

Viande



[1]

A l'heure actuelle, il y a des raisons de tous les domaines de la vie parlant pour une alimentation végétale sans viande. Par contre, la mise en pratique concrète échoue souvent à cause de l'argument : « J'adore le goût de la viande. » Apparemment, chez grand nombre de personnes omnivores, le mot « alternative à la viande » évoque le souvenir d'une saucisse de tofu fade qu'ils avait goûtée il y a longtemps. Heureusement, les choses ont beaucoup changé depuis !

Pourquoi le tofu ?

Pour la plupart des personnes omnivores, le tofu est toujours synonyme d'alternative à la viande. Il est vrai que le tofu est le produit le plus connu et le plus ancien classé parmi les alternatives à la viande. En Chine, le tofu est produit à base de fèves de soja; sa fabrication est semblable à celle du fromage. En outre, c'est par sa consistance que le tofu rappelle plus le fromage que la viande.

Pourquoi ce produit purement végétal a eu la réputation de la meilleure alternative à la viande ?

Cette réputation est due aux chercheurs en diététique ne s'intéressant ni au goût ni à la consistance d'un aliment, mais en premier lieu à ses composantes. Autrefois, les experts en nutrition croyaient encore que la viande étaient un aliment indispensable dont il fallait surtout remplacer la protéine au cas où on ne consommait pas de viande. Vu que la composition protéique (acides aminés) du soja respectivement du tofu est presque identique à celle de la viande, les chercheurs avaient propagé le tofu comme alternative à la viande indispensable pour toute personne végétarienne.

Actuellement les experts en nutrition sont au courant qu'un remplacement protéique 1:1 n'est pas indispensable pour les alimentations végétariennes. Or le mythe qu'ils avaient construit à propos du tofu est resté ancré dans les consciences.

Variations de tofu

Sa grande diffusion, le tofu la doit aussi à ses usages très multiples. Selon son assaisonnement et ses préparations, le tofu peut être employé de manière très variée.

Or c'est le goût de base neutre du tofu qui lui a en même temps procuré la réputation de n'avoir pas de goût : beaucoup de personnes carnivores avaient mangé le tofu sans assaisonnement (ce qu'ils ne feraient jamais avec un morceau de viande). S'il est bien préparé, le tofu peut être une alternative très savoureuse à la viande.

Quelques astuces :

La congélation du tofu lui procure une consistance fibreuse. La veille de la préparation, il doit être bien mariné (p.ex. à la sauce soja, au paprika, au piment, au curcuma, au sel aux herbes, etc.) afin qu'il adopte le goût désiré. Il y a aussi du tofu déjà assaisonné ou fumé qui est prêt à la consommation.

Or le tofu n'est effectivement qu'une des nombreuses alternatives à la viande disponibles sur le marché. Une des fabrications les plus répandues et les plus connues, c'est la préparation de seitan à base de blé. Sa consistance fibreuse en a fait un substitut de viande très populaire en peu de temps. A l'heure actuelle, il en existe de nombreuses évolutions très raffinées de tous les goûts. Peu importe s'il s'agit d'une saucisse à rôtir, d'un burger ou d'une escalope : Les imitations végétales sont au moins aussi bonnes que leurs pendants à base de viande. Vous les trouvez par exemple dans les boutiques en ligne suivantes : www.vegi-service.ch [2] ou www.veeconomy.com [3].

Depuis peu, il existe cependant aussi de tous nouveaux produits à base de Quorn ou Lopino, fabriqués à base de champignons respectivement de lupines à la place du soja.

Il y a aussi divers autres produits qui remplacent excellemment la viande : escalopes de légumes, falafel, champignons, etc.

Régime sans viande ?

En gastronomie, il y a un autre fait responsable de la fadeur de beaucoup de plats végétariens. La plupart des cuisiniers n'ont jamais appris à préparer des plats végétariens savoureux. Cette absence de rapport à la cuisine végétarienne ou végane est à la base de l'idée souvent répandue de ce qu'un plat végétarien, c'est un plat diététique ou de santé, ce qui fait que les cuisiniers croient devoir employer les épices et le sel qu'avec beaucoup de précaution. De fait, leurs plats sont souvent plutôt fades et peu savoureux.

Heureusement, il existe de plus en plus de restaurants proposant des plats végétariens savoureux, ainsi qu'une offre grandissante de produits végés comme substituts à la viande disponibles dans les supermarchés et les magasins bio.

Passés depuis longtemps les temps où les végétariens devaient se contenter d'une saucisse de tofu sans goût.

Dernière mise-à-jour: 03.01.2017

+ d'infos:

- [Swissveg-Rezeptdatenbank](#) [4]
- Garantiert vegetarische [Produkte mit dem V-Label](#) [5]

Source URL (modified on 03.01.2017 - 13:34): <https://www.swissveg.ch/tofu?language=fr>

Links

[1] <https://www.swissveg.ch/tofu?language=fr>

[2] <http://www.vegi-service.ch>

[3] <http://www.veeconomy.com>

[4] <http://swissveg.ch/rezepte>

[5] [http://www.v-label.info/de/consumers/plist.html?lang=de&content=plist&menuchoice=consumers&go=Ja&countries\[\]=ch](http://www.v-label.info/de/consumers/plist.html?lang=de&content=plist&menuchoice=consumers&go=Ja&countries[]=ch)