

VOUS ÊTES CE QUE VOUS MANGEZ

FAIT MAISON, QUASIMENT - CUISINER AVEC DES ALIMENTS PRÊTS À L'EMPLOI

Il existe de nombreux obstacles à une alimentation saine : le temps supplémentaire consacré à la préparation des aliments et le temps passé dans la cuisine, le temps pour planifier les repas, les connaissances et les compétences nécessaires pour travailler avec des aliments complets, et le coût supplémentaire. C'est beaucoup plus facile d'ouvrir un sachet, d'ajouter de l'eau et d'espérer que tout ira bien. En 1985, 52 % de nos repas principaux étaient préparés par des méthodes de cuisson « sur la cuisinière ». Aujourd'hui, il n'est que de 33 %. Nous avons perdu l'habitude de cuisiner! Si ce n'est pas faisable en 30 minutes ou moins, nous nous sentons perdus.

Les blogs culinaires, Pinterest et la culture numérique de la gastronomie ont accentué la pression pour être créatif et innovant dans la cuisine, ce qui est intimidant et suscite des attentes irréalistes quant à ce qu'il faut faire pour mettre sur la table un repas sain et fait maison.

Il n'est pas nécessaire de devenir un génie créatif pour préparer un repas classique et délicieux à partir des ingrédients de base. Il est temps de se relancer dans la cuisine! Au lieu de se concentrer sur les obstacles à une alimentation saine et faite maison, pourquoi ne pas combiner le meilleur des deux mondes? La combinaison d'une alimentation saine et complète avec quelques aliments prêts à l'emploi pour gagner du temps et réduire le budget peut être la solution pour retrouver la saveur des aliments faits maison que nous aimons tous.



Pourquoi cuisiner des aliments faits maison est-il important?

Les statistiques révèlent que les pays qui passent plus de temps à cuisiner à partir des aliments de base ont un taux d'obésité plus faible. En effet, lorsqu'on passe moins de temps à cuisiner à la maison, on observe une augmentation des collations transformées et des aliments prêts à consommer. Ces aliments ont souvent une valeur nutritionnelle insuffisante et peuvent être riches en sucre, en sel et en gras trans, ce qui contribue à l'épidémie de maladies chroniques et d'obésité. Mais peut-on joindre la santé à la commodité tout en créant un repas complet et nutritif?



Avantages des aliments prêts à consommer

- Temps de préparation réduit
- Peu de planification nécessaire
- Moins de gaspillage
- Nettoyage facile
- Bon pour les cuisiniers débutants
- Convient à une grande variété de goûts
- Souvent moins cher

Désavantages des aliments prêts à consommer

- Une consommation réduite de protéines
- Aucun contrôle sur les ingrédients comme le sucre, le sel, les gras trans, les additifs et les agents de conservation.
- Plus riche en calories
- Le coût par portion est parfois plus élevé
- Pauvre en nutrition, fruits et légumes frais

VOUS ÊTES CE QUE VOUS MANGEZ

FAIT MAISON, QUASIMENT - CUISINER AVEC DES ALIMENTS PRÊTS À L'EMPLOI

Idée de recette pour la pizza quasiment faite maison

Lasagne d'enchilada au poulet



Ingrédients :

- 1/2 lb de nouilles à lasagne précuites (ou sans gluten)
- 2 tasses de salsa en bocal
- 2 1/2 tasses de poulet de rôtisserie en dés
- 2 tasses de fromage déjà râpé
- 1/4 de tasse de coriandre fraîche, hachée
- 2 oignons verts, coupés en tranches
- 1/2 tasse de yogourt grec nature (ou crème sure)

Instructions :

- Étaler un peu de salsa dans un plat de cuisson pour que les nouilles ne collent pas. Utiliser un moule 9x13 pour une lasagne ou répartissez-le dans des plats plus petits pour obtenir de plus petites portions.
- Ajouter une couche de nouilles, une couche de salsa, ensuite du poulet râpé, puis du fromage. Répéter ce processus jusqu'à ce que le plat soit plein ou que vous n'avez plus de nouilles. Pour finir, ajouter une couche de nouilles garnies de salsa et une généreuse quantité de fromage râpé.
- Faites cuire la lasagne au four à 375 degrés F pendant 15 à 20 minutes jusqu'à ce que le fromage soit fondu et bouillonnant.
- Laisser refroidir la lasagne cuite pendant 10 à 15 minutes avant de la couper en tranches. Garnir de coriandre, d'oignons verts et d'une cuillerée de yogourt grec nature avant de servir.

Portions : 6

Par portion: Total de calories : 294 | Lipides : 4,2g | Sodium : 732mg | Glucides : 34g | Fibres : 3,5g | Protéines : 27g

Avec quoi pouvons-nous travailler?

Aujourd'hui, le 100 % fait maison est parfois irréaliste pour le consommateur moyen. L'incorporation de produits prêts à consommer de l'épicerie dans la cuisine familiale peut être un moyen raisonnable d'ajouter des raccourcis à la préparation des repas, tout en préparant un plat sain et savoureux quasiment fait maison. Privilégiez les produits sans agent de conservation, à faible teneur en sucre, en sel et en gras trans, et contenant des ingrédients naturels. Voici quelques idées :

- **Poulet de rôtisserie** cuit en magasin pour les salades, les sautés et les sandwiches.
- Des **haricots** et des **lentilles** en conserve pour accroître les protéines dans un plat simple et rapide.
- **Riz complet** précuit.
- **Tomate et sauce de tomate** en conserve.
- **Salsa, guacamole, houmous et pesto** en bocal.
- Facilitez la préparation des soupes maison en utilisant du **bouillon** ou de la **soupe** en conserve ou en boîte.
- Recherchez des **vinaigrettes** en bouteille à base d'huile d'olive ou de canola avec un nombre limité d'ingrédients.
- Les **légumes** congelés sont souvent plus riches en nutriments que les produits frais qui ont été expédiés dans le monde entier ou qui ont été conservés trop longtemps dans votre réfrigérateur.
- Des **fruits et légumes** déjà coupés pour des sautés, des smoothies et des collations faciles.
- Les **salades** ensachées peuvent contenir plus de conservateurs, mais elles peuvent vous éviter de choisir une option rapide et pratique comme la restauration rapide.
- Les **assaisonnements** à base d'herbes et d'épices naturelles réduisent le temps nécessaire à la préparation et donnent un coup de fouet à un repas qui pourrait autrement manquer de saveur.

Références :

- <https://www.theglobeandmail.com/opinion/the-lost-art-of-cooking/article621983/>
- <https://dash.harvard.edu/handle/1/2640583>
- <https://www.vahrehvah.com/indianfood/advantages-and-disadvantages-of-convenience-foods>
- <https://www.webmd.com/food-recipes/features/halfway-homemade#4>
- <http://www.lifeasastrawberry.com/chicken-enchilada-lasagna/print/10155/>