

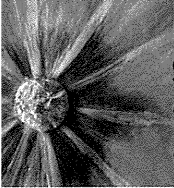
Atelier sur les protéines végétales

Une alimentation végétarienne équilibrée contient des fruits et légumes frais cuits et crus, des céréales et légumineuses ainsi que des oléagineux (amandes, noix...), éventuellement des produits laitiers.

L'atelier illustre différentes façons de préparer des protéines végétales, de manière à l'intégrer dans son quotidien et pouvoir facilement réduire la part de produits carnés dans notre alimentation pour notre propre santé, celle de notre portefeuille et celle de la planète !!!

La protéine de soja.

Contrairement à ce qui est indiqué sur le paquet, ne faites pas tremper la protéine de soja dans de l'eau bouillante, ça donne une éponge et ce n'est pas fantastique.



Faites plutôt chauffer de l'huile dans laquelle vous faites éclater quelques graines de moutarde noire, puis du fenugrec. Ajouter l'oignon émincé, éventuellement l'ail. Puis les épices que vous souhaitez pour parfumer votre plat et une rasade de tamari.

Ajoutez ensuite la protéine de soja, mélangez et ajouter de l'eau. Ensuite, sur feu doux, pendant environ 35 à 40 minutes ajouter toujours le niveau d'eau nécessaire pour que le plat ne brûle pas. Une fois le soja cuit et goûteux, vous pouvez ajouter les légumes de votre plat.

