

* ALIMENTATION *

Les protéines végétales, au cœur de nos assiettes !

Communiqué de presse,
mai 2017

Ce n'est pas une surprise, bien manger est au cœur des préoccupations. Pour s'y retrouver dans nos assiettes, le **Haut Conseil de Santé Publique (HCSP)** vient d'actualiser ses repères nutritionnels pour le futur **Programme National de Nutrition Santé (PNNS) 2017-2021**. Au menu, des protéines végétales apportées par les légumineuses au moins deux fois par semaine.

Pour plus de diversité et de simplicité, les fabricants ne cessent d'enrichir leurs gammes de **nouveaux produits sources de protéines végétales...** il y en a pour tous les goûts et toutes les envies.

Les protéines végétales, plus de raison de s'en priver !

Bonnes pour la planète et bonnes pour la santé, les protéines végétales nous veulent du bien. Elles font le bonheur des "néo-végétariens" (flexitariens, végétariens et végétariens) qui prônent le végétal comme un nouvel art de vivre. Selon les derniers chiffres, 1 français sur 5 est concerné par cette tendance de consommation¹.

Saines et simples à cuisiner, les protéines végétales font, de plus en plus, partie de notre quotidien. Elles sont d'ailleurs considérées par **83 % des Français comme indispensables à leur alimentation**. 80 % d'entre nous estiment même qu'elles sont, d'un point de vue nutritionnel, de qualité équivalente ou meilleure que la viande selon le baromètre du GEPV² (Groupe d'Etudes et de Promotion des Protéines Végétales).

Le conseil nutrition !

Elise Sibassié, diététicienne, nous en dit plus sur les atouts des protéines végétales

« Les **légumineuses** ont toute leur place dans une alimentation équilibrée et variée. La consommation d'aliments à base de protéines végétales permet de réduire les apports en matières grasses et d'augmenter ceux en **glucides complexes, fibres, minéraux et vitamines**. Il convient donc de varier les sources de protéines et de faire les bonnes associations alimentaires pour un apport optimal en acides aminés essentiels, comme le combo légumineuses et céréales. »

A table !

Burger végétarien, chèvre frais et légumes grillés



Ingrédients :

- 4 pains aux céréales individuels
- 4 steaks de soja à la provençale
- 1 aubergine
- 1 courgette
- 2 tomates
- 60 g de chèvre frais
- 2 cuillères à soupe de moutarde
- 1 cuillère à soupe de miel
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Quelques feuilles de laitue
- Herbes de Provence

Préparation :

- Préchauffez le four à 180°C.
- Lavez les légumes.
- Coupez l'aubergine et les courgettes en lamelles. Mélangez-les avec l'huile d'olive, 2 cuillères à soupe d'eau, les herbes de Provence et une pincée de sel. Etalez le tout sur une plaque de cuisson puis faites cuire une vingtaine de minutes jusqu'à ce que les légumes soient grillés. Sortez-les, n'éteignez pas le four.
- Faites griller les steaks de soja dans une poêle à sec.
- Pendant ce temps, mélangez, dans un bol, la moutarde avec le fromage de chèvre et le miel.
- Coupez les pains en deux et passez toutes les moitiés de pain au four pendant 3 à 5 minutes.
- Tartinez-les ensuite avec le mélange au chèvre.
- Passez au montage. Sur chaque moitié inférieure déposez dans l'ordre un peu de légumes grillés, un steak de soja, à nouveau des légumes grillés et un peu de laitue. Enfin, refermez les burgers puis dégustez aussitôt.

1- Etude Arcane – Le marché des néo-végétariens

Echantillon 1.205 Français Flexitariens ou Veggies interrogés par Internet entre le 30 mars et le 7 avril 2016, parmi 6.199 personnes représentatives de la population française (18-75 ans)

2- Etude GEPV/CSA – Perception des protéines végétales – 2016

Echantillon représentatif de 1 000 Français d'au moins 18 ans, constitué d'après la méthode des quotas (sexe, âge, CSP, région, taille d'agglomération du lieu de résidence principale).

CONTACT PRESSE - Mélanie Lavaysse

Agence Nutrikoé

05 47 74 46 80 - m.lavaysse@nutriko.com