prévoir au minimum 100 g d'œufs, de produits de la mer, d'insectes ou de laitages de qualité à CHACUN des trois repas, en supplément des légumes secs et aux oléagineuses.

L'équilibre protéique sans viande chez le novice

J'envisage aussi un autre cas de figure : les mangeurs que vous accompagnez lorsqu'ils entament le périple vers plus de végé. Chez ceux qui commencent à manger sans chair animale, l'obsession de la protéine peut empêcher de penser sainement. Les protéines sont indispensables assurément. La diététique officielle n'a part tort. Si ce n'est que les doses diffèrent selon les sujets et selon leur état vital. Les sources de protéines naturelles et non carnées sont nombreuses, pensons aux précieux oeufs, aux insectes et aux laitages de vache, de chèvre et de brebis. D'autres sources protéiques existent dans le monde végétal, dont les reines sont les graines germées. Convenons qu'il faudra alors investir du temps dans le nutrimentaire : c'est bien plus long que d'acheter un « steak » de soja texturé, reconstitué. Je reprends page yy la liste des protéines adéquates pour un végétarien novice.

Et enfin, quantité de légumes frais sont des apports de protéines : pommes de terre, champignons, haricots verts, etc. Leur teneur en protéines est faible à l'analyse nutritionnelle. Cela ne préjuge pas de la synergie des nutriments d'un repas complet, équilibré, où se trouvent pour partie des protéines animales, pour partie des protéines végétales.

L'obsession de la protéine pousse les végés débutants à accorder une confiance excessive aux produits à base de soja ou à des concoctions industrielles, recours protéique qui s'avère peu efficace si l'on considère le mode végé comme un atout de santé. Ils se compliquent aussi la vie en écoutant leurs profs répéter sans discernement le principe de ce que l'on a convenu d'appeler « la complémentation des protéines végétales ». Ce concept assez complexe est exposé p. 85 . Or,rien ne sert de se compliquer la vie avec la théorie de la complémentation, qui est obsolète. En revanche, il est utile de regarder du côté de nos aïeux. Pour assurer un apport suffisant en protéines, les Anciens en Italie avaient déjà compris l'utilité de complémenter un plat de céréales avec une once de protéines de source animale, comme le cas du parmesan dans un Minestrone aux haricots blancs par exemple. Des études sur des rats (voir encadré ci-après), ont évalué l'effet de certaines associations alimentaires sur la croissance des animaux.

MIEUX ASSIMILER LES PROTÉINES VÉGÉTALES

En éclairage de la nécessaire présence d'un peu de protéines animales, j'extrais un paragraphe de « *Dis-moi comment tu cuisines, je te dirai comment tu te portes* », de Claude Aubert, éd. Terre Vivante :

« *On a donné à des rats une alimentation constituée principalement d'un mélange, en proportions variables, de maïs et de haricots, les deux aliments de base d'une bonne partie de la population [de cette région]. Quelle que soit la proportion choisie, la croissance des animaux restait insuffisante, même si l'apport protéique était théoriquement adéquat. Par contre, il suffisait d'ajouter 2 % de poisson au mélange maïs-haricot pour augmenter dans des proportions considérables (de 70 % à 120 % selon la proportion des deux ingrédients principaux) la croissance des animaux.* »

Claude Aubert de conclure : « *L'apport supplémentaire de protéines, extrêmement faible, ne peut suffire à expliquer un effet aussi spectaculaire. Le poisson a donc exercé, sans doute, un effet synergique sur l'assimilation des protéines végétales. La quantité de poisson donnée aux rats correspondait, pour un homme, à environ 30 g de poisson — soit une sardine ! — comme unique apport de protéines animales pour une journée. Une autre constatation intéressante : l'association de maïs et poisson, sans les haricots, n'a jamais donné d'aussi bons résultats, quelle que soit la quantité de poisson, que la trilogie de maïs, plus haricot, plus poisson.* »

Pensons aux plats typiques italiens comme le minestrone, le risotto ou les pâtes au pesto. Ils illustrent parfaitement la sagesse des Anciens. Sans viande, ni volaille, ni poisson, le minestrone traditionnel, cette soupe de légumes et de haricots, est équilibré dans ses apports protéiques grâce à l'ombre de parmesan qui vient soutenir les légumineuses. Ce n'est que dans le cas de végétariens fatigués qu'il faudra surdoser en protéines animales.