



« Les protéines : trouve la bonne combinaison »

La viande, les légumineuses, (CM 404) **le poisson** et **les œufs** constituent la principale source de protéines. Ils fournissent au corps les nutriments nécessaires à sa **construction**.

Les légumineuses

C'est ainsi que l'on nomme les graines séchées des plantes portant des fruits en gousse. Les légumineuses se composent d'un quart de protéines et contiennent peu de lipides mais beaucoup de minéraux.

Les variétés cueillies et mangées avant maturité, comme les petits pois et les haricots verts, sont consommés comme légumes verts.

Nomme 4 légumineuses (CM 396) (*Bon à Savoir*)

Les lentilles, les pois, les graines de haricots et les fèves de soja.

Le tofu ou le tofou (fromage de soja)

C'est un produit à base de lait de soja. Il est souvent utilisé dans la cuisine végétarienne. C'est une composante importante de l'alimentation asiatique. Il se cuisine seul, coupé en dés, frit ou en mélange dans des salades, dans la soupe ou émietté dans des galettes avec des légumes et des céréales.

Le soja : légumineuse à tout faire.

Le soja est excellent pour les personnes allergiques au lait. Voici tout ce que l'on peut faire avec du soja : germes, farine, condiment (miso japonais) etc...

Le poisson (CM 405)

On distingue les poissons d'eau douce et les poissons de mer.

Les poissons de mer les plus connus sont : **le flet, le flétan, le cabillaud, le saumon, le rouget, la sole, le turbot et le thon.**

Les poissons d'eau douce les plus répandus sont : **l'omble chevalier, la truite, le féra, la perche, le brochet, la sandre, la carpe.**

Les poissons de mer contiennent plus d'iode que les poissons d'eau douce.

Les œufs (CM 405)

Pour tester la fraîcheur de ton œuf, **secoue-le**. Si tu n'entends rien, c'est bon signe ! Qu'ils soient blancs ou bruns, les œufs sont tous égaux : la couleur de la coquille ne change rien, ni **à leur contenu**, ni **à leur valeur nutritive**.

En raison des précieux nutriments qu'ils contiennent, les œufs occupent une place importante dans **l'alimentation végétarienne**.

Trouver la bonne combinaison (CM 404)

Les protéines ne sont pas toutes de la même qualité. En combinant des œufs (animal) et des pommes de terre (végétal), on obtient une combinaison idéale. Retiens qu'en associant des protéines animales et des protéines végétales, tu offres à ton corps la meilleure combinaison.

Exemple : **œufs (animal) pommes de terre (végétal)**, ex : **röstis et œufs au plat**.