

LES BIENFAITS DÉLICIEUX ET NUTRITIFS DE L'ALIMENTATION VÉGÉTALE

L'alimentation végétale privilégie une variété d'aliments nutritifs d'origine végétale tels que les fruits et légumes, les céréales entières, le soya, les légumineuses (pois secs, haricots, pois chiches et lentilles), les noix, les graines et les huiles végétales, auxquels viennent s'ajouter de petites quantités de produits laitiers, de poisson, de volaille, de viande et d'œufs. Vous trouverez ci-dessous la réponse aux cinq questions les plus souvent posées par les exploitants de services alimentaires au sujet de l'alimentation végétale.

1 EN QUOI L'ALIMENTATION VÉGÉTALE EST-ELLE BÉNÉFIQUE?

On associe l'alimentation végétale à une diminution du risque de maladies chroniques, telles que le diabète de type 2 et les maladies cardiaques, ainsi qu'à une augmentation de l'apport en vitamines, en minéraux et en fibres^{1,2,3}. C'est sans compter les bienfaits environnementaux de ce type d'alimentation – notamment au chapitre de la réduction des déchets et de la consommation d'eau – qui peuvent contribuer à la lutte contre les changements climatiques⁴.



3 LES PLATS DU MENU À BASE DE VÉGÉTAUX DOIVENT-ILS ÊTRE VÉGÉTARIENS OU VÉGÉTALIENS?

Pas du tout ! Les plats du menu à base de végétaux n'ont pas à être végétariens ou végétaliens. Vous pouvez proposer des aliments tels que des œufs, des fruits de mer, de la volaille, de la viande maigre et des produits laitiers allégés ou sans gras, mais en plus petites quantités.



2 L'ALIMENTATION VÉGÉTALE PROCURE-T-ELLE UN APPORT SUFFISANT EN PROTÉINES ET EN NUTRIMENTS ESSENTIELS?

Oui. Il est possible d'obtenir des protéines de grande qualité à partir de toutes sortes d'aliments autres que les aliments d'origine animale. Les légumineuses comme les pois chiches, les haricots, les lentilles et le soya, de même que les noix, les graines et les céréales entières comme le quinoa, l'orge, l'avoine et l'amarante sont de bonnes sources de protéines.



En général, ce type d'alimentation contient davantage de fruits et légumes, ce qui peut contribuer à augmenter votre apport en nutriments tels que la vitamine C, la vitamine A, le potassium, le magnésium et les fibres. On trouve également du fer dans les légumes à feuilles vert foncé, les lentilles, le tofu, les céréales, les noix et les graines, ainsi que du calcium dans des aliments comme le chou frisé, le brocoli et les amandes. Quant aux bonnes graisses telles que les graisses monoinsaturées et polyinsaturées, elles sont présentes dans les huiles végétales et les aliments qui en sont principalement constitués, tels que les sauces à salade, la mayonnaise, les noix et les graines.

4 LES PLATS À BASE DE VÉGÉTAUX COMBLERONT-ILS L'APPÉTIT DE MES CLIENTS?



Tout à fait ! L'alimentation végétale contient une combinaison de fibres, de protéines et de bons gras qui contribue à rassasier l'appétit des clients.

5 LES PLATS À BASE D'ALIMENTS VÉGÉTAUX SONT-ILS LONGS OU COMPLIQUÉS À PRÉPARER?

Non, bien au contraire. Les recettes à base d'ingrédients végétaux comme celles qui contiennent les produits Knorr®, Hellmann's® et Maille® sont non seulement très tendance, mais elles débordent de saveur et sont faciles à préparer pour mettre un peu de couleur dans l'assiette. Laissez-vous inspirer par les recettes de ces marques!



Références

1 Harland J., Garton L. « An update of the evidence relating to plant-based diets and cardiovascular disease, type 2 diabetes and overweight », Nutrition Bulletin, 2016 ; 41(4) : 32338.
 American Dietetic Association, « Position of the American Dietetic Association: Vegetarian Diets », Journal of the American Dietetic Association 2009 ; 109, 1266-1282
 Satija A., Bhupathiraju S.N., Rimm E.B., Spiegelman D., Chiuve S.E., Borgi L. et coll., « Plant-Based Dietary Patterns and Incidence of Type 2 Diabetes in US Men and Women: Results from Three Prospective Cohort Studies », PLoS Med, 2016 ; 13(6) : e1002039.
 González A.D., Frostell B., Carlsson-Kanyama A. (2011), « Protein efficiency per unit energy and per unit greenhouse gas emissions: Potential contribution of diet choices to climate change mitigation », Food Policy 36, 562-570
 Lignes directrices canadiennes en matière d'alimentation à l'intention des professionnels de la santé et des responsables des politiques, 2019 <https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/>
 Tea Association of the U.S.A. Inc. Tea Fact Sheet 2015. <http://www.teausa.com/14655/tea-fact-sheet>. Consulté le 20 septembre 2016.

BESOIN D'INSPIRATION ? DÉCOUVREZ CES RECETTES À BASE DE VÉGÉTAUX!



Unilever
Food
Solutions

Carpaccio de betterave*

1 portion

- 1/4 betterave fraîche, crue
- 1/8 petit concombre
- 1 c. à thé d'oignon rouge, en dés
- 1/4 oignon vert
- 2 c. à thé de vinaigrette Hellmann's® à la tomate rôtie et ail
- 1 tasse de vinaigrette Hellmann's® au citron et au za'atar
- Au goût** Fleur de sel et poivre noir fraîchement moulu

Valeur nutritive par portion (284 g): Calories 150, lipides, total 10 g, graisses saturées 1,5 g, gras trans 0 g, cholestérol 0 mg, sodium 230 mg, glucides, total 14 g, fibres alimentaires 4 g, sucres 9 g, protéines 3 g, vitamine D 0 %, calcium 4 %, fer 6 %, potassium 10 % (% de la valeur quotidienne)

- Étape 1.** Wash beets well and scrub
- Étape 2.** Slice beets paper thin on a mandoline
- Étape 3.** Slice cucumber paper thin on mandoline
- Étape 4.** Cut Scallion into thin 2" strips and place in Ice water to curl
- Étape 5.** Using an odd number of slices, form a wheel/circle in the center of the plate with some of the beets
- Étape 6.** Using an odd number of slices fill the center of the beet circle with the sliced cucumber
- Étape 7.** Top with some of the scallion
- Étape 8.** Season with the salt and pepper
- Étape 9.** Drizzle the Lemon Zaatar Dressing over the beets
- Étape 10.** Place dots of the Charred Tomato and Garlic Dressing around the plate



Valeur nutritive par portion (113g): Calories 330, lipides, total 32 g, graisses saturées 4,5 g, gras trans 0 g, cholestérol 10 mg, sodium 610 mg, glucides, total 9 g, fibres alimentaires 1 g, sucres 3 g, protéines 1 g, vitamine D 0 %, calcium 2 %, fer 6 %, potassium 2 % (% de la valeur quotidienne)

- 1 boîte de jeune jacquier, haché
- 1/2 oignon rouge moyen, en petits dés
- 1 botte d'oignons verts, hachés
- 1/4 tasse de poivron rouge, en petits dés
- 1 c. à thé d'épices créoles
- 1 tasse de thym frais, haché
- 1 tasse de sauce piquante
- 1/2 tasse de chapelure Panko
- 3/4 tasse de mayonnaise Vraie Hellmann's®
- Au goût** sel et poivre

Sauce ranch au sriracha (18 portions de 1 1/2 c. à soupe chacune)

- 1 tasse de vinaigrette ranch Hellmann's®
- 1/2 tasse de mayonnaise Vraie Hellmann's®
- 3 c. à soupe de sauce sriracha

- Étape 1.** Combiner tous les ingrédients et bien mélanger.
- Étape 2.** Façonner des galettes et faire dorer à la poêle
- Étape 3.** Servir avec la sauce ranch au sriracha.

« Beignets de crabe » au jacquier**

8 portions de 3 oz chacune

« Ceviche » aux cœurs de palmier*

10 portions de 3,5 oz chacune

- 2 tasses de cœurs de palmier, en dés
- 1/2 tasse d'oignon rouge, en petits dés
- 1/2 tasse de poivron rouge, en petits dés
- 1/2 tasse de poivron vert, en petits dés
- 1 lime (le zeste seulement)
- 1/2 tasse de coriandre hachée
- 4 limes (le jus seulement)
- 1/3 tasse de mayonnaise Hellmann's®
- Au goût** Sel et poivre
- 1 ea. piment jalapeño mûr, tranché finement

- Étape 1.** Bien mélanger les 9 premiers ingrédients.
- Étape 2.** Garnir de piments jalapeño.

Valeur nutritive par portion (88g): Calories 70, lipides, total 6 g, graisses saturées 1 g, gras trans 0 g, cholestérol 5 mg, sodium 200 mg, glucides, total 6 g, fibres alimentaires 2 g, sucres 1 g, protéines 1 g, vitamine D 0 %, calcium 2 %, fer 6 %, potassium 2 % (% de la valeur quotidienne)



*Conforme aux critères d'Unilever en matière d'aliments et de nutriments pour les recettes
**Conforme aux critères d'Unilever en matière d'aliments pour les recettes



Pour plus d'inspiration et de recettes à base de végétaux, visitez le www.ufs.com