

LE VÉGÉTAL CHEZ TIBITS

Les protéines

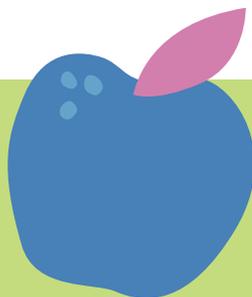
Notre buffet vous propose de nombreuses sources de protéines végétales. Entre le tofu, les plats avec des produits de la marque Luya, planted.chicken ou encore brewbee, les pois chiches, l'émincé aux champignons au seitan, les dals et autres plats à base de lentilles, vous aurez l'embarras du choix. Notre chakchouka végétale, notre salade «Ayayay» et notre brouillade végétale sont également riches en protéines.

Produits laitiers / fromages

Nous vous servons votre café accompagné d'un drink d'avoine, spécialement développé avec la marque Soyana, ainsi qu'une boisson au soja bio. Au buffet, vous trouverez également des alternatives aux fromages et yogourts de la marque New Roots. Et que dire de notre cheesecake, nos crèmes dessert et pâtisseries? Des gourmandises si savoureuses que vous oublierez qu'elles sont 100 % végétales!

CE QU'IL FAUT SAVOIR

La vitamine B12, le zinc, le fer, l'iode, le calcium et les oméga 3 sont des nutriments essentiels à votre alimentation. Si vous envisagez de passer à un régime végétalien sur le long terme, veillez à vous supplémenter en vitamine B12 et à faire un bilan sanguin chaque année ou tous les deux ans.



VOUS AVEZ DIT VEGANUARY ?

Créée en 2014 en Angleterre, l'initiative Veganuary permet aujourd'hui de faire découvrir les délices de l'alimentation végétalienne à des milliers de personnes à travers plus de 200 pays. Vous aussi, essayez-la!

POURQUOI ADOPTER UN RÉGIME VÉGÉTALIEN ?

Pour la plupart des personnes, le choix du passage à un régime végétalien est motivé par trois arguments: le bien-être animal, la préservation des ressources naturelles et la santé. Les données scientifiques parlent d'elles-mêmes: lorsqu'une Suissesse ou un Suisse ayant une consommation de viande moyenne passe à un régime végétalien, l'empreinte carbone liée à son alimentation réduit de 35 à 40%.

PRODUITS DE SUBSTITUTION ET SANTÉ

De nos jours dans le commerce, il existe une alternative végétale à (presque) tous les produits d'origine animale. Si certains de ces produits sont à la fois savoureux et intéressants sur le plan nutritionnel, d'autres sont moins convaincants. Nous vous conseillons donc de cuisiner de préférence des produits frais et de saison et de consommer des produits de substitution avec parcimonie.

Sources: veganuary.com, WWF Suisse

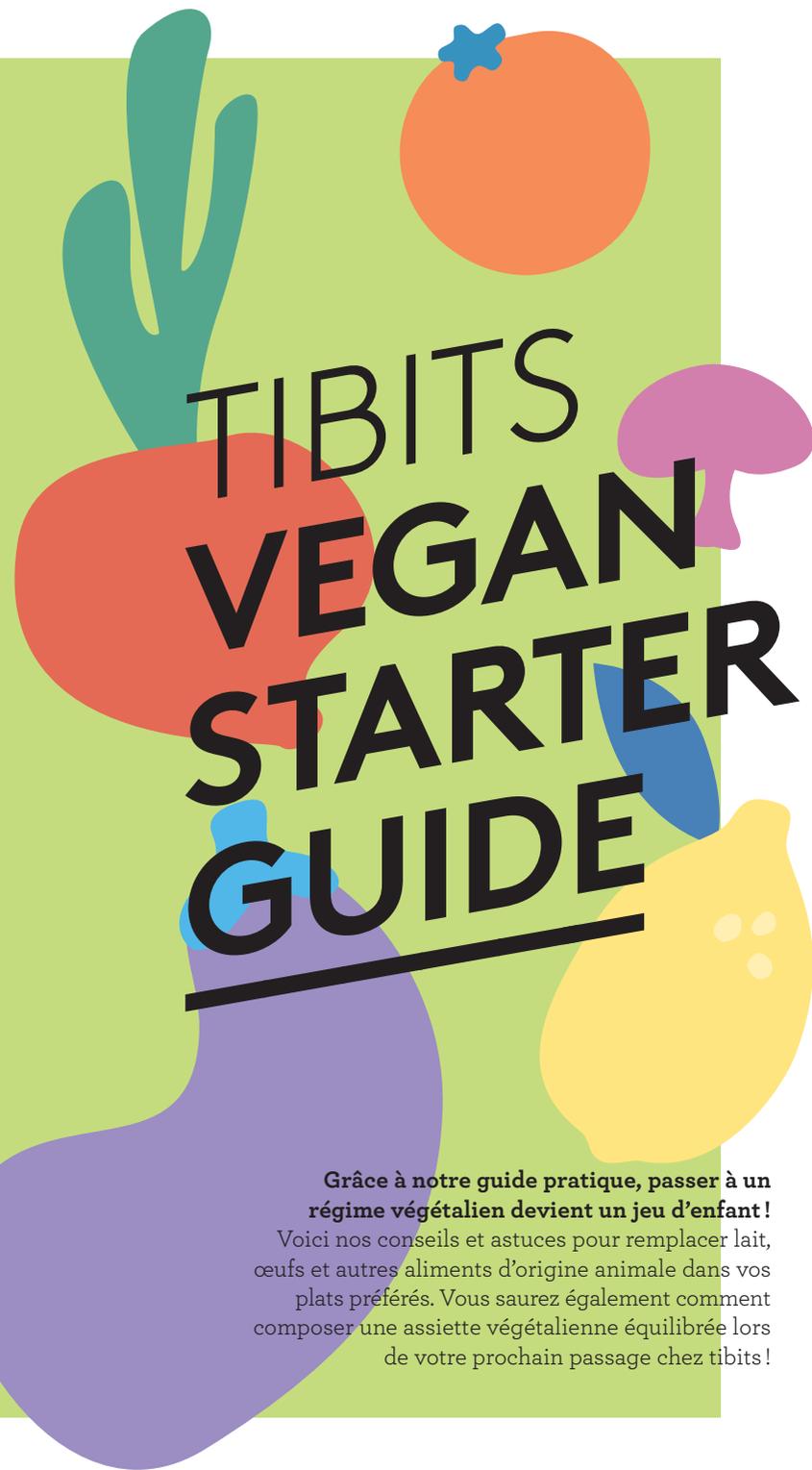
tibits

www.tibits.ch |    

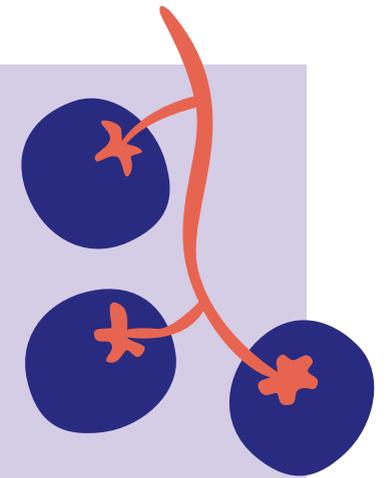
TIBITS VEGAN STARTER GUIDE

Grâce à notre guide pratique, passer à un régime végétalien devient un jeu d'enfant!

Voici nos conseils et astuces pour remplacer lait, œufs et autres aliments d'origine animale dans vos plats préférés. Vous saurez également comment composer une assiette végétalienne équilibrée lors de votre prochain passage chez tibits!



TRUCS & ASTUCES POUR CUISINER



LE LAIT

Entre le drink d'avoine, de soja, d'amande, d'épeautre ou encore les boissons à base de noix, vous aurez de quoi varier les plaisirs. Il ne vous reste plus qu'à y goûter pour découvrir ce qui vous plaît le plus. Pour vos cappuccinos et autres boissons chaudes, les boissons à l'avoine et au soja sont idéales, car elles permettent de former une belle mousse.

LE FROMAGE

À pâte dure ou molle, en tranches ou à tartiner, en magasin, l'offre est abondante. Il ne vous reste plus qu'à y goûter pour découvrir ce qui vous plaît le plus. Nous accordons une mention spéciale aux fromages à tartiner de New Roots.

Conseils: la levure maltée ou nutritionnelle, également appelée levure noble, donne un bon goût de fromage aux plats, en plus d'être riche en diverses vitamines B. Ne la faites pas cuire, mais saupoudrez quelques flocons sur vos mets afin qu'elle conserve tous ses nutriments.



LE YOGOURT

Dans le commerce, vous pourrez trouver des alternatives à base d'avoine, de soja, de pois chiches, d'amandes ou encore de noix de coco. Il ne vous reste plus qu'à y goûter pour découvrir ce qui vous plaît le plus!

LES ŒUFS

Pour pâtisser: 1 œuf peut être remplacé par une demi-banane écrasée, 80 grammes de compote de pomme ou 1 cuillère à soupe de graines de lin mélangées à 2 voire 3 cuillères à soupe d'eau. **Conseil:** l'aquafaba, c'est-à-dire l'eau de cuisson des pois chiches ou d'autres légumineuses, est parfaite pour remplacer les blancs en neige. Pour cela, récupérez le jus contenu dans un bocal de pois chiches et montez l'aquafaba en neige à l'aide d'un batteur électrique à puissance maximale pendant 3 à 6 minutes jusqu'à la formation de pointes. Pour la préparation de plats sucrés, ajoutez ensuite du sucre. **Pour faire une brouillade:** coupez du tofu en petits morceaux, assaisonnez, ajoutez une pincée de curcuma et faites revenir à la poêle. **Conseil:** le kala namak, un sel noir, donne un bon goût d'œufs aux plats épicés traditionnellement à base d'œufs.



LE MIEL

Vous pouvez remplacer le miel par du jus concentré de fruits, de pomme ou de poire par exemple. Il existe désormais de nombreuses alternatives au miel comme notre «Bee Friendly», l'alternative à base de fleurs de souci signée tibits.

LES VIANDES ET POISSONS (SOURCES DE PROTÉINES)

Le tofu, le tempeh, le seitan, les lupins, les graines de chanvre, les noix et les légumineuses telles que les pois chiches, les lentilles et les haricots sont de bonnes sources de protéines végétales. Dans le commerce, vous trouverez également de nombreuses alternatives à la viande dont les composants ont un réel intérêt nutritionnel (p.ex. les produits des marques planted.chicken, Luya ou brewbee). **Conseil:** veillez à lire attentivement la liste des ingrédients.

LA GÉLATINE

Optez pour des liants végétaux tels que:

- l'agar-agar (pour le nappage des gâteaux)
- les carraghénanes
- la gomme de guar
- la gomme de caroube (pour les sauces)