

VÉGÉTAL & SANS SOJA



MARKAL BOUSCULE LES CODES AVEC DEUX NOUVELLES PROTÉINES SANS SOJA

Convaincue que le végétal est l'avenir de l'alimentation, la marque drômoise Markal innove et dévoile cette année deux nouvelles protéines végétales texturées. Sans soja, elles sont idéales pour remplacer les produits d'origine animale et apportent la quantité de protéines nécessaires à chaque repas. Alors que le succès des produits riches en protéines s'envole, ces nouveautés résolument dans l'air du temps répondent aux attentes de celles et ceux qui souhaitent végétaliser leur alimentation sans faire de compromis sur les apports nutritionnels, ni sur le goût. Faciles à cuisiner, dotées d'une texture ferme et agréable, elles sont des bases parfaites pour une infinité de recettes veggie, de la plus classique à la plus audacieuse...

LA RÉVOLUTION VÉGÉTALE EST EN MARCHÉ

Flexitarisme, végétalisation, quête de naturalité : les habitudes alimentaires des Français évoluent à grande vitesse. En 2023, 57 % déclaraient avoir réduit leur consommation de viande*, motivés par des considérations écologiques, éthiques ou de santé.

*Selon une étude menée par Ipsos et la Macif.



MARKAL RÉPOND PRÉSENT AVEC DEUX NOUVELLES PROTÉINES SANS SOJA

Ces nouvelles protéines sont produites par pressage mécanique à partir de pois, féveroles et graines de tournesol bio cultivés en France ou en Europe. Cette technique permet de préserver les qualités

nutritionnelles et organoleptiques des protéines, sans ajout de produit chimique. Elles sont riches en protéines (52 %), sources de fibres, sans additifs. Une portion apporte la juste quantité de protéines

nécessaire pour un repas, équivalente à la quantité de protéines de deux œufs. En prime, leur empreinte carbone est nettement plus faible !

LE HACHÉ VÉGÉTAL POIS ET FÉVEROLE MARKAL

52 % DE PROTÉINES – L'ALTERNATIVE IDÉALE AU BŒUF

52 % DE
PROTÉINES



Composé uniquement de pois et de féveroles issus de l'agriculture biologique française, le haché végétal Markal a tout pour devenir un must-have en cuisine ! Avec sa texture fondante et sa mâche proche de celle de la viande hachée traditionnelle, il remplace parfaitement le bœuf dans des plats

comme la bolognaise, le parmentier ou les lasagnes.

Côté nutrition, le produit affiche 52 g de protéines pour 100 g de produit sec, la dose idéale pour un repas, ainsi qu'une teneur élevée en fibres, pour une sensation de satiété durable.

3,95 € LES 175 G (PRIX MOYEN CONSEILLÉ)
+ 8 PORTIONS

L'ÉMINCÉ VÉGÉTAL TOURNESOL MARKAL

52 % DE PROTÉINES – LA NOUVELLE ALTERNATIVE AU POULET

52 % DE
PROTÉINES



Alternative végétale bluffante au poulet, l'émincé Markal est réalisé à partir de graines de tournesol bio cultivées en Europe. Sa texture effilochée offre une excellente mâche et absorbe à merveille les assaisonnements, sauces ou marinades. Il est parfait pour des plats variés et ultra-rapides à préparer : woks, currys, wraps ou encore tacos végétaux.

Avec 52 g de protéines et une belle richesse en fibres, cet émincé combine performance nutritionnelle et simplicité. Il est naturellement pauvre en glucides, sans matières grasses ajoutées, sans soja, et surtout : sans compromis sur le goût.

3,95 € LES 175 G (PRIX MOYEN CONSEILLÉ)
+ 8 PORTIONS

COMMENT PRÉPARER CES PROTÉINES TEXTURÉES ?

Côté préparation, c'est un jeu d'enfant : il suffit de réhydrater les protéines végétales en les laissant gonfler dans de l'eau bouillante pendant 20 minutes. Une fois égouttées, elles sont prêtes à être assaisonnées selon l'envie.

Pour encore plus de goût, c'est aussi possible de les réhydrater directement dans une sauce frémissante : elles s'imprèneront ainsi de toutes les saveurs dès la cuisson.



RECETTE

GYROS (SANDWICH GREC) À L'ÉMINCÉ VÉGÉTAL



PORTION
4 PERSONNES



TEMPS
20 MINUTES



CUISSON
10 MINUTES



INGRÉDIENTS

4 pains pita
100 g d'émincés de tournesol Markal
50 g de tamari
2 cuillères à soupe de paprika fumé
30 g de concentré de tomate
2 cuillères à soupe de moutarde en grain
2 cuillères à soupe de vinaigre balsamique
2 cuillères à soupe d'herbes de Provence
200 g de yaourt grec
100 g de fromage frais de brebis ou feta
1 concombre
2 tomates rondes
1 oignon rouge
1 bouquet d'aneth
1 gousse d'ail
1 cuillère à soupe de jus de citron

PRÉPARATION

1. Mettre les émincés dans un contenant et ajouter 500 ml d'eau bouillante. Laisser gonfler 20 minutes.
2. Préparer la marinade en mélangeant tous les condiments.
3. Égoutter les émincés, ajouter la marinade et mélanger l'ensemble.
4. Dans une poêle chaude avec un filet d'huile d'olive, cuire les émincés sur feu vif pendant 5 minutes en remuant régulièrement puis baisser sur feu doux. Laisser cuire 10 minutes.
5. Pendant ce temps, préparer la sauce au yaourt. Râper 1/3 du concombre. Mélanger le yaourt grec avec le fromage frais ou mixer la feta avec le yaourt. Ajouter un peu d'aneth, le jus de citron, presser la gousse d'ail et finir par le concombre. Mélanger et réserver.
6. Couper les deux tomates en rondelles ainsi que le reste de concombre et l'oignon rouge.
7. Réchauffer légèrement les pains pita à la poêle.
8. Dresser les gyros en étalant en premier la sauce blanche, ajouter les émincés et finir par les crudités.



RECETTE

TOMATES FARCIES AU HACHÉ POIS ET FÉVEROLE



PORTION
6 PERSONNES



TEMPS
25 MINUTES



CUISSON
20 MINUTES



INGRÉDIENTS

6 tomates rondes
70g de haché végétal Markal
350 g de sauce tomate à l'ail rôti
1 oignon
Paprika doux
Herbes de Provence
Huile de tournesol
Tamari
Sel

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 185°C.
2. Commencer la préparation en coupant la partie haute des tomates, les évider et réserver la chair.
3. Mettre les tomates à cuire au four pendant 8 minutes pour une première cuisson.
4. Pendant ce temps, préparer la farce végétarienne. Dans un bol, réhydrater le mélange de protéines de pois et de féverole dans 500 g d'eau bouillante minimum 25 minutes.
5. Faire chauffer une poêle avec une cuillère à soupe d'huile de tournesol, ajouter les oignons émincés puis au bout de 3 à 7 minutes ajouter le haché végétal préalablement égoutté.
6. Verser la sauce tomate à l'ail rôti, ajouter un peu de paprika, herbes de Provence, une cuillère à soupe de Tamari et la chair de tomate.
7. Laisser mijoter 15 minutes.
8. Mettre la préparation du haché végétal dans les tomates préalablement sorties du four.
9. Remettre au four pendant 15 minutes puis servir.

À PROPOS



Installée dans la Drôme depuis 1936, Markal est une entreprise qui rend accessible à tous les meilleurs produits durables, pour une alimentation équilibrée et gourmande au quotidien. Historiquement spécialisée dans la transformation de céréales bio, elle vend aujourd'hui plus de 800 références dans les 2 800 magasins bio de France via deux marques clés : Markal et Luce.

CONTACTS PRESSE

Emma Metayer
06 34 47 44 57
emma.metayer@white-mirror.fr

Léa Valleix
06 12 94 03 03
lea.valleix@white-mirror.fr



ESPACE PRESSE