

« Les protéines vertes », des bombes nutritionnelles

L'apport conseillé en protéines pour un adulte est d'environ 100 g par jour. Mais cet apport peut être diminué à 50 g par jour si les protéines sont de bonne qualité, c'est-à-dire bien équilibrée en acides aminés. La référence actuelle au niveau de la valeur des protéines est l'œuf.

La production des protéines animales est coûteuse. Il faut :

- 5 kg de protéines végétales pour faire 1 kg de protéines d'œuf,
- 17 kg de protéines végétales pour faire 1 kg de protéines de bœuf.

Depuis une trentaine d'années, des études en nutrition animale ont été effectuées sur les protéines foliaires aux Etats-Unis, en Grande Bretagne et en France dans le but d'extraire des protéines des feuilles des végétaux afin d'en nourrir les animaux à la place des tourteaux de soja.

Les protéines foliaires végétales ne sont pas seulement moins coûteuses à produire mais elles sont reconnues aujourd'hui comme protéines complètes équilibrées en acides aminés. Leur valeur nutritionnelle est équivalente à celle des œufs et supérieure à celle de la viande. Accompagnées en plus de vitamines, minéraux et phytonutriments, elles sont qualifiées de véritables "bombes nutritionnelles" (F.Couplan)

Les protéines « vertes » de l'ortie

Biscuits aux orties

- 3 oeufs
- 50 gr de féculé
- 60 gr d'orties hâchées
- 2 c s de parmesan râpé
- sel, poivre, muscade



Intérêts nutritionnels :

La feuille d'ortie constitue un véritable concentré de protéines, de vitamines et de sels minéraux (composition détaillée donnée en Annexe 1). L'ortie est en effet plus riche en protéines (9% en poids frais - 40% en poids sec) que le soja. La feuille d'ortie contient aussi en forte quantité 18 acides aminés différents (sur 20 existants), dont les 8 acides aminés essentiels (isoleucine, leucine, lysine, méthionine, phénylalanine, thréonine, tryptophane et valine) nécessaires au développement de l'organisme. A titre de comparaison, les céréales sont toutes déficientes en lysine (certaines également en tryptophane), tandis que les légumineuses sont déficientes en méthionine. La feuille d'ortie, elle, contient les 8 acides aminés essentiels en proportions harmonieuses, ce qui en fait un aliment protéique complet.

Sa feuille est particulièrement riche en calcium, en fer, en bore, en pro-vitamine A, en vitamine E, ainsi qu'en vitamine C.

Dans 100 grammes de feuilles d'ortie fraîche, on a la totalité des Apports Journaliers Recommandés (AJR) de calcium et de fer, ainsi que 6 fois les A.J.R. de pro-vitamine A et 4 fois ceux de vitamine C. Raison pour laquelle l'ortie est à consommer plutôt le matin ou à midi que le soir.

La croyance populaire qui a toujours fait de l'ortie un tonique de printemps est aujourd'hui justifiée par la science, puisque des études ont montré que les taux de protéines et de fer contenus dans l'ortie sont à leur maximum au mois d'avril. En fait, l'ortie est à elle toute seule un complexe de vitamines et minéraux naturels.

Les championnes des protéines vertes

Teneur en protéines (en poids frais) :

L'ortie, *Urtica dioïca* : **9g/100g**

Les amarantes : - Amaranthe livide, *Amaranthus lividus* : **8,1g/100g**

- Amaranthe réfléchie, *Amaranthus retroflexus* : **5g/100g**

La mauve à feuilles rondes, *Malva rotundifolia* : **7,2g/100g**

L'égopode, *Aegopodium podagraria* : **6,7g/100g**

La consoude, *Symphytum officinale* : **6g /100g**

Le chénopode Bon henri, *Chenopodium bonus-henricus* : **5,3g/100g**

Le chénopode blanc, *Chenopodium album* : **4,3g/100g**

La bourse à pasteur, *Capsella bursa-pastoris* : **4,2g/100g**

Source F.Couplan Guide nutritionnel des plantes

Recette de la soupe de lentilles aux herbes

Ingrédients :

100g de lentilles – 1,2 L de bouillon de légumes- 200 de feuilles vertes (ortie-epinard – chénopode bon henri - mauve- consoude- Amaranthe- égopode....)

2 oignons moyens -1 gousse d'ail- 50 g d'herbes aromatiques (en mélange : mélisse- menthe-thym- achillée- origan-) + 2 grosses poignées d'oseille sauvage ou d'oseille du jardin

Faire cuire les lentilles dans le bouillon et ajouter les feuilles vertes 15' avant la fin de cuisson - + sel poivre selon le gout.

Faire revenir oignons, ail dans un peu d'huile d'olive et faire fondre l'oseille.

Couper les herbes « haché menu »

Rajouter le tout dans les lentilles mixer et bon appétit....

Bibliographie

- Dr Daniel Wuyts « *Propriétés diététiques et médicinales de nos aliments et épices* » éditions SATAS tome 1 et 2
- François Couplan « *Guide nutritionnel des plantes sauvages et cultivées* » éditions Delachaux et Nestlé
- Collectif « *le choix des aliments de la fin du moyen âge à nos jours* » éditions Presses universitaires
- Thierry Thevenin « *les plantes sauvages* » édition Lucien Souny
- Christian Rémésy « *Que mangerons nous demain ?* » édition O.Jacob
- Philippe Sionneau « *Ces aliments qui nous soignent* » édition Trédaniel