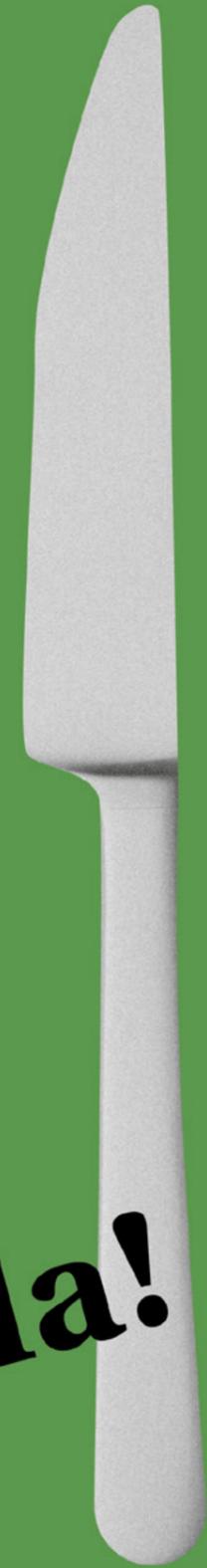
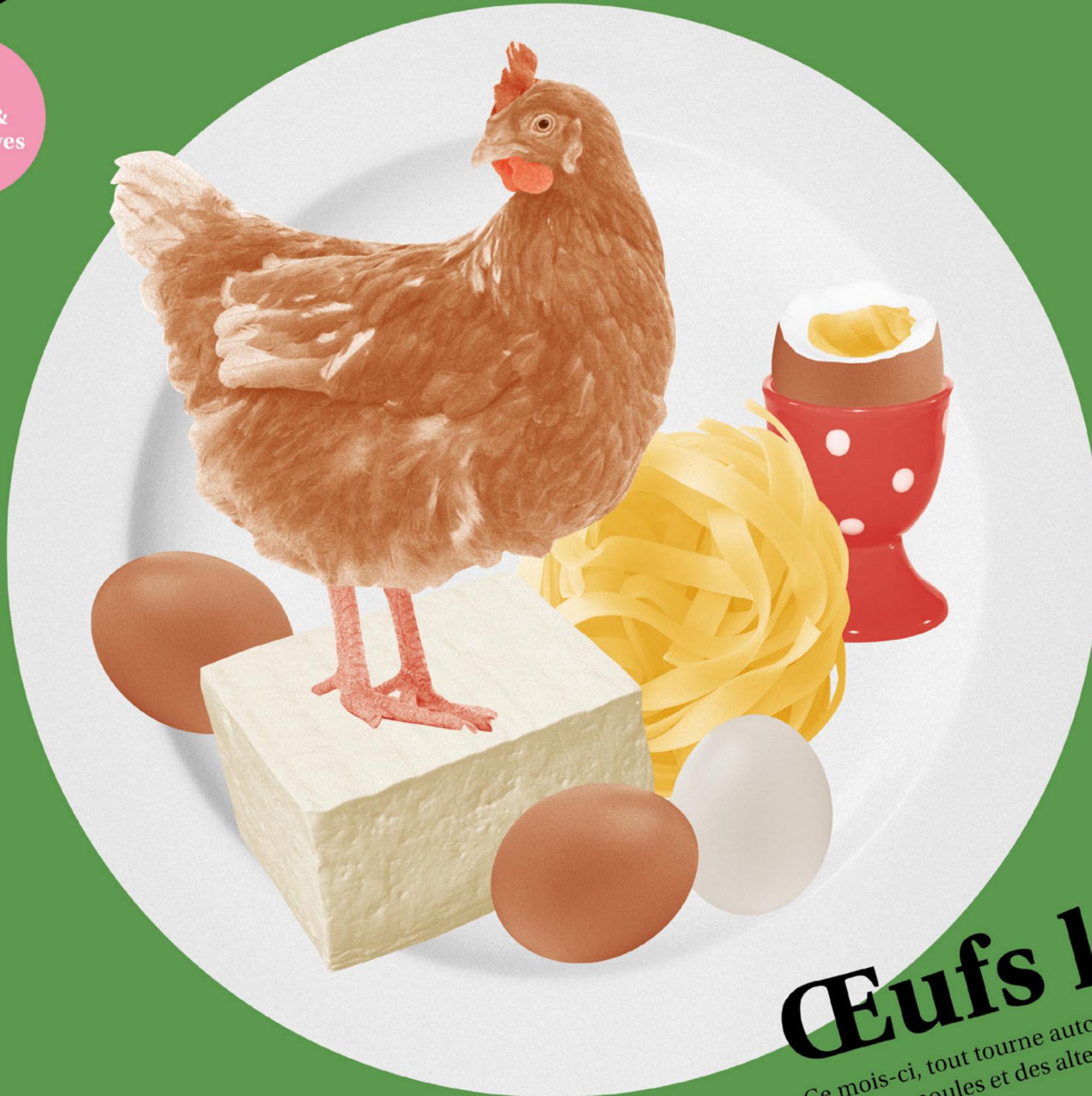


lunch
goûtez **idée**

œufs,
poules &
alternatives



Œufs la la!

Ce mois-ci, tout tourne autour des œufs, des poules et des alternatives.

Plus d'infos sur: lunchidee.ch

 #goutezlunchidee

 facebook.com/lunchidee.ch

Retournez-moi!

Œufs la la!

Plus de **1,5 milliard d'œufs** sont consommés chaque année en Suisse, soit environ **181 œufs** par personne (2018). La plus grande partie n'est pas mangée sous la forme d'œufs à la coque, mais **d'œufs transformés** dans des aliments comme des pâtes ou des pâtisseries.

Les œufs ne sont pas les seuls à être appréciés en Suisse. **La demande en viande de volaille** – en particulier les blancs de poulet – ne cesse d'augmenter: 120 000 tonnes ont été consommées en Suisse en 2018. Environ 45 % de la viande de volaille est importée, principalement du Brésil.

Comment sont produites ces quantités d'œufs et de viande? Qu'est-ce que cela a à voir avec les frères coqs, les poules à bouillir, les races à deux fins et quelles alternatives saines et durables fournissent des protéines?



Source: marché des œufs, www.ofag.admin.ch; www.rapportagricole.ch

Poules heureuses?

La publicité véhicule une image romantique de la poule heureuse. Mais pour satisfaire notre grande faim d'œufs et de viande de poulet, nous avons besoin d'une **production industrielle**. Des **racres hybrides hautement productives** sont donc élevées. Elles pondent des œufs ou produisent de la viande (poulets d'engraissement) rapidement.

Sont recherchées les plus grandes quantités possibles, de longs temps de ponte et des coquilles d'œufs incassables. Il s'agit de rentabilité et d'efficacité et ce système pose un problème majeur car pour la ponte, **les poussins mâles** sont triés et tués immédiatement après l'éclosion. Et cela quel que soit le type d'élevage – au sol, en plein air ou Bio.



Que pouvez-vous faire?

- *Appréciez les œufs, savourez-les en toute conscience et ne les gaspillez pas.*
- *Soyez attentif aux œufs cachés dans les produits transformés (pâtes etc.) et choisissez plus souvent la variante **sans œufs**.*
- *Observez les **labels** avec des standards de qualité élevés comme Demeter.*
- *Mangez aussi les cuisses et les ailes, **pas que les poitrines**.*
- *Cuisinez une **poule pondeuse** ou commandez un plat avec de la viande de poule pondeuse au restaurant, comme une «poule à bouillir».*

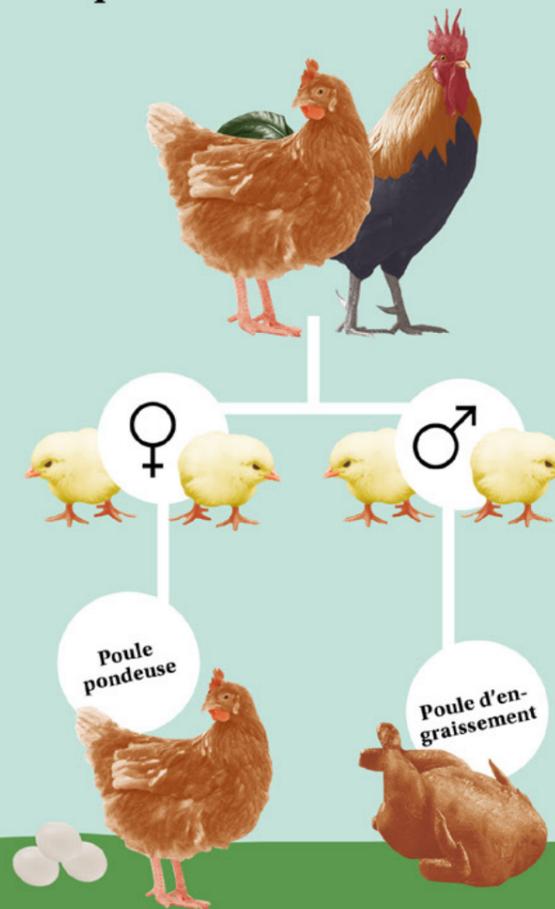
Egalité des chances entre poules et coqs

A vrai dire, on pourrait penser que c'est normal que les poules pondent des œufs et que les coqs fournissent de la viande, comme c'était le cas pour de vieilles races. Pourtant elles ont été presque entièrement remplacées avec la sélection de quelques races plus productives. Dans le cas de **poules dites à deux fins**, la poule pond des œufs et le coq produit de la viande (voir schéma). Les poussins mâles peuvent ainsi être élevés autant que les femelles. Cependant, les œufs et la viande de frères coqs ne se sont pas encore imposés sur le marché car ils ne sont pas (encore) rentables et les consommateurs et consommatrices doivent aussi être prêts à payer un peu plus.



Essayez! Renseignez-vous et préférez les œufs et la viande Bio provenant de poules à deux fins.

Les poules dites à deux fins



Fournisseurs de protéines végétales: tofu, seitan & Co.

Les œufs et le poulet sont connus pour leur haute teneur en protéines. Pourtant de nombreuses plantes – en particulier **les légumineuses et les céréales** – contiennent de précieuses protéines, des minéraux et des vitamines.



La Société Suisse de Nutrition SSN recommande **d'alterner les différents sources de protéines animales et végétales**: 2-3 portions de viande (à 100-120g) par semaine suffisent. Plus d'informations: sge-ssn.ch & foodprints.ch



Apprenez-en plus sur les légumineuses et les céréales et leurs nombreux avantages pour l'environnement et la santé sur lunchidee.ch.

Tofu ou tempeh sont fabriqués à partir de soja. D'autres produits sont à base de blé ou de protéines d'épeautre, le **seitan**, ou de **lupin doux**.

Ces alternatives sans viande sont **riches en protéines, pauvres en graisses, sans cholestérol ni lactose**, et elles ont des atouts sur le plan culinaire! A l'achat, portez votre attention sur les matières premières suisses de production biologique et choisissez si possible des produits non transformés.

Tofu, seitan & Co. sont polyvalents en cuisine. Vous trouverez des idées de recettes sur lunchidee.ch.



Goûtez! Le goût du tofu vous semble trop neutre? Essayez le tofu fumé ou faites-le mariner vous-même: coupez le tofu en cubes et laissez-le mariner env. 30 minutes ou toute la nuit avec de l'huile de sésame ou de colza, de la sauce soja, un peu de miel, du gingembre frais râpé et de l'ail.



Les insectes – les protéines du futur?

L'idée de manger des insectes est pour beaucoup de personnes nouvelle et met souvent mal à l'aise. Pourtant **plus de 2 milliards de personnes** à travers le monde mangent déjà régulièrement des insectes et apprécient leur goût et leur haute teneur en protéines, vitamines et minéraux.

Il y a plus de 2000 insectes comestibles dans le monde. En Suisse, trois espèces sont autorisées à des fins alimentaires depuis mai 2017: **grillon, criquet migrateur et ver de farine**.

Les insectes sont une **alternative intéressante à la viande**: besoin de peu de place et de peu d'eau, presque pas d'émission de gaz à effet de serre. Et la part comestible des insectes s'élève à 80-100%. De plus, des sous-produits de la production de denrées alimentaires peuvent être utilisés pour les nourrir, comme le son de blé.



Goûtez! Vous trouverez de nombreuses réponses aux questions les plus fréquentes et des idées de recettes sur essento.ch



lunch idée

Ce que nous mangeons et buvons agit sur notre bien-être et sur notre santé, tout en influençant l'environnement, la société et l'économie: en Suisse, 28 % des dommages écologiques sont dus à l'alimentation, et chaque année un tiers des denrées alimentaires produites sont gaspillées, tandis que toujours plus de personnes souffrent de pathologies liées à l'alimentation. Il est temps d'agir!

Le projet *lunchidée* s'engage en faveur de plus de valorisation et de plaisir en toute conscience: à midi, nous vous servons des idées inspirantes pour vous inviter à réfléchir et à agir autour d'une alimentation saine et durable. Le plaisir n'est pas en reste car les cuisiniers et cuisinières des restaurants *lunchidée* créent chaque mois de nouveaux menus savoureux sur un thème important pour l'avenir.

Goûtez! Pour une culture culinaire durable qui profite à tous.

www.lunchidee.ch

lunchidée est rendu possible grâce à Engagement Migros, le fonds de soutien du groupe Migros.