

Protéines pour un plan végé léger

Les végétaliens, n'utilisant aucun produit animal, se réfèrent au principe de ce que l'on a convenu d'appeler « la complémentation des protéines végétales ». Ce concept assez complexe est exposé et relativisé dans le dossier *Végétarien équilibré sans trucs ni prothèses*, à télécharger sous forme de livret du site.



Foison de légumes frais et un tout petit peu de protéines animales.

Dans ce tome-ci, je ne valorise pas trop les protéines, comme j'ai pu le faire dans *Je Débute en Cuisine Nature* ou *Mes Recettes Antifatigue*. Tous les mangeurs n'ont pas besoin d'autant de protéines que ce que nous consommons en Occident aujourd'hui. À certains moments de leur vie, peut-être, mais en permanence, permettez-moi d'en douter.

Pour un régime de croisière du végé léger, je ne propose pas non plus de protéines denses comme les légumineuses (p. 30) ou les oléagineuses (p. 106). J'envisage que vous acceptez les œufs et les laitages de ferme au lait cru et, pour certains, tout ce qui nage et tout ce qui vole. Vous ajouterez par exemple un peu de parmesan râpé de très bonne qualité ou une sardine aux pâtes ou au risotto. Votre apport en protéines serait couvert, d'autant mieux si vous cuisez le risotto dans du *Bouillon de Poule* maison, qui en est une source remarquable.

Pour assurer un apport suffisant en protéines, les Anciens en Italie avaient déjà compris l'utilité de compléter un plat de céréales avec une once de protéines animales, dans ce cas-ci le parmesan. Des études sur des rats (voir encadré ci-après), ont évalué l'effet de certaines associations alimentaires sur la croissance des animaux.