

Top 3 des super aliments pour remplacer la viande

Alimentation



La **sécheresse exceptionnelle** de cet été **en Normandie**, **conséquence du réchauffement climatique**, nous amène à repenser nos choix notamment dans notre alimentation. L'élevage intensif, les cultures gourmandes en eau, la pollution de l'air et des sols sont les conséquences directes de nos **habitudes alimentaires**. Aujourd'hui, de nombreux **agriculteurs normands** ont décidé d'agir en **produisant**, par exemple, **des protéines végétales**. Ces super aliments, permettent d'avoir une **alimentation équilibrée**, de **réduire notre impact sur l'environnement** tout en **consommant local**.

Remplacer la protéine animale par de la végétale

Vous avez envie de **diminuer ou arrêter de manger de la viande** mais vous avez peur de **manquer de protéines** ou de vitamines ?

Pas de panique, ces nutriments existent aussi dans **le monde végétal** !

La protéine constitue en partie nos cellules. Elle est **composée de 20 acides animés** dont 11 sont produits par le corps lui-même. Les 9 acides animés restant dits « essentiels » doivent être fournis par notre alimentation. Elles permettent de garantir une bonne construction de nos muscles et tissus.

Une protéine de bonne qualité doit être facilement assimilable par le corps et avoir une bonne composition d'acides animés.

Vous avez un doute sur la composition des aliments que vous mangez?

Rendez-vous sur le site de l'ANSES, le [Ciquai](#) (Centre d'information sur la qualité des aliments). Entrez le nom de votre aliment et découvrez ses compositions nutritionnelles.

Pour 100gr	Viande rouge	Porc cuit	Filet poulet	Poisson	Spiruline	Lentilles Corail
Protéines (g/100 g)	26	29	30	23	57,5	27,7
Glucides (g/100 g)	0,03	0,2	0	0	20,3	44,9
Lipides (g/100 g)	10,1	9,8	2	5,5	7,72	0,8
Cholestérol (mg/100 g)	76,7	78	86	57,5	0	0
Calcium (mg/100 g)	11,8	10,1	4,7	29,9	120	29
Fer (mg/100 g)	2,8	0,9	0,4	0,7	28,5	6,3
Magnésium (mg/100 g)	28,3	28,5	37	30	195	74
Potassium (mg/100 g)	338	378	440	347	1360	750
Zinc (mg/100 g)	5,4	2,4	0,7	0,6	2	3,9
B12 (µg/100 g)	2,3	0,6	0,2	3,9	0*	0
Source : Ciquai/Anses						

La spiruline



La spiruline absorbe jusqu'à 10 fois plus de CO2 qu'un arbre !

La spiruline, communément appelé « algue bleue » n'en est en fait pas une. C'est une cyanobactérie, capable de réaliser de la photosynthèse. Cela signifie qu'elle est capable d'absorber une grande quantité de CO2 tout en rejetant de l'oxygène. **Cette capacité d'absorption de dioxyde de carbone jusqu'à dix fois supérieure à celle d'un arbre.**

La spiruline est l'aliment naturel le plus complet connu à ce jour, elle est considérée comme **un super aliment**. Un super aliment est « un aliment riche en nutriments considéré comme étant spécialement bénéfique pour la santé et le bien-être ».(La Oxford University Press).

La spiruline est considérée comme l'**aliment le plus riche en protéines**. Elle est composée de 60g/100g contre 36g pour le soja, 26g pour le bœuf et 13g pour l'œuf. De plus, ses protéines sont facilement assimilables par le corps et complètes. En effet, elles comptent 8 acides aminés essentiels à l'organisme.

Elle contient aussi un taux de fer exceptionnel. 28,5mg/100g contre 23mg/100g pour le boudin noir ou le chocolat noir en tablette. (selon l'ANSES). Le fer contribue au transport et au stockage de l'oxygène contenu dans le sang vers les organes et muscles. Dans certains cas, le manque de fer peut provoquer de la fatigue, des vertiges ou encore des essoufflements.

La Spiruline est un concentré de vitamines (A, B1, B2, B3, B5, B6, B7, B8, B9, B12, D, E, K). La vitamine B12

contenue dans la spiruline est bien réelle, mais est considérée comme difficilement assimilable par le corps humain. Elle contient 15 fois plus **de bêta-carotène** que les carottes. **Des antioxydants puissants** aidant à lutter contre les infections. Ainsi qu'une vaste gamme de **minéraux et d'oligo-éléments** (zinc, cuivre, manganèse, calcium, phosphore, magnésium, sodium, potassium).



Où trouver de la spiruline normande ?

La **Normandie** est la région française **la plus diversifiée en aquaculture**. Sa politique régionale soutient le développement de nouvelles filières aquacoles émergentes.

La spiruline, **source de protéines végétales** répond aux attentes et aux besoins de demain. Outre sa haute valeur nutritionnelle permettant de lutter contre la malnutrition, la production de **la spiruline préserve l'environnement**. Elle ne nécessite pas l'utilisation de sols fertiles ni de produits chimiques pour se développer. De plus elle exige très peu d'eau, luttant ainsi contre la surconsommation d'eau. Sa culture permet de lutter contre la pollution de l'eau, de l'air et de l'érosion des sols.

La **spiruline** se trouve sous **plusieurs formes** : **poudre, brindilles, comprimés** où dans des barres ou boissons énergisantes. Elle peut se consommer en la mélangeant dans un verre de jus de fruits, un yaourt. La spiruline en poudre, elle, peut se saupoudrer sur des préparations culinaires.

[La spiruline des Vikings](#) à Longues-sur-mer (14400) propose de la spiruline en brindilles. Un paiement en [Rollon](#) est

proposé.

[Akal Food](#) à Saint-Pierre-Azif (14950) propose 3 formes de consommer de la spiruline. En boissons énergisantes bio, pure (en brindilles, poudre ou comprimés) ou bien en en-cas (barre, mix).

[RessourSée](#) à Cuves (50670) utilise le biogaz du site d'enfouissement voisin pour cultiver sa spiruline. Vous pourrez la déguster sous forme de brindilles, poudre ou comprimés.

Le chanvre alimentaire normand



Le chanvre et le cannabis appartiennent à la même espèce : le Cannabis sativa L. La différence entre les deux est leur teneur en THC (Tetrahydrocannabinol), une substance psychoactive. La plante est appelée **chanvre** quand elle contient jusqu'à **0,2% de THC, au-dessus, elle est appelée cannabis**. Le cannabis contient en moyenne entre 5% et 20% de THC. Consommer du chanvre n'aura donc aucun effet psychotrope sur vous !

Tout est bon dans le chanvre !

Le chanvre est une plante cultivée pour ses graines (alimentation, huiles, cosmétique). Sa fibre, elle, est utilisée dans la confection de textiles et tissus. La laine de chanvre, quant à elle, est l'un des isolants naturels les plus performants utilisés dans le bâtiment.

Les graines de chanvre

La composition de la graine de chanvre est très intéressante. Elle est **riche en protéines** facilement assimilables par le corps. Environ **23gr/100gr** pour les **graines entières**, **30gr/100gr** pour les **graines décortiquées** et jusqu'à **50gr/100gr** pour la **farine de chanvre**.

Les graines entières sont plus riches en fibre, car leur coque abrite une grande partie des fibres solubles du chanvre. Les graines décortiquées, elles, contiennent davantage de protéines et d'oméga 3, 6 et 9.

Ce qui en fait un **ingrédient rare**, c'est son **équilibre entre oméga 6 et oméga 3**. Les oméga 6 et 3 sont complémentaires. Le ratio recommandé pour une alimentation équilibrée entre ces acides gras est de 5 oméga 6 contre 1 oméga 3. Dans les pays occidentaux, ce ratio est bien supérieur avec une consommation moyenne de 15 oméga 6 contre 1 oméga 3. **Un taux équilibré d'oméga 3 et 6** permet de **réduire le mauvais cholestérol**.

La graine de chanvre est aussi réputée pour sa teneur en **vitamines B** nécessaires au bon fonctionnement de l'organisme. Mais aussi en **vitamine E** reconnue pour ses propriétés antioxydantes.

S'ajoutent de nombreux minéraux et oligo-éléments tels que le **fer**, le **zinc**, le **potassium** ou encore le **magnésium**.

Comment consommer et où acheter des graines de chanvre en Normandie ?

Les graines de chanvre ont un léger goût de noisette. Entières ou décortiquées, vous pouvez les consommer dans vos salades, sur vos tartines ou dans une salade de fruits. **L'huile de chanvre** se consomme à froid dans une salade ou dans une vinaigrette. Enfin, la **farine de chanvre**, très riche en protéines, est un allié santé à utiliser dans vos gâteaux, pains.

N'attendez plus pour déguster du chanvre sous toutes ses formes!

[La Ferme du Chailloué](#) à Saint-Mard-De-Réno (61) propose de l'huile de chanvre et des graines décortiquées. Ils vous permettront de sublimer vos plats.

Les légumineuses



Les légumineuses sont des plantes dont les fruits comestibles sont contenus dans des gousses. Elles peuvent être regroupées en 4 catégories : **les lentilles, les haricots secs, les pois secs et les pois chiches.**

Les légumineuses sont **riches en protéines**. Du **pois chiche** contenant environ **20gr/100gr**, aux **lentilles corail** contenant près de **28gr/100gr**, vous pouvez varier les plaisirs !

Leur teneur en fer et fibres et leur faible taux de matières grasses sont un réel atout pour votre santé.

Sous quelle forme et où trouver des légumineuses en Normandie ?

Las de cuisiner vos légumineuses de la même façon ? Sachez que les légumineuses peuvent se consommer sous différentes formes.

- En **flocons** à incorporer dans vos préparations culinaires.
- En **farine** pour la préparation de vos crêpes, pâtes à tarte ou cake.
- **Sèches** ou **surgelées** ou en conserve
- En **pâtes** fabriquées à partir de légumineuses.

Astuce : La cuisson à la vapeur de vos légumineuses permet de diminuer d'environ un tiers votre temps de cuisson.

N'ajoutez le sel qu'à la fin de la cuisson ! En effet, le sel durci leur enveloppe et rallonge ainsi leur temps de cuisson.

En Normandie, il existe plusieurs **producteurs de légumineuses**. Que ce soit de lentilles, de haricots, de pois secs ou de pois chiches, **manger équilibrer et local** est possible !

Les entreprises suivantes produisent des lentilles et des pois chiches.

[Pousses de là](#) Aux Thelliers-en-Vexin (27420)

[Le Coeur des champs](#) à Vaucelles (14400)

[Gumi Graines](#) Au Tilleul-Dame-Agnès (27170)

[La Ferme des Mille Épis](#) à Epieds (27730)

La Ferme des Mille Épis produit aussi des haricots Mungos et Gumi graines des pois secs.

Manger moins de viande et mieux

Vous ne pouvez pas vous passer de viande ? Quelques recommandations néanmoins !

Réduire sa consommation de viande est bon pour la santé. En effet, une **surconsommation de viande** peut entraîner des troubles cardio-vasculaires, des cancers et une accumulation de toxines.

Sélectionner sa viande signifie **éviter la viande issue d'élevage intensif**. Celle issue de plats préparés ou des fast food par exemple. L'élevage intensif vise à **rendre plus productif** et **plus rentable** un espace donné **dans un temps limité**. Cette pratique ayant pour but la rentabilité, ne va pas de paire avec le bien-être animal et l'écologie.

En France, la loi n'oblige pas à indiquer le mode d'élevage de la viande. Actuellement, seuls les oeufs bénéficient de cette obligation. Si le 1er chiffre indiqué sur la coquille est 0, la poule a été élevée en bio, si c'est 3 en batterie.

Sensible au bien-être animal, à l'origine et à la qualité de votre viande ? Une solution s'offre à vous !

Rendez-vous dans un magasin de producteurs ou à la ferme à côté de chez vous ! De nombreux **agriculteurs en Normandie**, produisent leurs propres céréales pour nourrir leurs animaux et les élèvent en plein air.

Vous ne savez pas où trouver l'éleveur le plus proche de chez vous ?

Cliquez sur [Au rendez-vous des Normands](#) et renseignez y votre ville. Vous découvrirez **les agriculteurs** et les **boutiques de producteurs locaux en circuits courts** dans toute la **Normandie**.

Acheter en circuit court, c'est agir pour l'environnement, votre santé et **offrir une rémunération juste aux agriculteurs**.

Selon la [FAO](#)*, **14,5% des émissions globales de gaz à effet de serre seraient produits par l'élevage**.

Le tourteau de soja utilisé principalement dans l'élevage porcin et bovin est majoritairement importé du Brésil. **La France en est le troisième importateur mondial**. Afin de répondre à la forte demande globale, le Brésil, en moins de dix ans, a doublé sa production. La principale conséquence de cette augmentation de la consommation est la **déforestation de la forêt amazonienne**.

* Organisation des Nations unies pour l'alimentation et l'agriculture

Cet article a été rédigé par Cécile Cazeaubon d' [Au rendez-vous des Normands](#)

(novembre 2022)