



**Plus de protéines
et moins de viande:**

Les 5 clés d'une vitalité durable!

Mercredi 20 novembre 2024

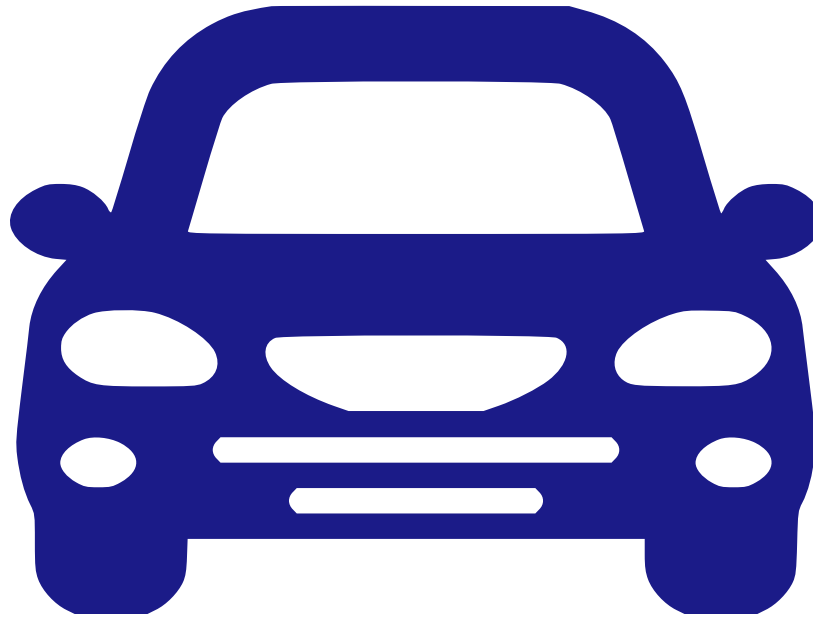
Anne-Catherine Le Goff

Nutrithérapeute

Diplôme d'Etat de Docteur en Pharmacie

Diplôme Universitaire de Nutrition/Micronutrition

Qu'est-ce que la nutrithérapie?



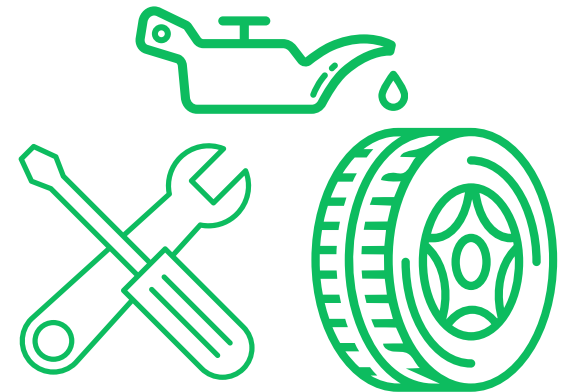
Qu'est-ce que la nutrithérapie?



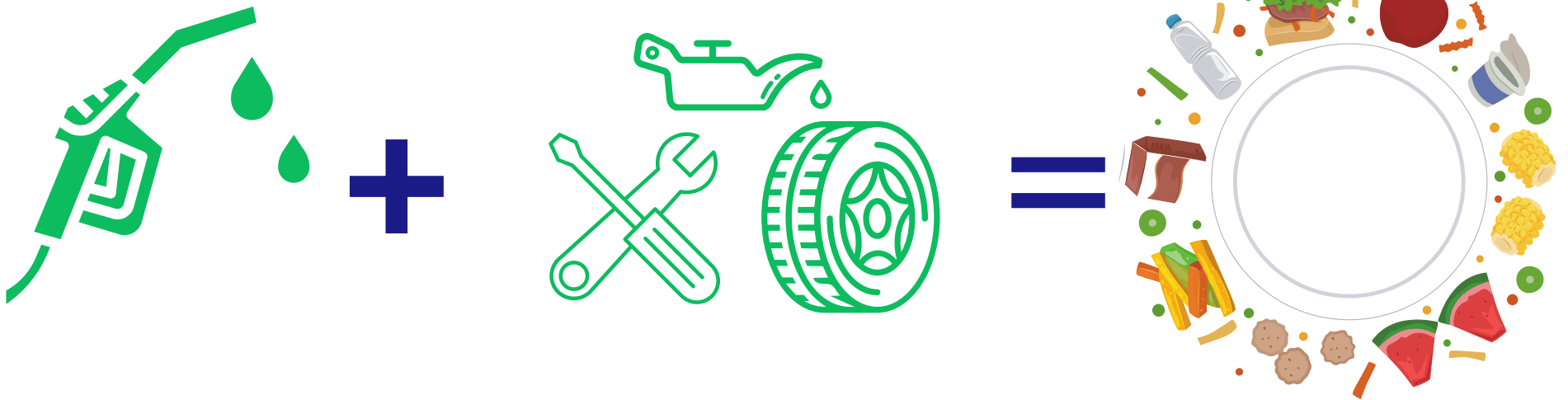
Qu'est-ce que la nutrithérapie?



Qu'est-ce que la nutrithérapie?



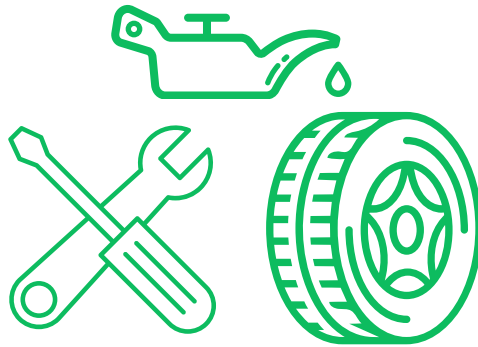
Qu'est-ce que la nutrithérapie?



Qu'est-ce que la nutrithérapie?



+



=



Calories

+

Micronutriments
essentiels

=

Alimentation
santé

L'impact de notre alimentation sur la santé?

**“L’homme en se civilisant a
réussi à se rendre malade
par ses choix alimentaires
et son hygiène de vie”**



**“La nutrithérapie enseigne
aux patients des moyens
d’allonger leur durée de vie
en bonne santé”**

Alimentation santé

Micronutriments
essentiels



=

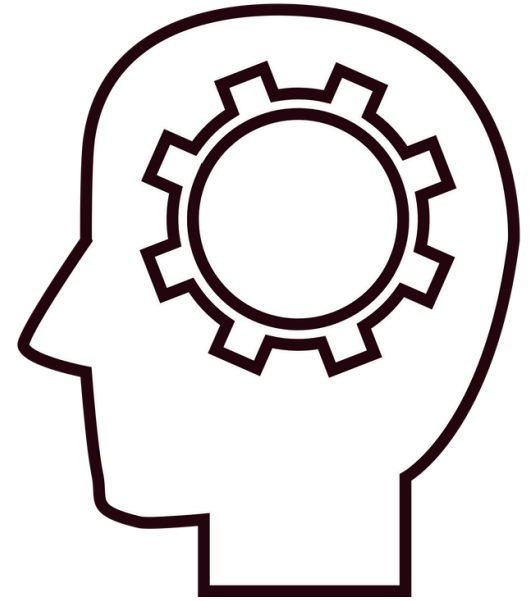
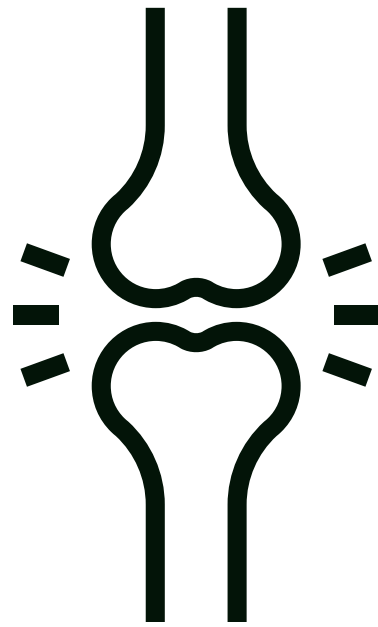
Vitamines
Minéraux
Protéines
Oligoéléments
Fibres
Antioxydants
Bonnes graisses



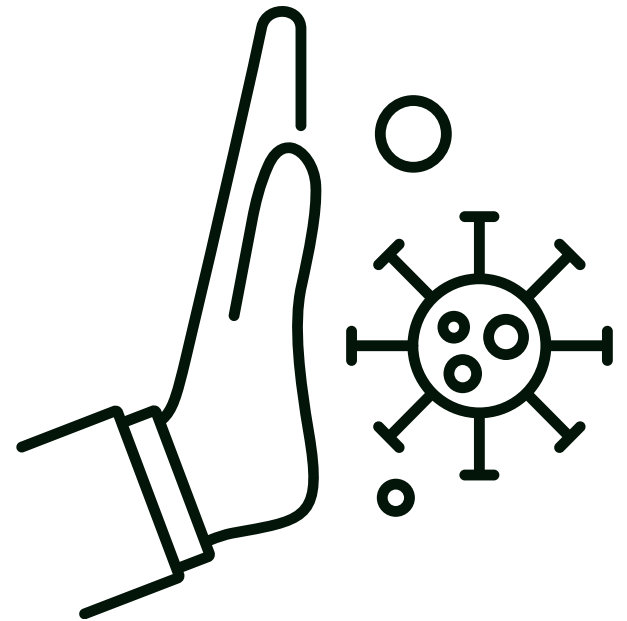
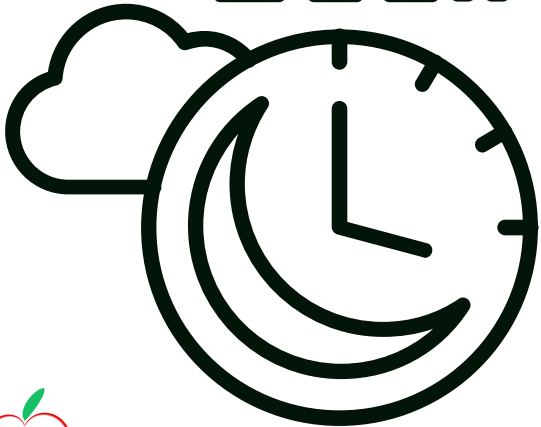


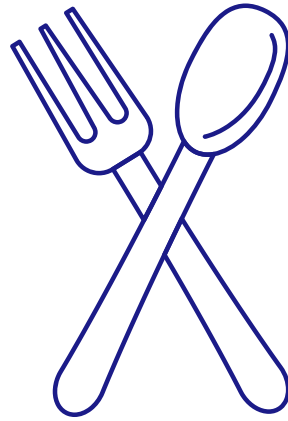
Quels sont
les rôles
des protéines
dans notre corps?





Zzzz...





Quels apports de protéines?



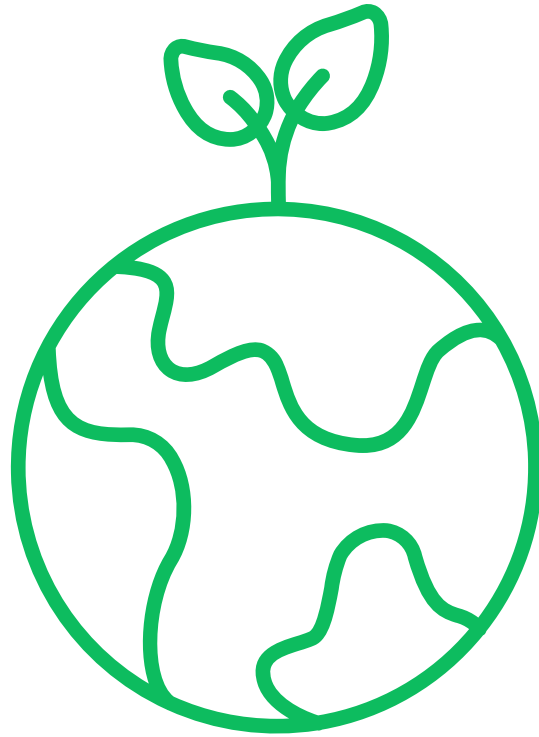
Quels apports de protéines?

A chaque repas...

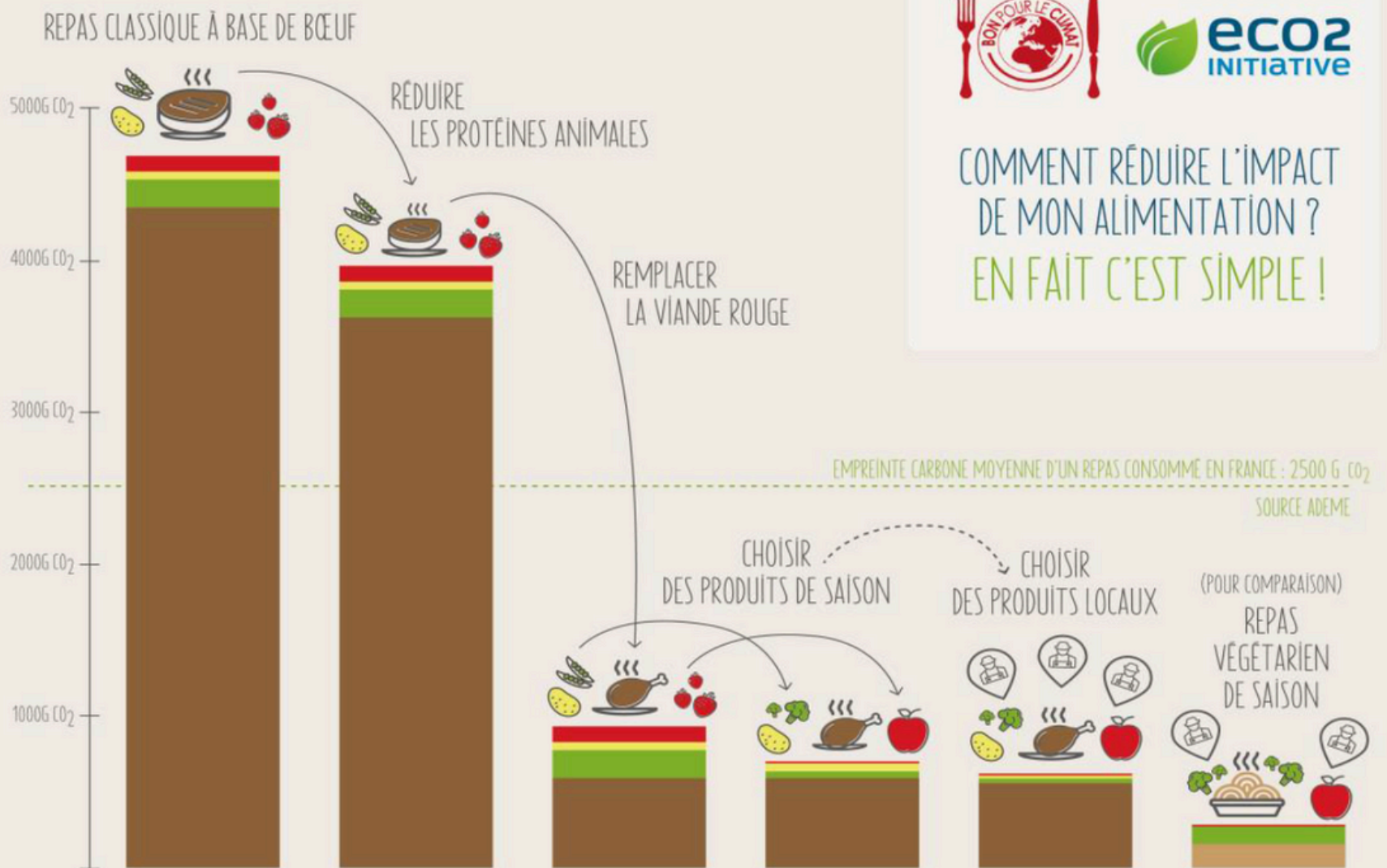
... c'est-à-dire 4 fois par jour!



Les protéines et la planète...



L'impact de notre alimentation sur la planète?





Quels sont
les sources
de protéines?





Oeufs



Viande



Poisson



Crustacés



Oeufs



Viande



Poisson



Crustacés



Légumineuses



Sarrasin



Quinoa



Oléagineux

Clé n°1

La cuisson lente : le mode de cuisson idéal de la viande





La Recette du Couscous...



Ce qu'il faut:

- 2 cuisses de poulet
- 6 carottes
- 3 navets
- 2 tomates
- 2 oignons
- 200g de pois chiches cuits
- épices à couscous (ras el hanout)

- Dans une grande casserole munie de son couvercle et allant au four ou autre cocotte, faire revenir la viande. Une fois dorée, ajouter les oignons et les épices. Laisser quelques minutes puis ajouter les légumes et de l'eau à hauteur.
- Saler, poivrer, ajouter une branche de thym et une feuille de laurier.
- Cuire à petits bouillons 30 minutes à couvert.
- Enfourner dans le four éteint et fermé pour une douzaine d'heures.
- Ajouter les pois chiches en fin de cuisson

Ce plat vous donnera

- un joli bouillon protéiné pour une entrée de midi,
- un plat complet de viande et légumes,
- et des restes : les légumes vous feront diner idéal!



Clé n°1

Utiliser les bouillons de cuisson dans les recettes du quotidien

Risottos

Chili con carne



Bouillon de viande

Soupes

Currys de légumes

Sauces,
Béchamel

Purées





La Recette du Poulet au cidre



Ce qu'il faut:

- 1 beau poulet
- 3 pommes
- 2 oignons
- 3 gousses d'ail
- 1/3 de bouteille de cidre

- Dans une grande casserole munie de son couvercle et allant au four ou autre cocotte, déposer les gousses d'ail, les oignons coupés en quartiers, le poulet puis les pommes en quartiers.
- Ajouter le cidre, et de l'eau à hauteur.
- Saler, poivrer, ajouter une branche de thym et une feuille de laurier.
- Enfourner pour une heure à 200°C, puis éteindre le four. Ne pas l'ouvrir et laisser la casserole dans le four éteint pour une douzaine d'heures.
- Avant de servir, préparer un roux dans une petite casserole:
 - Faire chauffer 50g de beurre et 50g de farine
 - Ajouter du bouillon de poulet au cidre et fouetter jusqu'à épaissement. Ajouter sel et poivre selon le goût.
- Servir les morceaux de poulet et de pommes arrosés de sauce.

Ce plat est un inconditionnel du dimanche en famille.

Les restes (s'il y en a...) sont les bienvenus pour agrémenter la semaine, et le bouillon peut s'utiliser comme entrée un midi, ou dans une soupe, ou pour cuire un risotto... Il est très riche en protéines, il vaut de l'or!



La recette du Risotto de sarrasin aux champignons...



Ce qu'il faut:

- 400 g de champignons
- 450 ml de bouillon
- 240 g ou 300 ml de sarrasin grillé
- 100 ml de soja cuisine ou crème de soja ou une autre crème
- 1 oignon jaune de 100 g environ
- 1,5 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 1 cuil. à soupe de persil
- 1 grosse gousse d'ail pressée

1. Faites chauffer le bouillon jusqu'à l'ébullition. Pendant ce temps, épluchez l'oignon et taillez-le en petits dés.
2. Dans une poêle, faites chauffer une cuillère à soupe d'huile et faites suer l'oignon à feu moyen pendant environ 2 minutes.
3. Quand l'oignon est transparent, ajoutez le sarrasin faites sauter l'ensemble pendant une minute en remuant puis versez le bouillon bouillant sur le sarrasin. Mélangez. Quand le bouillon bout de nouveau, couvrez et faites cuire à feu moyen 5 minutes. Mettez la poêle hors du feu et faites gonfler 15 minutes.
4. Pendant que le sarrasin gonfle, lavez rapidement les champignons sous l'eau puis taillez-les en lamelles.
5. Dans une autre grande poêle, faites chauffer 1/2 cuillère à soupe d'huile et faites sauter les champignons à feu moyen en remuant de temps en temps jusqu'à ce qu'il n'y ait plus d'eau. Ajoutez l'ail pressé et le persil haché, mélangez. Couvrez et gardez en réserve.
6. Quand le sarrasin est gonflé s'il est tiède, faites-le chauffer à feu doux, ajoutez les champignons et le soja cuisine ou crème, mélangez.
7. Saupoudrez de persil et servez quand l'ensemble est bien chaud.

Recette inspirée de macuisinesante.com

Clé n°2

Manger des petits poissons gras
2 à 3 fois par semaine

Sardines

Maquereaux

Harengs

Anchois

Saumon... sauvage!

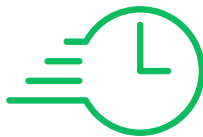
Thon...?



Petits poissons gras

pour leurs oméga 3,
leurs protéines
digestes,
leur apport de
Calcium
incomparable

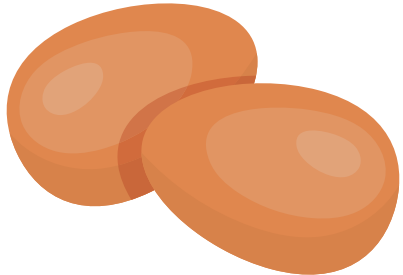
Sauvages =
riches en oméga 3, et
pêche +/- responsable



Clé n°3

Intégrer les oeufs
à son petit déjeuner

Très digestes le
matin



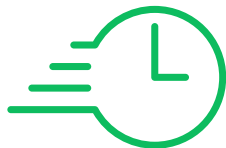
1 à 2 oeufs

sous toutes
les formes!

Apport de
bonnes graisses
pour une vitalité
matinale

Cholestérol

au plat
durs
en omelette
en pancakes
...

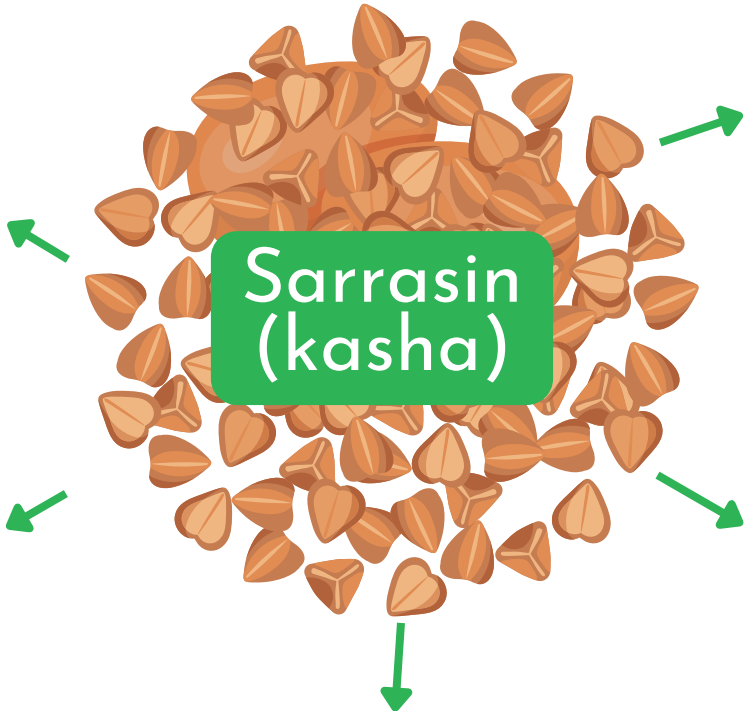


Clé n°4

Profiter du sarrasin!

en galettes

en risotto



en semoule de sarrasin

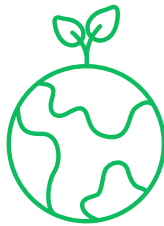
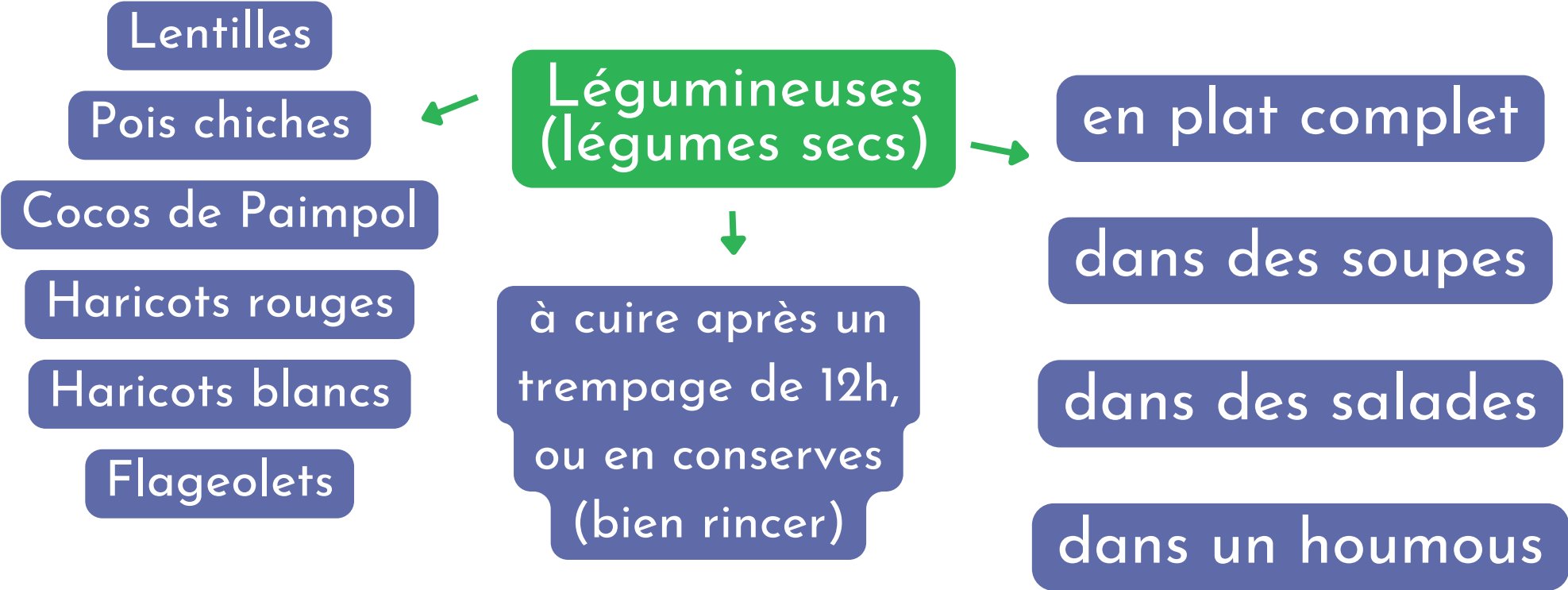
en pâtes de sarrasin (soba)

dans les soupes



Clé n°5

Remettre les légumineuses au menu,
selon sa tolérance intestinale



En conclusion

Clé n°1

La cuisson lente pour la viande et les bouillons à utiliser au quotidien.



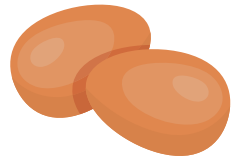
Clé n°2

Des petits poissons gras 2 à 3 fois par semaine.



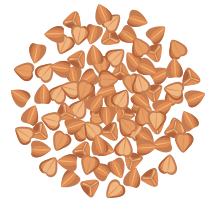
Clé n°3

Des oeufs au petit déjeuner.



Clé n°4

Profiter du sarrasin!



Clé n°5

Des légumineuses au menu, selon sa tolérance intestinale.



Idées de plats protéinés durables ET santé!

Salade de pois chiches

Couscous

Houmous

Falafels

Pois chiches



Légumineuses

Chili sin carne

Haricots secs

Cocos de Paimpol

Salade mexicaine

Cassoulet

Pois cassés

Lentilles

Soupe de lentilles

Soupe de pois cassés

Salade de lentilles

Lentilles carottes

Purée de pois cassés

Curry de lentilles

Pâtes de sarrasin (soba)

Galettes

Pain d'épices au sarrasin

Salade au quinoa

Galette découpée dans une salade

Cake au sarrasin

Légumes et quinoa

Pain au sarrasin



Sarrasin

Müsli aux flocons de sarrasin

Pancakes au sarrasin



Quinoa

Cookies de sarrasin

Risotto de quinoa

Semoule de sarrasin

Bisque de crustacés

Coquilles St Jacques



Crustacés

Huitres

Moules

Rillettes de sardines ou de maquereaux

Soupe de poissons



Petits poissons

Sandwich au thon

Ragoût de poisson



Oeufs

Quiche

Flan de légumes

Omelette

Tarte de légumes

Coq au vin

Poulet mijoté

Légumes d'un plat mijoté



Viande blanche

Risotto au bouillon

Couscous

Bouillon

Purée au bouillon

Poule au pot





Merci pour votre attention!

**Prenez soin de vous...
et de la planète!**

Anne-Catherine Le Goff

Diplôme d'Etat de Docteur en Pharmacie
Diplôme Universitaire de Nutrition/Micronutrition

Nutrithérapeute

06 82 42 92 02



S.A.R.L. Sanitude - 10, rue du Maréchal Foch 22700 Perros-Guirec

annecatherine@sanitude.fr - www.sanitude.fr

Siret 90902772400014 RCS St Brieuc Capital 1000€