

TRUCS ET ASTUCES SANTÉ

Comment devenir un(e) cuisinier(ère) sain(e)

Cuisiner à la maison est plus sain (et plus abordable) que d'aller au restaurant. Ce que vous cuisinez est un élément important d'une alimentation saine, mais la manière dont vous cuisinez a également son importance. Cuisiner sainement ne signifie pas qu'il faut devenir un chef ou investir dans des ustensiles de cuisine coûteux. Vous pouvez utiliser des techniques de cuisson de base pour conserver les nutriments des aliments tout en rehaussant leur saveur, afin de tirer le meilleur parti de vos repas.

TECHNIQUES DE CUISINE SAINES À ESSAYER

Cuisson à la vapeur

La cuisson à la vapeur est le meilleur moyen de conserver les nutriments des légumes. La recherche montre que la cuisson à la vapeur permet d'augmenter la teneur en bêta-carotène des carottes et de conserver la plupart des glucosinolates (utiles pour lutter contre les infections bactériennes, virales et fongiques) dans les légumes verts à feuilles.

Sauté

Le sauté est l'un des meilleurs moyens d'utiliser toutes les protéines et les légumes riches en fibres que vous avez à portée de main. Il ne nécessite qu'un minimum d'huile et permet de maximiser la valeur nutritive de votre repas avec une grande variété d'ingrédients.

Rôtissage

Le rôtissage est une excellente méthode de cuisson pour les légumes, car il rehausse leur saveur. Lorsque vous rôtissez des viandes, placez les morceaux sur une grille afin que la graisse s'égoutte pendant la cuisson.

Braisage

Le braisage consiste à saisir les aliments avec une petite quantité d'huile, puis à les cuire dans un liquide savoureux. Cela signifie beaucoup de saveur sans beaucoup de graisse. Il est idéal pour les légumes robustes comme les pommes de terre et les carottes et pour les viandes plus dures comme les rôtis de bœuf et de porc.

Pochage

Le pochage n'est pas réservé aux œufs ! Essayez de faire mijoter de la volaille, du poisson, des légumes et des fruits dans un liquide savoureux comme un bouillon ou du vin. Choisissez une casserole couverte pour la taille et la forme des aliments afin d'utiliser un minimum de liquide et de conserver les nutriments.

Grillade

Les grillades sont généralement faites sur un barbecue, mais elles peuvent également être faites sur une plaque ou une poêle à griller. Les grillades permettent d'éliminer l'excès de graisse de la viande et confèrent une excellente saveur aux légumes et aux fruits.



9 SUBSTITUTS SIMPLES POUR UNE ALIMENTATION SAINES

- 1 **Utilisez de la compote de pommes à la place de l'huile ou du beurre.** Remplacez des ingrédients avec de la compote de pommes (jusqu'à ½ tasse) dans les recettes de pâtisserie. Vous réduirez ainsi le nombre de calories sans perdre en saveur ou en texture.
- 2 **Mangez du riz brun plutôt que du riz blanc.** Le riz brun contient plus de nutriments et de fibres, ce qui le rend plus nourrissant. Essayez d'autres alternatives comme le quinoa ou le chou-fleur râpé.
- 3 **Utilisez du yogourt grec sans gras à la place de la crème aigre.** Il réduit les calories et les graisses saturées et contient plus de protéines.
- 4 **Épaissir les soupes avec de la purée de légumes au lieu de la crème.** Vous obtiendrez beaucoup de saveur et un apport en nutriments.
- 5 **Réduire le sucre.** Il est généralement possible de réduire de moitié la quantité utilisée pour la cuisson. Vous pouvez aussi remplacer le sucre par 1 ou 2 bananes écrasées.
- 6 **Utilisez de la dinde hachée, du poulet ou du bœuf extra-maigre** dans le chili, les hamburgers, les boulettes de viande, le pain de viande et les lasagnes pour réduire les calories et le gras.
- 7 **Remplacer la chapelure par des flocons d'avoine.** Il s'agit d'un complément plus sain pour le pain de viande et les boulettes de viande. Le moulin grossièrement pour la panure.
- 8 **Sucrez avec de la vanille, de la noix de muscade, de la cannelle et du miel.** Remplacez le sucre dans le café, le thé et les pâtisseries.
- 9 **Attention aux condiments.** Garnissez vos toasts d'avocat au lieu de confiture, essayez le houmous au lieu de la mayonnaise et remplacez les vinaigrettes achetées en magasin par des vinaigrettes maison.

Sources : www.sciencedaily.com/releases/2017/03/170314150926.htm | www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/17439760.2016.1257049
www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/healthy-cooking/art-20049346 | Images par Unsplash