



## **Astuces pour cuisiner plus léger et plus sain**

### ***1. Réduire l'utilisation des matières grasses***

1 cuillère à soupe d'huile par portion suffit.

1 cuillère à soupe d'huile équivaut à :

- 10 gr de beurre ou de margarine
- 30 gr de crème entière
- ½ Avocat
- 1 Poignée de fruits à coque
- 1 càs de vinaigrette ou de mayonnaise

### ***2. Cuisiner plusieurs portions à la fois***

En effet cuisiner en grande quantité vous permettra de réduire la quantité de MG utilisée et en plus vous gagnerez du temps !

Par exemple : pour une poêlée de légumes, vous utilisez 3 càs d'huile pour cuire 1 kg de légumes. Cela couvrira entre 4 et 6 repas soit moins d'1 càs d'huile par portion. Vous pouvez donc utiliser 2 càs d'huile pour griller 4 morceaux de viande ce qui vient compléter l'apport en MG. Vous mangerez 1 portion de légumes + 1 portion de viande qui vous apporteront ensemble 1 càs d'huile seulement.



## **Astuces pour cuisiner plus léger et plus sain**

### ***3. Remplacer le beurre et la crème par***

Les huiles végétales, pour la cuisson de vos viandes, poissons, oeufs et légumes. Mais aussi dans les pâtisseries ou les sauces. Elles ont des qualités nutritionnelles plus intéressantes que les MG animales.

La ricotta, plus légère que la crème ou le mascarpone dans les desserts mais elle peut aussi être utilisée dans des farces pour légumes.

Les fromages frais sont d'excellents substituts à la crème fraîche : fromage de chèvre frais, St-morêt, Philadelphia, brousse. Moins riches en MG ils apporteront quand même onctuosité et liant à votre plat.

La margarine végétale non hydrogénée et sans huile de Palme est plus saine que le beurre sur les tartines. Et en plus vous pouvez même l'utiliser pour les cuissons.

Les compotes de fruits, purées de légumes et purées d'oléagineux : vous permettront de remplacer le beurre dans vos gâteaux, moelleux, fondants ou muffins afin de les rendre plus sains, moins caloriques mais toujours aussi savoureux.

### ***4. Utiliser les condiments, herbes aromatiques et épices***

Ils vous permettront d'apporter du goût tout en limitant l'ajout de sel et de MG.

Certaines épices et herbes aromatiques ont des vertus pour la santé alors n'hésitez plus, variez-les en fonction de vos goûts !

## **Astuces pour cuisiner plus léger et plus sain**

### ***5. Réduire voire supprimer le sucre***

Dans vos boissons chaudes il peut progressivement être supprimé.

Dans vos desserts, la quantité de sucre indiquée dans la recette peut être divisée par 2. Sans altérer ni le goût ni la texture.

Le sucre roux a la même valeur énergétique que le sucre blanc. Mais il a une valeur nutritionnelle plus intéressante car il contient des vitamines et minéraux que le sucre blanc n'a pas.

Les sirops d'agave, la stévia, les édulcorants ont une valeur énergétique plus faible que le sucre mais entretiennent l'appétence pour le sucre.

Le miel et le sirop d'érable sont des alternatives naturelles au sucre, de plus le miel sera absorbé plus lentement que le sucre blanc mais son pouvoir sucrant étant plus faible il faudra veiller à ne pas en mettre plus.

### ***6. Privilégier les produits laitiers maigres***

Le lait entier peut facilement être remplacé par du lait écrémé ou ½ écrémé lorsqu'il est consommé en grande quantité dans une recette ou au quotidien.

Les fromages < 23% MG sont privilégiés pendant une phase de perte de poids.



## **Astuces pour cuisiner plus léger et plus sain**

### ***7. Eviter les produits industriels***

L'industrie Agro-alimentaire, limite ses coûts de production en augmentant les quantités de sucre dans leurs produits. Elle a également recours aux additifs ainsi qu'aux MG hydrogénées afin de rendre ses plats plus appétissants.

En cuisinant vous-même, vous restez maître de votre consommation de sucre et de MG ce qui permet de mieux contrôler vos apports.

Eviter les produits frits ou pré-frits, les aliments panés, les plats cuisinés, les préparations industrielles etc...