

Préface

Ça y est, la vie étudiante s'offre à vous, vous avez quitté le cocon familial et découvert l'INDÉPENDANCE ! Petite chambre d'étudiant, studio, appartement ou résidence universitaire, peu importe, vous gérez votre emploi du temps comme bon vous semble : jongler avec les cours, les amis, le sport, la musique, les fêtes... pas toujours évident ! Maintenant il faut aussi inclure dans ses activités le temps du repas. Cuisiner seul, faire ses courses seul, gérer son budget ! Pas toujours simple, ni drôle non plus !

Certains d'entre vous adoreront cuisiner, et prendront le temps de se préparer de bons petits plats ou mettront les petits plats dans les grands, tandis que d'autres détestent et se reposeront sur le principe « il faut manger pour vivre et non pas vivre pour manger ». Soit.

Mais comment manger équilibré, c'est-à-dire de tout et en quantité raisonnable, simplement, rapidement tout en se faisant plaisir, et en faisant attention à notre budget qui devra servir aussi à d'autres loisirs ou d'autres plaisirs ? Mais oui, se faire plaisir en cuisinant, cela ne relève pas de l'impossible !

Nous avons voulu répondre à ces questions en concoctant ce livret de recettes. Ce dernier n'a pas pour ambition de regrouper toutes les recettes possibles et inimaginables (comme certains sites bien connus qui resteront utiles à consulter) mais souhaite vous faciliter l'apprentissage de la cuisine en vous apportant des astuces culinaires et des informations sur l'équilibre alimentaire afin d'aguiller les plus intéressés sur la composition des plats. On peut très bien manger équilibré avec des petits plats.

Pour les plus pressés, vous trouverez des recettes équilibrées, peu coûteuses, que l'on peut préparer en quelques coups de cuillères à pot, tout en revenant vers un autre plan de travail, où les TD et les cours sont ouverts...

Nous espérons donc que vous vous ferez plaisir en cuisinant, pour vous et pour les autres ! N'oubliez pas de toujours ajouter votre petite touche d'originalité !

Ce projet de création d'un livret de recettes à destination des étudiants de l'enseignement supérieur de Blois a été décidé dans le cadre d'un groupe de travail intitulé « Santé globale des étudiants » coordonné par la Mutualité Française Loir-et-Cher, et créé suite à une enquête menée en 2004 sur l'état de santé de 1000 étudiants blésois. Les résultats de cette enquête ont pu mettre en évidence les éléments suivants :

- 1/4 des étudiants interrogés déclarent prendre moins de 3 repas par jour, et plus de 20 % disent grignoter quotidiennement ;
- les femmes sautent moins systématiquement un repas que les hommes. Les raisons invoquées par les étudiants qui sautent parfois un repas sont le manque de temps et d'argent ;
- près de 15 % des étudiants ne déjeunent pas régulièrement pour des raisons financières ;
- la moitié des étudiants ne fréquentent pas les lieux de restauration universitaire ou scolaire.

Ces ateliers de cuisine gratuits et ouverts à tous ont ainsi été mis en place durant l'année 2006, au sein du Lycée La Providence et animés par la Mutualité Française Loir-et-Cher, des étudiantes en BTS en Économie Sociale et Familiale et professeurs du Lycée La Providence, et une diététicienne du Réseau Santé Diabète et Nutrition 41, afin de démontrer de manière pratique aux étudiants que la cuisine simple, rapide, à faible coût était possible. Ces recettes expérimentées par des étudiants de Blois, lors d'ateliers cuisine, ont servi de base pour la création de ce recueil.

La Mutualité Loir et Cher remercie donc les partenaires impliqués depuis 2 ans dans l'écriture de ce recueil : le CROUS d'Orléans-Tours, la Mutuelle du Trésor, le Rendez-vous Santé Étudiants, l'Institut de Formation en Soins Infirmiers de Blois, le Lycée La Providence, la Mutuelle Générale de l'Éducation Nationale, le Réseau Santé Diabète Nutrition 41, le Bureau d'Information Jeunesse 41, le Centre de Promotion de l'Enseignement Supérieur de Blois (CPESB), la Ville de Blois.

Sommaire

Les recettes sont classées par couleurs : entrées **en vert**, plats **en orange**, desserts **en rose**. Vous y trouverez des indications telles que le nombre de personnes, le temps de préparation et de cuisson, le matériel à utiliser ainsi que le coût approximatif des recettes pour une personne – échelle de valeur de prix en fonction des aliments selon la saison et la durée : moins de 1 euro/personne (1€) - entre 1 et 2 euros/personne (1€1€) - plus de 2 euros/personne (1€1€1€)

Afin d'équilibrer vos repas (entrée, plat et dessert), reportez-vous aux pages 24, 25 et 26, où vous trouverez des repères de consommation. Pour votre curiosité, vous pourrez vous plonger dans les histoires d'aliments avec des informations sur la diététique, la dégustation et la conservation. Un lexique vous explique les termes culinaires munis d'un astérisque*.

1 / RECETTES

Salade de concombre au fromage blanc	3
Concombre sauté à la ciboulette	3
Tomates en panier	5
Tomates, crevettes et guacamole	5
Salade d'endives aux noix et aux pommes	6
Salade de blanc de dinde	7
Poireaux en salade	10

entrées

Tomates farcies	4
Endives au fromage	6
Fricassée de dinde aux amandes	7
Salade de riz au thon et tomates	8
Tarte à la tomate	9
La quiche lorraine	9
Haricots verts à l'italienne	11
Chuchili ou Chili con carne	11
Gratin de pâtes	12
Pommes de terres au four ou micro-ondes	12
Hachis Parmentier	13
Papillote de lieu à la provençale (four ou micro-ondes)	14
Papillote de lieu noir à la banane	15


plats

Brochettes de fruits	16
Fromage blanc à la compote de pommes	16
Riz au lait et au caramel	17
Gâteau au chocolat	17
Bouillie à la vanille	18
Les pâtes à tarte brisée et sablée	19
Quelques sauces	20
Épices, condiments et aromates	21
Lexique	22

desserts

2 / CONSEILS ET ASTUCES

Comment équilibrer mes repas ?	24
Que m'apportent les groupes d'aliments ?	25
De quelle manière je compose mon repas ?	26
Quelles équivalences ?	27
Comment bien faire ses courses sans trop dépenser ? ..	27-28
Règles d'hygiène, de conservation et chaîne du froid ..	28-29-30
Four micro-ondes	30
Comment peser les aliments sans balance ?	31
Pourquoi lire une étiquette ?	31
Idées reçues : vrai/faux	32

Nb de personnes	Préparation	Coût
1	15 min.	

★ **Diététique** : le concombre est l'un des légumes le moins calorique avec 10 kcal / 100 g et est un excellent dépuratif* et diurétique*. Sa peau qui contient de la provitamine A et de la vitamine E aide à retarder le vieillissement des cellules. Ses fibres participent au bon fonctionnement du transit intestinal.

Salade de concombre au fromage blanc


Ingrédients

1/2 concombre, 30 g de fromage blanc (ou de yaourt nature), 5 g ciboulette fraîche, sel, poivre

Préparation

- Épluchez le concombre et coupez-le en rondelles.
- Faites-le dégorgier*.
- Préparez la sauce en mélangeant le fromage blanc, le sel et le poivre puis mélangez-la avec le concombre tranché.
- Servez frais.



Nb de personnes	Préparation	Cuisson	Coût
2	15 min.	10 min.	

★ **Dégustation** : digeste s'il n'est pas noyé dans la vinaigrette, il faut le choisir ferme mais pas dur, car il serait trop amer. Se marie à merveille avec les fines herbes.

★ **Conservation** : à conserver au réfrigérateur, pas plus de 5 jours pour éviter qu'il devienne mou et à emballer soigneusement dans du papier film. Pas de congélation.

★ **La cuisson de l'huile et du beurre** : toutes les huiles peuvent se cuire sauf l'huile de colza, plutôt utilisée pour les salades. Attention : ne jamais faire brûler le beurre car il dégage une molécule toxique, cancérigène sur du long terme : préférez donc l'huile au beurre.

Concombre sauté à la ciboulette

Ingrédients


1 concombre, une noix de beurre ou 1 c. à soupe d'huile, 2 c. à soupe de crème fraîche (épaisse de préférence), ciboulette, 1 c. à soupe de moutarde, sel et poivre

Préparation

- Pelez le concombre et coupez-le en lamelles de 4 cm de long environ.
- Faites fondre le beurre et saisissez* à vif les lamelles pendant environ 5 minutes (le concombre devient un peu translucide).
- Ajoutez la moutarde, salez et poivez. Faites cuire encore 5 minutes. Ajoutez ensuite la crème et la ciboulette.
- Mélangez bien et servez chaud.

Pour l'histoire : le concombre est originaire de l'Himalaya. Utilisé en cuisine comme pour la préparation de soupes en Grande-Bretagne ou en cosmétique comme produit de beauté (masque) pour lutter contre les rougeurs, les démangeaisons et la déshydratation.

Tomates farcies

Nb de personnes	Préparation	Cuisson	Coût
2	20 min.	35-40 min. four 220°C	

Ingédients

4 tomates, 2 steaks hachés, 3 pommes de terre (suivant la grosseur) ou 250 g de riz, chapelure (si vous n'avez pas de chapelure, vous pouvez émietter du pain sec), gruyère râpé, huile d'olive

Préparation

- Coupez le dessus des tomates et conservez-le, ils formeront plus tard les chapeaux.
- Videz les tomates à l'aide d'une cuillère mais ne retirez pas trop de pulpe pour qu'elle se tienne à la cuisson. Réservez 1 cuillère à soupe de cette pulpe.
- Salez l'intérieur et retournez les tomates sur le plat pour les faire dégorgier 5 à 10 minutes.
- Émiettez les steaks hachés et farcissez-en les tomates sans trop la tasser.
- Avant de remettre le chapeau, saupoudrez les tomates de chapelure et d'un peu de gruyère râpé.
- Épluchez et lavez les pommes de terre, coupez-les en petits dés et répartissez-les entre les tomates farcies. Poivrez légèrement, arrosez les tomates de 5 cuillères à soupe d'huile d'olive et répartissez la pulpe réservée auparavant.
- Enfournez 35 à 40 minutes à 220 °C.

★ **Diététique** : la tomate, apportant peu de calories, est une excellente source de vitamine C, de pro-vitamine A (ou carotène) et de vitamine E aux vertues antioxydantes, stimulant ainsi les défenses de l'organisme.

★ **Dégustation** : la tomate se consomme souvent en entrée car elle prépare à la bonne assimilation du repas.


★ **Conservation** : conserver à température ambiante dans une corbeille de fruits ou sur une assiette ou dans le réfrigérateur pour la garder une dizaine de jours sans risque. On trouve aussi la tomate en conserve (entière, pelée ou concassée, en concentré...) idéale pour réaliser des sauces et des coulis.

***Pour l'histoire** : originaire d'Amérique centrale, la tomate est arrivée en Europe au 16^e siècle. La tomate est un fruit cultivé dans quasiment tous les pays du monde. Et si maintenant, c'est un fruit courant sur les étals des primeurs et dans les potagers, il n'en a pas toujours été ainsi car elle a été longtemps considérée comme un poison par les botanistes.*




Le repas est bon ! J'aime bien ça !! Awék pun ruh !
Somoga lepa ni awék lg ruh !!

Chaimé

Nb de personnes	Préparation	Cuisson	Coût
2	25 min.	10 min. pour le riz	

★ **Variantes** : les œufs mimosas : œufs durs garnis de thon avec le jaune d'œuf et la mayonnaise.



Nb de personnes	Préparation	Coût
2	20 min.	

Tomates en panier

Ingrédients

400 g de tomates, sel, poivre, 100 g de riz long, persil, 30 g de thon, mayonnaise (voir p. 20)

Préparation

- Faites cuire le riz long pendant 10 min et découpez la tomate en panier (deux demi-cercle de chaque côté d'une anse) ou en dent de scie.
- Videz la tomate et conservez la pulpe.
- Égouttez le thon, émiettez-le, et mélangez-le avec la pulpe de tomate, la mayonnaise et le riz. Garnissez-en les tomates.
- Décorez avec du persil et conservez les tomates en panier au frais.

Tomates, crevettes et guacamole

Ingrédients

2 tomates, 150 g de crevettes grises décortiquées, 1 citron vert, quelques feuilles de salade, 2 rondelles de concombre

Pour le guacamole : 1 avocat, 1/4 de citron vert, 1/2 tomate, 2 c. à soupe d'huile d'olive, 2 tranches d'oignon, piment, sel et poivre

Préparation

- Mondiez les tomates.
- Coupez un « chapeau » dedans, du côté opposé à la queue ; videz-les, salez l'intérieur et laissez dégorger*.

Le guacamole : mixez (ou écrasez avec une fourchette) l'avocat, l'huile d'olive, le morceau de tomate, le jus de citron, l'oignon, le piment, le sel et le poivre.

- Réalisez un lit de salade dans les assiettes. Posez la tomate remplie de crevettes au-dessus. Garnissez la tomate de zeste* de citron vert (très important pour le goût).
- Posez à côté de tout cela un petit verre rempli de guacamole et 1 quartier de citron vert. Si vous avez des rondelles de concombre sous la main, n'hésitez pas à les tailler en étoiles ou en fleurs pour achever la décoration.

Salade d'endives aux noix et aux pommes

1 endive, 1/2 pomme, 3 noix, sauce vinaigrette (voir p.20)

- Préparation**
- Détachez les feuilles d'endive, lavez-les et essuyez-les bien.
 - Lavez et épluchez la demi-pomme, enlevez l'extrémité des feuilles de l'endive si elles sont abîmées, décortiquez les noix.
 - Coupez l'endive en lamelles et la pomme en petits morceaux.
 - Faites la sauce vinaigrette (voir p.20), ajoutez le reste des ingrédients et mélangez.

Nb de personnes	Préparation	Coût
1	10 min.	1€

★ **Variantes** : vous pouvez y ajouter du roquefort émietté, des morceaux de poire, une carotte ou des dés de jambon, de la pomme et des raisins secs.

★ **Diététique** : légère et digeste, riche en potassium, l'endive est excellente pour la régulation de la pression artérielle.

★ **Conservation** : se conserve à l'abri de la lumière. Au réfrigérateur (dans le bac à légumes), l'endive repousse son vieillissement pendant 6 jours.



Endives au fromage entrée ou accompagnement

4 endives, 2 oignons, 200 g de gruyère (ou munster), 30 g de beurre, paprika, sucre, sel, poivre


- Préparation**
- Ôtez la base amère des endives et coupez le reste en deux dans la longueur. Faites-les revenir dans une casserole avec les 2/3 du beurre, du sel, une pincée de sucre, puis couvrez d'eau à hauteur. Laissez cuire 30 minutes.
 - Épluchez et ciselez les oignons. Faites-les revenir dans la poêle avec le reste du beurre, ajoutez les endives bien égouttées et laissez blanchir*. Saupoudrez de paprika et de poivre. Préchauffez le four à 210°C.
 - Coupez le fromage en lamelles, disposez-le sur les endives et enfournez pendant 15 minutes.

Pour l'histoire : l'endive est apparue en France fin du 19^e siècle.

Nb de personnes	Préparation	Cuisson	Coût
2	10 min.	30 min. +15 min. au four 230°C	1€

★ **Variantes** : vous pouvez réaliser des endives au fromage avec du reblochon ou du fromage à raclette, maroilles...(le prix sera alors plus élevé)

★ **Dégustation** : sa texture doit rester ferme et croquante, avec des feuilles bien blanches et des pointes jaunes. Se consomme aussi bien crue que cuite, nature ou nappée de sauce béchamel. Cuit très bien avec un peu d'eau au micro-ondes, 2 minutes puissance maximale. Pour une entrée ou même un repas complet, une endive crue par personne suffit ou une et demi si vous décidez de les cuire.


Nb de personnes	Préparation	Coût
2	10 min.	

★ **Les variantes** : pour la salade : laitue, scarole, frisée, feuilles de chêne, batavia ; pour la viande : poulet, jambon. Attention : les salades en paquet se conservent mieux mais coûtent plus cher.

Salade de blanc de dinde

Préparation
1 salade verte, 2 tranches de blanc de dinde cuit, sauce vinaigrette (voir p.20)

- Dans deux assiettes, disposez les feuilles de salade grossièrement sur un côté de l'assiette puis sur l'autre côté déposez-y une tranche de blanc de dinde, légèrement roulée. Arrosez légèrement de vinaigrette la salade avant de la servir.

Nb de personnes	Préparation	Cuisson	Coût
6	30 min.	25 min.	

★ **Diététique** : la dinde est une des viandes la plus maigre (115 kcal / 100 g) qui apporte également un taux important de protéines et de fer. Tout cela pour renforcer votre dynamisme et vos défenses jour après jour (donc idéale pour les sportifs).

★ **Dégustation** : délicieux avec du riz blanc assaisonné d'une cuillère d'huile d'olive. Au quotidien, la dinde s'invite facilement à tous les repas. À glisser dans les salades, les sandwichs, les cakes, les quiches... En escalope, en filets, en paupiettes..., la dinde se prête à toutes les cuissons.

★ **Conservation** : la viande crue : dans le réfrigérateur où la température est la plus basse. Une fois cuite et bien emballée, vous la garderez au frais 3 jours tout au plus.


Fricassée de dinde aux amandes

Préparation
5 escalopes de dinde, 4 gros oignons, 1 c. à café de curry, 2 gousses d'ail, 1 c. à soupe de persil, 150 g d'amande entière, 4 c. à soupe d'huile, sel, poivre, jus d'1/2 citron / le petit plus : 10 graines de coriandre, 1 c. à café de gingembre en poudre, un verre de vin blanc sec

Préparation

- Découpez les escalopes de dinde en dés.
- Versez 2 cuillères à soupe d'huile dans une poêle.
- Déposez y la viande. Faites revenir 10 minutes, jusqu'à ce qu'elle soit dorée.
- Pelez les oignons. Découpez-les en rondelles.
- Versez le reste d'huile dans la sauteuse. Déposez-y les oignons, remuez et faites revenir encore 10 minutes. Ajoutez l'ail coupé en petits morceaux.
- Salez, poivrez. Ajoutez le curry, le gingembre, le coriandre. Remuez sur feu vif.
- Versez le vin blanc et ajoutez 1/2 verre d'eau, puis le persil ciselé.
- Baissez le feu et couvrez.
- En cours de cuisson, vérifiez que la sauteuse contient assez de liquide pour que la viande ne se dessèche pas. Au besoin, ajoutez un peu d'eau.
- 5 minutes avant la fin de la cuisson, ajoutez les amandes à la viande. Pour un goût un peu plus acidulé, on peut ajouter le jus d'1/2 citron avant de servir.

Salade de riz au thon et tomates

Nb de personnes	Préparation	Cuisson	Coût
2	15 min.	5 min.	

Ingredients

100 g de riz, 50 g de tomates, 50 g de fromage, 100 g de thon (une petite boîte de thon au naturel), 2 feuilles de salade, 1 échalote. Pour la vinaigrette: voir p.20

Préparation

- Rincez le riz jusqu'à ce que l'eau soit claire.
- Faites-le cuire dans une casserole contenant un grand volume d'eau (salée) et laissez cuire 5 minutes.
- Retirez le riz cuit du feu, égouttez-le et rincez-le sous l'eau froide.
- Lavez les tomates, retirez les pédoncules et coupez-les en dés.
- Épluchez les échalotes et coupez-les finement.
- Émiettez le thon, coupez le fromage en dés et mélangez tous les ingrédients.
- Réalisez la vinaigrette (voir p.20), ajoutez-la à la salade puis mélangez.


• ***Pour l'histoire :** poisson emblème de Saint-Jean-de-Luz, le thon est aussi idéal pour les plats exotiques : les tahitiens le cuisinent avec du lait de coco et du citron vert. Ce poisson robuste et agile peut atteindre 4 mètres (thon rouge) !. Son poids moyen est de 120 kg mais là encore, certains pèsent jusqu'à 800 kg !*


★ **Diététique :** contrairement aux idées reçues, le thon est moins gras que le saumon. (4 à 6 g de lipides contre 10 g). Par contre attention à la conserve à l'huile, qui multiplie par deux l'apport lipidique et réduit les possibilités d'utilisation. Quoi qu'il en soit, il ne faut surtout pas se priver de ses acides gras (oméga 3) car ceux-ci jouent un rôle important dans la prévention des maladies cardiovasculaires.

★ **Dégustation :** choisissez-le très frais bien sûr ; et en cas de doute rien ne vaut les conseils avisés de votre poissonnier. En darne ou en pavé, on peut le faire mariner*, braiser* ou griller*. Il se révèle aussi très goûteux en papillote*, à la casserole ou à la poêle, accompagné de tomates, d'oignons et d'herbes aromatiques aux parfums méridionaux.

★ **Conservation :** conservez-le 24 heures au maximum dans votre réfrigérateur. Le thon en conserve se garde, lui, plus longtemps.



Merci pour m'aider !!


Nb de personnes	Préparation	Cuisson	Coût
4	10 min.	30 min. four 230°C	


Tarte à la tomate

★ **Variantes** : possibilité de rajouter de la mozzarella ou de l'emmental en tranche, du thon ou des lardons.



Préparation
1 pâte à tarte brisée (voir p. 19) ou feuilletée, 3 ou 4 tomates bien mûres, moutarde, huile d'olive, herbes de Provence, sel, poivre

- Insérez la pâte dans son moule. Piquez-la avec une fourchette.
- Faites pré-cuire la pâte 5 min. à 230°C.
- Lavez et coupez les tomates en rondelle de 3 mm d'épaisseur.
- Sortez la pâte du four et badigeonnez-la de moutarde de façon à faire disparaître le fond de la tarte.
- Disposez les tranches de tomates (faites plusieurs épaisseurs si nécessaire).
- Saupoudrez d'herbes de Provence, de 2 pincées de sel et d'une cuillère d'huile d'olive.
- Faites cuire 25 min à 230°C.

Nb de personnes	Préparation	Cuisson	Coût
3	15 min.	30 min. four 180°C	

Quiche lorraine


★ **Variantes** : les tomates peuvent être remplacées par d'autres légumes comme des poireaux, des épinards, des courgettes. On peut y ajouter des oignons, des champignons. Les lardons peuvent être remplacés par du thon, du saumon ou du jambon...

Préparation
1 pâte brisée (voir p19), 1 oeuf, 100 mL de lait, 100 mL de crème fraîche, 20 g de gruyère râpé, 60 g de lardons, sel, poivre

- Insérez la pâte dans son moule. Piquez-la avec une fourchette pour qu'elle ne se gonfle pas à la cuisson.
- Faites cuire les lardons dans une poêle.
- Dans un saladier, mélangez l'œuf battu, le lait, la crème fraîche, le sel et le poivre. Puis ajoutez les lardons.
- Versez la préparation sur la pâte et parsemez de gruyère.
- Faites cuire 30 min à 180°C.

Poireaux en salade

entrée ou accompagnement

Nb de personnes	Préparation	Cuisson	Coût
2	10 min.	20 min.	 (16)

Ingédients

2 poireaux, 1 c. à soupe d'huile, sel

Préparation

- Coupez tiges et racines. Nettoyez rigoureusement les poireaux : pour cela coupez-les dans le sens de la longueur et de la largeur, car de la terre ou du sable s'y loge facilement.
- Mettez-les dans une casserole d'eau chaude, portez à ébullition et faites cuire pendant 20 minutes. Égouttez-les et laissez-les refroidir.
- Mettez-les dans une assiette creuse, versez dessus l'huile, salez et mélangez.

Pour l'histoire : on l'appelle « l'asperge du pauvre ». Légume d'hiver par excellence, le poireau résiste très bien au froid. Il est surtout produit dans les régions Pays-de-la-Loire, Centre, Rhône-Alpes et Basse-Normandie. Déjà cultivé par les Égyptiens, on dit que le pharaon Kheops offrait des bottes de poireaux pour récompenser ses meilleurs guerriers.

★ **Diététique** : le poireau contribue à la couverture de nos besoins en certains micro-éléments. Il a une forte teneur en vitamines A, C et E qui ont un effet protecteur anti-oxydant sur nos cellules et un faible apport calorique (27 kcal / 100 g). Pris sous la forme de bouillon, il facilite l'élimination rénale. Sa teneur élevée en fibres régularise la fonction intestinale.


★ **Dégustation** : cette salade accompagne agréablement une viande grillée. Choisissez le poireau bien frais, lisse, de couleur soutenue, avec le feuillage dressé. Il se consomme toujours cuit en accompagnement de viandes ou de poisson mais aussi en gratin avec une sauce blanche ou une béchamel. Il peut se déguster froid à la vinaigrette ou à la mayonnaise.

★ **Conservation** : conservez-le 5 jours dans le bac à légumes du réfrigérateur. Cuit, il peut se conserver 2 jours de plus dans un récipient fermé. Le poireau peut également se mettre au congélateur. Dans ce cas, il faut le blanchir* quelques minutes à l'eau bouillante, le passer sous l'eau froide, l'égoutter, puis le mettre dans un sachet.

It's magnifique. J'aime bien.
Merci beaucoup ! Enchanté !
À Bientôt !

Lesley



Nb de personnes	Préparation	Cuisson	Coût
1	15 min.	10 min.	

Variantes : salade niçoise avec des poivrons, des anchois, des olives... Tout simplement relevés d'ail et de persil, ils se prêtent aussi à des préparations en gratin, en omelette ou à la sauce tomate.

★ **Diététique** : le haricot vert fournit seulement 30 kcal/100 g, ce qui le place au niveau de la tomate et de la carotte. Sa richesse en fibres est stimulante pour le transit. Très riche en minéraux et oligo-éléments variés, il est important de ne pas le faire cuire trop longtemps.

Haricots verts à l'italienne

accompagnement d'un plat


Ingédients

200 g de haricots verts cuits, 1 tomate, 1/4 d'oignons, 1 c. à soupe d'huile, 1 tasse à café d'eau, sel, poivre

Préparation

- Mettez l'huile dans une casserole et faites-y revenir les oignons.
- Ajoutez la tomate, les haricots, salez, poivrez. Mélangez et versez l'eau.
- Couvrez et laissez chauffer 10 minutes.

Pour l'histoire : On dénombre aujourd'hui plus de 200 variétés de haricots, plus ou moins grosses («extra-fin» à «moyen»), cultivées un peu partout dans le monde. En France, ils sont récoltés avant tout dans le Val de Loire, le Roussillon et la vallée du Rhône, de mai à septembre.

Nb de personnes	Préparation	Cuisson	Coût
2	15 min.	10 min. + 15 min. au four 230°	

★ **Conservation** : conservez-le deux ou trois jours dans le bac à légumes du réfrigérateur. Il est aussi très facile de le congeler. Le haricot vert se trouve bien sûr toute l'année, en conserve, en bocal ou surgelé.

★ **Dégustation** : il se consomme cuit (à la vapeur ou dans de l'eau bouillante salée, 4 à 5 minutes au maximum) mais aussi froid en salade.

Chuchili ou Chili con carne

Ingédients


2 steaks haché, 1 boîte de haricots rouges (250 g), 1 boîte de haricots verts (300 g), 1 petite brique de coulis de tomate, 2 oignons, sauce chili, 20 g de lardons fumés, 2 c. à soupe de crème fraîche, sel, poivre

La sauce Chili se trouve chez les commerçants vendant des produits exotiques. Selon votre goût et pour rendre le plat plus onctueux, ajoutez de la crème fraîche.

Préparation

- Faites revenir les oignons avec les lardons dans une grande poêle, ou mieux, un wok.
- Ajoutez les steaks hachés et faites-le revenir.
- Ajoutez les haricots rouges puis la sauce chili.
- Mélangez bien le tout et ajoutez le coulis de tomate au fur et à mesure.
- Laissez mijoter* 10 minutes à feu doux.
- Faites cuire au four pendant 15 minutes à 230°.

Gratin de pâtes

Nb de personnes	Préparation	Cuisson	Coût
1	30 min.	15 min. four 230°	


Ingredients
70 g de coquillettes, 100 g de dés de dinde, 30 g de gruyère râpé, 10 cL = 1/2 brique de crème fraîche liquide, 1 noisette de beurre, sel, poivre, muscade

Préparation

- Faites cuire des pâtes environ 10 minutes dans l'eau bouillante salée. Égouttez-les et assaisonnez-les (sel, poivre, muscade).
- Mettez-les dans un plat à gratin préalablement beurré.
- Répartissez les dés de dinde dans les pâtes, la crème fraîche, recouvrez avec le gruyère.
- Faites cuire au four pendant 15 minutes à 230°.



Pommes de terre au four

Nb de personnes	Préparation	Cuisson	Coût
2	15 min.	60 min. four 200°C	


Ingredients
4 grosses pommes de terre, 2 tranches de jambon, 2 c. à soupe de crème fraîche, gruyère râpé, ciboulette, sel, poivre

Préparation

- Lavez les pommes de terre à l'eau froide. Sans les essuyer, enroulez-les individuellement dans du papier aluminium. **Attention** : si vous mettez les pommes de terre au micro-ondes, utilisez du papier sulfurisé.
- Mettez les pommes de terre ainsi enveloppées au four à 200°C et faites-les cuire pendant environ 45 minutes. Piquez-les avec une fourchette pour vérifier la cuisson.
- Retirez les pommes de terre du four. Laissez-les refroidir quelques minutes.
- Coupez-les en deux dans le sens de la longueur. Enlevez une grande partie de leur chair avec une petite cuillère et gardez celle-ci dans une assiette creuse.
- Ajoutez-y la crème fraîche, le sel, le poivre, la ciboulette ciselée, le jambon coupé en dés et un peu de gruyère râpé. Mélangez le tout avec une fourchette en faisant une sorte de purée grossière.
- Remplir les coques de pommes de terre avec le mélange.
- Placez les pommes de terre dans le four pendant 15 minutes.

★ **Conservation** : conservez la pomme de terre primeur tout au plus une semaine dans le bac à légumes du réfrigérateur. Aussi fragile qu'un fruit, elle perd de sa saveur et de ses qualités nutritionnelles si elle attend trop longtemps. D'autant que si elle n'est pas gardée à l'abri de la lumière, elle verdit et devient amère. Conservez les autres pommes de terre, dans un endroit frais, sombre et aéré. Attention, les sacs plastiques les rendent humides et les font pourrir.



Nb de personnes	Préparation	Cuisson	Coût
1	20 min.	20 min. four 230°	

Hachis Parmentier

★ **Dégustation** : choisissez-la bien ferme d'une couleur uniforme, sans tache verdâtre ni germe.

★ **Diététique** : la pomme de terre est un féculent, riche en glucides complexes (amidon), reconnu pour ses propriétés rassasiantes. Elle fournit également une bonne quantité de minéraux, notamment du magnésium, nécessaire au système nerveux et musculaire et contient une quantité importante de protéines pour un légume (2 g/100 g contenus essentiellement dans la pulpe, en dessous de la peau).. C'est aussi une bonne source de fibres (2 g/100 g), qui contribue au bon fonctionnement du transit intestinal. Une cuisson vapeur permettra de mieux préserver les vitamines et minéraux.

★ **Nos conseils** : la chair de la pomme de terre noircit au contact de l'air. Il faut donc la cuire juste après l'avoir épluchée ou la conserver dans de l'eau froide en attendant l'étape de la cuisson. Pour la faire sauter, rincez-la et essuyez-la après l'avoir tranchée afin de la débarrasser de l'amidon qui accrocherait à la poêle. Pour la cuisson au four, qui peut être longue, commencez-la plutôt au micro-ondes puis passez-la dans le four chaud pour terminer et apporter le croustillant.

Ingrédients

50 mL de lait, 3 pommes de terre (250 g), 1 oignon, 20 g de gruyère, 1 steak haché, Margarine (10 g), sel, poivre

Préparation de la purée


- Pelez les pommes de terre et découpez-les en gros morceaux.
- Mettez les pommes de terre dans la casserole et rincez-les. Ajoutez de l'eau froide, salez et recouvrez-les. Cuire pendant 20 à 30 min.
- Coupez l'oignon en petits morceaux.
- À la fin de la cuisson des pommes de terre, faites chauffer le lait.
- Égouttez les pommes de terre. Écrasez-les immédiatement et rapidement à l'aide d'une fourchette.
- Ajoutez le beurre en battant énergiquement la préparation.
- Incorporez peu à peu le lait bouillant jusqu'à la consistance désirée.
- Assaisonnez de sel et de poivre, puis aérez la préparation pour lui donner une texture homogène.

Préparation du hachis

- Dans une poêle, faites cuire l'oignon en petits morceaux, sans le laisser prendre couleur.
- Une fois qu'il est cuit, ajoutez le steak haché et laissez cuire 5 minutes.
- Allumez votre four à 230°.
- Assaisonnez le mélange de sel et de poivre et mettez-le dans le plat à gratin.
- Répartissez le hachis en une couche bien plane. Étendez dessus la purée dont vous aplanirez aussi en surface. Saupoudrez de gruyère râpé.
- Mettez assez haut dans le four pendant 20 minutes.
- Servez chaud dans le plat de cuisson.

Pour l'histoire : la France est le deuxième producteur européen de pommes de terre après l'Allemagne. Les Français consomment aujourd'hui 40 kg de pomme de terre par personne et par an. Parmi les plus courantes, on peut citer la Starlette, la Roseval, la Charlotte, l'Amandine, la Binch.

Papillote de lieu à la provençale

Nb de personnes	Préparation	Cuisson	Coût
1	15 min.	6 min. micro-ondes	

Ingédients

1 filet de lieu noir (env. 150 g), 1/2 courgette, 1 citron jaune, 1/2 poivron jaune (50 g), 1 tomate (100 g), 1 c. à soupe d'huile d'olive, herbes de Provence, sel, poivre

Préparation


- Préparez les légumes, lavez-les et mondez* les tomates.
- Coupez les tomates en morceaux. Taillez les courgettes et les poivrons en julienne*.
- Découpez un morceau de papier sulfurisé pour réaliser une papillote*. Posez sur la feuille la courgette râpée et salée. Ajoutez le filet de lieu noir, assaisonnez et ajoutez les herbes de Provence.
- Disposez la tomate, le poivron et ajoutez un filet d'huile d'olive et de jus de citron. Fermez bien la papillote.
- Faites cuire 5 à 6 minutes au micro-ondes sur puissance maximale.
- Dressez la papillote.

★ **Variantes** : on peut remplacer le lieu par du cabillaud ou du merlu.

★ **Diététique** : le lieu noir et le lieu jaune font partie des poissons les plus maigres : 1 g de lipides pour 100 g et 20 g de protéines pour 100 g. Le lieu est riche en éléments minéraux (notamment du phosphore) et en vitamine B. Comme tous les poissons, le lieu acheté frais doit être consommé le plus rapidement possible. Il ne doit pas être conservé plus de deux jours au réfrigérateur.



Best !! Saya sayang kamu ♥ . C'est tres bon bon !!!
Haziq ♥

Nb de personnes	Préparation	Cuisson	Coût
2	10 min.	10 min. four 250°	

Papillote de lieu noir à la banane

★ **Dégustation** : le lieu noir reste l'un des poissons les plus abordables du marché et le plus souvent vendu en filets surgelés. Veillez à ne pas le laisser cuire trop longtemps et bien le relever avec un assaisonnement. Il se prépare idéalement au four, par exemple sur un lit d'oignons, de tomates et d'aromates et à la poêle, après avoir été fariné des deux côtés (cuisson d'environ 7 minutes de chaque côté). On le sert ensuite avec du citron et du persil ou avec une sauce à base de moutarde et de crème fraîche. Assurez-vous toujours de la fraîcheur du poisson avant de l'acheter. À la coupe, le lieu noir doit avoir une chair bien blanche ; évitez donc les tranches ou filets qui deviennent foncés. À noter que si un poisson dégage une odeur de marée, c'est signe qu'il est frais.

Ingédients

2 beaux filets de lieu noir, 2 c. à soupe de crème fraîche légère, 1 échalote, 1 c. à café de persil ciselé, 2 c. à soupe d'amandes effilées, 1 banane, 1 c. à café rase de noix de coco râpée, sel, poivre / 2 grands carrés de papier sulfurisé

Préparation

- Pelez et émincez l'échalote.
- Dorez les amandes effilées à four chaud quelques minutes. Pelez la banane, coupez-la en rondelles.
- Sur chaque carré de papier, disposez un filet de poisson, badigeonnez avec la crème fraîche légère, salez, poivrez et ajoutez l'échalote et le persil. Placez les rondelles de banane et les amandes effilées sur le dessus. Saupoudrez de noix de coco râpée.
- Fermez les papillotes et cuire 10 minutes à four chaud.
- Dégustez sans attendre.

Pour l'histoire : le terme « lieu » désigne deux poissons marins voisins du merlan : le « lieu noir » et le « lieu jaune ». Le lieu noir est également appelé « merluche noire », « églefin noir » ou « colin noir ». C'est dans l'Ouest de la France que l'on consomme le plus de lieu. Comme bon nombre d'espèces de poissons, les conditions actuelles de pêche du lieu ne permettent pas de garantir, pour l'avenir, des stocks suffisants pour la survie de cette espèce.



Haha! Je ne sais pas to cook! mais thank you for your help! Je hope , je peux do better, hee he, Au revoir
KAMAC.


Brochettes de fruits

Ingrédients Préparation

1/2 pomme, 1/2 banane, 1/2 clémentine, 1/2 citron, 4 bâtons de bois

- Épluchez la pomme et la banane, coupez-les en morceaux. Épluchez la clémentine en quartier.
- Arrosez les fruits de citron et réalisez les brochettes en piquant les fruits sur les bâtons de bois.

★ **Dégustation** : la banane s'adapte à tous les goûts. Crue ou cuite, en dessert ou en accompagnement de plats salés, elle est présente dans tous les types de cuisine et sous toutes les formes : beignets, gâteaux, glaces, mousses, et bien d'autres. La banane plantain ne se consomme que cuite.

Nb de personnes	Préparation	Coût
1	20 min.	

★ **Diététique** : riche en vitamine C et en glucides (90 kcal), énergétique et régénératrice, la banane est un aliment très nourrissant pour sa richesse en fibres et minéraux, et convient très bien aux sportifs.

★ **Conservation** : verte, la banane se conserve longtemps à température ambiante, tout en continuant à mûrir jusqu'à ce qu'elle devienne comestible. En revanche, elle craint le froid (température inférieure à 12°C). Évitez donc le réfrigérateur...


Fromage blanc à la compote de pommes

Ingrédients Préparation

3 pommes reinette (300 g), 1/2 citron jaune, 200 g de fromage blanc, sucre blanc semoule, 1 c. à café de cannelle moulue

- Pelez les pommes et coupez-les en petits morceaux.
- Mettez les morceaux dans une casserole, ajoutez le sucre et la cannelle.
- Faites cuire avec un couvercle pendant 5 minutes, à feu moyen.
- Ôtez le couvercle et laissez cuire pendant 10 minutes en remuant de temps en temps.
- Moulinez si nécessaire la préparation et ajoutez le fromage blanc.
- Mettez la préparation dans des ramequins. Réservez au frais.


Le restant de compote peut être utilisé pour réaliser une tarte aux pommes.

Nb de personnes	Préparation	Cuisson	Coût
1	20 min.	15 min.	

★ **Dégustation** : la pomme se marie très bien avec le citron, la cannelle et la vanille et peut parfaitement entrer dans la préparation de plats sucré-salé (boudin noir, rôti de porc, andouillette, volaille, salades composées).




Restes

Nb de personnes	Préparation	Cuisson	Coût
1	45 min.	30 min.	

Riz au lait et au caramel

★ **Diététique** : comme toutes les céréales, le riz contient les trois nutriments de base : glucides, protéides, lipides (en faible quantité). Le riz complet riche en sucres lents permet d'éviter l'hypoglycémie et ses fibres végétales favorisent le transit intestinal tout en régularisant la digestion. Le riz et son eau de cuisson aident à lutter contre les diarrhées.

★ **Cuisson au micro-ondes** : disposez le riz dans un récipient à micro-ondes et à bord haut ; versez-y de l'eau. Salez et poivrez. Faites cuire pendant 17 minutes.

Nb de personnes	Préparation	Cuisson	Coût
2	5 min.	3 min. micro-ondes	

★ **Astuces** : ajouter quelques grains de riz à votre salière pour que le sel reste fluide malgré l'humidité. Remplacer les grains de riz au bout de quelques mois. Présentation du riz cuit : remplir un petit récipient d'un verre de riz, égaliser le dessus au couteau. Renverser sur l'assiette de service. Garnir en couronne avec la préparation.

Ingrédients
60 g de riz, 300 mL de lait demi écrémé, 30 g de sucre en poudre, 1 sachet de sucre vanillé, 60 g de sucre en morceaux.


- Préparation**
- Dans un moule ou un ramequin, que vous disposerez sur une plaque chauffante, faites fondre vos morceaux de sucre en remuant régulièrement avec quelques cuillères à soupe d'eau jusqu'à coloration du caramel.
 - Portez le lait à ébullition avec le sucre vanillé et versez y le riz.
 - Laissez cuire à feu très doux pendant 25 minutes.
 - Ajoutez le sucre et laissez cuire encore 5 minutes.
 - Versez dans le plat ou des ramequins et laissez refroidir.

Gâteau au chocolat au four micro-ondes

Ingrédients
50 g de chocolat, 30 g de beurre, 1 œuf, 2 c. à soupe rases et 1 c. à café rase de sucre, 2 c. à soupe de lait, 2 c. à soupe rases de farine, 2 c. à soupe rases de poudre d'amande, 1/5 du sachet de levure chimique.

- Préparation**
- Beurrez et farinez 2 ramequins.
 - Faites fondre le chocolat avec 1 cuillère à soupe d'eau et le beurre coupé en petits morceaux, pendant 40 secondes puissance maximale au four micro-ondes.
 - Battez l'œuf, le sucre et le lait, au fouet (ou à la fourchette) dans un saladier.
 - Ajoutez progressivement la farine, la poudre d'amande et la levure chimique, puis le mélange de chocolat. Versez dans les ramequins.
 - Faites cuire au four micro-ondes pendant 2 à 3 min à la puissance maximale. Vérifier la cuisson avec la lame d'un couteau. Démoulez après 2 min de refroidissement.

Bouillie à la vanille

Nb de personnes	Préparation	Cuisson	Coût
1	10 min.	20 min.	

Ingrédients

130 mL de lait demi-écrémé, 5 g d'amidon de maïs (maïzena), 13 g de sucre blanc semoule, 1 c. à soupe de vanille liquide (vanille artificielle), une pincée de vanille liquide

Préparation

- Diluez la maïzena avec le sucre dans un peu de lait froid.
- Faites chauffer le reste du lait avec la gousse de vanille fendue.
- Versez le lait chaud en tournant, sur le mélange.
- Reportez sur le feu, faites bouillir en tournant. Faites cuire 3 minutes et retirez du feu.
- Goûtez la préparation, parfumez avec la vanille liquide. Versez dans le ramequin. Faites refroidir dans un bain-marie* froid.
- Servez tiède ou froid.


Pour l'histoire : le terme « vanille » vient de l'espagnol « vaina », qui signifie « gousse ». Cette plante est originaire du Mexique. Elle est aujourd'hui aussi produite à Madagascar, à la Réunion, en Indonésie, en Chine, à Tahiti... grâce à la fécondation artificielle.

★ **Dégustation** : la vanille du Mexique demeure la plus estimée de toutes, considérée comme étant la plus aromatique et celle de Madagascar, la vanille Bourbon, est également très répandue. La vanille est commercialisée sous différentes formes : la gousse correspond à la fleur de vanillier, fraîche et entière (conditionnée dans un tube de verre) et est souvent plongée dans du lait, un thé ou un cocktail par exemple. La vanille en poudre correspond au fruit de vanillier, séché puis broyé. On l'utilise pour des plats à base de fruits de mer et de poisson, mais également avec de la volaille et de la viande blanche. L'extrait de vanille peut être liquide ou sec et peut être utilisé en très petites quantités pour aromatiser vos crèmes et vos entremets. On distingue la vanille "arôme naturel", vanille artificielle (chimique) de la vanille extraite des gousses du vanillier. Tout ce qui comporte les notions de "goût", de "saveur" voire "arôme naturel" n'est pas de la vanille. La gousse de vanille reste un produit cher. Vous pouvez aussi utiliser de la vanille liquide ou sucre vanillé pour aromatiser vos desserts.

★ **Diététique** : depuis très longtemps, la vanille est utilisée en différents points du globe pour ses vertus médicinales. Les Aztèques l'utilisaient comme diurétique et comme dépuratif. Elle était aussi réputée pour stimuler le système nerveux. La vanille est fréquemment utilisée en cosmétique. Elle serait en effet régénérante, hydratante, nourrissante et adoucissante.

★ **Conservation** : la gousse de vanille doit être conservée dans un endroit sec et frais, à l'abri de la lumière. Mettez-la dans un bocal hermétique, en verre par exemple, car la gousse de vanille se dessèche à l'air libre.

★ **Astuces** : pour réutiliser une gousse de vanille entamée, ou tout simplement pour faire votre propre sucre vanillé, vous pouvez mettre la gousse dans un bocal rempli de sucre, après l'avoir fendue en deux. La gousse aromatisera votre sucre au bout de 8 jours environ et vous pourrez alors l'utiliser pour aromatiser vos desserts et confitures.

Accueil très agréable & groupe très dynamique -
Merci. 

Les pâtes à tarte Brisée et Sablée

La pâte à tarte peut être utilisée pour préparer des quiches ou des desserts. On peut l'acheter toute prête, ce qui rend la tâche plus facile.

Nb de personnes	Préparation	Coût
6	10 min. + 30 min. repos	15

Pâte à tarte Brisée

Ingrédients pour 400 g de pâte

250 g de farine, 1 pincée de sel, 25 g de sucre, 125 g de beurre en pommade*, 10 cL de lait entier

Préparation

- Mélangez la farine avec le sel, le sucre et le beurre puis formez un puits.
- Versez le lait et mélangez.
- Pétrissez la pâte en quelques secondes et formez une boule.
- Filmez-la et réservez-la au frigo pendant 30 mn environ avant de l'étaler.
- Garnissez avec les ingrédients de votre choix.



Pâte Sablée

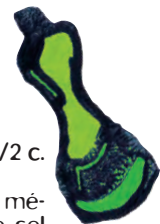
Ingrédients pour 500 g de pâte

250 g de farine, 150 g de beurre ramolli, 80 g de sucre, 1 œuf, 1 pincée de sel

Préparation

- Tamisez la farine. Mettez l'œuf dans une terrine avec le sel et le sucre et travaillez le mélange à la spatule jusqu'à ce qu'il blanchisse*, puis versez-y la farine en pluie.
- Travaillez jusqu'à ce que la farine soit totalement absorbée et « sablez » la pâte : prenez-en un peu entre vos mains, frottez-les l'une contre l'autre, et faites retomber la pâte dans la terrine sous forme de sable.
- Faites ceci pour toute la pâte.
- Ajoutez le beurre et, du bout des doigts, faites-le pénétrer très rapidement. Lorsque la pâte est homogène, rassemblez-la en boule et laissez-la reposer 1h au moins. Plus la pâte attend, plus elle est facile à étendre et plus elle est délicate au goût.

Quelques sauces



Sauce vinaigrette

Ingrédients : 1 c. à café de moutarde, 1 c. à soupe de vinaigre, 2 c. à soupe d'huile de tournesol, sel, poivre, quelques gouttes d'aide culinaire pour sauce et fond, 1/2 oignons ou 1 échalote

Préparation : Mettez la moutarde dans le bol - Ajoutez le vinaigre et diluez la moutarde - Ajoutez progressivement l'huile - Salez et poivrez selon votre goût.

★ **Conseils :** vous avez aussi la possibilité d'aromatiser avec des fines herbes (ex: persil, ciboulette...)

Sauce mayonnaise

Ingrédients : 1 jaune d'œuf, 2 pincées de sel, 1 pincée de poivre, 1 c. à café de moutarde, 35 cL d'huile, 1 c. à soupe de vinaigre de vin blanc ou de jus de citron

Préparation : Mettez 1 jaune d'œuf dans un bol et battez-le 30 secondes avec 2 pincées de sel, 1 pincée de poivre et 1 c. à café de moutarde - Ajoutez l'huile goutte à goutte, puis en mince filet, tout en fouettant - Incorporez ensuite 1 c. à soupe de vinaigre de vin blanc ou de jus de citron et rectifiez l'assaisonnement.

★ **Conseil :** si la mayonnaise tourne, prélevez une cuillère à soupe de mayonnaise et mélangez-la avec une cuillère à soupe d'eau bien chaude. Réincorporez peu à peu dans la sauce, en fouettant, comme on le fait avec l'huile.

Sauce aux fines herbes

Ingrédients : 250 g de fromage blanc à 20% de MG, 2 c. à soupe de vinaigre, 1 c. à soupe de sauce de soja, 1 c. à café de moutarde, 1 bouquet de cerfeuil, 1/2 bouquet d'estragon, sel, poivre

Préparation : Battez le fromage blanc avec le vinaigre, la sauce de soja et la moutarde, sel, poivre - Ciselez cerfeuil et estragon puis incorporez.

Accompagne les plats à base de poisson, les légumes crus à tremper pendant les apéritifs dînatoires.

Sauce au citron

Ingrédients : 4 c. à soupe de yaourt nature, 1 c. à soupe de jus de citron, 1 c. à soupe d'huile, sel, poivre

Préparation : Mélangez le yaourt, le jus de citron et l'huile.

★ **Conseil :** utilisez l'estragon ou ciboulette pour parfumer la sauce, salade romaine, frisée, aux champignons. Accompagne les plats à base de poisson.

Sauce béchamel

Ingrédients : 40 g de beurre, 40 g de farine, 1/2 L de lait, 1/2 c. à café de sel

Préparation : Faites fondre le beurre dans une casserole, mélangez-y la farine - Mouillez avec le lait puis assaisonnez de sel et poivre du moulin - Remuez jusqu'à ébullition, la sauce doit être épaisse et crémeuse. Laissez cuire quelques minutes.

A utiliser pour les gratins, les lasagnes...

Sauce à la moutarde

Ingrédients : 2 oignons, 1 c. à soupe de moutarde, 1 brique de crème fraîche, huile, sel, poivre

Préparation : Coupez les oignons en lamelles fines, faites-les revenir - Ajoutez la moutarde quand les oignons commencent à être dorés - Ajoutez la crème fraîche et remuez le tout - Salez et poivrez.

★ **Conseil :** vous pouvez rajouter des champignons pour donner encore plus de goût. Accompagne le poulet, les viandes...

Sauce blanche

Ingrédients : 1/2 L de lait, 1 c. à soupe rase de maizena

Préparation : Chauffez le lait. Pendant ce temps, délayez la cuillère rase de maizena avec un peu de lait froid - Quand le lait est chaud, remuez avec un fouet le mélange lait et Maizena - Portez à ébullition et attendez quelques minutes - Remuez.

★ **Conseils :** on peut ajouter de la crème fraîche, du concentré de tomate, des champignons. Accompagne les plats à base de poulet, viandes et poissons

Sauce bolognaise

Ingrédients : huile, 2 boîtes de tomates pelées, 2 steaks hachés, 2 échalotes, 2 gousses d'ail, 2 c. à soupe de concentré de tomate, herbes de Provence, sel, poivre du moulin

Préparation : Faites revenir les échalotes dans l'huile chaude - Ajoutez les 2 boîtes de tomates pelées (avec leur jus), préalablement coupées en morceaux - Ajoutez les herbes, le concentré de tomate et l'ail coupé - Faites chauffer à feu vif - Quand la préparation frémit, ajoutez les steaks émiettés et mélangez bien - Baissez le feu au minimum, couvrez et laissez mijoter 45 min

★ **Conseil :** cette sauce peut servir à la préparation de spaghettis Bolognaise et de lasagnes à la Bolognaise. Elle peut être préparée à l'avance et congelée.

Épices, condiments, aromates

AIL : légèrement piquante, alliacée.

BASILIC : on l'utilise dans les soupes, les salades et les plats méditerranéens à base de tomate. Les feuilles récoltées perdent leur arôme en séchant.

CANNELLE : épice à l'odeur agréable et à la saveur sucrée, âcre et brûlante.

CIBOULETTE, ou fines herbes : ces feuilles sont consommées hachées dans les salades apportant un léger goût d'ail.

CORIANDRE : utilisée en pâtisserie, mais aussi pour accompagner les plats à base de curry, les salades, poissons, sauce tomate...

CURRY : épice parfumée très répandue dans la cuisine indienne, peut être très douce ou très pimentée.

ÉCHALOTE : aromatise votre vinaigre maison.

GINGEMBRE : condiment à la saveur piquante et poivrée à qui l'on attribue des vertus aphrodisiaques et stomachiques.

GIROFLE : il dégage une saveur forte, aromatique et piquante. Excitant et stomachique, il facilite la digestion.

MENTHE : peut être utilisée dans les salades, les macédoines de fruits, et en tisane.

MUSCADE : cette épice se marie aussi bien avec le salé qu'avec le sucré et aromatise les sauces blanches, les purées et les poissons mais aussi certaines pâtisseries et compotes de fruits.

PAPRIKA : utilisée en cuisine pour son parfum âcre et sa couleur rouge.

PERSIL : agrmente nos plats cuisinés. Attention, ne pas le cuire afin de conserver ses vertus riche en calcium.

PIMENT : séché et réduit en poudre il est parfois vendu à tort sous le nom de « Poivre de Cayenne ».

VANILLE : arôme utilisé surtout dans les desserts.

Lexique

BAIN-MARIE : méthode de cuisson qui consiste à placer un plat contenant des aliments dans un récipient rempli d'eau bouillante pour les faire cuire doucement.

BEURRE EN POMMADE : beurre travaillé à l'aide d'une fourchette jusqu'à ce qu'il atteigne la consistance d'une pommade.

BLANCHIR : pré-cuire un aliment quelques minutes dans de l'eau en ébullition

BRAISER : cuire longuement dans un récipient fermé à feu doux

CONCASSER : hacher grossièrement des aliments.

DÉGORGER : mettre du sel sur un aliment cru afin que celui-ci perde son eau. Il est ainsi souvent recommandé de faire dégorger les aubergines avant de les mettre à cuire. On peut aussi laisser tremper une viande dans l'eau ou du lait afin d'éliminer du sang ou des impuretés.

DÉPURATIF : débarrasse des impuretés des aliments.

DIURÉTIQUE : qui favorise ou stimule l'excrétion urinaire.

GRILLER : cuire à feu vif sur un grill, sur un barbecue.

JULIENNE : légumes coupés en petits bâtonnets.

MARINER : faire macérer un aliment avec des herbes et/ou un liquide pour lui donner un goût spécial ou lattendrir.

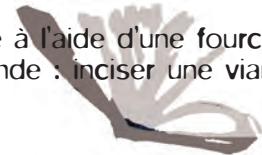
MIJOTER : cuire lentement à feu doux.

MONDER : peler une tomate après l'avoir trempée quelques secondes seulement dans une eau bouillante : la peau se détache alors très facilement.

PAPILLOTE : enveloppe de papier sulfurisé, aluminium ou feuille de légume dans laquelle on enferme un ou plusieurs aliments pour les cuire à l'étouffée.

PIQUER : une pâte à tarte : faire une multitude de petits trous sur pâte à l'aide d'une fourchette afin d'empêcher la pâte de cloquer et de se rétracter à la cuisson. Pour une viande : inciser une viande afin d'introduire des morceaux d'ail ou de lard.

SAISIR : commencer la cuisson d'un aliment à feu très vif.



Conseils et astuces

Qu'est ce que l'équilibre alimentaire ? Aucun aliment ne peut à lui seul apporter tous les nutriments indispensables à notre corps, il est donc important de consommer une grande variété d'aliments pour fournir à notre organisme la quantité et la diversité des nutriments dont il a besoin. La pyramide alimentaire, représentative des groupes d'aliments essentiels nous aide à composer un repas équilibré.

Chaque jour, nous devons consommer des aliments de chacun des différents groupes. En effet, une alimentation variée (divers aliments composent le même groupe), équilibrée et un minimum d'activité physique contribuent au maintien d'un bon état de santé. S'il est recommandé de limiter la prise de certains aliments, il n'est pas question d'en interdire la consommation. De temps en temps on peut s'offrir un petit plaisir. Pensons donc à colorer notre assiette !

Attention : manger équilibré ne signifie pas faire un régime ou se priver de graisses ou de sucres ! Il n'existe pas de bons ou mauvais aliments.

Vous trouverez également dans les pages suivantes les repères de consommation du Programme National Nutrition Santé (PNNS : programme de santé publique visant à améliorer la santé de la population en agissant sur la nutrition, déterminant majeur). Site internet : **www.mangerbouger.fr**

Comment équilibrer mes repas ?

Cette action est conforme au
Programme National Nutrition Santé.



Eau à
volonté

5 fois
par jour



Fruits
et légumes

À chaque
repas
selon l'appétit

Féculents



3 fois
par jour

Produits
laitiers



1 ou
2 fois
par jour

Viandes, œufs,
poissons



Limitier la consommation



Graisses



Sel



Sucre

Que m'apportent les groupes d'aliments ?

PRODUITS LAITIERS
Apports principaux : protéines animales, du calcium, vitamines A, B et D.
Rôle : construction et entretien du squelette et des dents.
Renouvellement des tissus de notre corps.

GRAISSES
Apports principaux : lipides (graisses), vitamines A, D et E.
Rôle : lutte contre le froid et apport d'énergie. Indispensables à la construction comme au fonctionnement de notre système nerveux et des membranes de nos cellules.

LIQUIDES
Apports principaux : l'eau est la seule boisson indispensable à notre organisme (sous forme de tisanes, infusions, de bouillons de légumes).
Rôle : hydratation de notre corps.
Attention : les boissons sucrées (sodas, limonades, eaux sucrées) contiennent une grande quantité de sucres. Elles ne remplacent pas l'eau de boisson.

FÉCULENTS
Apports principaux : glucides "sucres complexes", vitamines B, protéines végétales, minéraux (fer) et fibres alimentaires.
Rôle : les féculents rassasient sans apporter trop de calories et apportent l'énergie nécessaire pour le fonctionnement des muscles et du cerveau.

FRUITS ET LÉGUMES
Apports principaux : vitamines B, C, sels minéraux (fer, zinc...), fibres, glucides, eau.
Rôle : bon fonctionnement de l'intestin, lutte contre les maladies infectieuses, lutte contre la fatigue.
Bon à savoir : attention : les fruits secs, séchés sont plus sucrés. Les fruits entiers, les jus de fruits ou légumes (crus ou cuits) sont pauvres en calories.

Au moins
1/2 h
d'activité
physique
par jour

VIANDES, POISSONS, ŒUFS
Apports principaux : fer, vitamines A, B, protéines animales.
Rôle : construction et entretien des cellules du corps. Le fer présent dans la viande rouge est bien assimilé par notre organisme et transporte l'oxygène à nos cellules.

SUCRES
Apports principaux : glucides "sucres simples".
Rôle : source d'énergie pour les organes comme le cerveau.

De quelle manière je compose mon repas ?

Il est nécessaire de prendre 3 à 4 repas par jour afin d'éviter les grignotages et ainsi de prendre du poids : petit déjeuner, déjeuner, goûter, dîner.

Manger durant 1/2 heure favorise une meilleure digestion et une meilleure assimilation des aliments permettant aussi la limitation de fringales et donc la prise de poids.

Exemples de menus équilibrés

Petit-déjeuner : toujours un produit laitier, un produit céréalier, un fruit, une boisson

Pour les matins pressés :

Fromage, pain grillé complet, pomme, thé au lait

Céréales, jus de fruits, lait

Pour les matins détente :

Pain, beurre, confiture, lait et jus de fruit

Yaourt, pain de seigle au raisin, margarine, café, salade de fruits frais

Déjeuner

Crudité (légume cru et fruits crus) : en entrée, dans le plat ou en dessert

Cuidité (légume cuit ou fruit cuits comme dans les compotes)

Féculent (à chaque repas)

Produits laitiers (fromage, yaourt..)

Morceau de viande, poisson ou œufs

Exemple avec les recettes du livret

Entrée : salade de concombre au fromage blanc

Plat : Hachis parmentier

Dessert : Compote de pommes

Goûter (facultatif)

1 fruit ou une compote ou 1/2 verre de jus de fruit sans sucre ajouté du pain ou des biscottes tartinées avec une fine couche de beurre et/ou de confiture ou des céréales peu sucrées

1 bol de lait avec ou sans poudre de cacao ou un yaourt ou du fromage blanc

Dîner

Les aliments sont les mêmes qu'au déjeuner, sauf le groupe viande poisson œufs à ne consommer qu'une fois (midi ou soir ou en réduisant les quantités à chaque repas).

Et lorsque j'ai peu de temps ? lorsque je dois manger rapidement ?

Les **sandwichs** ne sont pas proscrits, des plats rapides et simples à transporter et à préparer peuvent tout aussi bien être équilibrés. Si vous devez faire un repas froid, la solution sandwich peut représenter un repas équilibré si vous le composez vous-même :

- 1/4 de baguette ou 2 tranches de pain de mie
 - 1 tranche de jambon, de rosbif ou 1 blanc de poulet
 - 2 œufs durs
 - des feuilles de salade, des rondelles de tomate, de concombre
 - des cornichons, de la moutarde
- À compléter avec un yaourt et un fruit.

Si vous disposez d'un four à micro-ondes

Potage : il existe des mini-briques

Plats surgelés à varier

Boîte de légumes verts

Un laitage

Un fruit ou une compote

Pain pour compléter ou remplacer la ration de féculents du plat

Boire à volonté : eau, thé, café

5 pièges à éviter : pizza, quiche, tarte salée, croissant au jambon ou viennoiseries qui concentrent les calories sans apporter de nutriments. Fringale assurée à 17h.



Les repas sont simples et délicieux!!

Équivalences

En protéines animales non lactées

100g de viande ou d'abat ou de jambon ou de volaille

= 100 g de poisson

= 2 œufs

= 500 g de moules

En protéines lactées

1/2 litre de lait

= 4 yaourts (500 g)

= 250 g de fromage blanc

= 100 g de fromage (camembert)

= 70 g de fromage type emmental

En calcium

1 part de calcium est apportée par :

1 yaourt (125 g)

= 125 mL de lait (1/8 de litre)

= 5 petits suisses de 30 g

= 30 g de fromage fondu

= 15 g de fromage à pâte cuite (emmental, cantal)

- date limite de consommation













(DLC) : figure sur les produits réfrigérés et reconnu par la mention **à consommer jusqu'au** : lorsque cette date est dépassée le produit est impropre à la consommation.

- date limite d'utilisation optimale

(DLUO) exprimée par la mention **à consommer de préférence avant le** (biscuits, pâtes, conserves, surgelés ou boissons par exemple). Lorsque cette date est dépassée le produit peut encore être consommé sans risques mais il a perdu une partie de ses qualités nutritionnelles.

ATTENTION : quel que soit le produit, dès l'instant où l'emballage a été ouvert, la DLC est raccourcie. Le produit doit être consommé rapidement.

Quelles équivalences ?

Produit	Nombre de morceaux de sucre	Nombre de cuillères à soupe d'huile
Tranche de pain 20 g		0
1 pomme		0
Chocolat (2 carrés)		
1 paquet chips (45g)		
1 barre raisin-céréales		 1/3
1 canette de cola		0
1 barre de mars (58g)		
Jus de fruit (150 mL)		0
Édulcorants	0	0

Comment bien faire ses courses ?

Au moment de l'achat

- Lisez attentivement les étiquettes des produits avant de les acheter et bien vérifier les Dates Limites de Consommation (DLC).

- Évitez de tâter les fruits et légumes sur les étales : cela réduit leur durée de conservation. Placez les fruits et légumes au dessus du panier ou du caddie pour ne pas les écraser.

- Isolez les produits surgelés et réfrigérés (viandes, poissons et produits laitiers...) dans un sac isotherme (surtout l'été). Terminez vos courses par le rayon des surgelés pour éviter au maximum de rompre la chaîne du froid lors du transport. Rentrez le plus vite possible à la maison après l'achat de produits périssables.

À la maison

- Rangez les courses par ordre de priorité : surgelés, plats réfrigérés, viandes et poissons frais, produits laitiers...

- Retirez les suremballages des produits (carton des yaourts, des œufs...) qui ont pu être souillés, cela évite les contaminations croisées.

- Placez sur le devant du réfrigérateur les produits ayant les DLC les plus anciennes pour les consommer en premier.

Comment remplir mon panier sans trop dépenser ?

- Faites une liste de courses (cela évite les tentations inutiles!)
 - Faites vos courses le ventre plein et une fois par semaine afin de ne pas être tenté et dépenser trop d'argent et de temps (chaque nouvelle course est une nouvelle tentation et entraîne des achats imprévus).
 - Achetez les produits de saison (sur les marchés en grandes périodes de production, vous ferez des affaires).
 - Vérifiez les promotions : comparez les prix au kilo car certains lots en tête de gondoles en promotion reviennent plus chers que les mêmes paquets achetés individuellement.
 - Optez pour les surgelés légumes non préparés (poêlées de légumes): moins chers que les produits frais et meilleure conservation. Attention: les plats préparés surgelés sont coûteux, très salés et apportent une faible ration alimentaire.
 - Les premiers prix sont de tout aussi bonne qualité que les marques.
 - Baissez la tête: les produits plus bas sont en général disposés en bas des étagères.
 - Ignorez les emballages « design » (zip pour le gruyère râpé...): ces petits « plus » ont un coût!
- Chacun choisira un système adapté à ses besoins et ses moyens!

Règles de conservation... et chaîne du froid ?

- Ne recongelez jamais un produit décongelé.
- Ne décongelez pas à température ambiante, mais dans le réfrigérateur ou dans un four à micro-ondes.
- Vérifiez la température du réfrigérateur (thermomètre dans un verre d'eau) afin de repérer la zone la plus froide où vous placerez les aliments les plus fragiles.
- Évitez de laisser la porte du frigo ouverte trop longtemps.
- Consommez les surgelés placés dans le compartiment freezer sous deux à trois jour (attention: cet espace n'est pas un congélateur).
- Ne consommez pas le contenu d'une conserve en verre dont le couvercle s'ouvre sans effort.
- Ne conservez pas une boîte métallique ouverte mais transvasez le contenu dans un récipient fermé, non métallique: le maintenir au réfrigérateur et le consommer dans les 48 h.
- Avant de les mettre au frigo, emballez séparément tous les aliments ou plats refroidis en les enfermant dans une boîte hermétique ou en les couvrant de papier aluminium ou de film plastique. Ne pas y placer d'aliments encore chauds.

La chaîne du froid c'est quoi ?

C'est maintenir les aliments réfrigérés à une température basse qui leur permet de conserver leurs qualités nutritionnelles et saveurs.

La rupture de la chaîne du froid ?

Conséquence de l'élévation des températures, provoquant et accélérant la croissance microbienne, réduisant ainsi la durée de vie d'un produit.

Quels sont les risques ?

Intoxications alimentaires plus ou moins dangereuses.

Mon réfrigérateur et moi ?

Si en moyenne, elle ne doit pas excéder 5°C, la température du réfrigérateur n'est pas la même aux différents étages. Selon les modèles, la partie la plus froide se trouve en haut ou en bas.

Durée de conservation des aliments

* le jour même :

- mayonnaise ou plat à base de mayonnaise
- abats, chair à saucisse, viande hachée

* le lendemain :

- viandes cuites
- poisson cru
- légumes préparés
- plats en sauce
- poissons cuits
- entremets

* dans les 3 jours :

- viande crue (voir DLC - p.27)
- jus de fruit ouvert
- lait pasteurisé ouvert

* dans les 4-5 jours :

- pâtés et rillettes

* dans les 6 jours :

- lait stérilisé et UHT ouvert
- fromage blanc, crème fraîche et yaourts ouverts

* dans les 8 jours :

- légumes et fruits crus

* dans les 1 à 3 semaines :

- œufs

* dans les 25 à 30 jours :

- beurre pasteurisé

TEMPÉRATURE DE CONSERVATION DES ALIMENTS

PRODUITS ALIMENTAIRES	
-18°C (congélateur)	Produits surgelés (glaces..)
0°C à 4°C	Viande, charcuterie, produits frais, crèmes, produits en cours de décongélation, fromage frais, jus de fruits frais
4°C à 6°C	Préparations maison, légumes et fruits cuits, viandes et poissons cuits, yaourts, desserts lactés, fromages
6°C à 10°C dans la porte	Œufs, beurre, lait et jus de fruits entamés, bien refermés.
Bac à légumes	Légumes et fruits frais lavés, fromages emballés

Et les règles d'hygiène ?

- Lavez-vous les mains avant toute manipulation d'aliments.
- Lavez les fruits et légumes avant de les consommer.
- Javellisez régulièrement votre évier et plan de travail.
- Changez très régulièrement les torchons de vaisselle et évitez d'utiliser celui de la vaisselle pour essuyer les légumes.
- Lavez les couverts, ustensiles et plan de travail entre deux manipulations d'aliments.
- Lavez le réfrigérateur une à deux fois par mois à l'eau savonneuse. Rincez-le à l'eau javellisée et le dégivrer deux fois par an.
- Éliminez les mauvaises odeurs de nourriture dans le frigo en y glissant une boîte ouverte remplie de bicarbonate de sodium ou un verre de vinaigre.
- Laissez couler un moment l'eau du robinet après une longue absence : cela permet d'évacuer la quantité d'eau ayant stagné dans les tuyauteries.

Four micro-ondes ?

Le four à micro-ondes présente un avantage décisif : la rapidité. Il assure une bonne préparation des mets délicats, tels les filets de poisson et de volaille. La cuisson s'y déroule de manière simple, homogène et économique, avec la sauvegarde d'une part importante des vitamines et des qualités nutritives.

Conseils d'utilisation

- Plus l'aliment est délicat, plus le niveau de puissance doit être faible.
- Les légumes riches en eau (épinards, laitues) peuvent être mis au four sans avoir été préalablement égouttés. On y ajoute jusqu'à 3 cuillères à soupe d'eau et on couvre.
- Les légumes pauvres en eau (carottes, asperges, haricots) sont mis dans un plat préalablement rempli de 3 cm d'eau.
- Les plats : pour les plats précuits, il faut se conformer au mode d'emploi, en réduisant toutefois légèrement les temps indiqués.

La décongélation

Règle d'or : rien ne doit chauffer. Par exemple, si le pain a tendance à chauffer, il faut réduire le temps ou la puissance. Une fois le four arrêté, on laisse reposer le pain pendant 5 minutes à température ambiante.

Ce qu'il faut avoir en tête

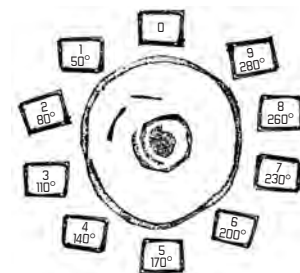
Mouillez les aliments avant de les mettre au four. Ce sont en effet les particules d'eau qui enclenchent et entretiennent le processus de cuisson dans les fours à micro-ondes.

Couvrez les plats pour éviter le dessèchement et les éclaboussures. À défaut de couvercle, on peut

NE PAS :

- acheter de produits sous vide dont la poche plastique ou aluminium est déchirée.
- acheter de légumes conditionnés en sachet si celui-ci est très gonflé et couvert de condensation.
- acheter un produit surgelé dont l'emballage est couvert de givre ou de paillettes.
- acheter de produits en boîte cartonnée si celle-ci est gondolée ou tachée.
- acheter de conserves présentant un fond bombé, des traces de rouille ou de coulures.

Température et thermostat d'un four classique



Des mesures dans un verre...

* 1 grand verre	0,25 L
* 1 verre de table	0,12 L
* 1 petit verre	0,06 L
* 1 bol	0,33 L
* 1 c. à soupe	0,02 L

Conversions

Litre (L)	Litre (L)	Millilitre (mL)
1	1	1000
1/2	0,500	500
1/3	0,333	333
1/4	0,250	250
1/5	0,200	200
1/8	0,125	125
1/10	0,100	100
1/20	0,050	50

Comment peser les aliments sans balance ?

Ingredients	Cuillère à café rase	Cuillère à soupe rase
Sucre semoule	4 g	15 g
Farine	5 g	15 g
Fécule	4 g	12 g
Semoule	4 g	12 g
Sel fin	5 g	15 g
Gros sel	5 g	20 g
Huile	5 g	18 g
Eau	5 g	20 g = 0,02 mL
Riz	5 g	18 g
Fromage râpé	4 g	12 g
Café moulu	5 g	18 g

utiliser des feuilles de plastique spéciales que l'on pose sur le plat, sans l'emballer. Les cloches en matière plastique, sont surtout utiles pour réchauffer des aliments sur assiette. Pour la cuisson, les couvercles en verre ou en porcelaine sont préférables.

Gérez l'énergie : renoncez à enclencher la puissance maximale pendant toute la durée de préparation. L'action des micro-ondes varie considérablement en fonction de la consistance, de la teneur en eau et en graisse des aliments.

Respectez les temps de repos car c'est un facteur déterminant de réussite pour la cuisine à micro-ondes. On constate, à la fin du programme normal de cuisson, que la surface des aliments semble ne pas avoir été saisie par la cuisson. C'est pourquoi il est indispensable de maintenir le plat couvert 5 à 8 minutes au-delà du temps de fonctionnement normal.

Nettoyage : essayez l'intérieur du four à l'aide d'un chiffon humide additionné d'un produit pour la vaisselle inodore.

Pourquoi lire une étiquette ?

Avant l'achat, il est important de pouvoir comparer deux produits.

Les **valeurs nutritionnelles** sont données pour 100 g du produit et parfois également par portion usuelle.

La **valeur énergétique** est exprimée en Kilocalories (Kcal) ou en Kilojoules (KJ). Elle correspond à l'énergie qu'apporte 100 g de produit à l'organisme.

Les **protéines**, **lipides** et **glucides** sont les nutriments qui apportent de l'énergie.

Valeurs nutritionnelles moyennes	Croque-monsieur industriel pour 100 g	Croque-monsieur maison pour 100 g	Pizza industrielle pour 100 g	Pizza maison pour 100 g
Valeur énergétique	268 kcal	230 kcal	228 kcal	219 kcal
Protéines	11 g	15 g	11 g	13 g
Glucides	22 g	27 g	29,8 g	23 g
Lipides	12,8 g	7,9 g	7,3 g	7,9 g
Prix	0,90 €	1,20 €	0,83 €	0,61 €

IDÉES REÇUES : VRAI/FAUX

Boire du café ou du thé fait maigrir.

Faux: le café et le thé ont un effet diurétique, ils font perdre de l'eau pas de la graisse. De plus leur consommation entraîne souvent celle de sucre, voire de gâteaux!

Boire de l'eau fait maigrir.

Faux: l'eau n'a aucune influence sur notre poids, elle ne fait donc ni grossir ni maigrir. En revanche, elle aide l'organisme à drainer les déchets du métabolisme.

Pour se rafraîchir il faut boire chaud ?

Vrai: quand il fait chaud, prendre une boisson chaude permet d'augmenter la transpiration et la ventilation. La sueur en refroidissant sur la peau, nous rafraîchit.

Les biscottes sont moins caloriques que le pain.

Faux: elles sont plus énergétiques (255 kcal pour 100g de pain blanc contre 362 kcal pour 100g de biscottes) et on a tendance à en manger davantage.

Le chocolat est riche en magnésium.

Vrai: le cacao en poudre non sucré contient 500 mg de magnésium. 100 g de chocolat noir apportent environ 150 mg de magnésium. Le chocolat au lait (60mg)

La mention « sans sucre » signifie sans sucre du tout.

Faux: cette mention indique que le produit ne contient pas de saccharose, qui est cariogène. En revanche, il peut y avoir d'autres glucides, parfois aussi énergétiques.

Les édulcorants font maigrir.

Faux: remplacer le sucre par un édulcorant ne fait pas maigrir en soi, mais cela peut y contribuer dans le cadre d'un régime amaigrissant sérieux associé à une activité physique quotidienne.

On doit manger le moins de féculents possible car ils font grossir.

Faux: il est vrai que les féculents sont riches en glucides mais il est nécessaire d'en consommer tous les jours car ils nous apportent de l'énergie, ainsi que des fibres, des vitamines et minéraux. C'est le sucre de table le saccharose dont on doit diminuer la consommation.

Le sucre roux est meilleur pour la santé que le sucre blanc.

Faux: Le sucre roux doit sa couleur à des impuretés qui n'ont aucun intérêt nutritionnel réel.

La charcuterie peut remplacer un plat de viande.

Vrai: mais cela doit rester très occasionnel. En effet, les produits de charcuterie sont riches en protéines mais ils sont aussi plus riches en lipides que la viande (sauf le jambon et l'épaule cuits). En outre, ils sont très salés, on ne doit donc pas en consommer tous les jours.

Le poisson est plus digeste que la viande.

Vrai: le poisson contient moins de lipides que la viande : il est donc digéré plus rapidement à condition qu'il ne soit pas accompagné de frites et ne baigne pas dans une sauce grasse.

Le poisson apporte moins de protéines que la viande.

Faux: en moyenne, le poisson et la viande apportent 20g de protéines pour 100g.

La viande rouge est plus nourrissante que la blanche.

Faux: la couleur rouge de la viande dépend simplement d'un pigment coloré et de la teneur en fer.

Le yaourt fait du bien aux intestins.

Vrai: très digeste, il contribue à l'entretien de la flore intestinale

La cuisine au beurre est plus digeste.

Faux: le beurre est le plus digeste des corps gras, lorsqu'il est cru. Quand il est cuit, il ralentit la vidange gastrique. De plus porté au-delà de 120°C, il donne naissance à des produits toxiques et irritants.

La margarine est plus légère que le beurre.

Faux: chacun apporte 83% de matières grasses.

L'huile d'olive est la plus légère.

Faux: toutes les huiles contiennent 100% de matières grasses

La crème fraîche est plus grasse que le beurre.

Faux: elle apporte environ 30g de lipides aux 100g contre 83g de lipides pour le beurre.

Les épinards sont la meilleure source végétale de fer.

Faux: ils n'apportent que 2 à 4% de fer, contre 7% pour les lentilles par exemple. Quant au persil, il contient jusqu'à 20% de fer, mais il faut en manger en grande quantité.

PS: Merci pour la semaine les filles !!!