

Les protéines végétales

www.eco-sapiens.com

eco-SAPIENS

Quelles sont les principales sources de protéines végétales et comment les intégrer à notre alimentation ?

Le niveau de **consommation en viande des pays occidentaux est aujourd'hui régulièrement dénoncé** aussi bien pour des questions **environnementales** (consommation d'eau, mobilisation de terres agricoles, diffusion de gaz à effet de serre ...) que de **santé** (maladies cardiovasculaires, hypercholestérolémie, cancers digestifs).

Choisir de réduire, voire d'arrêter, sa consommation de viande, nous conduit rapidement à rechercher un nouvel équilibre alimentaire auquel des habitudes culinaires largement carnées ne nous ont pas préparés. Se pose ainsi notamment **la question de l'apport en protéine dont notre corps a besoin**. Pour y répondre, des alternatives végétales existent, accessibles à tous, elles comportent **de nombreux avantages** aussi bien pour notre santé que pour l'environnement. Mais aussi pour notre budget.

Ainsi, d'un point de vue nutritionnel, les protéines végétales sont une excellente source de vitamines, de minéraux, de bons glucides, de fibres alimentaires et d'antioxydants.

Par ailleurs, comparées aux protéines animales, les protéines végétales sont bien supérieures en terme de coût et de rendement. Ainsi, il faut **15 kilos de protéines végétales pour obtenir 1 kilo de protéines de boeuf**. Elle monopolisent donc bien moins de terres arables et émettent beaucoup moins de gaz à effet de serre. La culture des *protéagineux* notamment présente par ailleurs de nombreux avantages au niveau de la structuration des sols, protections des ressources en eau, captage de l'azote... D'un point de vue économique, elles allègent notablement le budget alimentaire par rapport à un régime carné.

L'apport en protéine : besoins nutritionnels

Composant essentiel de l'alimentation, les protéines sont formées de chaînes d'acides aminées, indispensables au bon fonctionnement de notre organisme. En plus de subvenir le corps en azote et en carbone pour le métabolisme, les protéines maintiennent le système immunitaire, digestif, sexuel et permettent la croissance et la réparation des tissus. Parmi les 22 acides aminés existants, 8 sont considérés comme essentiels pour l'homme, le corps ne pouvant pas les synthétiser. Ces acides aminés doivent donc être apportés par l'alimentation via les protéines animales ou végétales.

Les recommandations nutritionnelles actuelles recommandent un apport de 0,8 grammes de protéines par kilo de poids idéal. Pour un individu de 60 kg, le besoin est donc environ de 50 g par jour.

En France, la moyenne observée est aujourd'hui de 1,4 g/kg/j apportée à 65% par des protéines d'origine animale.

Les sources végétales de protéines

Pour information, appelons que la teneur en protéine de la viande varie entre 15 à 20 %.

Les **légumineuses** : lentilles, pois cassés, fèves, haricots secs, pois chiches, haricots blancs, ont des teneurs en protéines équivalentes à la viande (autour de 20%), la plus riche étant le soja jaune (35%). Cette dernière est aussi la légumineuse la plus équilibrée en acides aminés, les autres légumineuses devant être associées à des céréales pour palier le déficit en *méthionine*. Les légumineuses sont en outre riches en minéraux (fer, calcium) et en oligo-éléments (zinc, cuivre, manganèse).

De nombreux produits dérivés du soja présentent de bonnes teneurs en protéines : le *tofu* (jus de soja coagulé), le *tempeh* (fèves de soja cuites, écrasées et fermentées avec un champignon, le *Rhizopus oligosporus*) le *miso* (pâte de soja), le *shoyu* et le *tamari* (sauces de soja fermentées).

Les **céréales** : riz, blé, orge, millet, seigle, sarrasin, avoine, quinoa, maïs, kamut, petit épeautre ont des teneurs en protéines variant entre 8 et 14%. Le sarrasin, le quinoa et le petit épeautre apportent à l'organisme les 8 acides aminés essentiels alors que les autres céréales doivent être complétées, notamment pour leur carence en *lysine*.

Le germe de blé contient 26 % de protéines et le seitan ou « viande de blé », produit à partir du gluten de blé, contient 30% de protéines ce qui est supérieur à la viande de bœuf.

Les **graines germées** : de légumineuses ou de céréales la germination des graines entraîne une augmentation de 30% du taux de protéines. Particulièrement riches en vitamines et minéraux, elles peuvent s'incorporer à bon nombre de plats.

Les graines oléagineuses : noix, noisettes, amandes contiennent entre 8 et 19% de protéines. Elles sont également très riches en minéraux, oligo-éléments (fer, calcium, zinc, magnésium), en vitamine E et en acides gras essentiels. Elles peuvent être utilisées dans les plats ou consommées en en-cas.

Les champignons : s'ils ne contiennent que 3% de protéines, les champignons contiennent tous les acides aminés essentiels.

Les extraits secs de plantes sauvages : l'*ortie*, la mauve, la bourse à pasteur ou l'herbe d'orge contiennent entre 20 à 45 % de protéines et sont équilibrées en acides aminés indispensables.

Les **algues** : leur teneur en protéines est assez élevée mais comme pour les végétaux terrestres, les acides aminés essentiels ne sont pas tous présents dans une même algue. Des algues microscopiques comme la spiruline ou la chlorelle sont de plus en plus utilisées comme compléments alimentaires pour leur incroyable teneur protéinique (60% de son poids) et leur propriété d'être très bien équilibrées en acides aminés essentiels.

Les protéines végétales sont-elles de moins bonne qualité ? Associations et équivalences

On considère en général que les protéines animales sont relativement plus équilibrées en acides aminés indispensables que les protéines végétales. En effet, tous les acides aminés essentiels sont présents, en bonnes proportions dans les protéines d'origine animale, alors que certaines protéines végétales peuvent présenter une teneur limitante en certains d'entre eux, la lysine pour les céréales, et la méthionine pour les légumineuses. Dans ces conditions, pour une alimentation principalement d'origine végétale, il est important de procéder à des associations de sources protéiques.

La règle d'or pour une alimentation équilibrée à base de protéines végétales est donc d'associer une graine limitante en lysine et suffisante en méthionine (céréales ou graminées) à une graine limitante en méthionine et suffisante en lysine (légumineuses ou fabacées).

On associera donc, au cours d'un même repas, les céréales et les légumineuses, bio de préférence, pour profiter au maximum d'acides aminés de qualité. Ces associations figurent d'ailleurs dans la plupart des cultures culinaires traditionnelles qui nous fournissent de nombreuses idées de préparations : riz et lentilles en Inde, Blé et pois chiches dans les pays méditerranéens, maïs et haricots en Amérique du sud, riz et soja en Asie...

Il existe aujourd'hui de nombreux [livres de recettes](#) pour nous aider à cuisiner ces associations avec plaisir.

| | | |
|--|---------------------------------|----------------|
| Equivalence protéines végétales/protéines animales | 1 tasse ½ haricots secs ou pois | 177 g de steak |
| 4 tasses de riz complet | 198 g de steak | |
| si mangés séparément | 375 g de steak | |
| si mangés ensemble | 539 g de steak | |

soit une augmentation de 43 % dans l'assimilation des protéines.

Tableau extrait de "Sans viande et sans regrets" (Editions de l'Etincelle)

Sources sur les protéines végétales

- > [Le blog d'Aromatic provence](#)
- > [Association Labelvie](#)