

PROTÉINES VÉGÉTALES

Nous **protégeons notre planète** et **notre santé** en mangeant plus de protéines végétales à la place de la viande et du poisson. Ainsi, les saveurs et les plaisirs de la table sont plus variés. Voici des exemples de produits peu transformés et riches en protéines végétales :



LES LÉGUMINEUSES

Comme par exemple les lentilles, pois chiches et haricots rouges.



LE TOFU (FROMAGE DE SOJA)

Il est fabriqué à partir de fèves de soja qui sont broyées et cuites. La préparation est filtrée, le jus est caillé puis pressé.



LE TEMPEH

Il est fabriqué à partir de fèves de soja ou de lupin. Les graines sont cuites puis fermentées.



LE SEITAN

Il est fabriqué à partir de farine de blé et d'eau.



LES PROTÉINES DE SOJA TEXTURÉES

Elles sont obtenues à partir de fèves de soja qui sont séchées puis soufflées.



LES PROTÉINES DE POIS

Elle sont élaborées à partir de pois jaunes.



LE QUORN

C'est un produit à base d'œuf et d'un champignon riche en protéines.