monde telles que l'Asie, l'Afrique et l'Amérique latine.

Les avantages liés à l'environnement sont tels que leur élevage nécessite moins d'eau, ils sont moins dépendants du sol, produisent moins de gaz à effet de serre que l'élevage du bétail conventionnel. De plus, en moyenne, seuls 2 kg d'aliments sont nécessaires pour produire 1 kg d'insectes, alors que les bovins exigent 8 kg d'aliments pour produire 1 kg d'augmentation de leur masse corporelle. Outre la source de protéines de haute valeur biologique qu'ils véhiculent, les insectes sont également intéressants pour leur richesse en acides gras (comparables au poisson), mais aussi pour leur richesse en fibres et oligo-éléments tels que le cuivre, le fer, le magnésium, le manganèse, le phosphore, le sélénium et le zinc. Facilement incorporables aux préparations, ils peuvent être transformés pour l'alimentation humaine de manière simple (consommation d'insecte entier, transformés en pâtes ou broyés en farine). Reste à passer le cap d'une nouvelle ère alimentaire ...



6. Impact de la famille sur la santé

Selon l'enquête de consommation alimentaire en Belgique en 2004, la moyenne de consommation quotidienne des produits du groupe des VWPOLAV pour la population générale est de 161 g. Elle dépasse donc la quantité journalière recommandée. Cependant, cette quantité est majoritairement représentée par de la viande. En effet, le relevé de la consommation quotidienne moyenne de poisson et crustacés, n'est que de 24 g.

Selon la FAO, depuis les années 60, la consommation des viandes et poissons a très fortement augmenté. Jusqu'à nos jours, le poisson et produits de la pêche signent une augmentation de 60% contre 87,5% pour la viande de porc et 300% pour la volaille (sans doute en raison du prix). Quant aux viandes bovines, ovines et caprines, leur consommation est restée stable.

CONSÉQUENCES D'UN EXCÈS EN VVPO

- Un excès en protéines peut entraîner un risque d'excès en urée et en acide urique et ainsi marquer une surcharge pour les reins et le foie.
- Trop de viandes, charcuteries grasses et œufs augmentent l'apport en acides gras saturés (AGS), en sel et en cholestérol. Ceci peut entraîner des maladies de type hypercholestérolémie, obésité, hypertension artérielle et maladies cardiovasculaires (MCV).
- Un apport excessif en viande rouge (> 500 g par semaine) ou en viandes préparées (charcuteries) entraîne plus de risques d'exposition aux cancers du côlon et de l'estomac.
- Un excès en fer augmente le risque d'hémochromatose (= dépôts de fer importants dans le foie et le pancréas) pouvant engendrer une cirrhose du foie et un diabète.

CONSÉQUENCES D'UN DÉFICIT EN VVPO

- Le déficit en protéines de haute valeur biologique occasionne un risque de dénutrition avec, comme conséquences : un mauvais état nutritionnel, un retard de guérison du sujet malade, une fonte musculaire et osseuse importante, une moindre résistance aux infections, des troubles de la cicatrisation.
- Concernant les nutriments, vitamines et micronutriments :
 - Le déficit en oméga 3 (DHA et EPA, contenus dans les poissons gras) augmente le risque de MCV.
 - Le déficit en fer augmente le risque d'anémie carentielle (pâleur, asthénie, chute de cheveux, diminution de la résistance aux infections, une diminution des performances intellectuelles).
 - Le déficit en vitamine B12 est responsable d'anémie macrocytaire.
 - Le déficit en iode (principalement apporté par le poisson) peut provoquer des problèmes d'hypothyroïdie et goitre.
 - Le déficit en zinc est responsable d'agueusie (= perte du goût). Les personnes âgées sont les plus exposées à ce risque, responsable d'une perte d'appétit et de poids, de maladies de la peau, de chute de cheveux, de retard de cicatrisation, d'une moindre résistance aux infections, de diarrhées.



7. Mieux comprendre une étiquette

Étiquetage des denrées alimentaires : nouvelles règles européennes - 23/04/2015
Dossier sur les nouvelles règles européennes sur l'étiquetage des denrées alimentaires
Déclaration nutritionnelle (UE n°1169/2011 - INCO)

Le Règlement n°1169/2011 dit INCO, concerne l'information du consommateur sur les denrées alimentaires. Il harmonise les informations devant figurer sur toutes les étiquettes de denrées alimentaires commercialisées dans l'Union Européenne.
 Les règles s'appliquent à toutes les denrées alimentaires vendues au consommateur final.
La déclaration nutritionnelle est rendue obligatoire à compter du 13/12/2016.

La déclaration nutritionnelle obligatoire vise à permettre aux consommateurs de comparer les denrées entre-elles et à choisir les aliments adaptés.
 En dehors de la liste des ingrédients (listés par ordre décroissant de présence dans l'aliment), il y a lieu de trouver sur l'étiquette, dans l'ordre, par 100 grammes ou 100 ml de produit :

- La valeur énergétique du produit exprimée en kilojoules puis en kilocalories
- La teneur en matières grasses
 - . La teneur en acides gras saturés
- La teneur en glucides
 - . La teneur en sucres simples (ou anciennement dits rapides)
- La teneur en fibres
- La teneur en protéines
- La teneur en sel exprimée en NaCl

Ces valeurs peuvent être également exprimées par portion et être accompagnées de repères nutritionnels journaliers (RNJ), par 100 g ou 100 ml ou par portion.
 Les informations nutritionnelles obligatoires peuvent être accompagnées, sur une base volontaire, d'informations complémentaires sur d'autres nutriments (acides gras mono-insaturés, polyinsaturés, polyols, amidon, fibres, vitamines et minéraux). Cependant, ces informations volontaires ne peuvent être ajoutées au détriment de l'espace réservé à l'information obligatoire.

PRENONS UN EXEMPLE :
VALEUR NUTRITIONNELLE MOYENNE DE DIVERS VVPO.

Lors du choix d'un aliment de la famille des VPOLAV, il faudra être attentif à sa haute teneur en protéines et à sa faible teneur en graisses, en graisses saturées, et en sel.

HACHIS DE BŒUF NON-PRÉPARÉ



100 g = 1 portion	
Energie	126 kcal
Matières grasses	4,9 g
dont acides gras saturés	2,4 g
Glucides	0 g
dont sucres	0 g
Fibres alimentaires	0 g
Protéines	20,4 g
Sel	0,17 g

ŒUF ENTIER



100 g = 1 portion	
Energie	143 kcal
Matières grasses	9,9 g
dont acides gras saturés	3,1 g
Glucides	0,8 g
dont sucres	0,8 g
Fibres alimentaires	0 g
Protéines	12,6 g
Sel	0,3 g

SAUMON



100 g = 1 portion	
Energie	199 kcal
Matières grasses	13,7 g
dont acides gras saturés	3,7 g
Glucides	0 g
dont sucres	0 g
Fibres alimentaires	0 g
Protéines	19 g
Sel	0,12 g



Information sur les allergènes

La plupart des individus mangent une grande variété d'aliments sans encourir le moindre risque. Cependant, pour un petit pourcentage de la population, des aliments ou des composants spécifiques à ceux-ci peuvent provoquer des réactions secondaires allant d'une légère rougeur, à une sévère réponse allergique. Les réactions alimentaires secondaires peuvent être dues à une allergie ou une intolérance alimentaire. Il existe plusieurs stades d'intolérance.

Quelle est la différence entre une allergie et une intolérance ?

Une allergie est déclenchée par une réaction immunitaire de l'organisme. Le corps reconnaît de manière incorrecte une protéine inoffensive présente dans les aliments comme étant dangereuse, et fabrique alors des anticorps contre cette dernière. Une réaction excessive du système immunitaire peut provoquer des symptômes plus ou moins sévères, depuis une simple peau rouge et enflée jusqu'à des crises d'asthme ou un choc anaphylactique pouvant entraîner la mort.

Une intolérance est principalement causée par un défaut au niveau du métabolisme sans impliquer le système immunitaire de l'organisme. Dans la plupart des cas, le corps ne peut pas digérer un aliment en particulier.

Les 14 allergènes qui doivent être déclarés sont les suivants :

1. Céréales contenant du gluten (blé, seigle, orge, avoine, épeautre, kamut ou leurs hybrides et les produits à base de ces céréales)
2. Crustacés et produits à base de crustacés
3. Œufs et produits à base d'œuf
4. Poissons et produits à base de poisson
5. Arachides et produits à base d'arachides
6. Soja et produits à base de soja
7. Lait et produits à base de lait (y compris le lactose)
8. Fruits à coque (amandes, noisettes, noix, noix de cajou, noix de pécan, noix du Brésil, pistaches, noix de macadamia ou noix du Queensland) et produits dérivés de ces fruits à coque
9. Céleri et produits à base de céleri
10. Moutarde et produits à base de moutarde
11. Graines de sésame et produits à base de graines de sésame
12. Sulfites et anhydride sulfureux
13. Lupins et produits à base de lupin
14. Mollusques et produits à base de mollusques

Allergies croisées au sein de la famille des vvpolav

Une allergie croisée est une réaction due à la présence d'une substance dont la structure moléculaire est semblable à celle de l'aliment auquel la personne est allergique.

Pour la famille des vvpolav, voici les aliments pouvant se croiser :

Protéines de la viande de bœuf ↔ lait de vache
Œuf de poule ↔ viande de volaille, œuf de dinde, cane et oie
Poisson ↔ crustacées (crevettes en particulier)
Crustacés ↔ mollusques
Légumineuses ↔ arachides
Soja ↔ arachide
Crustacés ↔ insectes

8. Modes de préparation

Les techniques de cuisson des viandes et poissons sont innombrables.

Poêler, principe de cuire l'aliment à feu vif, dans une poêle avec de la matière grasse. Cette méthode convient tant pour les poissons, que pour les viandes (ex : morceau de viande, filet de poisson)

Griller, principe de cuire l'aliment à feu vif, sur un grill ou dans une poêle sans matière grasse (ex : morceau de viande, filet de poissons, calamar)

Rôtir, principe de cuire une viande, principalement, au four avec peu ou pas de matière grasse

Braiser, principe de faire revenir la viande pour ensuite la cuire doucement et longtemps dans un fond de liquide (ex : carbonnades de bœuf, blanquette de veau)

Bouillir, principe de plonger entièrement la viande ou le poisson dans un liquide, et laisser la préparation cuire longtemps (ex : pot-au-feu, bouillabaisse)

Cuisson basse température, principe de cuire les aliments entre 65 et 80°C à cœur maximum, en les ayant saisi au préalable. Cette technique, très longue, permet de maintenir une certaine tendreté de la viande notamment.



A court d'idées : Voici quelques recettes

WOK DE POULET ÉPICÉ ET NOUILLES CHINOISES

Ingrédients pour 2 personnes :

- 2 tomates
- 2 blancs de poulet
- ½ poivron rouge et ½ poivron vert
- 2 càs d'huile d'olive
- 1 sachet de nouilles chinoises
- 1 cube de bouillon de volaille
- Cumin
- Paprika
- Poivre



1

1. Cuire les nouilles 10 minutes dans de l'eau bouillante
2. Découper les tomates, les poivrons et les blancs de poulet en dés
3. Dans un wok, ajouter les 2 càs d'huile d'olive et saisir les dés de poulet
4. Une fois les blancs de poulet saisis, incorporer les dés de tomates et poivrons
5. Ajouter le bouillon de volaille
6. Laisser mijoter 20 minutes en ajoutant les différentes épices
7. 5 minutes avant la fin, incorporer les nouilles chinoises
8. Servir



TARTARE CROQUANT DE TRUITE FUMÉE

Ingrédients pour 4 personnes :

- 200 g de truite fumée
- 200 g de céleri rave
- 1 botte de radis
- 1 pomme Jonagold
- 2 échalotes
- 1 poignée de cerfeuil
- 2 càc de graines de sésame
- Le jus d'1 citron
- 2 càs d'huile d'olive
- Coriandre
- Sel, poivre

2

1. Eplucher le céleri-rave, le couper en quartiers puis le tremper dans de l'eau citronnée pour éviter que la chair ne noircisse. Le râper ensuite.
2. Rincer puis couper les radis en dés. Eplucher et couper les pommes en dés de taille égale.
3. Emincer les échalotes, puis les mélanger dans un saladier avec le céleri, les radis et les pommes, la moitié du jus de citron et 1 càs d'huile d'olive. Assaisonner.
4. Emietter la truite fumée et réaliser au centre de l'assiette, la couche inférieure de tartare à l'aide d'un emporte-pièce ou avec une cuillère à soupe.
5. Disposer les légumes croquants par-dessus. Surmonter le tartare d'un mélange de cerfeuil et de coriandre.
6. Parsemer de graines de sésame, du reste de l'huile d'olive et assaisonner.

ESCALOPE DE QUORN À L'ITALIENNE

Ingrédients pour 2 personnes :

- 2 escalopes de quorn
- 1 bloc de mozzarella
- 1 boîte de tomates concassées
- 1 gousse d'ail
- Câpres (facultatif)
- 2 càs d'huile d'olive
- Sel, poivre
- Basilic

3

1. Hacher l'ail.
2. Couper la mozzarella en fines tranches.
3. Faire revenir l'ail haché dans de l'huile dans une poêle.
4. Déposer les escalopes dans la poêle.
5. Verser la boîte de sauce tomate dans la poêle. Saler et poivrer.
6. Recouvrir les escalopes de tranches de mozzarella.
7. Ajouter du basilic, des câpres. Laisser fondre la mozzarella.
8. Quand la sauce commence à bouillir et que la mozzarella est fondue, remettre une 2ème couche de mozzarella à laisser fondre.

- A servir chaud avec des pâtes.

RIZ ET LENTILLES À L'INDIENNE

Ingrédients pour 2 personnes :

- 60 g de lentilles crues
- 120 g de riz cru
- 1 tomate
- ½ carotte
- 200 ml lait de coco
- Du cumin et curcuma

4



1. Faire chauffer dans une casserole le lait de coco avec ½ verre d'eau.
2. Lorsque le mélange arrive à ébullition, ajouter les lentilles et les épices.
3. Faire chauffer à feu doux sous couvercle 15 minutes en remuant régulièrement.
4. Détailler la tomate et la carotte, et les ajouter au mélange.
5. Lorsque la sauce commence à réduire, ajouter le riz avec ½ verre d'eau.
6. Laisser cuire 15 minutes en mélangeant et ajoutant de l'eau régulièrement.

BOULETTES DE VIANDE À LA MÉDITERRANÉENNE

Ingrédients pour 4 personnes :

- 500 g de viande hachée (bœuf et veau ou bœuf et porc)
- 2 càs de chapelure
- 300 ml de sauce tomate passata
- 2 petites échalotes
- 1 càs de vinaigre de vin rouge
- Menthe fraîche et origan
- ½ gousse d'ail
- 1 càc de sucre
- 3 càs d'huile d'olive
- Sel, poivre
- Pili-pili

5

Recette pour la viande

1. Eminer l'échalote.
2. Dans un bol, mettre la viande hachée, la chapelure, 1 échalote, la menthe fraîche, l'origan, le sel et le poivre. Mélanger tous les ingrédients ensemble pour obtenir un appareil homogène.
3. Confectionner des boulettes de la taille d'un œuf, et les écraser légèrement pour les aplatir.
4. Dans une poêle, verser 2 càs d'huile d'olive, et cuire les boulettes jusqu'à cuisson à cœur.

Recette pour la sauce tomate

1. Eminer l'échalote et l'ail.
2. Dans une petite casserole, verser 1 càs d'huile d'olive et faire rissoler l'échalote et l'ail.
3. Ajouter la tomate passata, 1 càs de vinaigre, de l'origan, le sucre, du sel, du poivre et du pili-pili.
4. Laisser mijoter 20 minutes.

1. VRAI

Les protéines d'origine animale (œufs, viandes maigres, poissons, mollusques, produits laitiers) ont une meilleure répartition des acides aminés essentiels que les protéines d'origine végétale (céréales, soja, légumes secs). En effet, notre organisme a besoin d'une certaine quantité d'acides aminés pour fabriquer ses propres protéines (actine, myosine, enzymes).

2. FAUX

Malgré sa teneur élevée en cholestérol, il n'y a aucune crainte à avoir. En effet, l'apport alimentaire de cholestérol n'a presque aucun effet sur le taux de cholestérol sanguin. Plusieurs hypothèses existent pour expliquer ce phénomène; la plus probable est que le foie régule sa production de cholestérol face à un apport extérieur important.

3. FAUX

Une consommation accrue de viande rouge (et de charcuterie) est associée à un risque accru de cancer des poumons, de cancer de l'œsophage, de cancer du foie et de cancer du côlon. [Recommandation = maximum 500 g de viande rouge cuite par semaine pour réduire les risques de cancers colorectaux.]

4. VRAI

La viande rouge contient plus de sang que la viande blanche. Le sang renferme du fer. C'est pourquoi celui-ci est plus présent dans les viandes rouges. Dans la viande rouge, le fer est essentiellement présent sous forme hémique, la forme la mieux assimilée par l'organisme.

5. VRAI

Les produits de la mer, lorsqu'ils sont gras, sont source de bonnes graisses (les oméga 3) qui ont un rôle préventif dans les maladies cardiovasculaires.

6. FAUX

Le poisson et la viande sont tous deux aussi riches en protéines de haute valeur biologique (20 g de protéines pour 100 g de produit). Dans le cadre d'une alimentation équilibrée, ils peuvent donc aisément se substituer l'un l'autre.

7. VRAI

Les viandes, qu'elles soient hachées ou pas, les poissons et les œufs crus ou cuits comme d'autres aliments constituent des milieux de prolifération pour la croissance bactérienne.

Néanmoins, plus il y a de manipulation de la viande, plus il y a un risque de contamination. Manipulez tous les aliments avec soin. Vos mains sont un véhicule important des bactéries. Lavez-les aussi souvent que nécessaire : avant de manipuler des aliments, avant de manger, après avoir touché des aliments crus, la poubelle ou une surface souillée, après une visite aux toilettes, etc.

[Pour info : La viande hachée ne se conserve qu'une journée au réfrigérateur. Il est préférable de l'acheter le jour où vous souhaitez la consommer et il n'est pas conseillé de la congeler]

8. FAUX

Le froid « endort » les bactéries et en limite momentanément sa multiplication mais ne les tue pas ! Ne dégelez jamais les aliments à température ambiante. À cette température, les bactéries se multiplient rapidement. Le réfrigérateur demeure l'endroit le plus sécurisé pour dégeler les aliments. La décongélation d'une viande au four à micro-ondes est possible, seulement si elle est immédiatement suivie de sa cuisson. [Ne recongelez jamais un aliment qui a été dégelé.]

9. VRAI

Les poissons les plus chargés en métaux lourds comme le plomb ou le mercure sont

surtout les poissons prédateurs de grosse taille. En effet, une accumulation de métaux lourds se fait tout au long de la chaîne alimentaire : c'est le phénomène de bioaccumulation. Les poissons prédateurs et de grande taille comme l'espadon, le marlin, le mérou et même le thon sont parmi les espèces les plus polluées. Ces poissons doivent donc être consommés occasionnellement (1 à 2 fois par mois maximum). Cette recommandation est d'autant plus importante chez la femme enceinte car le mercure peut franchir la barrière placentaire, et ainsi créer une toxicité sur le système nerveux du futur enfant. [Les petits poissons comme les sardines, les harengs, les maquereaux ou les anchois sont quant à eux faiblement pollués, ils peuvent donc être présents dans nos assiettes plusieurs fois par semaine pour leur apport en oméga 3, iode et sélénium.]

10. FAUX

Bien que les insectes n'apparaissent pas encore dans la pyramide alimentaire, des notions d'allergies apparaissent déjà, notamment croisées avec les crustacés. Il faudra encore quelques années de recherche afin d'en découvrir toutes les caractéristiques nutritionnelles, et leur impact sur notre santé.



Vous pouvez demander nos brochures auprès de votre diététicien. Elles peuvent être téléchargées en format électronique sur le site www.lesdieteticiens.be ou commandées dans leur version papier par mail à l'adresse : secretariat.updlf@gmail.com

UDLF www.lesdieteticiens.be

Cette brochure a été réalisée par l'UPDLF en collaboration avec les étudiants de 3^{ème} Bachelier en diététique de la Haute école Lucia de Brouckere.
Comité de rédaction : A Dillis, N Dresse, H Lejeune, MN Pimay, L Reinis et V Zafiropoulos.