

La nutrition

Synthèse des ateliers

Comment diversifier son alimentation ?

La base d'une alimentation de qualité et saine est de diversifier un maximum la nature des produits. Cela pour l'équilibre des micro-nutriments ainsi que pour insuffler un maximum de saveurs à nos repas et prendre du plaisir à bien manger. De plus, il ne faut pas négliger les assaisonnements afin de varier les goûts : aneth, gingembre, jus de citron, romarin, basilic, origan, paprika, cumin, piment, curry, etc.

Il existe plusieurs axes sur lesquels jouer pour diversifier ses assiettes :

- Les équivalences d'aliments :
 - Fruits et légumes de saison ;
 - Riz complet, pâtes complètes, quinoa, pain au levain, pain de seigle ;
 - Patate douce, pomme de terre, topinambour ;
 - Lentilles, haricots, pois chiche, fèves ;
 - Viande de volaille, viande rouge, gibier, poisson blanc, poisson gras, fruits de mer, œufs, tofu et dérivés du soja ;
 - Lait, yaourt, fromage, skyr ;
 - Poissons gras (truite, hareng, saumon, maquereau) ;
 - Huile de lin, d'olive, de tournesol, d'arachide ;
 - Noix de cajou, amande, noix du Brésil.
- Les modes de cuissons : à la vapeur, en papillote, à la poêle et au four.
- Les modes de préparation : en soupe, en salade, en potage, en plat « entier » (lasagne, hachis parmentier, légumes farcis, tarte).

Astuces :

- Préparez de grands plats de ratatouille, de soupe ou de salade pour pouvoir piocher dedans durant toute la semaine.
- Faites vos sauces maison :
 - Fromage blanc, citron, huile d'olive et ciboulette ;
 - Tomate mixée, ail, oignon et coriandre.
- Préparez votre mélange d'épices favori, utilisable sur viande et poisson.

Essayez des combinaisons et amusez-vous à cuisiner !

Frites au four :

Préchauffez le four à 220°C.
Lavez les pommes de terre et découpez les en forme de bâtonnets.
Faites les précuire 5min dans de l'eau bouillante.
Sur une plaque de cuisson, étalez les pommes de terre et à l'aide d'un pinceau badigeonnez légèrement d'une marinade (huile + paprika).
Enfournez 25 à 30min au four.