



La protéine végétale texturée (PVT pour les intimes!) est en fait du soya déshydraté. D'abord, les fèves de soya sont pressées pour en extraire l'huile. Le reste est ensuite déshydraté pour produire la PVT. C'est donc un aliment faiblement transformé et surtout anti-gaspillage!

## POURQUOI L'ADOPTER ?

Les légumineuses, comme le soya, contiennent plus de fibres et moins de gras saturés que les autres types d'aliments protéinés, elles sont bénéfiques pour votre cœur. Importante source de protéines et de fer, riches en fibres, les légumineuses sont des alliées pour votre santé!<sup>1</sup> Elles comblent la faim et ont un autre super pouvoir : vous (re)trouverez une digestion harmonieuse! Sa teneur élevée en protéines et en lipides en fait l'un des rares oléoprotéagineux : on peut l'utiliser pour son huile ou pour sa protéine<sup>2</sup>.

Au même titre que les autres légumineuses, le soya IP est capable de fixer l'azote de l'atmosphère et est donc capable de s'établir sur des sols pauvres en matière organique, et nécessite peu d'engrais azotés.

## EN CUISINE, ON EN FAIT QUOI ?

- Comme le tofu, la PVT n'a pas beaucoup de goût à elle seule. Il faut l'assaisonner pour l'apprécier!
- Ajoutez-la à votre sauce à spaghetti ou utilisez-la comme substitut à la viande hachée dans votre pâté-chinois!

## POURQUOI ADOPTER UN MENU DE SANTÉ PLANÉTAIRE ?

Les menus de santé planétaire sont bons pour la santé et celle de la planète.

- **Pour en savoir plus : lire la [fiche sur la santé planétaire](#)**



1. <https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/recommandations-en-matiere-dalimentation-saine/prenez-habitude-de-manger-legumes-fruits-grains-entiers-proteines/mangez-aliments-proteines/>

2. IRÉC. (2023). Rapport de recherche : les filières de produits au cœur de l'autonomie alimentaire : analyse et propositions pour une politique bioalimentaire structurante. pp 98-99.

Une initiative de santé  
planétaire par

**BIEN MANGER  
BON MARCHÉ**

Équiterre

Nos partenaires

With funding from | Avec un financement de

Canada

