



Protéine végétale texturée (PVT)

La protéine végétale texturée est composée de farine de soya dégraissée. En effet, quand on produit l'huile de soya, on prend les fèves de soya et on en extrait l'huile. Ce qui reste est déshydraté pour obtenir la PVT. De façon exceptionnelle, on peut également trouver de la PVT d'autres types de légumineuses. La PVT de pois en est un exemple.

On trouve la PVT dans les allées des produits naturels de certaines épiceries, dans les marchés d'aliments naturels ou chez les détaillants d'aliments en vrac.

VALEUR NUTRITIVE

Excellent substitut de la viande, la PVT est très nutritive. Riche en fibres et en protéines dites complètes, puisqu'elle renferme tous les acides aminés essentiels, elle ne contient pratiquement pas de gras ni de sodium. Une portion de 60 ml (¼ tasse) contient 12 g de protéines, est une source très élevée de magnésium, une source élevée de fibres, de fer, de potassium et de phosphore en plus d'être une source de calcium .

UTILISATION

La PVT est facile à utiliser. Comme sa saveur est neutre, vous pouvez l'ajouter partout. Vous pouvez l'ajouter telle quelle, donc sèche, ou la réhydrater en l'intégrant à des recettes de smoothie, de muffins, de chili, de tacos, de sauce à spaghetti...

CONSERVATION

Se conserve pendant 6 à 9 mois, à température ambiante, dans un endroit sec et dans un contenant hermétique (fiez-vous à votre odorat !).

Une fois réhydratée, jusqu'à trois jours au réfrigérateur.

RÉFÉRENCES

1. DesGroseilliers J. *Le bonheur est dans la PVT.*