

ÉTAT DE LA SITUATION

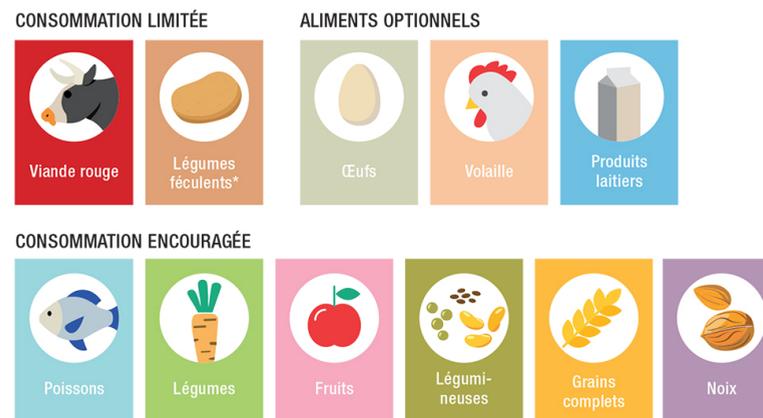
Le dernier rapport du groupe d'experts intergouvernemental sur l'évolution du climat (IPCC) a confirmé que si nous ne changeons rien, l'accumulation constante de GES dans l'atmosphère sera responsable d'une hausse de température supérieure à 1,5 °C (cible visée par l'Accord de Paris). De plus, ces chercheurs ont démontré que l'élevage est responsable de la plus grande partie des émissions des GES. Il est donc clair que les modèles alimentaires avec peu de viande et de produits laitiers sont ceux qui auront le meilleur impact sur la diminution des GES. Ces bénéfices s'observent même avec une modeste diminution de la viande. Les modèles alimentaires avec le moins de protéines animales tels que l'alimentation végétarienne et végétalienne sont les plus bénéfiques pour l'environnement. Le *Guide alimentaire canadien* constitue d'ailleurs un très bel exemple de modèle alimentaire à base de plantes.

RECOMMANDATIONS DES EXPERTS EN NUTRITION ET EN ENVIRONNEMENT

En quelques mots, ils recommandent de doubler la consommation d'aliments sains et issus des végétaux tels que les fruits, légumes, légumineuses et noix tout en réduisant de 50 % la consommation d'aliments moins sains tels que la viande rouge, les sucres ajoutés, les produits ultra transformés. L'alimentation à elle seule étant reconnue comme le levier le plus puissant pour optimiser la santé humaine et la durabilité de l'environnement, on a donc un rôle important à jouer. Si nous voulons prendre la crise climatique au sérieux, la consommation excessive de viande dans les pays privilégiés est un luxe que le monde ne peut plus se permettre. L'impact environnemental est trop important. De plus, il n'y a aucun avantage pour la santé.

Enfin, pour limiter les effets du réchauffement climatique (sécheresses, vagues de chaleur, ouragans, feux de forêt) et ses conséquences (chute de rendement agricole, hausse de maladies, etc.), les GES devraient déjà être en diminution et réduits de 43 % d'ici 2030. « Sans action, le monde risque de ne pas atteindre les objectifs de développement durable (ODD) et l'Accord de Paris pour le Climat. Les enfants d'aujourd'hui hériteraient alors d'une planète gravement dégradée avec une grande partie de la population souffrant de plus en plus de malnutrition et de maladies évitables ». Afin de répondre à ce besoin critique, la commission EAT-Lancet s'applique à définir des objectifs scientifiques universels pour un nouveau système alimentaire qui sera au service de la santé humaine tout en étant bénéfique pour l'environnement. Cette commission est coprésidée par les professeurs W. Willet (Harvard T.H. Chan School of Public Health) et J. Rockström (Research & Stockholm Resilience Centre).

Résumé de la commission EAT-Lancet



*Légumes féculents (ex. : pomme de terre, manioc)
Adapté de : « Summary Report of the EAT-Lancet Commission », *Food Planet Health*
<https://eatforum.org/eat-lancet-commission/eat-lancet-commission-summary-report>

La pyramide du régime méditerranéen actualisé (p. 14) contient les principes de base du régime méditerranéen traditionnel tout en intégrant les recommandations les plus récentes pour protéger la planète et notre santé. Elle propose donc plus de végétaux et moins de protéines animales, ce qui favorise la qualité de vie et la longévité, et contribue à un environnement plus durable.

MORUE PERSILLÉE À L'ORANGE

et salade de pommes aux pacanes

4 portions • PRÉPARATION : 20 minutes • CUISSON : 10 minutes

INGRÉDIENTS

170 g (1 tasse) de riz sauvage

4 filets (570 g / 1 ¼ lb) de morue carbonnière fraîche (ou autre poisson au choix)

¼ c. à café de sel

Poivre du moulin

Persillade

2 c. à soupe d'huile d'olive extra vierge

40 g (¼ tasse) d'oignon rouge, émincé finement

30 g (½ tasse) de persil plat frais, haché

60 ml (¼ tasse) de jus d'orange

Le zeste de 1 orange

2 gousses d'ail, hachées

¼ c. à café de piment de Cayenne

Pour la salade de pommes aux pacanes

1 c. à soupe d'huile d'olive extra vierge

1 c. à soupe de miel

1 c. à soupe de moutarde à l'ancienne

3 c. à soupe de vinaigre de cidre

360 g (6 tasses) de laitue romaine, effilochée

2 pommes Cortland (ou autre variété), pelées et coupées en cubes

35 g (½ tasse) de pacanes non salées, hachées grossièrement (pour les faire griller, voir méthode p. 194)

Poivre du moulin

PRÉPARATION

Préchauffer le four à 190 °C (375 °F). Tapisser une plaque de papier parchemin.

Dans une casserole, cuire le riz dans l'eau en suivant les indications inscrites sur l'emballage.

Entre-temps, déposer le poisson sur la plaque. Saupoudrer de ¼ c. à café de sel et poivrer au goût. Cuire au centre du four de 7 à 10 minutes, jusqu'à ce que la chair du poisson ne soit plus translucide et s'effeuille facilement à l'aide d'une fourchette.

Pour la persillade : mélanger tous les ingrédients dans un bol. Réserver.

Pour la salade aux pommes et aux pacanes : dans un bol, mélanger au fouet l'huile, le miel, la moutarde et le vinaigre.

Dans un saladier, mélanger la laitue, les pommes et les pacanes. Arroser de vinaigrette et poivrer au goût.

Garnir le poisson de persillade au goût. Accompagner de riz sauvage et de la salade de pommes aux pacanes.

Valeur nutritive par portion

	Morue	Salade
Calories	200	170
Lipides	8 g	10 g
Gras saturés	1 g	1 g
Oméga-3	0,3 g	0 g
Glucides	3 g	19 g
Fibres	1 g	4 g
Protéines	27 g	2 g
Sodium	230 mg	65 mg



LINGUINES AU CRABE

sauce puttanesca et salade verte

4 portions • PRÉPARATION : 30 minutes • CUISSON : 35 minutes

INGRÉDIENTS



450 g (1 lb) de linguines (ou autres pâtes au choix : penne, spaghetti, etc.)

340 g (12 oz) de chair de crabe fraîche ou décongelée

8 g (½ tasse) de basilic frais, haché

Sauce puttanesca

1 boîte de 796 ml de tomates non égouttées en dés

1 c. à soupe d'huile d'olive extra vierge

3 gousses d'ail, hachées

70 g (½ tasse) d'olives noires, dénoyautées et hachées

1 c. à soupe de câpres

½ c. à café de flocons de piment

Salade verte

1 c. à soupe d'huile d'olive extra vierge

1 c. à café de vinaigre de vin blanc ou balsamique blanc

1 c. à café de miel

½ c. à café de moutarde de Dijon

1 gousse d'ail, hachée

360 g (6 tasses) de laitue romaine, effilochée

½ petit oignon rouge, émincé finement

6 g (¼ tasse) de basilic frais, haché

Poivre du moulin

PRÉPARATION

Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).

Dans une casserole, cuire les pâtes en suivant les indications inscrites sur l'emballage. Égoutter et réserver.

Sauce puttanesca : dans un bol, écraser grossièrement les tomates à l'aide d'un pilon. Dans une grande poêle, chauffer l'huile à feu moyen et faire revenir l'ail pendant 1 minute. Ajouter le reste des ingrédients et porter à ébullition. Laisser mijoter à découvert à feu moyen-doux pendant 20 minutes pour permettre aux saveurs de s'amalgamer. Retirer du feu. Ajouter les pâtes et mélanger.

Entre-temps, déposer délicatement la chair de crabe sur une feuille de papier d'aluminium et fermer celle-ci hermétiquement. Juste avant de servir, réchauffer au four pendant 5 minutes.

Salade verte : dans un bol, mélanger au fouet l'huile, le vinaigre, le miel, la moutarde et l'ail. Réserver. Dans un saladier, mélanger la laitue, l'oignon et le basilic, puis poivrer au goût.

Servir les pâtes dans des assiettes individuelles. Garnir de crabe et de basilic. Accompagner de la salade arrosée d'un filet de vinaigrette. Poivrer au goût si désiré.



Valeur nutritive par portion

	Pâtes	Salade
Calories	430	60
Lipides	7 g	4,5 g
Gras saturés	1 g	0,5 g
Oméga-3	0,3 g	0 g
Glucides	65 g	4 g
Fibres	6 g	1 g
Protéines	27 g	1 g
Sodium	580 mg	10 mg