



LES BOISSONS VÉGÉTALES



Depuis quelques années les boissons végétales, appelées également laits végétaux, connaissent un véritable essor et une offre diversifiée dans les rayons de supermarché. Ils répondent à une demande croissante de la part des consommateurs en substitut du lait de vache, largement consommé jusqu'alors. Ainsi les

ventes de boissons végétales ont augmenté entre 2015 et 2018 de presque 60% avec une diminution en parallèle de 10% environ pour le lait sur la même période.¹

L'intolérance au lactose est l'inconfort digestif dû à une consommation de lactose dépassant la capacité propre de la personne à digérer ce sucre présent dans le lait et ses produits dérivés.

Les personnes ne produisant plus suffisamment de lactase pour digérer correctement le lactose souffrent d'intolérance au lactose. En France, cela représente 30 à 50% de la population.

Comment les boissons végétales sont-elles fabriquées ? Quelle est leur composition ? Comment les utiliser ? Sont-elles toutes équivalentes ? Est-ce vraiment un substitut au lait de vache ? A travers cette fiche, nous allons tenter de répondre à ces questions.

Elles ont longtemps été appelées « laits végétaux » en raison de leur aspect rappelant celui du lait. Allergies, intolérances et/ou éthiques motivent ce choix de consommation. Elles présentent l'avantage de ne pas contenir de lactose. Leurs textures et goûts sont variables selon les grains utilisés et offrent des nuances gustatives intéressantes.

Depuis le 14 juin 2017, la Cour Européenne a statué sur l'appellation « lait de » concernant les boissons végétales. Ces boissons venant fréquemment en substitution du lait animal, la tentation d'envisager une équivalence nutritionnelle est grande. Ce sont bien deux types d'aliments distincts. L'objectif est bien de protéger le consommateur de message marketing parfois abusif. Ainsi, la dénomination de « lait végétal » est aujourd'hui interdite en Europe à l'exception du lait d'amande et du lait de coco.²

A noter, bien vérifier la liste des ingrédients, nombre d'entre eux contiennent des additifs, notamment des gélifiants pour améliorer la texture du produit fini. Selon les classifications, le nutriscore indique une qualité moyenne à B, l'indice nova à 4 ou 5. **Ces boissons entrent dans les aliments dit ultra-transformés (voir la fiche sur les aliments ultra-transformés).**

La recette pour préparer soi-même sa boisson végétale à base de fruits à coques :

→ 100 g de fruits oléagineux (noisettes, amandes, noix de Macadamia, ...)

→ 750 ml d'eau de source ou minérale

Faire tremper au préalable les oléagineux dans de l'eau pendant 12h environ. Jeter ensuite l'eau de trempage (ou l'utiliser pour arroser ses plantes).

Mixer les fruits oléagineux avec l'eau de source ou minérale, au mixeur ou à l'extracteur. Attention, bien vérifier la puissance de l'appareil.

Filtrer le mélange obtenu, d'un côté la boisson, de l'autre l'okara.

Déguster la boisson ou l'utiliser pour vos desserts et/ou entremets et conserver l'okara pour d'autres préparations.

La boisson obtenue est à conserver au réfrigérateur, dans une bouteille propre et à consommer sous 4 jours.

BOISSON AU SOJA



C'est la plus ancienne des boissons végétales. Elle a, durant les années 1990-2000, été largement utilisée en substitut au lait de vache dans les cas d'allergie aux protéines de lait (caséines) ou d'intolérance au lactose. En

effet, elle ne contient aucun de ces deux éléments. En revanche, elle s'est révélée hautement allergisante chez les nourrissons et enfants à terrain atopique. De plus, elle présente une teneur élevée en isoflavone (phyto-œstrogène ayant une influence dans le système hormonal féminin). Pour cette raison elle est déconseillée chez les enfants moins de 3 ans, chez les femmes enceintes ou allaitantes et chez les femmes avec antécédents de cancer du sein hormono-dépendant.

Sa teneur en protéines est comparable à celle du lait, d'autant plus qu'à l'inverse des autres boissons végétales, elle contient l'ensemble des acides aminés indispensables. **Elle contient une quantité intéressante de magnésium et de vitamine E.** En revanche, sa faible teneur calcium fera préférer la version enrichie.

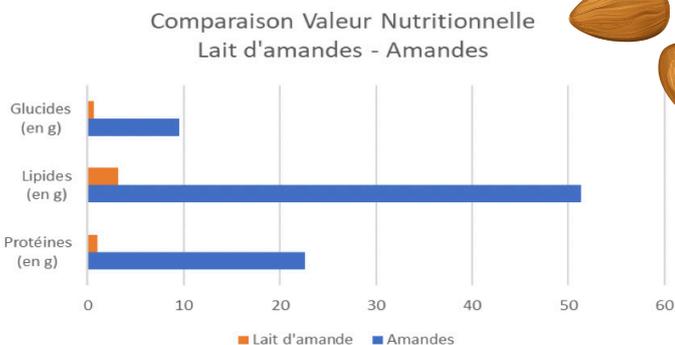
RÉFÉRENCES :

¹<https://www.franceagrimer.fr/content/download/61613/document/STA-LAI-Consommation%20de%20produits%20laitiers%20en%202018.pdf>

²<http://curia.europa.eu/juris/document/document.jsf?text=&docid=191704&pageIndex=0&doclang=FR&mode=lst&dir=&occ=first&part=1&cid=14686411>

<https://eur-lex.europa.eu/legal-content/FR/TXT/PDF/?uri=CELEX:32010D0791&from=FR>

LAIT D'AMANDE



La réglementation autorise l'appellation « lait d'amande » contrairement à ses homologues. Faible apport en glucides et en protéines, il apporte une quantité similaire de lipides au lait de vache. Sa teneur reste néanmoins faible. Il est surtout intéressant pour son goût si particulier.

A titre de comparaison, les amandes sont bien plus denses au niveau nutritionnel. **Source intéressante en lipides pour des acides gras monoinsaturés et ses phytostérols, elles ont un effet bénéfique sur le cholestérol sanguin.** Elles sont en outre une source intéressante en fibres végétales, surtout en fibres insolubles, conseillées en cas de constipation.

RAPPEL : Attention aux personnes présentant une ou plusieurs sténoses, les amandes à croquer sont à éviter. **On privilégiera la poudre d'amande pour la réalisation de crème ou de gâteaux.**

BOISSON AU RIZ

Très aqueuse, **elle contient peu de protéines et de lipides.** Elle est en revanche **riche en glucides, source d'énergie.** Ce n'est pas l'eau de cuisson du riz, la boisson de riz est obtenue après trempage du riz pendant 24h, puis cuisson dans une eau de source (ou minérale) et enfin filtrage. Côté minéraux, son **apport en calcium est très faible.** Il est conseillé de choisir une boisson enrichie en calcium lorsqu'elle est utilisée en substitut du lait. En cuisine, son côté très aqueux n'est pas idéal pour les crêpes, pancakes ou gâteaux. En revanche, pour les entremets du type riz au lait ou semoule au lait, elle sera parfaite.

LAIT DE COCO

Il conserve son appellation « lait de coco » pour éviter la confusion avec l'eau de coco. Le lait de coco est préparé avec la pulpe de noix de coco alors que l'eau de coco est le liquide contenu dans la noix de coco. **Très riche en lipides,** surtout saturés, il est très utilisé en équivalence de la crème fraîche, surtout dans la cuisine asiatique. En cas de perte d'appétit, il sera parfait pour réaliser des entremets pour les collations, notamment les perles du Japon.

PERLES DU JAPON (pour 4 personnes)

- 40 g de perles du Japon
- 400 ml de lait de coco (68% min)
- 100 ml de lait d'amandes
- 40 g de sucre
- 1 gousse de vanille

Faire chauffer dans une casserole, le lait de coco, le lait d'amande, le sucre et la gousse de vanille fendue en deux.

A ébullition, ajouter les perles du Japon en pluie. Laisser cuire sur feu doux pendant 20 min en remuant très souvent.

Une fois cuites, les perles du Japon devient transparentes. Arrêter le feu, couvrir et laisser reposer pendant 30 min.

Verser dans des verrines, mettre au réfrigérateur ou déguster tiède.

LE LAIT

Le règlement CE n°1234/2207 réserve la dénomination de lait exclusivement au produit de la sécrétion mammaire normale, obtenu par une ou plusieurs traites, sans addition ni soustraction.

Il peut néanmoins être standardisé dans sa composition nutritionnelle, notamment dans la quantité de matières grasses qu'il contient. Ainsi, il est possible de trouver du lait entier, ½ écrémé et écrémé ou encore voir certain de ses nutriments soustraits tels que le lactose dans le lait délactosé. Hormis sa teneur en lactose, le lait délactosé présente une valeur nutritionnelle identique à sa version initiale.

Enfin, le lait, sans autre qualificatif, est réservé au lait de vache.

Côté nutritionnel, le lait est un aliment riche en eau, il contribue à l'apport en protéines animales et est une bonne source de calcium. C'est l'aliment le plus riche en lactose, sucre caractéristique des produits laitiers, à diminuer voir à supprimer lors d'une intolérance au lactose.

Sa composition fait de lui un aliment complet alliant hydratation et source de protéines, lipides et glucides. Son apport en calcium est aujourd'hui bien connu. Côté digestibilité, la présence des matières grasses du lait améliore la digestibilité des protéines. Il est donc conseillé de privilégier la version « lait entier » ou « lait ½ écrémé au « lait écrémé ». Cette dernière ne présente que très peu d'intérêt nutritionnel.

En conclusion, les boissons végétales peuvent s'inscrire dans une alimentation équilibrée. Elles présentent des avantages nutritionnels et gustatifs. Attention cependant, elles ne sont pas adaptées à l'alimentation de l'enfant de moins de 3 ans en substitut total au lait.

En parallèle, le lait peut tout à fait conserver sa place dans les habitudes alimentaires. La variété reste une clé essentielle de l'alimentation.

CE QUE L'afa VOUS PROPOSE...

- Permanences nutrition téléphoniques tous les mardis de 14h à 18h
- nutrition@afa.asso.fr

FICHES THÉMATIQUES NUTRITION ET ALIMENTATION

- Sur le site Internet de l'afa

LIVRE « Bien manger avec ma MICI »

- Disponible en commande sur le site Internet de l'afa

DES INFORMATIONS SUR LE SITE INTERNET MICI CONNECT