

Végétarien ?

Billet écrit et enregistré pour Radio-Présence, la radio chrétienne de Midi-Pyrénées

420 < Idéal 430 mots. Timing = 2'23 - Passe Mercredi 5 février 2020 à 7h21 et 20h20 Sem. S20-06

Vif et rigolo ☺ - Øsalive et articuler

Salut les amis ☺ Ce dimanche je voulais recevoir notre fille, son mari et leur bébé. Je leur dit « *je ferai un poulet rôti* » ! J'en fais jamais, mais la Dinde-de-Noël me donnait l'élan de rôtir une volaille. A mon grand dam, le gendre me répond « *nous acceptons avec joie, mais sans poulet SVP :*

je suis végétarien désormais ». Argh !

Pour qui a souci du climat, c'est intelligent de manger moins de viande, ou pas du tout. S'y ajoute son désir de ne pas cautionner l'élevage actuel. OK, je laisse mon poulet dormir au frigo. Mais qu'est-ce que je vais leur faire ? *Prof un jour, prof toujours : la nutrition me colle à la peau.* Je veux faire bon pour le gout, **et** bon pour la santé. Surtout que ma fille allaite encore. Alors, qu'est-ce-qui manque au végétarien ?

Les protéines, peut-être, si abondantes dans la viande. Du fer aussi, puisque la viande rouge est notre apport n°1, avec cuivre et zinc. Et je sais que la vitamine B12 n'est présente **que** dans les produits animaux : les *Végan* sont obligé de prendre chaque jour des cachets de B12.

Renseignement pris, mon gendre accepte œufs et lait, Ouf !

Alors ce dimanche j'improvise un soufflé de pois-chiches au curry : je bats des œufs avec du fromage râpé et des épices de curry, puis je verse cette omelette sur mes pois chiches (déjà cuits, en boîte), après les avoir préchauffés au micro-onde dans un moule à soufflé. J'enfourne tout ça sous le grill d'un four préchauffé à 180°. Après 5 min j'éteins le grill ne laissant que la chaleur tournante, 180° une demi-heure. Je vérifie les apports sur mon ordinateur : protéines, vitamine B12, fer, tout y est. Faudra juste prendre une orange au dessert, la vitamine C pour bien absorber le fer des pois-chiches.

La prochaine fois je leur ferai des lentilles au couscous, sans viande : Les lentilles, 125g par personne, cuisent dans 5 fois plus d'eau pendant 25 minutes. Le couscous, 100g par personne, cuit juste en le noyant d'eau bouillante, après avoir assaisonné la graine (sel, cannelle et 4 épices). On laisse gonfler, on rajoute de l'huile et on touille. Servir lentilles et blé dans deux plats séparés : les acides aminés de l'un complètent ceux de l'autre, pour des protéines presque parfaites. N'oubliez pas kiwi ou agrume : la vitamine C qui facilite l'absorption du fer des lentilles.

Enfin, c'est pas dur d'être végétarien ! Bon appétit les amis ☺