



# TECHNOLOGIE CULINAIRE

## La cuisine végétarienne : connaissance, classification et rôle des aliments d'origine végétale dans l'alimentation et l'offre de restauration commerciale.

Classe de terminale professionnelle bac pro cuisine

### CONTEXTE PROFESSIONNEL

Vous êtes chef de partie dans un restaurant de type « bistronomique » situé sur la côte Landaise. Soucieux de répondre au mieux aux attentes de la clientèle, le chef de cuisine s'interroge sur la valorisation des supports de communication concernant l'utilisation des aliments d'origine végétale proposés dans l'établissement. Il souhaiterait développer cet aspect afin de répondre aux différents besoins de la clientèle.

#### Votre mission

Prendre connaissance du rôle des protéines pour l'organisme (**Document 1**), des recommandations du PNNS (**Document 2**) et du répertoire des protéines végétales (**Document 3**), afin de réaliser les différentes activités proposées (**Annexe 1**).

Compétences	Activité 1 : Groupe 1
C1.2 Maîtriser les bases de la cuisine	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Identifier le rôle des protéines pour l'organisme</li> <li>* Définir le PNNS et en connaître les recommandations principales d'une alimentation équilibrée</li> </ul>
C2-2. Communiquer à des fins commerciales	<p><b>Activité 2 : Groupe 2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Identifier des produits alimentaires d'origine végétale</li> </ul> <p><b>Activité 3 : Groupe 3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Identifier des catégories de produits végétaux</li> </ul> <p><b>Activité 4 : Tous les élèves</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Proposer un nouveau menu d'été respectant le mode d'alimentation végétarienne et végétalienne</li> </ul>
<p><b>Connaissances</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Les principales sources de protéines animales et végétales</li> <li>-Le rôle des protéines et les fonctions pour le corps humain</li> <li>-La classification des protéines végétales</li> <li>-Les nouvelles pratiques de cuisine végétale</li> </ul>	



**Je dois être capable de :**

- Connaître le rôle des aliments sources de protéines pour l'organisme
- Définir le PNNS et en connaître les recommandations principales pour les adultes
- Connaître des produits complémentaires aux sources de protéines animales
- Cuisiner les protéines végétales (céréales/légumineuses/ produits à base de soja/ fruits à coque) et adapter les portions afin de lutter contre le gaspillage alimentaire

**Situation professionnelle**

Afin d'adapter la carte d'été et développer des propositions de plats végétaliens, le chef de cuisine vous questionne sur l'utilisation des protéines végétales. Vous devez par la suite réfléchir à de nouvelles propositions pour composer une carte de saison proposant une cuisine végétale.

**\* Activité 1 (groupe 1) : connaître le rôle des protéines pour l'organisme**

1. Rappeler à l'aide du document 1 quel est le rôle des protéines et quelles sont les fonctions pour l'organisme.

.....
.....
.....
.....

2. À l'aide de l'extrait du PNNS dans le DOCUMENT 2, définir le rôle de ce programme et lister les principales recommandations dans l'objectif d'une alimentation équilibrée.

<u>Rôle du PNNS</u>	<u>Recommandations</u>
	.....
	.....
	.....



**\* Activité 2 (groupe 2) : identifier les aliments d'origine végétale**

<p>Produit obtenu à partir de jus de soja coagulé, il est employé dans une multitude de recettes en cuisine (sauté, en bouillon, pané).</p> <p>Sa texture peut être ferme ou « soyeuse » Il peut aussi être employé dans la fabrication de sauces et desserts (mayonnaise sans œufs/ desserts, appareils à crèmes prises)</p>	<p>Graines de soja fermentées, cuites et ensemencées d'un champignon. Ce produit est riche en protéines, il se présente sous forme de bloc ou peut être commercialisé sous forme de texture "soyeuse".</p> <p>Son goût de noisette et sa texture spongieuse permettent de nombreuses utilisations en cuisine : à griller, en ragoût, frit.</p>	<p>Composé essentiellement de gluten, c'est un produit fabriqué à partir de farine de blé. Il se trouve sous forme de pâte pressée et s'accommode dans beaucoup de recettes afin de remplacer la viande. Il peut être nature ou parfumé.</p>
<p>.....</p>	<p>.....</p>	<p>.....</p>

Je suis un produit obtenu à base de soja coagulé et je peux être ?
Je suis utilisé dans la fabrication de sauces végétariennes
Je suis un produit riche en protéines obtenu à partir de blé
Je suis une légumineuse riche en protéines et en couleur : blonde, verte, corail, noire
Je suis une céréale qui permet aussi de faire de la farine utilisée pour les galettes au blé noir
Je suis un produit à base de soja fermenté qui permet de réaliser de véritable "haché végétal"

.....
.....
.....
.....
.....
.....

**\* Activité 3 (groupe 3) : identifier les catégories des produits végétaux**

Catégories =>	Produit à base de blé	Produits à base de soja	Légumineuses	Céréales et pseudo céréales
Tofu soyeux				
Tempeh				
Pois chiches				
Boullghour				
Quinoa				
Tofu ferme				
Seitan				
Lentilles				
Sarrasin				



★ **Activité 4 (divisée en deux groupes de travail) :** En prenant connaissance des recommandations sur la composition nutritionnelle d'un menu végétarien et des recommandations du PNNS du DOCUMENT 2, proposer deux nouveaux menus d'été respectant les modes d'alimentations différents, en proposant une version végétarienne et végétalienne des plats « traditionnels ».

### Rappel des différents régimes

- **régime végétarien/ovolactovégétarien :** régime alimentaire excluant la viande, le poisson, les mollusques et les crustacés. Il peut comporter les œufs ou des produits laitiers
- **régime végétalien :** régime alimentaire excluant l'ensemble des produits d'origine animale

Menu d'été – Plats traditionnels	<b>Groupe 1 :</b> Ma proposition pour le menu d'été (Plats végétariens)	<b>Groupe 2 :</b> Ma proposition pour le menu d'été (Plats végétariens)
<p><b>Entrée</b> <i>Salade de crabe mayonnaise &amp; bâtons de comtéaffiné 12 mois</i></p> <p><b>Plat</b> <i>Grillade d'araignée de cochon marinée au jus de veau tranché</i></p> <p><b>Dessert</b> <i>Mousse au chocolat caraïbes &amp; tuile aux amandes</i></p>		

DÉCOUVRIR

### DOCUMENT 1 : apports alimentaires en protéines

★ **Site de l'ANSES : Article "Les protéines", définition, rôle dans l'organisme, sources alimentaires** (<https://www.anses.fr/fr/content/les-prot%C3%A9ines>)

- ★ Les protéines sont, avec les glucides et les lipides, l'une des trois grandes familles de macronutriments.
- ★ L'organisme a besoin d'une alimentation diversifiée pour fabriquer ses propres protéines.
- ★ Un apport alimentaire suffisant et équilibré apporte les quantités de protéines nécessaires à la fabrication des muscles, au maintien de la masse grasse et au renouvellement cellulaire (cheveux, ongles, matrice osseuse). On parle du rôle structural des protéines. Elles participent également aux processus physiologiques du corps (fabrication d'anticorps/ production d'enzymes digestives)





### \* Extrait du PNNS : le rôle du programme national nutrition santé

\* La ministre de la santé a lancé le vendredi 20 septembre 2019 le 4<sup>ème</sup> Programme national nutrition santé (PNNS) dont l'objectif est de permettre aux Français de rester en bonne santé tout au long de leur vie grâce à de bons réflexes pour mieux manger et bouger. Le programme national nutrition santé mis en place en France en 2001 fournit le cadre de référence en matière d'alimentation et d'activités physiques. Il sert de support aux actions menées sur la région.

\* Deux ans après ses débuts, c'est également l'occasion de faire le point sur le Nutri-Score, emblématique du PNNS puisqu'il vise à la fois à modifier les comportements et incite à améliorer la qualité nutritionnelle des aliments. De plus en plus visible sur les emballages, il est plébiscité par les Français, selon la 3<sup>e</sup> vague d'enquête de Santé publique France.

### LES RECOMMANDATIONS SUR LA COMPOSITION NUTRITIONNELLE DU MENU VÉGÉTARIEN (groupe de travail nutrition du conseil nationale de la restauration collective)

Sources : <https://agriculture.gouv.fr/restauration-scolaire-tout-savoir-sur-le-menu-vegetarien-hebdomadaire>

Le Groupe de travail Nutrition du Conseil national de la restauration collective émet les recommandations suivantes concernant la composition du plat végétarien<sup>2</sup>.

- privilégier le « fait maison » et les aliments bruts, en utilisant des aliments frais, en conserve ou surgelés non préparés ;
- augmenter les plats à base de légumes secs (lentilles, haricots, pois chiches etc.) et aller vers les féculents complets ou semi-complets (pâtes, semoule et riz complet) car ils sont naturellement riches en fibres. Il est recommandé de consommer des légumes secs au moins 2 fois par semaine et au moins un féculent complet par jour. Lorsque c'est possible, privilégier les produits issus de l'agriculture biologique ;
- augmenter les fruits et légumes, car il est recommandé de manger au moins 5 portions de fruits et légumes par jour<sup>3</sup>. Lorsque c'est possible, privilégier les produits issus de l'agriculture biologique.

Afin de préserver la diversité des plats proposés en restauration collective, il est recommandé de :

- limiter les produits ultra-transformés, c'est-à-dire contenant de nombreux additifs (colorants, émulsifiants, conservateurs, exhausteurs de goût, arômes...). D'une manière générale, veiller à la qualité nutritionnelle des produits transformés tels que les plats transformés à base de protéines végétales, comme les galettes, boulettes ou nuggets végétaux ;
- limiter les plats et composantes à base de soja (sources de phyto-estrogènes) comme le tofu, tempeh, protéines texturées, boisson de soja ;
- limiter les plats à base de fromage, comme les panés fromagers. Les plats à base de fromages sont particulièrement riches en acides gras saturés ;
- limiter les plats à base d'œuf afin d'assurer la diversité des plats présentés.



## LES RECOMMANDATIONS DU PNNS

Sources : <https://www.mangerbouger.fr/>

# Pour un mode de vie plus équilibré, commencez par

### Augmenter ↗



Les fruits et légumes



Les légumes secs :  
lentilles, haricots,  
pois chiches, etc.



Les fruits à coque :  
noix, noisettes, amandes  
non salées, etc.



Le fait maison



L'activité physique

### Aller vers ↗



Le pain complet  
ou aux céréales, les pâtes,  
la semoule et le riz complets



Les poissons gras  
et maigres en alternance



L'huile de colza,  
de noix, d'olive



Une consommation  
de produits laitiers  
suffisante mais limitée



Les aliments de saison  
et les aliments produits  
localement



Les aliments bio

### Réduire ↘



L'alcool



Les produits sucrés  
et les boissons sucrées



Les produits salés



La charcuterie



La viande : porc, bœuf, veau,  
mouton, agneau, abats



Les produits avec  
un Nutri-Score D et E



Le temps passé assis

DT05217208

Chaque petit pas compte et finit par faire une grande différence.

MANGERBOUGER.FR



## Quelles protéines végétales pour quelles utilisations ?

Intégrer les protéines végétales dans sa pratique de cuisinier, n'a pas pour objectif de remplacer la viande, ni les produits laitiers. Maîtriser l'utilisation des aliments sources de protéines végétales, c'est aussi adapter sa pratique aux nouvelles tendances de consommation de demain et aux intolérances (régimes sans gluten/sans lactose/sans œufs).

Les possibilités peuvent être variées pour proposer des plats ou menus végétariens. Le cuisinier pourra donc composer selon plusieurs principes nutritionnels :

\* Repas mixtes : protéines animales / céréales complètes ou légumineuses/ légumes frais

\* Repas végétarien : pas de produits à base de chairs animales (viande/ produits à base de viande/ poissons/ fruits de mer)

\* Repas végétaliens : céréales complètes et légumineuses/ pas de produits d'origine animale

LES SOURCES DE PROTÉINES VÉGÉTALES							
Pour 100g							
LÉGUMINEUSES (CUITES)	SOJA	TEMPEH	TOFU	LUPIN	LENTILLES	HARICOT R.	HARICOT PINTO
	38g	21g	15g	15g	9g	9g	9g
	HARICOT N.	POIS CHICHE	POIS CASSÉS	HARICOT B.	PETIT POIS		
	9g	8g	8g	7g	5g		
CÉRÉALES (CUITES)	SEITAN	SARRASIN	ÉPEAUTRE	BLÉ	QUINOA	AMARANTE	AVOINE
	26g	12g	5g	5g	4g	4g	3g
	MILLET	BOULGHOUR	RIZ	MAÏS	ORGE		
	3g	3g	2g	2g	2g		
AUTRES (CRUS)	SPIRULINE	CITROUILLE	CHANVRE	CACAHUÈTE	PISTACHE	TOURNESOL	AMANDE
	57g	30g	24g	23g	21g	20g	20g
	LIN	CHIA	NOIX	N. DE CAJOU	N. DU BRÉSIL		
	18g	16g	15g	15g	14g		

Sources : <http://association-alimentation.fr/>

Les sources de protéines végétales citées dans le **DOCUMENT 2** permettent d'imaginer les possibilités qui s'offrent au cuisinier afin de réfléchir à de nouvelles offres adaptées à la clientèle végétarienne/ végétalienne, ou pour la clientèle classique qui souhaite varier son alimentation (voir définition du régime végétalien dans le glossaire).

## \* Comment respecter l'équilibre alimentaire : associations et combinaisons de produits

Si les protéines d'origine animale contiennent en quantité équilibrée l'ensemble des acides aminés (les « briques » composant les protéines), il n'en est pas tout à fait de même avec les protéines végétales. En effet, les protéines de céréales ne contiennent pas assez de lysine (acide aminé essentiel, c'est-à-dire que le corps ne peut la produire et qu'on doit la puiser dans les aliments) et les protéines de légumineuses ne contiennent pas assez d'acides aminés soufrés.

En France, les sources de protéines consommées sont suffisamment diversifiées pour un apport suffisant en protéines et acides aminés indispensables. L'association céréales / légumineuses est utile pour assurer un profil équilibré en acides aminés dans une alimentation essentiellement composée d'aliments sources de protéines végétales (régime végétalien unique), mais n'est pas indispensable dans une alimentation comprenant des aliments sources de protéines animales. Elle peut cependant être recommandée pour des raisons culinaires.

Il est recommandé de privilégier les céréales et produits à base de céréales complètes, par rapport aux céréales raffinées, car ces dernières sont plus riches en fibres.

### Exemples de combinaisons alimentaires qui respectent l'équilibre

- \* riz et soja
- \* maïs et haricots
- \* riz et lentilles
- \* millet et cacahuète
- \* blé et pois chiche
- \* pain et soupe de pois cassés

- \* pain de maïs et fèves vapeur
- \* tortilla et haricots rouges
- \* chapatis et Dhal de lentille
- \* pain pita et houmous
- \* pain pita et falafels
- \* pâtes et pignons
- \* riz sauté, noix de cajou



## \* Les produits sources de protéines végétales

### ● Le soja

Véritable produit végétarien assez complet, le soja est originaire du continent asiatique. Cultivé et consommé depuis des siècles, le soja entre dans la composition de nombreux produits transformés. Il est une source de protéines importante en cuisine.

Le soja blanc est utilisé dans la confection de sauces et condiments grâce au processus de fermentation (miso/ sauce soja/ tempeh). Il est aussi utilisé dans la fabrication de boissons végétales et produits dérivés à base de jus de soja (desserts/ aides à la cuisine...). Le tofu s'obtient en ajoutant des coagulants végétaux (le nigari). Non fermenté, le soja peut se présenter sous forme de fèves : les « *edamames* ».

Dans l'attente des résultats d'études sur les potentiels effets des phyto-oestrogènes contenus dans le soja, il est recommandé d'éviter la présentation majoritaire de plats à base de soja dans les menus végétariens.

@ Pour aller plus loin : <https://youtu.be/01pB7vk--so>

### ● Les céréales

Les céréales et les produits qui en sont issus sont appréciés pour leurs qualités gustatives et sont essentiels sur le plan nutritionnel. Les céréales sont riches en glucides, en fibres, particulièrement si elles sont complètes, ainsi qu'en protéines. Elles contiennent également des vitamines du groupe B et de, minéraux et oligo-éléments (magnésium, potassium, cuivre et manganèse), elles assurent le quart de nos apports énergétiques journaliers. Il existe des céréales très connues (blé, riz, maïs, avoine) mais aussi des céréales et pseudo céréales moins classiques (millet, orge, petit épeautre, quinoa, sarrasin et seigle).

Il est recommandé de privilégier les céréales et produits à base de céréales complètes, par rapport aux céréales raffinées, car elles sont riches en fibres.

### ● Les légumes secs

Les légumes secs sont des graines, issues exclusivement de plantes de la famille des Fabacées, aussi nommées légumineuses, récoltées à maturité pour la consommation humaine. Ce sont des aliments riches en glucides, environ 60 % (12% si cuits), essentiellement composés d'amidon, et en protéines, environ 20% (8% si cuits). Ils sont particulièrement riches en fibres et contiennent des minéraux, notamment du fer, du magnésium, du potassium et du calcium. Il s'agit par exemple de lentilles, pois chiches, fèves, pois cassés, haricots secs...

Il est recommandé de consommer des légumineuses au moins deux fois par semaine.



#### Le tofu

Pois de soja hydratés et broyés puis coagulés et pressés

Il peut être nature, mariné, fumé. Il peut aussi être "soyeux" et permet d'être utilisé comme élément de liaison ou émulsifiant

Il contient 8 à 12 g de protéines pour 100 g de produits



#### Le tempeh

Graines de soja réhydratées et cuites,ensemencées d'un champignon : *rhizopus oligosporus* puis fermentées

100 g, le tempeh apporte 18 g de protéines, soit plus que les œufs durs (13,5 g pour 100 g)



#### Le seitan

Aliment fabriqué à base de protéines de blé (le gluten) séché puis cuit dans un bouillon aromatique

Il peut être réalisé à base de blé, d'épeautre. Il contient 20 g de protéines pour 100 g de produit





Sources de protéines végétales	Utilisations en cuisine	Adaptation aux régimes végétariens/ végétaliens
<b>★ Les légumineuses</b>		
<b>Produits à base de soja : Tofu, tempeh</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• En entrées chaudes ou froides/ salades/ garnitures de soupes/ grillés/ sautés</li> <li>• En base de sauce comme émulsifiant (tofu soyeux) /</li> <li>• En remplacement des éléments de liaison dans les appareils à crèmes prises</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Soupe miso de légumes et Tofu Brochettes de Tempeh marinées</li> <li>-Mayonnaise végétale au tofu soyeux</li> <li>-Quiche au tofu soyeux</li> <li>-Petits pots de crème au chocolat (utilisation de boissons végétales à base de soja)</li> </ul>
<b>Les lentilles</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• En entrées froides et chaudes</li> <li>• En plat complet, mélangées avec des céréales</li> <li>• En farines</li> <li>• En purée comme éléments de liaisons</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Dhal de lentilles corail</li> <li>-Lentilles beluga en galettes</li> <li>-Crackers à la farine de lentilles</li> <li>-Terrine végétariennes à la purée de lentilles et aux châtaignes</li> </ul>
<b>Les haricots</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• En entrées froides et chaudes</li> <li>• En plat complet, mélangés avec des céréales</li> <li>• En purées comme éléments de liaisons</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Curry végétarien aux haricots blancs</li> <li>-Chili végétarien</li> <li>-Fondant au chocolat et purée de haricots rouges</li> </ul>
<b>Les pois</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• En entrées froides et chaudes</li> <li>• En plat complet, mélangés avec des céréales</li> <li>• En farines</li> <li>• En purées comme éléments de liaisons</li> <li>• En mousse : « aquafaba »: jus de pois chiche</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Purée de pois chiches dite "houmous"</li> <li>-Falafels (boulettes de pois chiche)</li> <li>-Panisse / socca (galettes à base de farine de pois chiches)</li> <li>-Mousse au chocolat au jus de pois chiche</li> </ul>
<b>★ Les céréales</b>		
<b>Produits à base de céréales : le seitan</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• En entrées chaudes ou froides/ salades/ garnitures de soupes/ grillés/ sautés</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Seitan mariné à la sauce soja et poêlée de légumes</li> <li>-Bouillon végétal et seitan</li> </ul>
<b>Les céréales : sarrasin, millet, orge, quinoa, orge</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• En entrées froides ou chaudes</li> <li>• En plats complets : façon pilaf, en « risotto », sauté</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Salade de quinoa aux noisettes et à la menthe</li> <li>- « Risotto » de sarrasin au parmesan</li> </ul>
<b>★ Les noix, graines, algues</b>		
<b>-Noix de cajou/ macadamia/noisettes/ amandes-Graines de sésame/ chia/ lin/ tournesol -spiruline/ wakamé/ nori</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Entières, torréfiées sur des plats/ salades</li> <li>• En purée comme éléments de liaison</li> <li>• En remplacement des corps gras d'origine animales</li> <li>• En poudre en substitution de certaines farines</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Pâtés végétaux aux légumineuses et noix de cajou</li> <li>-Biscuits sablés à la pâte d'amande</li> <li>-Liaison de potage d'asperges à la purée de noisette</li> <li>- « Roux » végétal à base de purée d'amande et de poudre d'amande</li> <li>-Biscuits sablés okara (résidus de produits oléagineux : amandes/ noisettes...) orange</li> </ul>



## SYNTHÉTISER

# FICHE DE SYNTHÈSE DES INFORMATIONS ESSENTIELLES À RETENIR

### 1. Définition et classification

Ce sont des produits qui ont les mêmes propriétés que les protéines animales et dont la consommation est recommandée pour respecter l'équilibre alimentaire. Vous vous aiderez du DOCUMENT 2 : « répertoire des protéines végétales » afin de réaliser les activités proposées ci-dessous.

Les céréales	Les produits à base de soja/blé	Les légumineuses
-Millet	-Tempeh	-Lentilles
-Blé	-	-haricots blancs
-	-	-
-	-	-
-	-	-
-	-	-
-	-	-
-	-	-

### 2. Les propriétés des produits alternatifs végétaux

Propriétés	Produit végétal utilisé	Exemples d'utilisations
Moussante		Mousse végétale au chocolat
Liante	Tofu soyeux	
Émulsifiante		Sauce "mayonnaise" végétale
Épaississante	Purée de légumineuses : haricots rouges/ lentilles	
	Purée de châtaigne/ banane	Liaison de potages/ smoothies

### 3. Numéroté les étapes de préparation dans l'utilisation d'un tofu ferme

	Chauffer une sauteuse avec de la matière grasse végétale
	Mariner le tofu dans un mélange de sauce soja, huile de sésame et épices
	Détailler le tofu en cubes réguliers
	Saisir les morceaux de tofu et décanter sur un papier absorbant

### 4. Proposer des associations de céréales et légumineuses afin de créer des suggestions végétales à la carte

Suggestions	Produits utilisés (céréales et légumineuses)	Recette proposée
Entrée froide : salade	Quinoa/ lentilles	Salade de quinoa et lentilles corail au citron confit et basilic
Entrée froide : wrap végétal		
Entrée chaude : ragoût		
Entrée chaude : soupe		
Dessert végétal	Riz/ pois chiche	Riz au lait de noisette/ mousse végétale aquafaba et chocolat



## 6. Classification des protéines végétales

À Base De Céréales	À Base De Légumineuses	À Base De Soja	À Base De Blé

## 1. Propriétés et utilisations

Produits	Propriétés et utilisations
Aquafaba (jus de pois chiche)	Propriété..... / réalisation de .....
Tofu soyeux	Propriété..... / réalisation de .....
Purée de haricots rouges	Propriété liantes / réalisation de moelleux chocolat/ haricots rouges

MÉMO

# LES SOURCES DE PROTÉINES Végétales

LÉGUMINEUSES ET DÉRIVÉS

  
Tempeh

  
Steak de soja

  
Tofu ferme

  
Lentilles corail

  
Haricots rouges

  
Pois cassés

  
Pois chiche

  
Haricots Azuki

  
Lait de soja

CÉRÉALES ET DÉRIVÉS

  
Seitan

  
Pâtes au blé complet

  
Riz complet

  
Sarrasin

  
Petit épeautre

GRAINES ET FRUITS À COQUE

  
Courges

  
Chanvre

  
Arachides

  
Amandes avec peau

  
Fenugrec

  
Chia

  
Noisettes

  
Noix

  
Quinoa

Sources : <https://chlorophine.com/ou-trouver-des-proteines-vegetales-dans-lalimentation/>



## MES NOTES

A series of horizontal dotted lines for taking notes.