LES PROTÉINES

NOURRIR SA NATURE

Par ZabieBelle

SOURCES & PROPRIÉTÉS

- Les protéines proviennent de la nature pour nous nourrir. Il y en a deux types. Les protéines **animales** et les protéines **végétales.**
  POUVEZ-VOUS EN NOMMER?
  ANIMALES: viande-lait-œufs-fromage-yogourt..
  VÉGÉTALES: tofu-légumineuses-noix-quinoa...
- Les protéines jouent un rôle important dans la croissance; elles forment les muscles, réparent les tissus après une blessure, défendent le corps contre les maladies, renouvellent les cheveux, ongles et peau, elles contribuent à la satiété.
  (absence de faim lorsqu'on a bien mangé)
- Les aliments riches en protéines devraient occupées le quart de votre repas.
- Ce sont également de très bons choix pour les collations puisqu'elles apportent davantage de satiété que les sources de glucides et nous permettent de tenir jusqu'au prochain repas.
  Ex: noix, humus, fromage, yogourt, œuf à la coque..
- Amusez-vous à varier les sources. Il existe tellement de choix et de recettes.
- Manger plus souvent des aliments protéinés d'origine végétale.Ceux-ci peuvent fournir plus de fibres et moins de gras saturés et ceci est bénéfique pour le cœur.
- Quand vous mangez des aliments protéinés d'origine animale, choisissez les faible en gras.

SUGGESTIONS D'ACTIVITÉS

POUR FAIRE DÉCOUVRIR LES PROTÉINES

LE HOUMOUS

Le houmous est d'origine arabe et se compose généralement de purée de pois chiches, de beurre de sésame et d'ail. On peut varier la base du houmous avec d'autres légumineuses. Préparer une recette avec les jeunes et déguster ensemble avec des biscottes , des légumes ou du pain. Ou amusez vous à leur faire goûter une recette traditionnel pour qu'ils devinent la légumineuse et préparer une recette avec eux avec une autre légumineuse.

LE TOFU

Le tofu est créé à partir d'une légumineuse soit la fève de soya, issue d'une plante donc qui apporte des protéines végétales. On peut faire le tofu nous-même en faisant tremper les fèves. Pour le faire découvrir, créer des smouthies à base de tofu mou, faites une tartinade d'oeufs et tofu et déguster avec du pain https://cuisinez.telequebec.tv/recettes/2490/tartinade-de-tofu

JEUX DES LÉGUMINEUSES

Préparer des images ou bols de diverses légumineuses avec les noms sur des petits cartons et en équipe, les jeunes essaient de deviner les nom des légumineuses.
Créer des recettes de soupe-repas à base de différentes légumineuses sèches à emporter et cuisiner à la maison.

LES OEUFS

Les œufs sont une bonne source de protéines et on peut créer des recettes pour tous les repas. Il en existe tellement. Faites découvrir aux jeunes les nombreuses possibilités de recettes et de façons de les cuisiner en faisant des recherches sur internet et en partageant les trouvailles à essayer à la maison.

Faites le test des oeufs frais. https://oeuf.ca/faq/comment-puis-je-savoir-que-mes-oeufs-sont-frais/

Faites découvrir la différences entre un oeuf mollet et dure en les cuisant avec eux ou en leur montrant tout simplement

CHILI VÉGÉTARIEN

POUR 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

- 1 c.à table d'huile végétale
- 1/2 petit oignon en dés
- 1 grosse patate douce coupée en petits cubes
- 1/2 c. à thé de paprika fumé
- 1 c. à thé de chili moulu
- 1/2 c. à thé de cumin moulu
- 1/2 c. à thé de coriandre moulue
- 1 gousse d'ail hachée
- 1 poivron de couleur coupé en dés
- 1/2 tasse de mais surgelé
- 1 1/2 tasse de tomates en dés
- 1 tasse de bouillon de légumes
- 1 conserve d'haricots noires rincés et égouttés
- 1/4 tasse de pâte de tomate
- Sel et poivre au goût

PRÉPARATION

1. Dans une grande casserole, chauffer l'huile et sauter l'oignon. Ajouter le tofu, la patate douce et les épices et cuire pendant 3 minutes.
2. Ajouter l'ail, le poivron, le mais et poursuivre la cuisson un autre 3 minutes.
3. Ajouter les tomates en dés, le bouillon de légumes, les haricots et la pâte de tomate.
4. Porter à ébullition et cuire à feu moyen pendant 30 minutes en prenant soin de brasser fréquemment. Ajuster l'assaisonnement au besoin.
5. Vous pouvez servir avec des feuilles de coriandre, du yogourt ou de la crème sûre et même du fromage râpé.