

COUP
de
POUCE

Cuisiner **SANS VIANDE**

250
RECETTES

meilleures pour la santé
et le portefeuille



TABLE DES MATIÈRES

006	<i>Introduction/Pourquoi manger moins de viande ?</i>
009	<i>Tout le monde aime les pâtes</i>
047	<i>Bols de réconfort : les soupes et les mijotés</i>
087	<i>Le plein de grains !</i>
135	<i>Nouilles et sautés pour soupers pressés</i>
167	<i>Parce qu'on a toujours des œufs au frigo</i>
203	<i>Légumes caméléons</i>
257	<i>Sandwichs, burgers et pizzas : leur version végé est aussi délicieuse !</i>
300	<i>Index</i>
303	<i>Crédits photographiques</i>

POURQUOI MANGER MOINS DE VIANDE?

Trois bonnes raisons de faire plus de place aux végétaux dans notre assiette.

C'EST BON POUR NOUS

En plus de leurs nombreux nutriments, les protéines végétales (légumineuses, tofu, noix et graines) sont une bonne source de fibres, permettant d'abaisser les taux de cholestérol et de sucre sanguins, ce qui constitue un bel atout pour prévenir les maladies cardiovasculaires. La consommation de charcuterie et de viande rouge augmente le risque de développer certains cancers, comme le cancer colorectal, alors que la consommation de fibres, elle, a tendance à le diminuer.

C'EST BON POUR L'ENVIRONNEMENT

Pour produire un seul kilo de bœuf, il faut 15 000 litres d'eau. De plus, les bêtes émettent du méthane, un gaz qui contribue au réchauffement de la planète. À titre de comparaison, produire un kilo de pois chiches nécessite près de quatre fois moins d'eau, sans émettre de méthane.

Source: Unesco et Équiterre

C'EST BON POUR LE PORTEFEUILLE

Il n'y a pas de doute, manger moins de viande est une bonne façon d'économiser sur la facture d'épicerie. On payera environ 5\$ pour 500 g de bœuf haché à prix promotionnel. Alors que l'on déboursa 2,50\$ pour la même quantité de tofu ou environ 3\$ pour un sac de lentilles de 907 g. Au fil des semaines, ça représente de sérieuses économies!



trucs pour apprivoiser la cuisine sans viande

1- Débuter doucement.

Il n'est pas nécessaire de tout changer du jour au lendemain! On peut commencer par ajouter un plat sans viande à notre menu de la semaine, découvrir un resto végété ou simplement identifier nos recettes préférées dans ce numéro.

2- Introduire les nouveaux ingrédients un à la fois.

Le tofu, les légumineuses et certains légumes méconnus méritent d'arriver dans notre assiette petit à petit. On pourra les goûter un à la fois, parce que trop de nouvelles saveurs en même temps peut rebuter. Tout comme certaines épices souvent utilisées en cuisine végété, telle que le ras-el-hanout ou le cinq-épices chinois que l'on apprivoisera au fil des recettes.

3- S'assurer que l'assiette soit belle.

La cuisine végété a longtemps eu mauvaise presse à cause des ragoûts et mijotés bruns aux lentilles sans forme ni texture! On doit se soucier autant de l'aspect de notre assiette et de la variété des goûts et des textures que des bienfaits pour la santé.

4- Cacher des aliments végétés dans certains plats.

Des pois chiches en purée ou des lentilles dans les boulettes à la viande, ça permet d'apprivoiser doucement le goût, mais aussi l'effet des légumineuses sur le transit digestif.

5- Acheter des produits « sauve-la-vie ».

L'offre de produits végétés est maintenant intéressante dans la plupart des supermarchés: légumineuses en conserve, bouillon de légumes sous vide, légumes déjà coupés, grains précuits, sauces à sautés et à caris, tofu assaisonné... autant de produits qui permettent de réaliser un repas assez rapidement.

QU'EST-CE QUE LE VÉGÉTALISME ?

On sait que les végétariens ne mangent ni viande, ni poisson, ni volaille, mais qu'en est-il des végétaliens ? Ceux-ci vont un peu plus loin en excluant également de leur alimentation tous les produits et sous-produits d'origine animale, comme les œufs, les produits laitiers et certains additifs alimentaires (gélatine, lécithine, mono et diglycérides d'acides gras).

ATTENTION AUX CARENCES

Lorsqu'on réduit notre consommation de viande, on doit s'assurer de puiser ailleurs les nutriments manquants. Petit guide pour faire des choix judicieux.

Protéines

Pour obtenir des protéines aussi complètes que celles de la viande, on doit diversifier nos sources. Cependant, il n'est pas nécessaire de combiner différentes protéines végétales dans le même repas pour obtenir des protéines complètes, comme on l'a longtemps cru. On peut les consommer sur une, voire deux journées, selon certaines études. **Les bonnes sources :** produits laitiers, œufs, légumineuses, tofu et autres produits à base de soya, produits céréaliers, noix et graines.

Vitamine B12

On la trouve sous sa forme naturelle presque uniquement dans les aliments d'origine animale. Si on consomme des œufs et des produits laitiers, on en obtient probablement assez. De nombreux aliments en sont également enrichis. **Les bonnes sources :** œufs, lait, fromage, yogourt et aliments enrichis (boissons de soya ou de riz, similivandes faites de soya), et certaines levures de bière.

Fer

Le fer contenu dans les végétaux est moins facile à absorber que celui présent dans la viande. Pour doubler, voire tripler le taux d'absorption, on inclut dans notre repas une bonne source de vitamine C : chou, brocoli, orange, fraises ou cantaloup, par exemple. À éviter au repas : le café et surtout le thé, qui nuisent à l'absorption du fer. **Les bonnes sources :** légumineuses, noix, graines, légumes verts, fruits secs, pains, pâtes et céréales enrichis ou entiers.

Zinc

Il intervient dans une foule de réactions métaboliques associées à l'immunité, à la croissance et à la cicatrisation des plaies, entre autres. **Les bonnes sources :** jaune d'œuf, grains entiers, produits à base de soya, noix, légumineuses et germe de blé.

J'AI PEUR D'AVOIR ENCORE FAIM...

Il est bon de savoir que les substituts de viande, comme les légumineuses, les noix et les graines, apportent des protéines, mais aussi beaucoup de fibres, contrairement à la viande. Or, les protéines et les fibres prolongent la sensation de satiété, ce qui aide à manger moins tout en se sentant rassasié !

COMMENT AJOUTER DES PROTÉINES À MON REPAS

On doit compter au moins 15 g de protéines pour un repas complet, ce qui n'est pas toujours évident en mangeant moins de viande. Voici quelques suggestions d'ingrédients à ajouter à notre plat.

Dans une soupe :

- ▶ légumineuses
- ▶ noix et graines grillées
- ▶ croûtons de tofu ou de pain multigrains

Dans une salade :

- ▶ fromage (parmesan et emmental en tête)
- ▶ grains entiers cuits (quinoa, riz brun, sarrasin, etc.)
- ▶ noix et graines grillées
- ▶ graines de chia ou de chanvre
- ▶ edamames blanchis
- ▶ vinaigrette au beurre de noix (tahini, arachides, amandes)
- ▶ œuf dur haché

Dans un plat de pâtes :

- ▶ fromage
- ▶ légumineuses
- ▶ noix et graines grillées
- ▶ chapelure de pain multigrains frais
- ▶ cubes de tofu fumé
- ▶ tofu soyeux pour faire une sauce crémeuse
- ▶ pesto maison d'épinards ou de chou frisé (kale)





Tout le monde
aime

les pâtes

Spaghettis carbonara au chou frisé et aux tomates séchées

4 PORTIONS

Préparation 15 min Cuisson 10 min

12 oz	spaghettis ou autres pâtes longues	375 g
1	botte de chou frisé (<i>kale</i>), les tiges enlevées, coupé en tranches	1
3	œufs légèrement battus	3
¼ t	parmesan râpé	60 ml
2 oz	fromage de chèvre crémeux défilé en petits morceaux	60 g
4 c. à thé	tomates séchées conservées dans l'huile, hachées	20 ml
	poivre	

1 Dans une grande casserole d'eau bouillante salée, cuire les pâtes de 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient al dente. Ajouter le chou frisé 2 minutes avant la fin de la cuisson. Égoutter les pâtes et le chou frisé en réservant ½ t (125 ml) de l'eau de cuisson et les remettre dans la casserole. Réserver.

2 Dans un bol, à l'aide d'un fouet, mélanger les œufs, le parmesan, le fromage de chèvre et les tomates séchées. Poivrer. Verser ce mélange sur les pâtes et le chou frisé réservés, et mélanger pour bien les enrober. Ajouter l'eau de cuisson réservée et cuire à feu doux, en brassant, pendant 1 minute ou jusqu'à ce que la sauce ait épaissi.

Par portion calories 523 protéines 25 g
matières grasses 12 g (5 g sat.) cholestérol 157 mg
glucides 78 g fibres 4 g sodium 719 mg

Un bon
truc

Pour faire un bon carbonara végété, on remplace le bacon par des tomates séchées. Elles rehausseront les pâtes grâce à leur saveur prononcée de type umami (la fameuse cinquième saveur).





Spaghettis aux boulettes de tofu

6 PORTIONS

Préparation 20 min Cuisson 20 min

1	paquet de tofu ferme ou extra-ferme, égoutté (350 g)	1
1/3 t	persil frais, haché	80 ml
1 1/2 t	chapelure nature	375 ml
2 c. à tab	tahini (beurre de sésame) ou beurre d'amandes	30 ml
2 c. à tab	sauce soya	30 ml
1	blanc d'œuf	1
1 c. à tab	moutarde de Dijon	15 ml
2	gousses d'ail hachées finement	2
2 c. à tab	huile végétale	30 ml
4 t	sauce marinara	1 L
12 oz	spaghettis	375 g
1/3 t	parmesan râpé (facultatif)	80 ml
	poivre	

1 Au robot culinaire, mélanger le tofu et le persil jusqu'à ce que le mélange soit grumeleux. Ajouter la chapelure, le tahini, la sauce soya, le blanc d'œuf, la moutarde et l'ail. Poivrer et mélanger en actionnant et en arrêtant l'appareil. Mettre la préparation de tofu dans un bol et la façonner en boulettes, 1 c. à tab (15 ml) à la fois.

2 Dans un grand poêlon, chauffer la moitié de l'huile à feu moyen. Ajouter la moitié des boulettes de tofu et cuire, en brassant souvent, pendant 8 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Procéder de la même manière avec le reste de l'huile et des boulettes. Dans une grande casserole, chauffer la sauce marinara jusqu'à ce qu'elle soit fumante. Ajouter les boulettes de tofu et laisser mijoter pendant 4 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient chaudes.

3 Entre-temps, dans une grande casserole d'eau bouillante salée, cuire les pâtes de 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient al dente. Égoutter les pâtes et les répartir dans les assiettes. Napper chaque portion de la sauce et parsemer du parmesan, si désiré.

Par portion calories 516 protéines 18 g
matières grasses 16 g (2 g sat.) cholestérol aucun
glucides 77 g fibres 7 g sodium 1 284 mg

Tagliatelles à la caponata

6 PORTIONS

Préparation 30 min Cuisson 20 min

1 lb	tagliatelles	500 g
½ t	huile d'olive	80 ml
½ t	aubergine coupée en dés	125 ml
½ t	oignon coupé en dés	80 ml
½ t	céleri coupé en dés	80 ml
¾ t	courgette coupée en cubes	160 ml
1	gousse d'ail hachée	1
4 c. à thé	raisins secs	20 ml
3 c. à tab	pistaches non salées	45 ml
2 c. à tab	câpres rincées et égouttées	30 ml
3 c. à tab	pignons	45 ml
3 c. à tab	olives noires hachées	45 ml
¾ t	tomates broyées	160 ml
1 c. à tab	vinaigre de vin blanc	15 ml
1 c. à thé	sucré	5 ml
	parmesan râpé	
	sel et poivre	

- 1 Dans une grande casserole d'eau bouillante salée, cuire les pâtes de 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient al dente. Égoutter en réservant un peu d'eau de cuisson.
- 2 Dans une casserole, chauffer la moitié de l'huile à feu moyen-vif. Ajouter l'aubergine et saler. Cuire de 2 à 3 minutes, en brassant, jusqu'à ce qu'elle soit dorée. À l'aide d'une écumoire, retirer l'aubergine de la casserole et réserver.
- 3 Dans la casserole, chauffer le reste de l'huile à feu moyen-vif. Ajouter l'oignon et le céleri, et cuire, en brassant, de 3 à 4 minutes ou jusqu'à ce qu'ils aient ramolli. Ajouter la courgette et cuire, en brassant, pendant 2 minutes. Ajouter l'ail, les raisins secs, les pistaches, les câpres, les pignons et les olives, et mélanger.
- 4 Incorporer les tomates broyées et l'aubergine réservée. Saler, poivrer et porter à ébullition. Réduire le feu et laisser mijoter pendant 3 minutes. Arroser du vinaigre et incorporer le sucre. Ajouter les pâtes cuites à la préparation et mélanger pour bien les enrober (ajouter un peu d'eau de cuisson, au besoin). Garnir chaque portion de parmesan.

Par portion calories 495 protéines 13 g
matières grasses 18 g (2 g sat.) cholestérol aucun
glucides 71 g fibres 5 g sodium 250 mg



La caponata est la version italienne de la ratatouille. Ce classique se mange aussi bien chaud que froid, en garniture dans un sandwich notamment.





Pâtes crémeuses au tofu

4 À 6 PORTIONS

Préparation 15 min Cuisson 15 min

1 lb	pâtes longues	500 g
1 c. à thé	huile d'olive	5 ml
1	oignon haché finement	1
2	gousses d'ail hachées finement	2
1	paquet de tofu soyeux égoutté (300 g)	1
2	poivrons rouges rôtis en pot égouttés et hachés	2
1/3 t	pesto aux tomates séchées	80 ml
1/4 t	basilic frais, haché	60 ml
1/3 t	noix de Grenoble grillées, hachées	80 ml
	copeaux de parmesan (facultatif)	
	jeunes feuilles de roquette (facultatif)	
	sel et poivre	

1 Dans une grande casserole d'eau bouillante salée, cuire les pâtes de 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient al dente. Égoutter en réservant 1/2 t (125 ml) d'eau de cuisson. Remettre les pâtes dans la casserole.

2 Entre-temps, faire chauffer l'huile à feu moyen-vif. Ajouter l'oignon et l'ail, et cuire pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que l'oignon soit doré. Mettre l'oignon et l'ail dans le récipient d'un mélangeur. Ajouter le tofu, les poivrons et le pesto. Réduire en purée lisse. Verser la purée sur les pâtes dans la casserole et mélanger pour bien les enrober (ajouter un peu d'eau de cuisson, au besoin). Saler et poivrer. Réchauffer à feu doux.

3 Au moment de servir, répartir les pâtes dans des bols. Garnir du basilic et des noix, puis des copeaux de parmesan et de la roquette, si désiré.

Par portion calories 450 protéines 16 g
matières grasses 11 g (1 g sat.) cholestérol 1 mg
glucides 69 g fibres 4 g sodium 250 mg

EN ACCOMPAGNEMENT

Salade de chou frisé à la toscane

4 portions

▶ Réduire 1 tranche de pain de blé entier grillée en chapelure grossière au robot culinaire. Réserver. Dans un pot muni d'un couvercle, mettre 2 c. à tab (30 ml) de parmesan râpé, 1/4 t (60 ml) de jus de citron, 3 c. à tab (45 ml) d'huile d'olive, 1/2 c. à thé (2 ml) de pâte d'anchois et 1 gousse d'ail hachée. Poivrer. Fermer le pot et agiter jusqu'à ce que la vinaigrette soit homogène. ▶ Mettre 7 t (1,75 L) de chou frisé (*kale*) haché dans un grand bol, verser la vinaigrette et mélanger pour bien l'enrober. Laisser reposer 5 minutes. Parsemer de la chapelure de pain réservée et de copeaux de parmesan, et bien mélanger.

Bon
à
savoir

Cette sauce crémeuse sans crème est moins grasse et sans lactose.

Pâtes bolognaises aux champignons

4 PORTIONS

Préparation 15 min Cuisson 40 min

2 c. à tab	huile d'olive	30 ml
1	oignon haché	1
4	gousses d'ail hachées finement	4
1	carotte coupée en dés	1
1	branche de céleri coupée en dés	1
8 t	champignons café, blancs ou portobellos, hachés finement (1 ½ lb/750 g)	2 L
1 t	bouillon de légumes à teneur réduite en sel	250 ml
1	pincée de muscade moulue	1
1	feuille de laurier	1
1	boîte de tomates en dés (28 oz/796 ml)	1
¼ t	pâte de tomates	60 ml
12 oz	fusillis ou autres pâtes courtes	375 g
½ t	parmesan râpé	125 ml
	sel et poivre	

1 Dans une casserole, chauffer l'huile à feu moyen-vif. Ajouter l'oignon, l'ail, la carotte, le céleri et les champignons, et cuire, en brassant, pendant 15 minutes ou jusqu'à ce que tout le liquide se soit évaporé. Ajouter le bouillon, la muscade et la feuille de laurier. Saler et poivrer. Poursuivre la cuisson, en brassant de temps à autre, pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que la préparation ait réduit de moitié. Ajouter les tomates et la pâte de tomates, et porter à ébullition. Réduire le feu et laisser mijoter pendant 20 minutes ou jusqu'à ce que la sauce ait épaissi. Retirer la feuille de laurier.

2 Entre-temps, dans une grande casserole d'eau bouillante salée, cuire les pâtes de 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient al dente. Égoutter les pâtes et les remettre dans la casserole. Ajouter la sauce aux tomates et mélanger pour bien les enrober. Au moment de servir, parsemer chaque portion du parmesan.

Par portion calories 567 protéines 23 g
matières grasses 13 g (4 g sat.) cholestérol 10 mg
glucides 93 g fibres 11 g sodium 1 206 mg



Une grande quantité de champignons hachés remplace aisément la viande!







Du plaisir à manger moins de viande !

Parce que diminuer notre consommation de viande est bénéfique pour la santé et le portefeuille, *Coup de pouce* propose, dans ce livre pratique et généreux, **250 idées-recettes** mettant en vedette le tofu, les légumineuses, les noix, les grains, les céréales, les œufs et les légumes frais apprêtés d'une multitude de façons. Envie d'un pad thaï végétal, d'un tofu Général Tao ou d'une pizza végétal au fromage en grains ? *Coup de pouce* vous promet des repas savoureux ! Débordant d'astuces et d'informations utiles, rempli de photos alléchantes, cet ouvrage deviendra votre nouveau complice pour manger mieux tout en économisant sur votre facture d'épicerie !

Magazine féminin le plus lu au Québec, *Coup de pouce* propose des solutions concrètes aux préoccupations des femmes dans toutes les sphères de leur vie. C'est aussi une référence en cuisine, avec des recettes dont la fiabilité et la qualité ont depuis longtemps fait leurs preuves.