

JULIE DESGROSELLIERS

Nutritionniste

PROTÉINES

STRATÉGIES ALIMENTAIRES ET RECETTES
POUR BIEN LES CONSOMMER TOUT AU LONG DE LA JOURNÉE



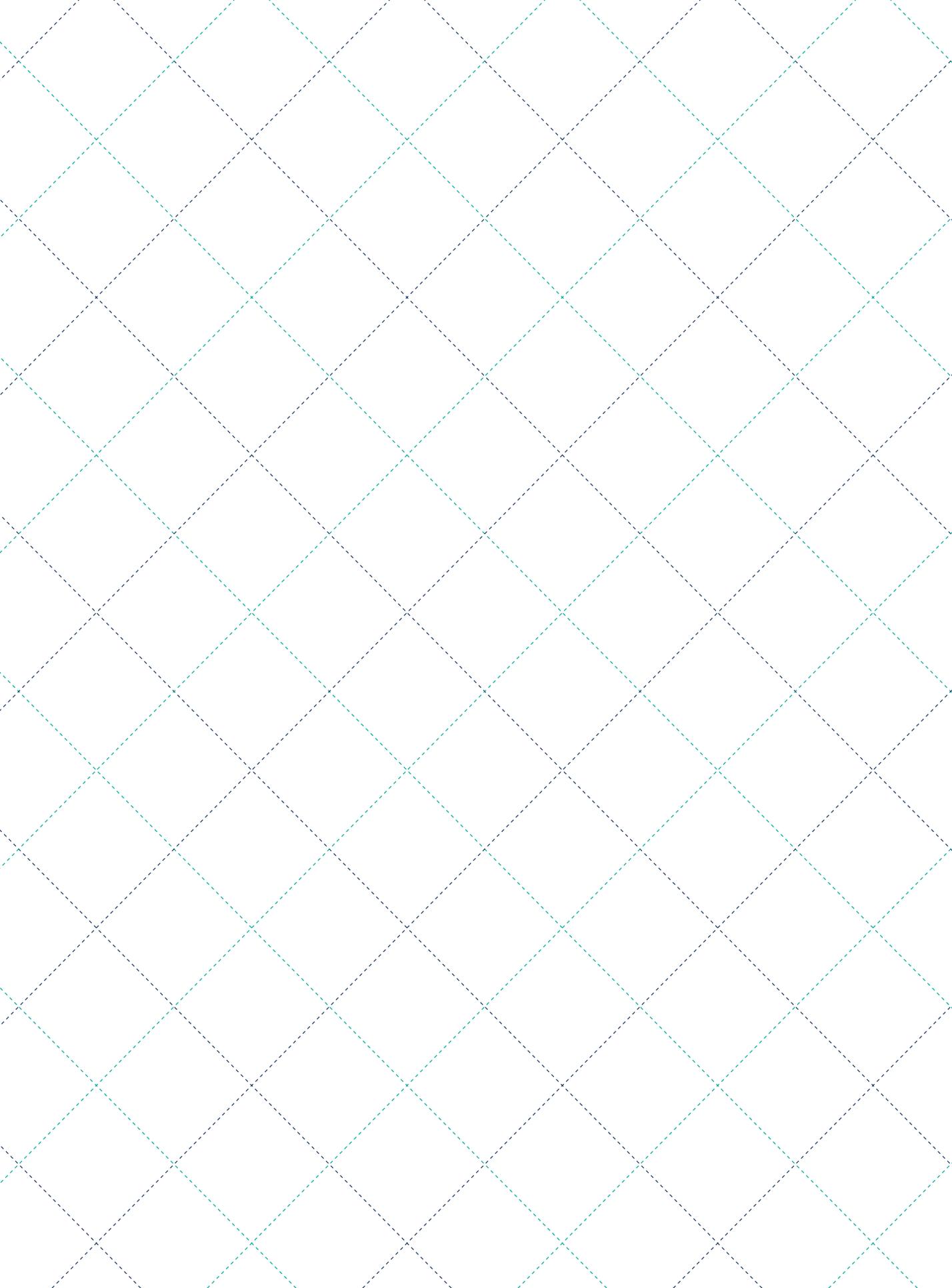


TABLE DES MATIÈRES

AVANT-PROPOS – 10

TOUR D’HORIZON
SUR LES PROTÉINES – 13

À LA DÉCOUVERTE
DES PROTÉINES
MOINS CONNUES – 29

MUSCLEZ VOTRE
PETIT-DÉJEUNER ! – 41
RECETTES – 49

SOYEZ FUTÉ AVEC VOS
REPAS PRINCIPAUX ! – 89
RECETTES – 93

C’EST L’HEURE DE
LA COLLATION ! – 167
RECETTES – 171

LA COLLATION DU SPORTIF – 183
RECETTES – 193

DES DESSERTS POUR
EXPLORER ET S’AMUSER ! – 207
RECETTES – 211

MENUS SELON DIFFÉRENTS
BESOINS PROTÉIQUES – 220

TENEURS EN PROTÉINES – 227
RÉFÉRENCES – 232
INDEX – 239

AVANT-PROPOS

Quand je regarde autour de moi, je suis ravie de voir autant de gens faire attention à leur santé, que ce soit par le sport, le désir de perdre du poids, la recherche d'un meilleur équilibre travail-famille ou l'arrêt du tabagisme. Du côté de l'alimentation, de plus en plus de personnes souhaitent manger moins d'aliments ultra-transformés ou moins de viande rouge ou encore plus de fruits et de légumes. Ce sont là d'excellentes nouvelles puisqu'une alimentation moins transformée et plus axée sur les aliments d'origine végétale comporte une panoplie de bienfaits extraordinaires pour la santé et pour l'environnement.

Toutefois, quand on décide d'apporter des changements importants à son alimentation, mieux vaut bien s'informer. C'est bien beau de vouloir manger moins de viande, par exemple, mais encore faut-il savoir par quoi la remplacer. Voici un extrait de conversation, légèrement coloré, qu'il m'arrive d'avoir avec des gens fiers de m'annoncer qu'ils ont réduit leur consommation de viande :

MOI : *Oh, c'est génial ! Et vous avez remplacé la viande par quels aliments ?*

M. OU MME : *Ben, j'sais pas trop.*

MOI : *Avez-vous pensé au tofu ?*

M. OU MME : *J'aime pas ça, ça goûte rien.*

MOI : *Et les légumineuses, comme les pois chiches et les lentilles ?*

M. OU MME : *Bof, c'est pâteux, puis ça donne des gaz.*

MOI : *Ok alors, vous connaissez le tempeh ?*

M. OU MME : *Non, c'est quoi ça ?*

Voilà pourquoi j'avais envie d'écrire ce livre. D'abord, je souhaite vous faire découvrir le monde fascinant et vaste des protéines végétales et, ultimement, vous faire tomber en amour avec celles-ci (rien de moins !). C'est incroyable à quel point les options protéiques végétales sont nombreuses, mais encore peu connues de la grande majorité d'entre nous. Ensuite, j'aimerais vous sensibiliser à l'impor-

tance de mieux répartir votre consommation de protéines à travers la journée. Le défi n'en est pas un de quantité puisque, de manière générale, les gens qui vivent en Amérique du Nord consomment suffisamment de protéines chaque jour. Mais ce n'est pas parce que vos besoins protéiques sont comblés que votre répartition est adéquate et que la qualité est au rendez-vous. Lorsque je pousse mon enquête un peu plus loin et que je demande à ces personnes ce qu'elles mangent le matin, voici ce qu'elles me répondent bien souvent :

M. OU MME : Des bonnes toasts au beurre de peanauts ou à la confiture, avec un grand café noir. Mais ça, c'est quand je prends le temps de déjeuner. Sinon j'attrape un muffin à la café-téria du bureau.

La plupart des gens ne consomment pas assez de protéines au déjeuner, et beaucoup trop au souper. Or, au cours des dernières années, la recherche nous a démontré qu'il y aurait plusieurs avantages pour la santé à répartir plus équitablement nos apports en protéines à travers chaque repas. Une meilleure distribution permettrait, par exemple, de faciliter le contrôle du poids tout en favorisant un maintien optimal de notre masse musculaire en vieillissant.

En outre, le fait de consommer plus souvent des protéines végétales, comme des légumineuses, du tofu et des noix, procure une quantité impressionnante de bienfaits (ex. : pour la santé, le portefeuille et l'environnement) et contribue aussi à la prévention de plusieurs maladies comme le « foutu » cancer. Le but de mon livre n'est pas de vous convertir en végétariens purs et durs... Je ne le suis même pas moi-même ! D'ailleurs, plusieurs recettes proposées contiennent des protéines animales comme des œufs, de la dinde, du poisson et même de la farine de grillons ! L'idée est plutôt de vous donner le goût d'essayer de nouveaux aliments et de vous aider à tirer pleinement avantage des protéines que vous consommez.

Les aliments ont le pouvoir d'influencer notre énergie quotidienne et notre santé. J'espère que mon livre vous donnera des outils additionnels pour investir dans votre santé, afin de profiter totalement de la vie tous les jours et pour longtemps encore.

Amitiés,

A handwritten signature in cursive script that reads "Julie".





TOUR D'HORIZON SUR

LES PROTÉINES



Le monde des protéines est tout simplement fascinant. Il est étonnant de voir comment de si petits nutriments peuvent accomplir de si grandes choses. Or, même si les protéines sont vitales, il est important de garder en tête que ce sont tous les aliments que nous mangeons qui nous fournissent l'ensemble des éléments nutritifs (protéines incluses) dont nous avons besoin pour bien fonctionner, vivre heureux et être en santé.



C'EST QUOI, UNE PROTÉINE ?

Le terme protéine vient du grec «*protôs*» qui signifie «premier». Une étymologie qui met bien la table sur la grandeur de ce macronutrimet qui compose le corps humain à environ 15%. Les protéines sont souvent comparées aux briques d'une maison puisqu'elles sont **les composantes de base de toutes les cellules de l'organisme**. Par conséquent, les protéines sont omniprésentes dans le corps. On les retrouve dans les os, les dents, les cheveux, les ongles, la peau, les muscles, les cartilages, etc.

Une protéine est une molécule composée d'azote et d'un enchaînement de centaines, voire de milliers de petites particules nommées «acides aminés». Ces acides aminés, au nombre de 20, peuvent former jusqu'à un million de protéines différentes. Parmi ces 20 acides aminés, 9 sont **essentiels** (ou indispensables) puisque le corps ne peut pas les fabriquer par lui-même ou qu'il le fait à un rythme insuffisant pour répondre à ses besoins. Par conséquent, il faut aller les chercher dans les aliments. Les 11 autres acides aminés sont **non essentiels** (ou non indispensables) puisque l'organisme est capable de les fabriquer lui-même. Il est à noter que certains acides aminés non essentiels peuvent devenir conditionnellement essentiels dans certaines situations ou en raison d'un besoin augmenté, par exemple chez le nouveau-né ou dans le cas d'une brûlure.

9 ACIDES AMINÉS ESSENTIELS

histidine, isoleucine, leucine, lysine, méthionine, phénylalanine, thréonine, tryptophane, valine

11 ACIDES AMINÉS NON ESSENTIELS

acide aspartique, acide glutamique, alanine, arginine*, asparagine, cystéine*, glutamine*, glycine*, proline*, sérine, tyrosine*

* acides aminés conditionnellement essentiels

LES NOMBREUX RÔLES DES PROTÉINES

Les protéines sont beaucoup plus qu'une source d'énergie. Elles sont **essentiels à la construction et à la réparation de tous les tissus du corps humain**. Ainsi, les protéines sont nécessaires à la formation du fœtus chez la femme enceinte de même qu'à la croissance des enfants, elles réparent les dommages tissulaires causés par une blessure ou par l'entraînement et elles servent à renouveler quotidiennement les cheveux, les ongles et la peau. Les protéines jouent également plusieurs fonctions organiques

vitales. Par exemple, elles entrent dans la composition de l'hémoglobine, des anticorps, des enzymes digestives et des hormones. En fait, les protéines sont nécessaires à presque toutes les tâches importantes comme digérer, marcher, se concentrer et lutter contre les infections et les maladies. Vivre sans viande, c'est possible. Mais **vivre sans protéines, c'est impossible !**

DANS QUELS ALIMENTS LES RETROUVE-T-ON ?

Les protéines se retrouvent dans presque tous les aliments, en quantité très variable. Autant les aliments d'origine végétale qu'animale peuvent contenir des protéines. Toutefois, ces dernières sont généralement plus abondantes dans les viandes, les poissons et les produits laitiers. (Pour vous familiariser avec les différentes sources de protéines et leurs teneurs, consultez le tableau aux pages 227 et suivantes.)

LE MYTHE DE LA COMPLÉMENTARITÉ

Les protéines animales sont des protéines dites complètes. Elles renferment, en quantité suffisante pour répondre au besoin du corps humain, tous les acides aminés essentiels, c'est-à-dire ceux que l'organisme ne peut pas synthétiser par lui-même. À l'inverse, les protéines provenant des végétaux sont dites incomplètes, car

PRINCIPALES SOURCES DE PROTÉINES ANIMALES

- Viandes rouges (ex. : bœuf, porc, veau)
- Poulet
- Poissons (ex. : tilapia, saumon, truite)
- Fruits de mer (ex. : crevettes, moules, pétoncles)
- Œufs
- Lait de vache et lait de chèvre
- Yogourts
- Fromages

PRINCIPALES SOURCES DE PROTÉINES VÉGÉTALES

- Soya (ex. : tofu, boisson de soya, édamames, tempeh, protéines végétales texturées)
- Légumineuses et leurs farines (ex. : pois chiches, lentilles)
- Noix et beurres de noix (ex. : arachides, amandes, cajous)
- Graines (ex. : chanvre) et beurres de graines (ex. : citrouille, tournesol)
- Céréales et pseudo-céréales (ex. : avoine, sarrasin, quinoa)





MUSCLEZ VOTRE

PETIT-DÉJEUNER !

Le petit-déjeuner est un repas important. Malheureusement, c'est celui qui serait le plus souvent sauté, en particulier à l'adolescence. Une situation déplorable puisque plusieurs études ont démontré les nombreux bienfaits d'un bon déjeuner.



DÉJEUNERS TRADITIONNELS DÉFICIENTS EN PROTÉINES

1 gros muffin aux
bleuets du restaurant⁶ 5 g +

1 café noir 0 g

TOTAL

5 g

2 rôties
de pain blanc 6,5 g +

confiture 0 g +

1 thé 0 g

6,5 g

250 ml de
gruau rapide
préparé avec de l'eau 7 g +

60 ml de
canneberges
séchées 0 g

7 g

1 croissant 5 g +

30 ml de fromage
à la crème 1,5 g +

125 ml de jus
d'orange 1 g

7,5 g

2 gaufres
du commerce 4 g +

sirop d'érable 0 g +

250 ml de lait 8,5 g

12,5 g

DÉJEUNERS BIEN MUSCLÉS

250 ml de céréales de type muesli **7 g** + 250 ml de boisson de soya **8,5 g** + 1 orange **1 g** **TOTAL 16,5 g**

2 rôties de pain de blé entier **8 g** + 30 ml de beurre d'amande **7 g** + 1 verre de 250 ml de lait **8,5 g** **23,5 g**

UN SMOOTHIE-REPAS COMPOSÉ DE :

250 ml de boisson de soya **8,5 g** + 100 g de tofu soyeux **5 g** + 175 ml de mangue surgelée **1 g** + 30 ml de beurre d'arachide **7,5 g** + 15 ml de poudre de cacao **1 g** + 15 ml de graines de lin moulu **1,25 g** **24,25 g**

UN BOL COMPOSÉ DE :

175 ml de yogourt grec à la vanille **17,5 g** + 1 banane en rondelles **1 g** + 60 ml de raisins secs dorés **1,5 g** + 30 ml de graines de citrouille **5,25 g** **25,25 g**

1 muffin anglais de blé entier **6 g** + 2 œufs brouillés **12 g** + 1 morceau de 50 g de cheddar **13,5 g** **31,5 g**

BISCUITS RÉVEILLE-MATIN AU BEURRE D'ARACHIDE

RENDEMENT 12 BISCUITS

PRÉPARATION 15 MINUTES

CUISSON 18 À 20 MINUTES

INGRÉDIENTS

150 ml ($\frac{2}{3}$ tasse) de dattes
séchées dénoyautées
75 ml ($\frac{1}{3}$ tasse) d'eau
60 ml ($\frac{1}{4}$ tasse) de miel
150 ml ($\frac{2}{3}$ tasse) de beurre d'arachide naturel
2 œufs
1 boîte de 540 ml (19 oz) de pois chiches
en conserve, égouttés et rincés
75 ml ($\frac{1}{3}$ tasse) de farine tout usage
75 ml ($\frac{1}{3}$ tasse) de beurre d'arachide
en poudre (ex. : PB&Me)
10 ml (2 c. à thé) de poudre à pâte
1,25 ml ($\frac{1}{4}$ c. à thé) de sel
1,25 à 2,5 ml ($\frac{1}{4}$ à $\frac{1}{2}$ c. à thé) de
cardamome moulue

PRÉPARATION

Préchauffer le four à 165°C (325°F).

Dans un bol allant au micro-ondes, déposer les dattes et l'eau. Chauffer 1 minute pour ramollir les dattes et égoutter. Verser les dattes dans le bol du robot culinaire, puis ajouter le miel, le beurre d'arachide, les œufs et les pois chiches. Actionner l'appareil jusqu'à l'obtention d'un mélange onctueux et lisse. Réserver.

Dans un grand bol, mélanger la farine, le beurre d'arachide en poudre, la poudre à pâte, le sel et la cardamome. Intégrer le mélange de pois chiches et bien mélanger.

Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, faire 12 biscuits d'environ 45 ml (3 c. à soupe) chacun. Écraser légèrement le dessus à l'aide d'une fourchette. Cuire 15 minutes ou jusqu'à ce que le dessous des biscuits soit doré. Laisser refroidir sur une grille.

+ *Recette créée en collaboration avec
Cynthia Marcotte*

PAR PORTION
DE 2 BISCUITS

17 g

DE PROTÉINES



HACHIS PARMENTIER AUX LENTILLES

RENDEMENT 6 PORTIONS**PRÉPARATION** 30 MINUTES**CUISSON** 45 MINUTES

INGRÉDIENTS

750 ml (3 tasses) de chou-fleur en fleurons
750 ml (3 tasses) de pommes de terre à chair
jaune pelées et coupées en cubes
30 ml (2 c. à soupe) de beurre
250 ml (1 tasse) de feta émiettée
30 ml (2 c. à soupe) d'huile
2 oignons, hachés finement
2 gousses d'ail, hachées finement
375 ml (1½ tasse) de champignons, coupés en dés
2 boîtes de 398 ml (14 oz) de lentilles brunes,
égouttées et bien rincées
375 ml (1½ tasse) de carottes, en dés
250 ml (1 tasse) de pois verts surgelés
175 ml (¾ tasse) de vin blanc
150 ml (⅔ tasse) d'eau
15 ml (1 c. à soupe) d'origan séché
1 boîte de 156 ml (5½ oz) de pâte de tomates
Poivre, au goût

PRÉPARATION

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

Dans une grande casserole d'eau bouillante, cuire le chou-fleur et les pommes de terre 15 minutes. Égoutter. Ajouter le beurre et la feta, puis réduire en purée. Réserver.

Pendant ce temps, dans une grande casserole, chauffer l'huile et faire revenir l'oignon et l'ail 5 minutes en brassant. Ajouter les champignons et poursuivre la cuisson 3 minutes. Incorporer le reste des ingrédients, mélanger et porter à ébullition. Réduire le feu et laisser mijoter à couvert 7 minutes.

Verser le mélange de lentilles dans un plat d'une capacité de 2 litres (8 tasses). Étendre la purée de chou-fleur sur les lentilles et badigeonner d'huile d'olive.

Cuire au four 30 minutes ou jusqu'à ce que le dessus des pommes de terre soit doré. Terminer la cuisson sous le gril si désiré.

PAR PORTION

20 g

DE PROTÉINES





MÉLANGE DU RANDONNEUR POSTEXERCICE

RENDEMENT 4 PORTIONS**PRÉPARATION** 5 MINUTES**CUISSON** AUCUNE

INGRÉDIENTS

125 ml (½ tasse) d'amandes
75 ml (⅓ tasse) de noix de Grenoble
60 ml (¼ tasse) de graines de citrouille
60 ml (¼ tasse) de graines de tournesol
75 ml (⅓ tasse) de canneberges séchées
125 ml (½ tasse) de raisins enrobés de chocolat

PRÉPARATION

Dans un contenant hermétique, mélanger tous les ingrédients.

+ *Pas besoin de vous casser la tête pour votre collation postentraînement ! Ce mélange nourrissant et vite préparé contient les quantités et le ratio idéal de glucides et de protéines.*

PAR PORTION

33g + 11g

DE GLUCIDES

DE PROTÉINES

TENEURS EN PROTÉINES

PROTÉINES ANIMALES		
VIANDES, POISSONS, FRUITS DE MER ET ŒUFS		
Bœuf haché extra maigre cuit	100 g	31 g
Poitrine de poulet grillée	100 g	31 g
Filet de porc grillé	100 g	31 g
Côtelette de veau de grain grillée	100 g	30 g
Thon frais cuit	100 g	30 g
Cheval rôti	100 g	28 g
Agneau haché cuit	100 g	27 g
Tilapia cuit	100 g	26 g
Thon en conserve	100 g	25,5 g
Saumon de l'Atlantique cuit	100 g	25 g
Moules cuites	100 g	24 g
Truite grillée	100 g	24 g
Canard rôti	100 g	23,5 g
Crevettes cuites	100 g (20 moyennes)	23 g
Morue cuite	100 g	23 g
Palourdes en conserve	100 g (17 unités)	22 g
Sardines en conserve	100 g	21 g
Saumon en conserve	100 g	21 g
Pétoncles cuits	100 g (8 moyens)	20,5 g
Aiglefin cuit	100 g	20 g
Œufs cuits à la coque	2 gros	12 g
FROMAGES ET CRÈME SURE		
Chèvre ferme	100 g	30 g
Parmesan râpé	100 g (environ 250 ml)	28 g
Suisse/emmental	100 g	27 g
Jarlsberg ¹	100 g	26 g
Cheddar	100 g	24 g
Mozzarella	100 g	22 g
Brie	100 g	21 g
Camembert	100 g	20 g
Chèvre mou	100 g	18,5 g
Feta	100 g (environ 150 ml)	14 g
Cottage 1%	100 g (environ 100 ml)	12,5 g
Ricotta	100 g (environ 100 ml)	11,5 g
Quark	100 g (environ 100 ml)	11 g
Cottage 2%	100 g (environ 100 ml)	10,5 g
Labneh ²	100 g (environ 100 ml)	10 g

Bocconcini ³	100 g (2 boules de 50 g)	22 g
Crème sure 14 %	100 g (environ 100 ml)	7 g
Mascarpone ⁴	100 g (environ 100 ml)	7 g
YOGOURTS		
Yogourt grec nature 0 %	100 g	10,5 g
Yogourt grec à la vanille 0 %	100 g	10 g
Yogourt grec nature 2 %	100 g	9,5 g
Yogourt grec vanille 2 %	100 g	8 g
Yogourt de chèvre nature	100 g	6,5 g
Yogourt nature, de type méditerranéen 6-9 %	100 g	4,5 g
Yogourt nature ou à saveur 2-4 %	100 g	4 g
Yogourt de soya nature ou aromatisé	100 g	4 g
Yogourt nature, de type Balkan 4-6 %	100 g	3 g
BOISSONS		
Lait de brebis, entier	250 ml	15,5 g
Lait de chèvre	250 ml	9 g
Lait de vache nature 0-2 %	250 ml	8,5 g
Lait de vache au chocolat 2 %	250 ml	8 g
Kéfir nature 2-5 %	250 ml	8 g
Yogourt à boire, vanille	250 ml	7 g
AUTRES		
Lait écrémé en poudre	60 ml	11,5 g
Farine de grillons ⁵	60 ml	16 g
Bouillon de poulet commercial	250 ml	2 g

PROTÉINES VÉGÉTALES

LÉGUMINEUSES ET PRODUITS DE SOYA

Protéines végétales texturées (soya) ⁶	100 g (environ 250 ml)	50 g
Lentilles sèches	100 g (environ 125 ml)	25 g
Tempeh	100 g	18 g
Haricots de soya en conserve	100 g (environ 125 ml)	16 g
Lupins bouillis	100 g (environ 150 ml)	16 g
Édamames surgelés, bouillis	100 g (environ 125 ml)	12 g
Haricots blancs bouillis	100 g (environ 125 ml)	10 g
Tofu ferme ou extra ferme ⁷	100 g	9,5 g
Lentilles bouillies	100 g (environ 125 ml)	9 g
Haricots noirs en conserve	100 g (environ 125 ml)	9 g
Haricots rouges en conserve	100 g (environ 125 ml)	9 g
Pois chiches en conserve	100 g (environ 150 ml)	7 g
Lentilles en conserve ⁸	100 g (environ 90 ml)	6 g
Gourganes en conserve	100 g (environ 90 ml)	5,5 g
Tofu soyeux mou	100 g	5 g

PROTÉINES

STRATÉGIES ALIMENTAIRES ET RECETTES
POUR BIEN LES CONSOMMER TOUT AU LONG DE LA JOURNÉE

De nos jours, la plupart des gens consomment trop de protéines au souper et pas suffisamment au déjeuner. Or, les recherches tendent à démontrer qu'une diète plus riche en protéines et des apports protéiques mieux répartis tout au long de la journée favorisent le vieillissement en santé, une meilleure gestion de l'appétit et du poids ainsi que l'atteinte des objectifs en matière de performance sportive.

Quelles sources de protéines choisir? Quand et en quelle quantité les consommer? Comment les apprêter? De plus, vouloir réduire sa consommation de viande pour des raisons de santé, d'environnement ou d'économies, c'est bien, mais par quoi la remplacer?

Autant de questions auxquelles vous trouverez des réponses avec le livre *PROTÉINES* de la nutritionniste Julie DesGroseilliers. Sensibiliser les gens à l'importance de bien répartir leur consommation de protéines durant la journée et faire découvrir le vaste monde des protéines végétales (lentilles, tofu, édamames, graines de citrouille, tempeh), voilà le double défi que s'est lancé l'auteure avec ce nouvel ouvrage.

Un livre indispensable regroupant plus de 75 recettes réalisées avec des protéines végétales et animales, 50 pages consacrées au rôle clé de ce nutriment dans le maintien de la santé et de multiples conseils pour tirer pleinement avantage des protéines que vous consommez.



JULIE DESGROSEILLIERS, nutritionniste, est passionnée par la communication et les plaisirs de la table. Elle collabore de façon ponctuelle avec les différents médias, notamment à la télé sur les ondes de Canal Vie (*Maigrir pour gagner: le défi du Québec*; *S.O.S. Santé à domicile*) et à V (*Par-dessus le marché*). Elle est aussi l'auteure de trois livres dont deux best-sellers: *Manger des bananes attire les moustiques* et *Bébé a faim*, publiés aux Éditions La Presse. Membre de l'Ordre professionnel des diététistes du Québec, elle est consultante pour l'industrie alimentaire et porte-parole de la campagne « J'aime 5 à 10 portions par jour ».

JULIEDESGROSEILLIERS.COM