

# Couscous végétal

**90 % des consommateurs** pensent que les protéines végétales sont de même qualité ou de meilleure qualité que les protéines animales d'un point de vue nutritionnel et **73 %** d'un point de vue gustatif.

**94 % des français** estiment les protéines végétales bonnes pour la santé et **83 %** les pensent indispensables à tous.

Etude GEPV/CSA, Perception des protéines végétales, 2016

## Ingrédients

Pour 4 personnes

### La semoule

- 200 g de semoule fine de blé dur
- 150 g de pois chiches en conserve
- 6 carottes
- 4 pommes de terre
- 2 courgettes
- 1 poivron rouge
- 1 oignon
- 2 c. à s. d'huile d'olive goût à l'ancienne
- 2 c. à s. de raisins secs
- 1 c. à c. de ras-el-hanout

### Le sauté végétal

- 1,5 kg de protéines végétales texturées déshydratées
- 1 c. à s. de graines de coriandre écrasées
- 1 c. à c. de ras-el-hanout
- 1 c. à c. de cannelle
- 1 c. à c. de cumin
- 2 c. à s. de harissa
- 1 c. à c. de paprika
- 1 petite cuillère de sel fin
- 1 petite cuillère de poivre moulu
- 2 c. à s. d'huile d'olive goût intense
- 2 gousses d'ail écrasées
- 2 oignons émincés



## Préparation



Vous pouvez utiliser des protéines végétales texturées de soja, de pois ou du tofu

### Les légumes

- Éplucher les carottes et l'oignon
- Couper les carottes en bâtonnets et les courgettes en rondelles
- Émincer 1 oignon, tailler le poivron épépiné en lanières
- Peler les pommes de terre et les couper en quartiers
- Dans une cocotte, faire fondre les oignons dans l'huile d'olive. Ajouter les poivrons, les courgettes, les pommes de terre et les carottes. Remuer 5 minutes à feu moyen
- Saler et parsemer de ras-el-hanout. Mouiller à hauteur et porter 20 min à frémissement
- Ajouter les pois chiches égouttés et les raisins secs, poursuivre la cuisson pendant 5 min

### La semoule

- Dans un récipient, égrainer avec de l'huile d'olive en frottant les grains avec les mains
- Verser ensuite de l'eau bouillante à hauteur, bien mélanger avec une cuillère et couvrir

### Le sauté végétal

- Dans un récipient, réhydrater les protéines végétales pendant 10 minutes en les couvrant d'eau tiède, puis remuer et essorer
- Faire mariner les protéines végétales avec les épices pendant 1 heure : cannelle, coriandre, cumin, paprika, harissa
- Verser l'huile d'olive dans une poêle et y faire revenir les protéines végétales marinées avec les oignons émincés et l'ail, assaisonner

### La dégustation

- Servir bien chaud et agrémenter la semoule de raisins secs



Les protéines végétales texturées ne sont pas disponibles dans tous les commerces à l'heure actuelle, mais vous pouvez les trouver dans les magasins bio ou sur internet.

Augmenter sa consommation de protéines végétales permet de diversifier son alimentation et d'équilibrer ses apports entre protéines animales et végétales qui sont aujourd'hui déséquilibrés : 70%-30% contre 50%-50% recommandé par le PNNS (Programme National Nutrition Santé). Les protéines végétales sont appréciées pour leur rôle fonctionnel, elles peuvent apporter texture, moelleux et stabilité aux aliments. Elles peuvent également permettre de limiter l'apport de lipides dans le produit.

Antoine Chardon

Chargé des affaires réglementaires et scientifiques pour le GEPV  
(Groupe d'Étude et de Promotion des Protéines Végétales)



## Les 3 goûts de l'huile d'olive

La situation géographique des oliveraies, les variétés d'olives pressées, leur maturité et la méthode d'extraction confèrent à chaque huile d'olive, sa propre identité. Les Huiles d'Olives du Midi de la France sont classées selon 3 goûts différents :

**GOÛT À L'ANCIENNE** (olives mûres) : issues d'olives stockées et mûres pendant 4 à 8 jours, avant extraction. Elles délivrent des notes de cacao, de champignon et de vanille.

**GOÛT INTENSE** (fruité vert) : extraites d'olives récoltées en cours de maturité. Elles peuvent présenter une amertume. Les notes gustatives sont végétales, herbacées.

**GOÛT SUBTIL** (fruité mûr) : issues d'olives mûres, ces huiles sont généralement douces.

Le marché des protéines végétales en plein essor  
Près de **5000 références** contiennent des protéines végétales  
1er rayon : Traiteur, épicerie salée - **34%**  
2ème rayon : Épicerie sucrée - **25%**  
3ème rayon : Boulangerie Viennoiserie Pâtisserie - **15%**  
Bilan de référencement 2017 du GEPV

La recette du chef Clément Dujardin  
à retrouver sur le site

