



# MONDE GOURMAND

PRÉSENTE SA SÉLECTION DE RECETTES DE



## PLATS FESTIFS VOL. 2 DANS LE MONDE !



Ceviche



Risotto venere

15 RECETTES

POUR VOYAGER EN :

Italie

Russie

Mexique

Sri Lanka



Goulasch

Explorez la planète à travers ses délices ! Étonnez vos invités en les régaland avec des mets festifs du monde entier. Prêt pour une expérience culinaire mémorable en famille ?



INCLUS : 15 RECETTES DE PLATS DE FÊTES GOURMANDS DANS LE MONDE !





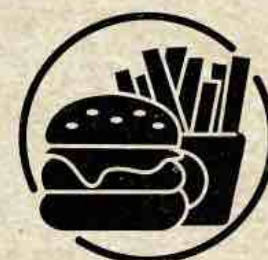
# DELICIOUS FOOD

CHEZ

*Monde  
Gourmand*

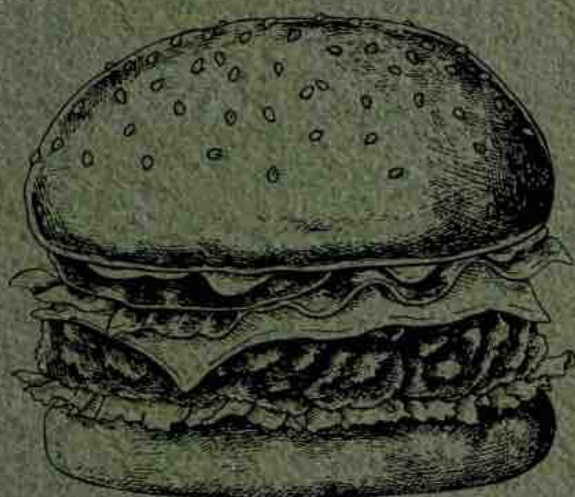
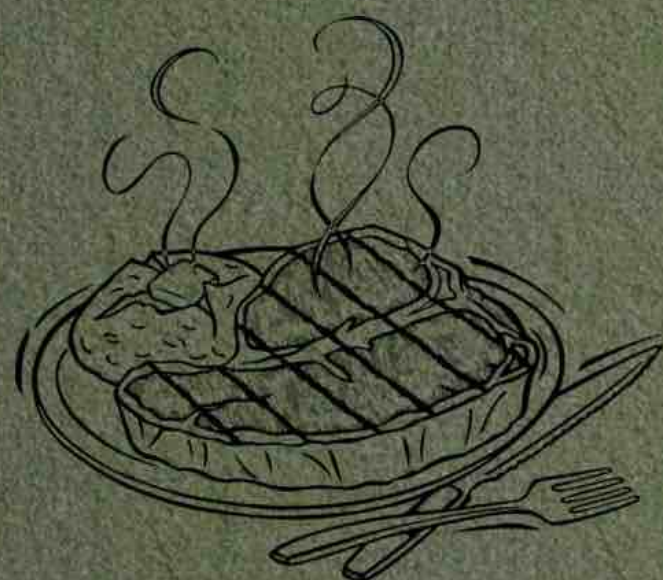
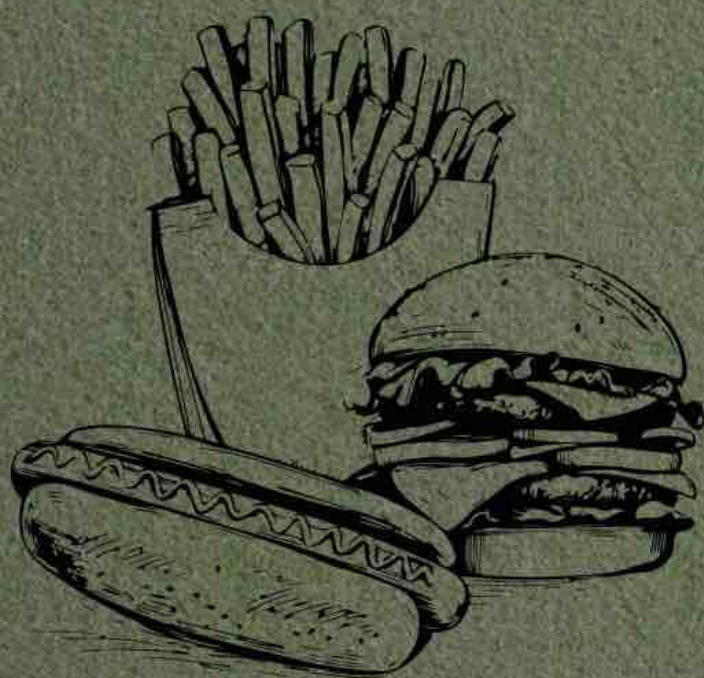






Sommaire très

# Gourmand



## ENTRÉE

Actus croustillantes  
Allemagne : règne Vegan  
Un plat trop salé ? Pas cool

## SANTÉ

p.4  
p.8  
p.10

## PLAT PRINCIPAL

Recettes gourmandes  
Objectif : petites portions  
Nettoyer sa cuisine ? Facile  
Planifier ses repas de fêtes

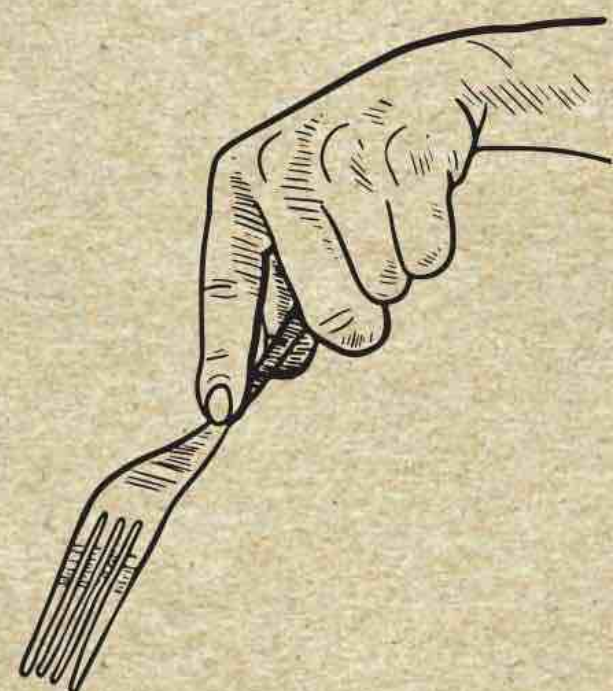
## A TABLE

p.18  
p.50  
p.56  
p.62

## DESSERT

Monde Gourmand - mensuel  
édition Décembre 2023  
édité par C.A Andoni, représentée  
par Lucie Pinzano

**Dir. Publications** : Lucie Pinzano  
**Rédacteur en chef** : Tom Vong  
**Rédacteur Adjoint** : Valentin Prieur  
**Maquette** : Galle Kanga  
**Concept mise en page** : Marjorie Xheni





# Actus

# CROUSTILLANTES

LE PLAISIR DES PAPILLES



## French Breakfast

Aujourd'hui, l'alimentation est un sujet phare ! Les français veulent manger de manière qualitative. Focus sur les news qui font état de cette volonté.

## Jour du monde

## Happy Hour

Prix, consommation, habitudes... comment dépensons nous et comment mangeons nous au quotidien ? Nos réponses sont toutes ici !

## Ça sort du four

Les actus chaudes



# *Paris : la multinationale américaine de donuts Krispy Kreme fait son trou : actus chaudes !*



La célèbre enseigne américaine de donuts Krispy Kreme a récemment inauguré son premier magasin en France, choisissant comme lieu emblématique le centre commercial des Halles à Paris. Cette ouverture marque un tournant significatif dans les habitudes alimentaires des Français, traditionnellement orientées vers des mets plus locaux comme les croissants.

Le phénomène a attiré l'attention du New York Times, qui s'est interrogé sur les raisons d'une impressionnante file d'attente de 500 personnes un matin d'hiver à Paris.

La réponse se trouve dans l'attrait novateur des donuts de Krispy Kreme. Le 6 décembre, la marque a lancé une campagne publicitaire audacieuse avec le slogan "Macaron Démission", invitant les Français à remplacer leurs croissants habituels par ses fameux donuts. L'objectif de Krispy Kreme est ambitieux : réaliser 3 000 transactions par jour dans ce magasin, avec une capacité de production atteignant jusqu'à 42 000 donuts quotidiens.

Cette ouverture à Paris n'est que le début d'une expansion prévue à travers la France, avec l'ouverture de plusieurs autres magasins dès 2024 et l'introduction des donuts en grande distribution. L'engouement pour l'ouverture du magasin parisien était tel que certains clients ont passé la nuit dehors pour être les premiers servis, un phénomène presque surréaliste dans une ville connue pour sa haute gastronomie.

***Cette percée de Krispy Kreme en France symbolise l'attrait grandissant du pays pour les chaînes de restauration rapide américaines, la France étant devenue un marché clé pour des géants comme McDonald's.***

Le donut, dont les origines sont débattues mais qui serait apparu en Hollande sous forme de boule, a été popularisé aux États-Unis où il est devenu un symbole de la "malbouffe". Malgré sa réputation de produit de consommation de masse et son association avec une alimentation malsaine, le donut jouit d'une popularité croissante, comme en témoigne son adoption rapide par les consommateurs français.



# CONFRONTÉS À LA DIMINUTION DE LA CONSOMMATION DE VIN, LES VITICULTEURS FRANÇAIS VEULENT UN PLAN DE RELANCE

  
**SOCIÉTÉ**

Au cours des soixante dernières années, la France a connu une baisse significative de 70% dans la consommation de vin par habitant. Cette tendance s'explique principalement par un changement dans les habitudes de consommation, notamment parmi les jeunes générations qui boivent moins de vin que leurs prédécesseurs. À cela s'ajoutent plusieurs difficultés rencontrées récemment par le secteur viticole : des conditions climatiques défavorables, une augmentation des coûts de production, et l'impact de l'inflation sur le budget des ménages. Selon les prévisions actuelles, la consommation de vins français pourrait chuter de 20% supplémentaires au cours de la prochaine décennie.

Face à ces défis, les organisations professionnelles du secteur viticole sont claires : il est nécessaire de réduire les surfaces viticoles. Bernard Fages, président du Comité national des interprofessions des vins à appellation d'origine, suggère de retirer rapidement 100 000 hectares des 750 000 hectares de vignes en France, une mesure qui entraînera des décisions difficiles pour de nombreux viticulteurs.

Pour financer cette réduction, le secteur cherche à mettre en place des outils adéquats, avec l'espoir de recevoir des aides de l'Union européenne. Cependant, ce que les vignerons et négociants souhaitent avant tout, c'est de vivre de leur travail et de leur passion sans dépendre d'aides financières. Parmi les solutions envisagées, on trouve la création d'observatoires de tendances de marché, la stimulation de l'innovation, une réadaptation de l'offre pour répondre aux nouvelles attentes des consommateurs (comme des vins plus légers) et la relance des exportations, notamment dans un contexte de forte concurrence internationale.





# LE VÉGANISME

*était le futur ?*



L'Allemagne est réputée pour sa richesse culinaire, particulièrement en matière de saucisses, avec plus de 1500 variétés produites dans le pays. Des spécialités régionales comme la Leberwurst de Cassel, la Currywurst de Berlin, et la Weißwurst de Munich illustrent la diversité de la charcuterie allemande. En parallèle, la gastronomie allemande, dans son sens le plus raffiné, connaît un essor remarquable. En 2022, l'Allemagne s'est positionnée comme le deuxième pays européen, après la France, en nombre de restaurants étoilés par le Guide Rouge, avec 326

établissements distingués, y compris onze nouveaux restaurants Étoile Verte. Ce dernier point souligne l'engagement croissant du pays envers une restauration plus durable et une alimentation davantage axée sur les produits végétaux.

Cependant, l'Allemagne connaît actuellement une évolution significative dans ses habitudes alimentaires. Bien que traditionnellement, la viande et en particulier la saucisse soient des éléments centraux de la cuisine allemande, une tendance vers un régime plus végétal se

dessine, surtout parmi les jeunes générations. Le véganisme et le végétarisme gagnent rapidement en popularité.

En 2022, environ 10 % de la population allemande, soit huit millions de personnes, s'identifiaient comme végétariens, c'est-à-dire ne consommant pas de viande, tandis que 1,3 million se déclaraient végétaliens, excluant tout produit animal de leur alimentation. Cette tendance marque une augmentation considérable par rapport aux 80 000 végétaliens recensés en 2008, indiquant une multiplication par seize du nombre de végétaliens en seulement une décennie. Pour s'adapter à la demande croissante de produits végétariens et végétaliens en Allemagne, les restaurants du pays, y compris dans des villes comme Düsseldorf et Hambourg, élargissent leur offre en excluant les produits d'origine animale de leurs menus. Cette tendance se retrouve même dans des villes plus petites comme Heidelberg, qui, malgré sa population de seulement 160 000 habitants, présente une diversité impressionnante de restaurants végétariens et végétaliens, la plus importante du pays.



# EN ALLEMAGNE, LE NOMBRE DE VÉGANS A ÉTÉ MULTIPLIÉ PAR SEIZE EN DIX ANS.

L'industrie alimentaire allemande connaît également une transformation significative pour répondre à cette tendance. Selon une étude de l'United States Department of Agriculture (USDA), en 2021, un produit alimentaire lancé sur cinq en Allemagne était végétan, avec une augmentation notable dans les alternatives à la viande et aux saucisses. Les ventes de ces produits auraient augmenté de 32 % en 2021. Les substituts au bœuf et au poulet sont consommés hebdomadairement par 20 % de la population.

Les alternatives aux produits laitiers sont encore plus populaires. Environ 28 % des Allemands consomment régulièrement du lait végétal, et 21 % des yaourts végétaux. Même les produits de terroir traditionnels sont revisités en versions végétariennes ou végétaliennes. Ainsi, la cuisine traditionnelle allemande se réinvente, permettant à des plats classiques de coexister avec des options plus respectueuses de l'environnement.

Parmi les plats traditionnels qui se sont adaptés à cette nouvelle tendance, on trouve la Sauerkraut (choucroute), désormais disponible en version végétalienne, souvent préparée avec des champignons et d'autres légumes.

Les Maultaschen, une sorte de ravioli germanique traditionnellement farci de viande, sont également proposés en versions végétariennes et végétaliennes.

Ironiquement, selon la légende, les Maultaschen auraient été inventés par des moines du monastère de Maulbronn qui cherchaient à dissimuler la viande pendant le jeûne en l'incorporant dans une pâte à nouilles avec une farce d'épinard. Cette adaptation moderne reflète une conscience croissante de l'importance de l'alimentation durable en Allemagne.

La cuisine traditionnelle allemande, connue pour sa richesse en viande, s'adapte de plus en plus aux tendances végétariennes et végétaliennes. Des plats emblématiques comme la Sauerkraut (choucroute) et les Maultaschen (sorte de ravioli allemand) illustrent cette transition.

Les versions végétaliennes de la Sauerkraut incorporent des champignons et d'autres légumes au lieu de la viande, tandis que les Maultaschen sont maintenant disponibles en options végétariennes ou végétaliennes.





L'histoire des Maultaschen est particulièrement intéressante, car selon la légende, ils ont été créés par des moines du monastère de Maulbronn qui cherchaient un moyen de cacher la viande pendant le jeûne. En dehors de ces adaptations, la cuisine allemande brille aussi par ses ingrédients traditionnels qui se prêtent naturellement à un régime sans produits animaux. Le pain, élément central de la gastronomie allemande, en est un parfait exemple.

**Avec plus de trois mille types de pains et de produits de boulangerie, l'Allemagne détient un record mondial de diversité dans ce domaine, une tradition reconnue comme patrimoine culturel immatériel depuis 2014.**

Du bretzel aux pains complets, en passant par la biscotte ou le pumpernickel, la variété de pains allemands, fabriqués à partir de différentes céréales et selon des méthodes ancestrales, offre une multitude d'options pour les régimes végétaliens. En matière de douceurs, l'Allemagne n'est pas en reste avec des spécialités telles que le Hamburger Franzbrötchen, le Berliner Krapfen ou le Dresdner Stollen, toutes adaptables en versions végétaliennes. La pomme de terre, autre pilier de la cuisine allemande, joue également un rôle important. Utilisée dans une variété de plats, de la salade de pommes de terre au gratin, elle est un ingrédient de base dans de nombreux plats végétariens et végétaliens, offrant une polyvalence et une saveur appréciées dans de nombreux mets traditionnels. Ces évolutions démontrent la capacité de la cuisine allemande à s'adapter aux nouvelles tendances alimentaires tout en préservant son héritage culinaire riche et varié.

L'incroyable diversité du pain allemand, reconnu comme un patrimoine culturel immatériel, et l'omniprésence de la pomme de terre dans la gastronomie, démontrent l'aptitude de la cuisine allemande à offrir des alternatives végétales sans compromettre la saveur ou la qualité. Les douceurs traditionnelles, telles que le Hamburger Franzbrötchen, le Berliner Krapfen ou le Dresdner Stollen, s'adaptent également à ces nouvelles habitudes alimentaires, prouvant que même les recettes sucrées peuvent évoluer pour répondre aux préférences contemporaines. L'engagement de l'Allemagne envers une alimentation plus durable et végétale ne se limite pas aux adaptations de ses plats traditionnels. Il se reflète également dans les choix des consommateurs et les innovations de l'industrie alimentaire.







# SAVOIR RECTIFIER

— un plat trop salé ! —

Une juste dose de sel peut sublimer un plat, mais un excès peut littéralement le ruiner. Si vous avez eu la main trop lourde sur le sel, ne paniquez pas. Plusieurs solutions peuvent vous aider à adoucir une préparation trop salée, voire à créer un nouveau mets.



---

# LES SECRETS D'UN DOUCE PRÉPARATION

---

*Remplacez le liquide. Si vous préparez une soupe ou une sauce légère, retirez un peu de liquide à l'aide d'une cuillère à soupe ou d'une louche. Selon votre recette, remplacez-le par de l'eau claire, du bouillon non salé ou du lait .*



## Équilibrez le gout salé avec une autre saveur.

Modifier une recette en cours de préparation est risqué, mais cette initiative peut rendre votre mets plus succulent. Comprendre les interactions entre les saveurs permet de créer un plat plus riche et gouteux.

Si la saveur sucrée peut être rehaussée par une pointe de sel, elle peut à l'inverse atténuer le gout salé. Un ingrédient acide ou une épice forte peut également équilibrer un plat trop salé. Vous pouvez aussi oser des associations originales de sucré et d'acide. Ajoutez une cuillère à café de sucre ou de miel et un trait de vinaigre de cidre. Si nécessaire, rectifiez en augmentant les doses. La saveur acide se marie avec de nombreux aliments tels que la viande, le poisson ou les légumes. Rehaussez votre plat de quelques gouttes de jus de citron, d'un trait de vinaigre ou de vin, d'une purée de tomates ou de légumes marinés.

Le sucre adoucit un plat, à condition de ne pas en abuser. Incorporez un morceau de sucre préalablement dissout ou une cuillère à café de sucre en poudre. Vous pouvez également utiliser du miel, du lait concentré, du lait de coco ou des fruits comme la pomme ou l'ananas.

## Plaisir réconfortant

---

**Augmentez les quantités de la recette.** Cette technique aide à rectifier l'excès de sel dans une préparation consistante. Par exemple, si vous confectionnez une pâte, ajoutez du lait ou de la farine. Si vous préparez une sauce, allongez-la avec de l'eau, de la crème, du beurre sans sel ou du lait. Si vous cuisinez un plat mijoté, incorporez davantage de légumes.

Selon votre recette, vous pouvez ajouter des légumes au gout finement sucré comme la carotte, la betterave, la patate douce ou la courgette. Si vous ne souhaitez pas modifier le gout du plat, préférez des légumes à la saveur relativement neutre tels que le chou-fleur ou la pomme de terre.

**Servez des féculents.** Le riz, les pâtes et les pommes de terre sont des accompagnements polyvalents. En mélangeant une sauce un peu trop salée avec du riz ou des pâtes, vous obtenez un plat plus équilibré. En outre, cela vous permet d'augmenter les portions servies. Il est souvent conseillé de glisser des morceaux de pomme de terre crue dans le plat. En effet, en cuisant, ce féculent absorbe le sel et il suffit ensuite de le retirer du plat avant de servir. Cependant, la pomme de terre absorbe également l'eau, ce qui, in fine, n'atténue pas le gout salé. Pour bénéficier des effets de la pomme de terre sur le sel, ajoutez régulièrement de l'eau jusqu'à la fin de la cuisson du légume.





**Rincez les légumes.** Si vous préparez des légumes à la vapeur, rincez les légumes à l'eau chaude. Vous pouvez également les faire dégorger dans une casserole avec un peu d'eau. Cette méthode est aussi valable pour les viandes cuites à la vapeur. Ceci dit, le rinçage peut ramollir vos légumes et durcir les viandes. Il est donc préférable d'utiliser cette technique en début de cuisson et avec parcimonie.

**Chauffez votre plat.** La température est un facteur qui influe les saveurs de façon complexe. Vous en avez peut-être déjà fait l'expérience, mais un plat paraît moins salé lorsqu'il est chaud. Utilisez cette perception gustative à votre avantage et servez votre plat à la bonne température. Si vous ne pouvez pas le réchauffer, vous pouvez l'accompagner d'une boisson chaude, mais cette option est peu recommandée.

***Notez que cette méthode est peu efficace sur les plats très salés. En outre, elle est relativement subjective, car la quantité de sel en excès est toujours présente. Combinez-la avec d'autres techniques.***

**Utilisez du gros sel.** La taille de ses cristaux peut en effet le rendre plus facile à doser que le sel fin. De plus, vous serez tenté d'en utiliser moins pour un goût salé équivalent. Ceci dit, le gros sel est plutôt réservé aux préparations pour les tartes salées ou à l'eau de cuisson des pâtes et des légumes. Pour les viandes, les sauces et les appareils à pâtisserie, le sel fin est préférable. Il se dissout plus facilement et imprègne mieux les aliments.





## OBJECTIF : COMPRENDRE POURQUOI LE SEL, EN TROP GRANDE QUANTITÉ N'EST PAS TOP !



**Ajoutez le sel par petites pincées.** La meilleure solution pour éviter de saler excessivement votre plat est de le goûter au fil de son élaboration. Rectifiez l'assaisonnement et n'ajoutez le sel que si cela est nécessaire. Cette solution paraît simple et évidente, mais de nombreuses recettes préconisent de saler et de poivrer selon votre goût à la fin de la préparation. Or, pendant la cuisson, le sel se dissout et pénètre dans les aliments. De plus, en salant progressivement, vous pouvez plus facilement contrôler le goût de votre plat.

Attendez la fin de la cuisson pour les préparations liquides. En effet, lorsque l'eau s'évapore, notamment lors d'une cuisson à découvert, la sauce ou la soupe devient plus concentrée en goût. Salez avec parcimonie et attendez la fin de la cuisson. Goûtez avant d'ajouter une pincée supplémentaire de sel. Les herbes et les épices peuvent enrichir votre plat tout en masquant le goût du sel. Cependant, elles ne sont pas aussi efficaces que le sucre ou les ingrédients acides. En outre, certains mélanges d'épices contiennent du sel. Vérifiez leur composition avant de les utiliser.

L'excès de sel, également connu sous le nom de sodium, dans notre alimentation est une préoccupation importante pour la santé publique. Voici un article approfondi expliquant pourquoi l'excès de sel doit être évité et les conséquences néfastes qu'il peut avoir sur la santé.

### Le Sel et la Santé

Le sel, composé principalement de chlorure de sodium (NaCl), est un élément essentiel pour le bon fonctionnement de notre corps. Il joue un rôle clé dans la régulation de la pression artérielle, l'équilibre hydrique, la transmission nerveuse, la contraction musculaire et d'autres fonctions physiologiques importantes. Cependant, la consommation excessive de sel peut avoir des effets néfastes sur la santé.





# CONSEILS

## *primordiaux pour finaliser*

### **L'Excès de Sel et la Pression Artérielle**

L'une des préoccupations majeures liées à la surconsommation de sel est son impact sur la pression artérielle. Le sel attire l'eau dans le sang, ce qui augmente le volume sanguin. Cette augmentation du volume sanguin nécessite une pression artérielle plus élevée pour propulser le sang à travers les vaisseaux. En conséquence, une consommation excessive de sel peut entraîner une augmentation de la pression artérielle, un état connu sous le nom d'hypertension.

L'hypertension artérielle est un facteur de risque majeur de maladies cardiaques, d'accidents vasculaires cérébraux, de maladies rénales et d'autres problèmes de santé graves. Réduire la consommation de sel peut contribuer à maintenir une pression artérielle saine.

## Quelques piliers...

### **Comprendre et pratiquer**

La surconsommation de sel est étroitement liée aux maladies cardiovasculaires, qui sont l'une des principales causes de décès dans le monde. Les effets de l'excès de sel sur la pression artérielle, combinés à d'autres facteurs de risque tels que le cholestérol élevé, le tabagisme et le diabète, augmentent considérablement le risque de développer des maladies cardiaques.

### **Les reins et leur utilité**

Une alimentation riche en sel peut également avoir un impact sur les reins. Les reins jouent un rôle essentiel dans l'élimination de l'excès de sodium du corps. Lorsque la consommation de sel est trop élevée, les reins doivent travailler plus dur pour éliminer le sodium en excès, ce qui peut entraîner une tension supplémentaire sur ces organes. À long terme, cela peut contribuer au développement de maladies rénales chroniques.

### **Attention à la rétention d'eau**

Une alimentation excessive en sel peut entraîner une rétention d'eau dans le corps, provoquant des gonflements et une sensation de ballonnement. Cela peut être particulièrement gênant pour les personnes atteintes d'insuffisance cardiaque ou de problèmes rénaux, car l'accumulation d'eau peut aggraver leurs symptômes.



## Sujet qui fâche ?

### Limitez la consommation

**d'aliments transformés :** De nombreux aliments transformés, tels que les plats préparés, les soupes en conserve et les collations salées, contiennent des quantités excessives de sel. Privilégiez les aliments frais et préparez vos repas à la maison autant que possible.

### Lisez les étiquettes

**nutritionnelles :** Vérifiez les étiquettes des produits alimentaires pour connaître leur teneur en sodium. Optez pour des options à faible teneur en sodium.

## Comment ?

### Utilisez des herbes et des épices :

Assaisonnez vos plats avec des herbes fraîches, des épices et des aromates pour ajouter de la saveur sans avoir besoin de sel.

### Limitez l'ajout de sel lors de la

**cuisson :** Réduisez progressivement la quantité de sel que vous ajoutez lors de la cuisson. Votre palais s'adaptera avec le temps à une saveur moins salée.

### Consultez un professionnel de la

**santé :** Si vous avez des antécédents familiaux de problèmes cardiaques ou de tension artérielle élevée, parlez à un professionnel de la santé de vos besoins en matière de sel.

La consommation mondiale de sel a considérablement augmenté au fil des ans, principalement en raison de l'industrialisation et de la popularité croissante des aliments transformés et de la restauration rapide. La plupart des gens consomment bien plus de sel que ce dont leur corps a réellement besoin. L'Organisation mondiale de la santé (OMS) recommande une limite quotidienne de 5 grammes de sel par jour pour les adultes, mais la consommation réelle dépasse souvent cette limite.

### Hypertension artérielle (HTA) :

L'une des conséquences les plus préoccupantes de la surconsommation de sel est l'hypertension artérielle. Le sodium attire l'eau dans le sang, ce qui augmente le volume sanguin et exerce une pression accrue sur les parois des vaisseaux sanguins. Cette pression artérielle élevée peut endommager les artères et augmenter le risque de maladies cardiaques, d'accidents vasculaires cérébraux et de maladies rénales.

### Maladies cardiovasculaires :

L'hypertension artérielle est l'un des principaux facteurs de risque de maladies cardiaques, qui restent l'une des principales causes de décès dans le monde. L'excès de sel peut contribuer à l'accumulation de plaques dans les artères, ce qui peut entraîner une réduction du flux sanguin vers le cœur, augmentant ainsi le risque de crises cardiaques.

### Maladies rénales :

Les reins sont responsables de l'élimination de l'excès de sodium du corps. Une consommation excessive de sel peut entraîner une pression accrue sur les reins, ce qui peut éventuellement contribuer au développement de maladies rénales chroniques.

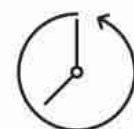




# CONSEILS ULTIMES POUR SE PERFECTIONNER !



Prep



Time



Serves



Level

Il y a également des preuves que la surconsommation de sel pourrait avoir des effets néfastes sur le cerveau. Des études ont montré que l'excès de sel pourrait affecter la fonction cognitive en perturbant la circulation sanguine cérébrale, ce qui pourrait contribuer à des problèmes de mémoire et à une diminution des fonctions cognitives.

Des recherches ont suggéré un lien entre la consommation élevée de sel et le risque accru de développer un cancer de l'estomac.

**Ostéoporose** : Une alimentation riche en sel peut également augmenter la perte de calcium par les reins. Avec le temps, cela pourrait contribuer à la fragilité osseuse et à un risque accru d'ostéoporose.

**Maladies respiratoires** : Certaines recherches suggèrent que la consommation excessive de sel pourrait être liée à une aggravation des symptômes des maladies respiratoires, comme l'asthme. Le sel pourrait provoquer une inflammation des voies respiratoires, rendant la respiration plus difficile.

**Effets sur la grossesse** : L'excès de sel peut être problématique pendant la grossesse. Il peut contribuer à la rétention d'eau, provoquant un gonflement excessif et une tension artérielle élevée, ce qui peut être dangereux pour la mère et le fœtus.

**Dépendance au sel** : Certaines personnes développent une dépendance au sel en raison de son goût addictif. Cette dépendance peut rendre difficile la réduction de la consommation de sel et entraîner une spirale de surconsommation.

**Les groupes à risque** : Certains groupes de population sont plus sensibles aux effets néfastes de la consommation élevée de sel. Cela inclut les personnes âgées, les enfants et les personnes ayant des antécédents familiaux de maladies cardiaques ou d'hypertension.

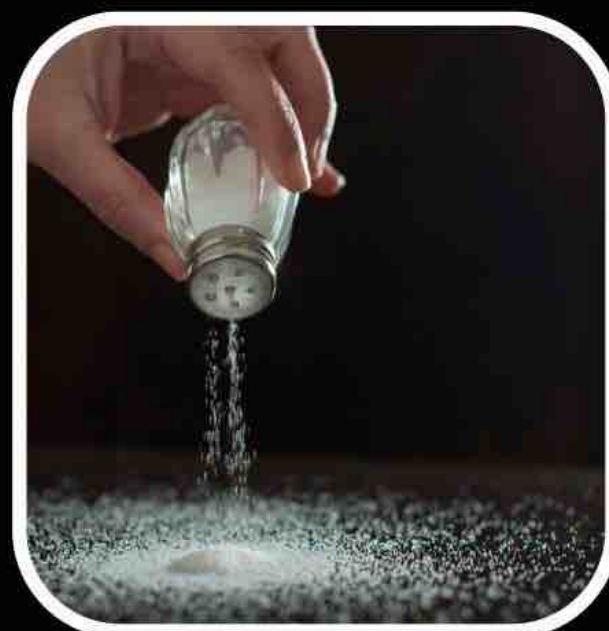
L'excès de sel dans notre alimentation est un problème de santé mondial qui a des implications graves pour notre bien-être à long terme. Réduire la consommation de sel est essentiel pour prévenir de nombreuses maladies chroniques et améliorer la qualité de vie.



LE PLAISIR  
DE MANGER  
AVEC PLAISIR

# VIVE LES FÊTES

Une alimentation riche en sel peut entraîner une rétention d'eau, ce qui se traduit par une augmentation temporaire du poids corporel. Cette rétention d'eau peut masquer la perte de poids réelle, ce qui peut être frustrant pour ceux qui essaient de contrôler leur poids.



LES BONNES ASTUCES





RECETTES 100%

# *Festives*





## LE PLAISIR DES PLATS TRADITIONNELS POUR NOËL

- La période de Noël en Europe est un moment magique, riche en traditions et en coutumes, où la nourriture joue un rôle central. Au-delà des décorations étincelantes, des chants de Noël et des cadeaux, les traditions culinaires de chaque pays européen reflètent l'histoire, la culture et les valeurs familiales de leurs peuples. C'est une période où la préparation et le partage de repas copieux deviennent un acte de rassemblement et de célébration, renforçant les liens familiaux et communautaires.

# ***Un seul véritable objectif : réunir la famille !***

Le repas de Noël est souvent l'occasion pour les familles éloignées de se retrouver. C'est un moment privilégié où plusieurs générations se réunissent autour d'une même table, partageant des plats traditionnels et des souvenirs.

Ces repas sont aussi l'occasion de transmettre des traditions culinaires de génération en génération. Des recettes ancestrales sont souvent préparées, permettant ainsi de préserver l'héritage culturel et familial. Noël est un temps de célébration, de gratitude et de générosité. Les repas somptueux reflètent la joie et l'abondance associées à la saison, offrant un moment de répit et de festivité dans le froid de l'hiver.



# Sauerbraten

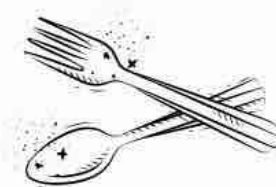
Pour 4 personnes

*Le Sauerbraten, un plat traditionnel allemand, est un rôti de viande mariné pendant plusieurs jours dans un mélange de vinaigre ou de vin, d'eau, d'herbes et d'épices avant d'être cuit lentement.*

## Ingrédients :

1 kg de rôti de bœuf  
500 ml de vinaigre de vin rouge  
500 ml d'eau  
2 oignons coupés en rondelles  
2 carottes coupées en rondelles  
1 branche de céleri hachée  
2 feuilles de laurier  
Quelques grains de poivre noir  
4 clous de girofle

## Préparation :



Mélangez tous les ingrédients de la marinade dans un grand récipient. Ajoutez le rôti de bœuf et assurez-vous qu'il soit complètement immergé. Couvrez et laissez mariner au réfrigérateur pendant 3 à 5 jours, en retournant la viande chaque jour.

### Cuisson du Sauerbraten :

Ingrédients supplémentaires : - 2 cuillères à soupe d'huile végétale  
2 cuillères à soupe de farine - Sel et poivre au goût

### Préparation :

Retirez le rôti de la marinade et épongez-le. Faites chauffer l'huile dans une grande casserole et faites dorer le rôti sur tous les côtés. - Saupoudrez de farine et laissez brunir légèrement. Ajoutez la marinade filtrée et portez à ébullition. - Réduisez le feu, couvrez et laissez mijoter pendant environ 2 heures.

### Servir :

Une fois cuit, tranchez le rôti et servez-le avec la sauce. Accompagnements traditionnels : Knödel (boulettes de pain ou de pomme de terre) et chou rouge.





# Bénéfice santé

*Le Sauerbraten, généralement préparé avec du bœuf, du cheval, ou parfois du porc, est une excellente source de protéines, essentielles pour la croissance et la réparation des tissus du corps.*

*Selon la viande utilisée, le Sauerbraten peut être une bonne source de minéraux tels que le fer, important pour la production de globules rouges, et le zinc, crucial pour le système immunitaire.*





# Bulgogi

## Ingredients

### Pour la Marinade

- 600 g de bœuf finement tranché (filet ou faux-filet) ou de porc
- 3 cuillères à soupe de sauce soja
- 2 cuillères à soupe de sucre
- 2 cuillères à soupe d'huile de sésame
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de riz
- 1 cuillère à soupe de gingembre frais râpé
- 3 gousses d'ail émancées
- 1 oignon moyen, finement haché
- 2 oignons verts, hachés
- 1 cuillère à soupe de graines de sésame
- Poivre noir moulu

### Accompagnements

- Kimchi
- Riz cuit à la vapeur

## Instruction

**Marinade :** Mélangez dans un bol la sauce soja, le sucre, l'huile de sésame, le vinaigre de riz, le gingembre, l'ail, l'oignon, les oignons verts, les graines de sésame et un peu de poivre.

Ajoutez les tranches de bœuf ou de porc dans la marinade. Assurez-vous que toutes les tranches soient bien enrobées. Couvrez et laissez mariner au réfrigérateur pendant au moins 2 heures, idéalement toute la nuit.

### Cuisson :

Préchauffez un grill ou une poêle à feu vif.

Égouttez les tranches de viande de la marinade et faites-les griller jusqu'à ce qu'elles soient bien cuites et caramélisées, environ 2-3 minutes de chaque côté.

Servez le Bulgogi chaud, accompagné de riz cuit à la vapeur et de Kimchi.




*Très facile*



**Préparation**

1 h 35 Minutes





Comme le bulgogi est principalement composé de bœuf, il est une excellente source de protéines de haute qualité, essentielles pour la construction musculaire, la réparation des tissus et le bon fonctionnement général du corps. Le bœuf fournit des minéraux importants tels que le fer, essentiel pour le transport de l'oxygène dans le sang, et le zinc, qui soutient le système immunitaire et la cicatrisation des plaies.





# Bœuf Stroganoff

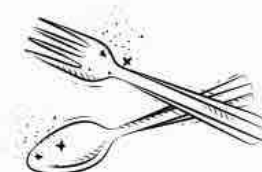
Pour 4 personnes

*Le Bœuf Stroganoff est un plat classique de la cuisine russe, dont les origines remontent au 19<sup>ème</sup> siècle. Son nom provient de la famille Stroganov, une célèbre lignée de marchands et de nobles russes.*

## Ingrédients :

600 g de filet de bœuf, coupé en lanières  
250 g de champignons, tranchés (comme les champignons de Paris)  
1 gros oignon, haché finement - 2 gousses d'ail, émincées  
2 cuillères à soupe de beurre - 2 cuillères à soupe d'huile d'olive  
1 cuillère à soupe de farine tout usage  
200 ml de bouillon de bœuf - 200 ml de crème fraîche ou de crème épaisse - 1 cuillère à soupe de moutarde de Dijon  
1 cuillère à soupe de paprika - Sel et poivre au goût  
Persil frais haché pour garnir (facultatif)

## Préparation :



### *Cuisson du bœuf :*

*Dans une grande poêle, faites chauffer le beurre et l'huile d'olive à feu moyen-élevé.*

*Ajoutez les lanières de bœuf et faites-les sauter jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées. Réservez dans un plat.*

### *Préparation de la sauce :*

*Dans la même poêle, ajoutez les oignons et l'ail. Faites-les cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Ajoutez les champignons et faites-les cuire jusqu'à ce qu'ils soient dorés.*

*Saupoudrez de farine et remuez bien. Versez le bouillon de bœuf et portez à ébullition en remuant constamment. Réduisez le feu et laissez mijoter pendant quelques minutes.*

*Ajoutez la crème fraîche, la moutarde et le paprika. Remuez jusqu'à obtenir une sauce homogène. Assaisonnez avec du sel et du poivre.*

### *Finalisation :*

*Remettez les lanières de bœuf dans la poêle et mélangez avec la sauce. Laissez mijoter le tout à feu doux pendant environ 5 minutes, jusqu'à ce que la viande soit tendre.*



# Bénéfice santé

*Le bœuf est une excellente source de protéines de haute qualité, essentielles pour la construction musculaire et la réparation des tissus.*

*Le bœuf fournit également des minéraux importants comme le fer, qui est essentiel pour le transport de l'oxygène dans le sang, et le zinc, qui soutient le système immunitaire.*





# Tajine de poulet aux olives spécial fêtes

## Ingredients

4 cuisses de poulet (ou poulet coupé en morceaux)  
2 oignons moyens, finement hachés  
3 gousses d'ail émincées  
1 citron confit, coupé en quartiers  
150 g d'olives vertes, dénoyautées  
1 cuillère à café de gingembre moulu  
1 cuillère à café de curcuma moulu  
1/2 cuillère à café de cumin moulu  
1/2 cuillère à café de paprika  
Une pincée de safran (facultatif)  
Sel et poivre au goût  
Huile d'olive  
Un petit bouquet de coriandre fraîche, hachée  
Un petit bouquet de persil plat, haché

## Instruction

### Marinade du poulet :

Mélangez les épices (gingembre, curcuma, cumin, paprika, safran) avec un peu d'huile d'olive pour former une pâte.

Frottez les morceaux de poulet avec cette pâte et laissez mariner pendant au moins 30 minutes.

### Cuisson :

Dans un tajine ou une grande casserole, faites chauffer un peu d'huile d'olive.

Ajoutez les oignons et l'ail, et faites-les revenir jusqu'à ce qu'ils soient translucides. Ajoutez les morceaux de poulet et faites-les dorer de tous les côtés.

Couvrez d'eau à mi-hauteur, ajoutez les quartiers de citron confit et les olives. Salez, poivrez, et laissez mijoter à feu doux pendant environ 40 minutes.

### Finalisation :

A la fin de la cuisson, ajoutez la coriandre et le persil hachés. Laissez mijoter encore quelques minutes. Servez le tajine bien chaud, idéalement avec du pain marocain ou de la semoule pour absorber la sauce savoureuse.




*Un classique !*



**Préparation**

2 heures 30 min





Le poulet est une excellente source de protéines de haute qualité, essentielles pour la construction et la réparation musculaire, ainsi que pour le bon fonctionnement global du corps. Si préparé avec des morceaux de poulet maigres (comme la poitrine), le tajine peut être relativement faible en graisses saturées, bénéfique pour la santé cardiovasculaire. Diversité des Légumes : Le tajine est souvent riche en légumes comme les carottes, les courgettes, les tomates et les poivrons, fournissant des vitamines, des minéraux et des fibres.





# Smørrebrød Pour 4 personnes

*Le smørrebrød, un sandwich ouvert traditionnel danois, peut offrir plusieurs bienfaits pour la santé, en fonction des ingrédients utilisés.*

## Ingédients :

*Pain de seigle danois (Rugbrød) ou pain complet, tranché  
Beurre*

### *Garnitures Variées*

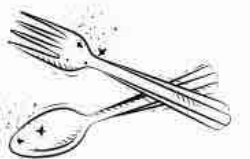
*Hareng Mariné : Oignon rouge émincé - Câpres  
Aneth frais*

*Roastbeef : Tranches fines de roastbeef - Sauce rémoulade  
Oignon frit croustillant - Cornichons tranchés - Cressonnette*

*Fromage : Fromage danois (comme le Havarti ou le Danablu)  
Tranches de concombre - Radis tranchés*

*Œuf et Crevettes : Œufs durs tranchés - Crevettes décortiquées  
Mayonnaise - Aneth frais - Citron tranché*

## Préparation :



### *Préparation du Pain :*

*Beurrez généreusement chaque tranche de pain.*

### *Assemblage des Tartines :*

*Hareng Mariné : Disposez le hareng sur le pain, puis garnissez d'oignon rouge, de câpres et d'aneth.*

*Roastbeef : Mettez le roastbeef sur le pain, ajoutez un peu de sauce rémoulade, puis garnissez avec l'oignon frit, les cornichons et le cresson.*

*Fromage : Placez le fromage sur le pain, ajoutez les tranches de concombre et de radis. Saupoudrez de graines de cumin si désiré.*

*Œuf et Crevettes : Étalez les tranches d'œuf dur sur le pain, ajoutez les crevettes, un peu de mayonnaise, et décorez avec de l'aneth et une tranche de citron.*

*Servir : Servez les smørrebrøds immédiatement après les avoir préparés pour garantir la fraîcheur et la saveur.*



# Bénéfice santé

*Le smørrebrød est souvent préparé avec une base de pain de seigle, qui est une bonne source de fibres, de minéraux comme le fer et le magnésium, et de vitamines du groupe B. Les garnitures comprennent souvent des protéines maigres comme le hareng, le saumon, le poulet, ou les œufs, qui fournissent des protéines essentielles pour la réparation et la construction des tissus corporels.*





# Kottu

## Ingredients

- **Pour le Roti**
- 4 à 6 rotis (pain plat sri-lankais) - Vous pouvez acheter des rotis préparés ou les faire maison.
- **Pour la Garniture**
- 2 poitrines de poulet, coupées en petits morceaux (vous pouvez aussi utiliser du bœuf, de l'agneau ou des crevettes)
- 2 œufs battus - 1 oignon, haché
- 1 tomate, hachée - 1 carotte, coupée en julienne
- 1 poivron vert, coupé en julienne
- 1/4 de chou, finement haché
- 2 gousses d'ail, émincées
- 1 cuillère à soupe de gingembre frais râpé
- 2 piments verts, hachés (ajuster selon la tolérance au piquant) - 2 cuillères à soupe d'huile végétale
- 1 cuillère à café de curcuma
- 1 cuillère à café de cumin moulu
- 1 cuillère à café de coriandre moulue

## Instruction

### Préparer le Roti :

Si vous utilisez des rotis prêts à l'emploi, coupez-les en petits morceaux ou en lanières.

### Cuisson de la Viande :

Chauffez l'huile dans une grande poêle ou un wok. Ajoutez l'ail, le gingembre et les piments verts. Faites-les revenir pendant quelques secondes.

Ajoutez le poulet (ou la viande de votre choix) et faites-le cuire jusqu'à ce qu'il soit bien doré.

Ajoutez les épices (curcuma, cumin, coriandre, paprika) et du sel.

### Ajouter les Légumes et incorporez le reste

Ajoutez l'oignon, la tomate, la carotte, le poivron et le chou. Faites sauter jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Faites un espace au centre de la poêle et versez les œufs battus. Laissez-les cuire un peu avant de les mélanger avec les autres ingrédients.

Ajoutez les morceaux de roti dans la poêle. Mélangez bien pour que le roti soit enrobé de la préparation et chauffé à travers.



*Un classique !*

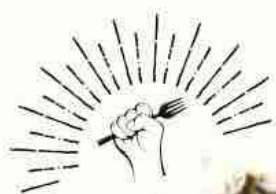


**Préparation**

1 h et 50 min



Le rôti est une excellente source de protéines de haute qualité, essentielles pour la construction et la réparation des muscles, la production d'enzymes et d'hormones, et le maintien d'une bonne santé générale. Il fournit des minéraux importants comme le fer (particulièrement dans le rôti de bœuf), le zinc et le sélénium. Le fer aide à la formation des globules rouges, le zinc soutient le système immunitaire, et le sélénium joue un rôle dans la santé thyroïdienne et la protection contre les dommages oxydatifs.





# Goulasch

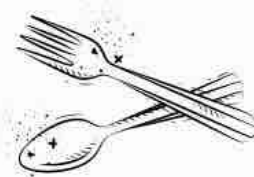
Pour 4 personnes

*Le goulash est un plat traditionnel d'Europe centrale, originaire de Hongrie. Son histoire remonte à plusieurs siècles, époque à laquelle il était un repas populaire parmi les bergers hongrois. Le mot "goulash" dérive du hongrois "gulyás", qui signifie "berger".*

## Ingédients :

600 g de bœuf (comme du jarret ou de la poitrine), coupé en cubes  
2 gros oignons, hachés - 2 gousses d'ail émincées  
2 cuillères à soupe de graisse ou d'huile - 2 grosses carottes, coupées en rondelles - 2 pommes de terre, coupées en cubes  
1 poivron rouge ou vert, coupé en lanières  
400 g de tomates pelées en conserve (ou tomates fraîches hachées)  
2-3 cuillères à soupe de paprika doux en poudre  
1 cuillère à café de cumin moulu  
1 feuille de laurier - 1 cuillère à café de carvi - 1 litre de bouillon de bœuf ou d'eau - Sel et poivre au goût  
Crème aigre pour servir (facultatif)

## Préparation :



### *Cuisson de la viande :*

Dans une grande casserole ou un faitout, faites chauffer la graisse ou l'huile à feu moyen. Ajoutez les oignons et faites-les suer jusqu'à ce qu'ils soient translucides. Ajoutez l'ail et les cubes de bœuf. Faites revenir jusqu'à ce que la viande soit bien dorée de tous les côtés.

### *Ajout des épices et légumes :*

Saupoudrez le paprika sur la viande et remuez bien. Ajoutez les carottes, les pommes de terre, le poivron et les tomates. Mélangez. Incorporez le cumin, la feuille de laurier et le carvi.

### *Cuisson du ragoût :*

Versez le bouillon de bœuf ou l'eau dans la casserole. Portez à ébullition.

Réduisez le feu, couvrez et laissez mijoter pendant environ 1 à 2 heures, jusqu'à ce que la viande soit tendre.

### *Finalisation :*

Assaisonnez avec du sel et du poivre selon votre goût. Si la sauce est trop liquide, vous pouvez la laisser mijoter à découvert pendant les dernières minutes pour l'épaissir.



# Bénéfice santé

*Le goulash est généralement préparé avec du bœuf ou d'autres viandes, fournissant une bonne source de protéines. Il comprend des légumes comme les oignons, les poivrons et les tomates, qui apportent des vitamines, des minéraux et des fibres.*





# Jollof Rice

## Ingredients

2 tasses de riz long grain - 4 cuillères à soupe d'huile végétale - 1 gros oignon, haché  
2 gousses d'ail, émincées - 1 poivron rouge, coupé en dés - 1 poivron vert, coupé en dés  
400 g de tomates pelées en conserve, mixées  
2 cuillères à soupe de concentré de tomate  
1 cube de bouillon de poulet ou de légumes  
1 cuillère à café de paprika  
1 cuillère à café de curry en poudre  
1/2 cuillère à café de thym séché  
1 piment Scotch Bonnet ou Habanero, haché (facultatif, ajuster selon la tolérance au piquant)  
500 ml d'eau ou de bouillon  
Sel et poivre au goût

**Accompagnements :** Viande, poisson ou légumes de votre choix (poulet, agneau, crevettes, haricots, etc.)

## Instruction

### Préparation du Riz :

Rincez le riz jusqu'à ce que l'eau soit claire pour enlever l'amidon. Égouttez et réservez.

### Cuisson de la Base :

Chauffez l'huile dans une grande casserole. Ajoutez l'oignon et l'ail, et faites-les cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Ajoutez les poivrons et faites-les revenir quelques minutes.

### Ajout de la Sauce Tomate :

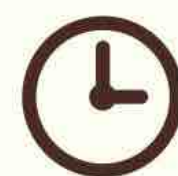
Incorporez les tomates mixées, le concentré de tomate, le cube de bouillon, le paprika, le curry, le thym et le piment. Laissez mijoter pendant environ 10 minutes.

### Cuisson du Riz :

Ajoutez le riz dans la sauce. Mélangez bien pour que chaque grain soit enrobé de sauce. Versez l'eau ou le bouillon. Portez à ébullition. Réduisez le feu, couvrez et laissez cuire jusqu'à ce que le riz soit tendre et que tout le liquide soit absorbé (environ 20 minutes). Assaisonnez avec du sel et du poivre.



*Un classique !*



**Préparation**

2 heures



Avec le temps, le Jollof rice s'est répandu dans d'autres pays d'Afrique de l'Ouest, chaque culture ajoutant sa propre touche distinctive au plat. Les versions les plus connues proviennent du Nigeria, du Ghana, du Sénégal, de la Gambie, de la Sierra Leone et du Libéria. Les ingrédients de base du Jollof rice comprennent le riz, les tomates (fraîches, en pâte ou en sauce), les oignons, le piment, et un mélange d'herbes et d'épices.





# Ceviche de Bar

Pour 4 personnes

*Le bar, également connu sous le nom de loup de mer dans certaines régions, est un poisson populaire pour sa chair ferme et savoureuse. En plus de son goût agréable, le bar offre plusieurs bienfaits pour la santé :*

## Ingrédients :

400 g de filet de bar frais, sans peau, coupé en dés de 1-2 cm

Jus de 4 à 5 citrons verts

1 oignon rouge moyen, finement tranché

1 à 2 piments (comme les piments jalapeños), épépinés et hachés finement (ajustez en fonction de votre goût pour le piquant)

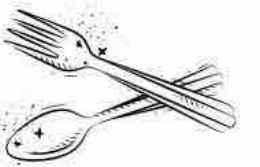
Une bonne poignée de coriandre fraîche, hachée

Sel et poivre au goût

Avocat, coupé en dés (optionnel)

Tomates cerises, coupées en deux (optionnel)

## Préparation :



### *Marinade du Poisson :*

Dans un bol, placez les dés de bar.

Versez le jus de citron vert sur le poisson, en vous assurant qu'il soit complètement immergé. Couvrez le bol et laissez mariner au réfrigérateur pendant environ 15 à 20 minutes. Le poisson doit devenir opaque et cuire légèrement dans le jus de citron.

### *Ajout des Autres Ingrédients :*

Une fois le poisson "cuit" dans le jus de citron, égouttez-le légèrement. Ajoutez l'oignon rouge, les piments, et la coriandre. Mélangez délicatement.

Assaisonnez avec du sel et du poivre au goût.

Si vous utilisez de l'avocat et des tomates cerises, incorporez-les délicatement à ce stade.

### *Service :*

Servez le ceviche immédiatement, ou laissez-le au réfrigérateur jusqu'au moment de servir. Il peut être accompagné de chips de maïs ou de tostadas pour un contraste croustillant.





# Bénéfice santé

*Le bar est une excellente source de protéines de haute qualité, essentielles pour la construction et la réparation des tissus corporels. Comparé à d'autres types de viande, le bar a une faible teneur en calories et en graisses saturées, ce qui en fait un choix sain pour ceux qui surveillent leur apport calorique et leur santé cardiovasculaire.*





# Carpaccio de Saint-Jacques

## Ingredients

- 12 noix de Saint-Jacques fraîches et de bonne qualité
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive extra vierge
- Jus de 1 citron
- Sel de mer fin et poivre noir fraîchement moulu
- Une poignée de roquette
- Copeaux de parmesan (à faire avec un économe ou une râpe)
- Quelques zestes de citron pour garnir (optionnel)
- Grains de poivre rose ou herbes fraîches pour décorer (optionnel)

## Instruction

### Préparation des Saint-Jacques :

Assurez-vous que les Saint-Jacques soient bien nettoyées et sans corail.

Tranchez les Saint-Jacques horizontalement en fines lamelles d'environ 2 mm d'épaisseur.

Disposez les tranches en une seule couche sur les assiettes de service. Vous pouvez utiliser du film plastique et un rouleau à pâtisserie pour les aplatir délicatement si nécessaire.

### Assaisonnement :

Arrosez les tranches de Saint-Jacques d'huile d'olive et de jus de citron.

Assaisonnez avec du sel et du poivre selon votre goût. Laissez mariner au réfrigérateur pendant environ 10 minutes pour permettre aux saveurs de se mélanger.

### Garniture :

Juste avant de servir, garnissez chaque assiette de roquette. Ajoutez des copeaux de parmesan sur le dessus. Pour une touche de couleur et de saveur supplémentaire, ajoutez quelques zestes de citron et/ou grains de poivre rose ou herbes fraîches.

Servez le carpaccio de Saint-Jacques frais, idéalement accompagné d'un vin blanc sec et fruité.



*Un classique !*



**Préparation**

1 heure environ



Riche en Protéines : Elles sont une excellente source de protéines de haute qualité, essentielles pour la construction et la réparation des tissus corporels.

Les coquilles Saint-Jacques ont une faible teneur en calories et en graisses, ce qui en fait un choix idéal pour ceux qui cherchent à maintenir ou à réduire leur poids tout en consommant une source de protéines nutritive.





# Gratin de macaronis au homard

Pour 4 personnes

*Le homard est non seulement apprécié pour sa saveur délicate et sa texture riche, mais il offre également plusieurs bienfaits pour la santé.*

## Ingédients :

### *Pour le Homard*

2 homards moyens (environ 500 g chacun), cuits et décortiqués

Le jus d'un citron

### *Pour les Macaronis*

400 g de macaronis - Eau et sel pour la cuisson

### *Pour la Sauce Béchamel*

50 g de beurre - 50 g de farine

500 ml de lait - 1 pincée de noix de muscade

Sel et poivre au goût

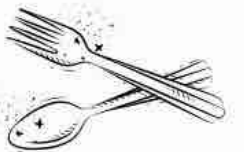
### *Pour la Garniture*

200 g de fromage râpé (comme du gruyère ou du cheddar)

### *Chapelure*

Quelques brins de persil frais, hachés pour la décoration

## Préparation :



### *Préparation du Homard :*

Décortiquez les homards cuits. Coupez la chair en morceaux de taille moyenne et arrosez-la de jus de citron. Réservez.

### *Cuisson des Macaronis :*

Faites cuire les macaronis dans une grande casserole d'eau bouillante salée selon les instructions du paquet, jusqu'à ce qu'ils soient al dente.

Égouttez-les et réservez.

### *Préparation de la Sauce Béchamel :*

Dans une casserole, faites fondre le beurre à feu moyen.

Ajoutez la farine en remuant pour créer un roux.

Versez progressivement le lait tout en continuant de remuer pour éviter les grumeaux. Laissez la sauce épaissir en remuant, puis assaisonnez avec la noix de muscade, le sel et le poivre.

### *Assemblage :*

Préchauffez votre four à 180°C (350°F).

Mélangez les macaronis avec la sauce béchamel et la moitié du fromage râpé.

Ajoutez délicatement les morceaux de homard à la préparation.

Versez le tout dans un plat à gratin. Saupoudrez le reste du fromage râpé et un peu de chapelure sur le dessus. Enfourniez pendant environ 20 minutes, jusqu'à ce que le dessus soit doré et croustillant.



# Bénéfice santé

*Riche en Protéines de Haute Qualité : Le homard est une excellente source de protéines complètes, essentielles pour la construction et la réparation des tissus du corps. Comparé à d'autres viandes et fruits de mer, le homard a une faible teneur en calories et en graisses, ce qui en fait un choix sain pour ceux qui surveillent leur poids.*

*Il est riche en plusieurs vitamines et minéraux essentiels, tels que la vitamine B12, la niacine, le zinc, le phosphore, le cuivre, le sélénium et le magnésium.*





# Risotto Venere aux Truffes

## Ingredients

300 g de riz Venere (riz noir)  
1 petite truffe noire (ou truffes en conserve si non disponible)  
1 échalote, finement hachée  
1 gousse d'ail, émincée  
750 ml de bouillon de légumes ou de poulet  
100 ml de vin blanc  
40 g de beurre  
50 g de parmesan râpé  
Huile d'olive  
Sel et poivre au goût

## Instruction

### Riz :

Faites chauffer de l'huile d'olive dans une poêle. Ajoutez l'échalote et l'ail, et faites-les suer sans coloration.

Ajoutez le riz Venere et faites-le nacrer pendant quelques minutes.

Déglacez avec le vin blanc et laissez réduire.

### Cuisson :

Ajoutez progressivement le bouillon chaud, une louche à la fois, en attendant que le liquide soit absorbé avant d'en ajouter plus. Continuez jusqu'à ce que le riz soit cuit mais encore ferme (environ 45 minutes).

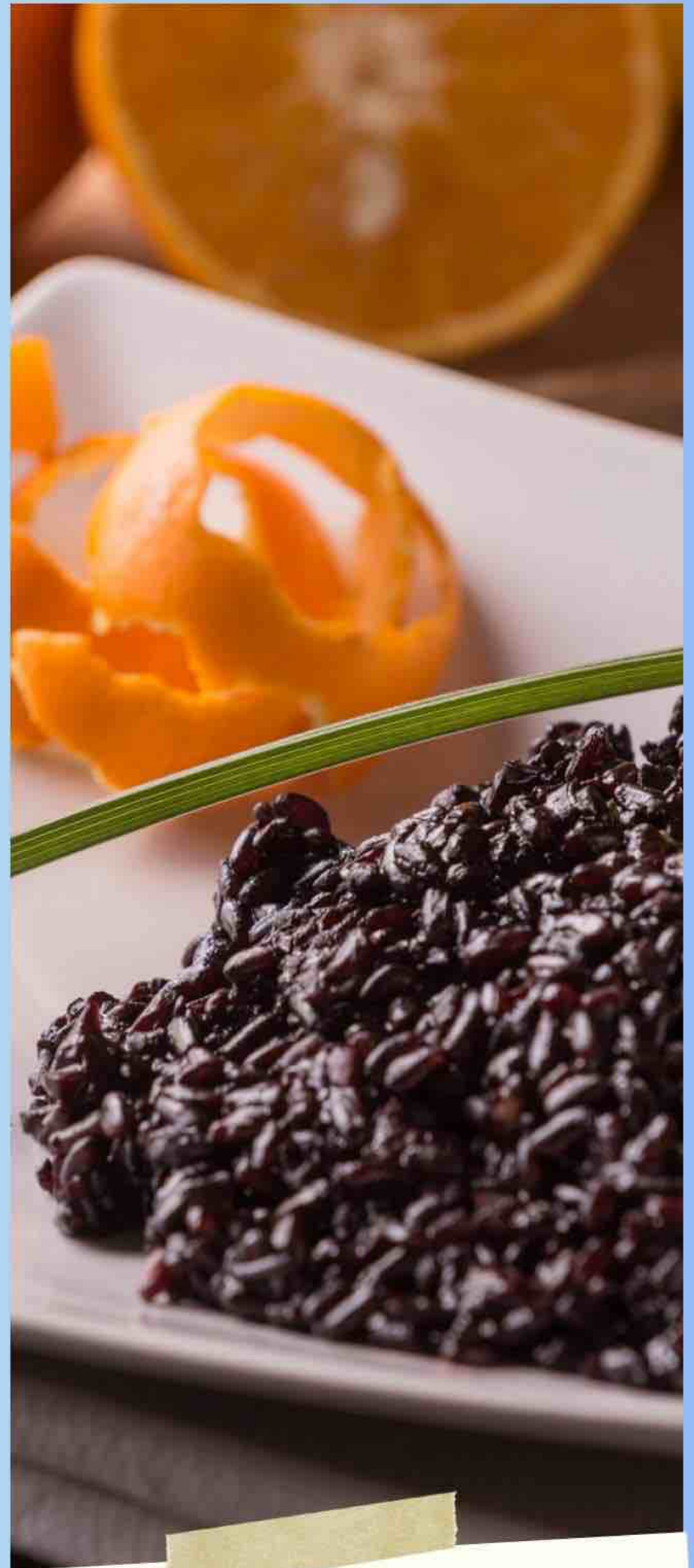
### Finition :

Hors du feu, incorporez le beurre et le parmesan. Assaisonnez de sel et de poivre.

Tranchez finement la truffe et incorporez-la au risotto.

### Service :

Servez chaud, avec des lamelles de truffe supplémentaires pour la garniture.



*Un classique !*



**Préparation**

1h30 min





Les truffles sont une bonne source de protéines, de fibres, et de glucides complexes, ce qui les rend bénéfiques pour une alimentation équilibrée.

Elles fournissent des minéraux importants comme le phosphore, le sodium, le calcium, le magnésium, et le potassium, qui sont cruciaux pour de nombreuses fonctions corporelles, y compris la santé osseuse, la régulation de la tension artérielle et le fonctionnement musculaire.





# Chapon aux Fruits Secs

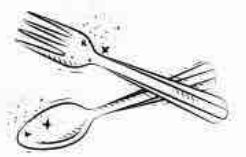
Pour 4 personnes

*Le chapon est une excellente source de protéines complètes, essentielles à la construction et à la réparation des tissus du corps.*

## Ingédients :

1 chapon d'environ 2 kg  
100 g d'abricots secs  
100 g de pruneaux  
100 g de figues sèches  
100 g de raisins secs  
2 oignons, tranchés  
2 carottes, tranchées  
200 ml de vin blanc  
500 ml de bouillon de volaille  
Sel, poivre  
Huile d'olive

## Préparation :



### *Préparation du Chapon :*

*Préchauffez le four à 180°C (350°F).*

*Farcissez le chapon avec un mélange de fruits secs.*

*Salez et poivrez l'intérieur et l'extérieur du chapon.*

### *Cuisson :*

*Dans une rôtissoire, faites revenir les oignons et les carottes avec un peu d'huile d'olive.*

*Placez le chapon sur le lit de légumes.*

*Versez le vin blanc et le bouillon autour du chapon.*

*Enfournez pour environ 2 heures, en arrosant régulièrement avec le jus de cuisson.*

### *Finition :*

*Une fois cuit, sortez le chapon du four et laissez-le reposer quelques minutes avant de le découper.*

### *Service :*

*Servez le chapon accompagné de sa garniture de fruits secs et nappé de son jus de cuisson.*



# Bénéfice santé

*Le chapon aux fruits secs est plus qu'un simple plat festif ; il offre une combinaison de saveurs et de textures, tout en apportant des bienfaits nutritionnels variés. Toutefois, comme tout plat riche, sa consommation doit s'inscrire dans le cadre d'une alimentation équilibrée.*





# magret de canard

## accompagné de potimarron rôti

### Ingredients

#### Pour le Magret de Canard

- 2 magrets de canard
- Sel et poivre

#### Pour le Potimarron Rôti Miso-Cacahuètes

- 1 potimarron moyen
- 2 cuillères à soupe de pâte de miso
- 2 cuillères à soupe d'huile de sésame
- 2 cuillères à soupe de miel ou de sirop d'érable
- 2 cuillères à soupe de sauce soja
- 1 gousse d'ail, émincée
- 50 g de cacahuètes concassées

### Instruction

#### Préparation du Potimarron :

Préchauffez le four à 200°C (400°F).

Coupez le potimarron en quartiers et retirez les graines. Vous pouvez peler le potimarron ou le laisser avec sa peau selon votre préférence. Dans un bol, mélangez la pâte de miso, l'huile de sésame, le miel, la sauce soja et l'ail pour créer une marinade. Badigeonnez les quartiers de potimarron avec cette marinade et placez-les sur une plaque de cuisson. Faites rôtir au four pendant environ 25-30 minutes, jusqu'à ce que le potimarron soit tendre et caramélisé.

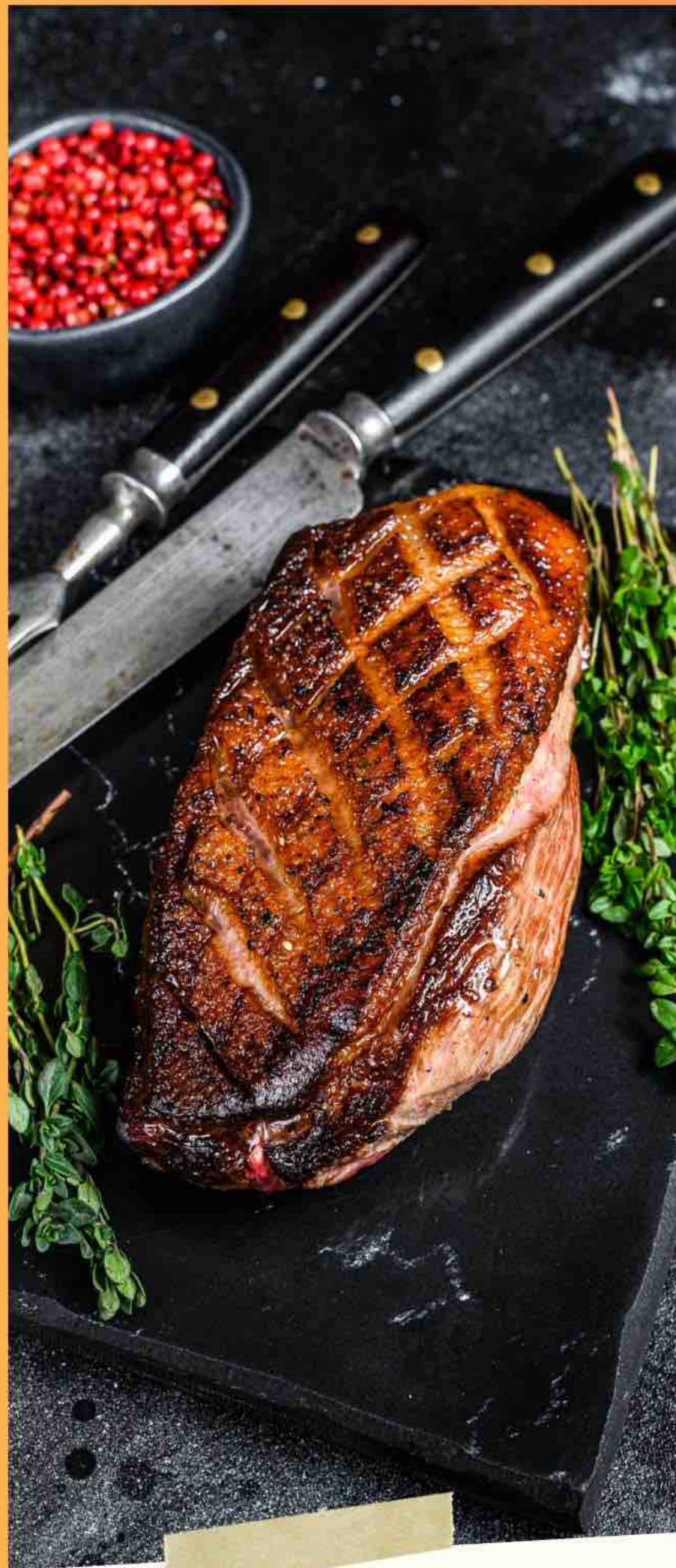
#### Cuisson du Magret de Canard :

Incisez la peau des magrets en croisillons sans entailler la chair. Assaisonnez les magrets avec du sel et du poivre. Chauffez une poêle à feu moyen et placez les magrets côté peau en bas. Faites-les cuire pendant environ 6 minutes jusqu'à ce que la peau soit croustillante et dorée. Retournez les magrets et faites-les cuire de l'autre côté selon votre préférence de cuisson (3-5 minutes pour une cuisson rosée).

Laissez reposer les magrets quelques minutes avant de les trancher. Tranchez les magrets en biais.

Servez les tranches de magret de canard avec les quartiers de potimarron rôtis.

Saupoudrez de cacahuètes concassées et de coriandre fraîche pour la garniture.



*Un classique !*



**Préparation**

1h 30 min



Le potimarron est une excellente source de vitamine A, qui est essentielle pour la santé des yeux, et de vitamine C, qui renforce le système immunitaire. Il est riche en fibres, ce qui aide à la digestion et à la régulation de la glycémie. Avec peu de calories, le potimarron est un choix judicieux pour ceux qui surveillent leur poids.





# Seitan à la sauce aux morilles

Pour 4 personnes

*Le Seitan à la sauce aux morilles est un plat végétarien délicieux, où le seitan joue le rôle de la viande avec une sauce riche et parfumée aux champignons. Voici la recette pour 4 personnes :*

## Ingédients :

### *Pour le Seitan*

400 g de seitan (disponible en magasins bio ou asiatiques)

2 cuillères à soupe d'huile d'olive - Sel et poivre au goût

*Pour la Sauce aux Morilles* - 30 g de morilles séchées

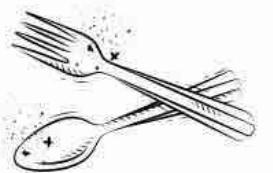
250 ml de bouillon de légumes - 1 échalote, finement hachée

2 gousses d'ail, émincées 200 ml de crème liquide (ou crème végétale pour une version végane) - 1 cuillère à soupe de farine

2 cuillères à soupe de vin blanc - Huile d'olive

Sel et poivre au goût - Persil frais haché pour garnir

## Préparation :



### *Préparation des Morilles :*

Faites tremper les morilles séchées dans le bouillon de légumes chaud pendant environ 30 minutes. Égouttez les morilles en réservant le bouillon.

Hachez grossièrement les morilles.

### *Cuisson du Seitan :*

Coupez le seitan en tranches ou en cubes selon votre préférence. Dans une poêle, chauffez l'huile d'olive et faites dorer les morceaux de seitan.

Assaisonnez de sel et de poivre. Réservez.

### *Préparation de la Sauce :*

Dans la même poêle, faites revenir l'échalote et l'ail dans un peu d'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils soient translucides. Ajoutez les morilles hachées et laissez cuire quelques minutes. Saupoudrez de farine et mélangez bien. Déglacez avec le vin blanc et laissez réduire légèrement. Versez le bouillon de légumes réservé et la crème. Laissez mijoter jusqu'à ce que la sauce épaississe.

Assaisonnez au goût.

### *Assemblage et Service :*

Ajoutez le seitan réservé dans la sauce et réchauffez le tout ensemble.

Servez chaud, garni de persil frais haché.



# Bénéfice santé

*Le seitan est une excellente source de protéines végétales, ce qui est crucial pour les personnes qui ne consomment pas de protéines animales. Faible en lipides : Comparé à de nombreuses sources de protéines animales, le seitan contient très peu de graisses, ce qui en fait une option plus saine pour le cœur.*







# Dossier

## P E T I T E S P O R T I O N S P E N D A N T L E S R E P A S



### Ça se prépare

L'une des mesures les plus importantes à prendre pour perdre du poids (sans grossir à nouveau) doit commencer par les repas que vous mangez. Le fait de contrôler vos portions est une méthode assez simple pour perdre du poids ou maintenir votre poids actuel. En outre, manger de plus petits repas peut vous permettre de faire le plein d'énergie durant toute la journée. Au début, cela pourrait ne pas être facile, mais une fois que vous commencez, vous vous y habituerez rapidement ! Lisez les étiquettes alimentaires. Cette astuce simple permet de comprendre exactement quelle quantité de nourriture l'on peut retrouver dans une portion. Par exemple, 15 frites, 125 ml de lait ou la moitié de l'emballage d'un produit.

### + de bonnes astuces

Cette information vous aide également à déterminer la quantité de calories, de gras et de glucides que l'on peut retrouver dans une portion. Ces détails peuvent être utiles quand vous êtes au régime ou suivez un régime alimentaire spécifique. Il est très important de suivre également ce principe avec les boissons caloriques (les jus ou les boissons énergétiques) et les aliments de collations. Parfois, une portion « individuelle » peut en comporter deux.





# Des plats plus healthy !

Mangez de petites quantités de céréales et de féculents. Les aliments riches en glucides comme les céréales et les féculents peuvent constituer un apport sain à votre régime alimentaire. Cependant, quand on les compare aux fruits, aux légumes et aux protéines maigres, ils sont plus caloriques et contiennent moins de nutriments. C'est la raison pour laquelle il est indispensable de surveiller les tailles des portions de ces aliments. Une portion dans ce cas correspond à une tranche de pain, 1 tasse de céréales ou une demi-tasse de pâtes alimentaires, de riz ou d'orge. Fixez-vous comme objectif 2 ou 3 portions de céréales par jour. Optez toujours pour des grains entiers à 100 % dans la mesure du possible, car ils sont plus riches en fibres et en nutriments que les grains raffinés.

Mesurez la quantité d'aliments que vous consommez. Prenez la quantité de repas que vous mangez habituellement, mais mesurez-la. De cette façon, vous saurez exactement ce que vous mangez. Mangez-vous 150 g de poulet, 1 tasse de salade et 1 tasse de riz ? Calculer la taille normale des portions d'aliments que vous consommez vous permettra de définir un plan visant à réduire vos portions. Achetez une balance de cuisine ou un ensemble de tasses graduées pour mesurer exactement la quantité d'aliments que vous mangez. Ce sont d'excellents outils qui vous aideront à garder un œil sur votre objectif à long terme. Analysez vraiment la quantité d'aliments que vous consommez à chaque repas. Ensuite, pensez aux aliments que vous pouvez réduire dans votre régime sans pour autant diminuer le plaisir de vos repas.





# Préparations facilitantes !

**Achetez de petits couverts.** De nombreuses études ont montré que nous avons tendance à manger beaucoup plus quand on utilise de plus grandes assiettes. Évitez de commettre cette erreur en achetant de petites assiettes et tasses et en utilisant des cuillères à soupe et non de grandes cuillères. Pour vos entrées, utilisez des plats destinés à servir de la salade ou des hors-d'œuvre. Vous pourrez ainsi servir vos petites portions dans ces assiettes de grandes tailles.

Utilisez une fourchette à salade ou pour enfants afin de réduire la quantité de nourriture pour chaque bouchée. Cela aidera à ralentir votre rythme et à vous obliger de prendre tout votre temps pour bien mâcher les aliments. Par contre, continuez à utiliser de grands verres d'eau afin de boire une bonne quantité d'eau à table. Cela vous aidera à réduire la taille de vos portions.

**Tenez un journal.** Tenir un journal peut vous donner beaucoup d'informations précises sur vos habitudes alimentaires. Cela vous aidera à avoir une idée des aliments que vous consommez, des portions que vous prenez et des progrès que vous accomplissez au fil du temps. En outre, cela peut vous permettre de savoir à quel moment de la journée vous avez habituellement faim, ce qui peut vous aider à prévoir des collations.





# Le plaisir

## D E S P O R T I O N S D O U C E S

### Un renouveau en termes de préparation

Évaluez votre niveau de faim. Faites le point avec vous-même tout au long de la journée et évaluez votre niveau de faim. Le fait de vous affamer peut occasionner une surconsommation au repas suivant. Si vous attendez d'avoir trop faim avant de manger, vous aurez du mal à vous contenter de petites portions une fois à table. Si vous commencez à avoir faim dans l'après-midi et savez que vous ne pouvez pas attendre jusqu'au soir pour le dîner, mangez une collation.

### Au tout début...

1

Choisissez une collation riche en protéines maigres ainsi que des fruits ou des légumes. Cette combinaison saine vous tiendra rassasié plus longtemps par rapport à une collation riche en glucides. Par exemple, vous pouvez prendre quelques bâtonnets de fromage à teneur faible en matières grasses avec une petite pomme, deux cuillères à soupe de beurre d'arachide et des bâtonnets de céleri ou encore du houmous aux carottes.

2

Mangez votre petit déjeuner tous les matins. Commencez la journée avec un bon petit déjeuner. En fait, il a été démontré que cela aide à réguler l'appétit pendant la journée, ce qui peut vous permettre de vous en tenir plus facilement à de petites portions à table.





2024

Une vie en santé

*et en folie douce*

GRÂCE À DES FÊTES  
LÉGÈRES ET ÉQUILIBRÉES

Idéalement, pour un repas vraiment complet, vous devez manger des protéines maigres, des fruits et des légumes. Par exemple, vous pouvez prendre des œufs brouillés aux légumes, de la bouillie d'avoine avec des fruits ou un yaourt grec avec des fruits.

Le petit déjeuner peut se prendre à n'importe quel moment de la journée. Cependant, essayez de manger une ou deux heures après votre réveil.

Mesurez vos portions. Utilisez des tasses graduées ou une balance de cuisine pour toujours mesurer la taille de vos portions. Essayez de prendre 110 à 170 g de protéines maigres et 1 à 2 portions de légumes ou de fruits.

Une fois que vous vous servez, mettez le reste de côté. Vous serez moins tenté de vous servir à nouveau. Utilisez des récipients à portions contrôlées pour les repas à emporter au travail.

De cette façon, vous saurez exactement la quantité d'aliments que vous mangez, même quand vous n'avez pas une balance de cuisine à portée de main.



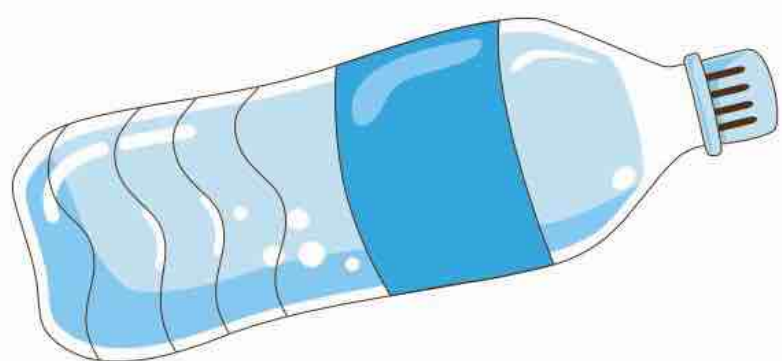
2024





# Encore

+ D E C O N S E I L S



## Boire de l'eau en quantité !

Buvez 250 ml d'eau. Vous pourriez avoir l'impression d'avoir faim alors qu'en réalité vous avez juste soif. Essayez de boire de l'eau ou d'autres boissons claires sans sucre juste avant de manger.



## Symbolismes et Croyances

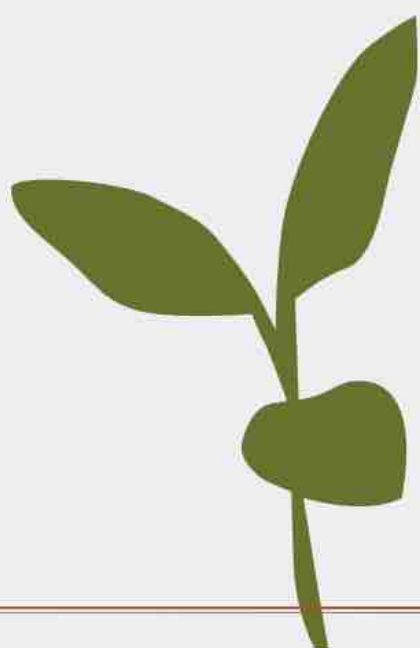
De cette façon, lorsque vous vous asseyez à la table, il ne suffira que d'une petite portion de nourriture pour vous rassasier. Pour éviter les symptômes courants de la déshydratation, essayez de boire 2 litres de liquides clairs et sans sucre par jour. Ayez toujours une bouteille d'eau à portée de main et buvez tout au long de la journée.

## Objectif : santé !

Faites du sport pendant 15 minutes. Une courte séance d'exercices d'aérobic (comme le jogging ou le vélo) aide à supprimer l'appétit et vous permet de mieux contrôler la taille de vos portions. Si vous le pouvez, essayez de faire au moins 15 minutes d'exercices d'aérobic avant de manger.







YOUPIIIIIIIIIII !



# COMMENT BIEN NETTOYER *sa cuisine* AVANT LES FÊTES !





# COMPRENDRE LES BASES

Bien que nettoyer une cuisine puisse vous apparaître comme une tâche titanesque, il est possible de diminuer cet effet en divisant le nettoyage en petites parties moins intimidantes. Ajoutez de la bonne musique à tout ça et faire le ménage dans votre cuisine passera comme une lettre à la poste.

**Essuyez les bruleurs.** Que vous possédiez une cuisinière électrique ou une gazinière, il est nécessaire de nettoyer les bruleurs ou les plaques régulièrement. Les bruleurs à gaz peuvent être retirés et nettoyés à la main avec de l'eau chaude savonneuse. Si vous faites partie des chanceux dont les bruleurs à gaz passent au lave-vaisselle, mettez-les dedans après avoir éliminé tout résidu de nourriture excessif. Si vous possédez une cuisinière électrique, nettoyez les plaques avec une éponge humide. Si la grille du bruleur est émaillée, utilisez une éponge douce. Si elle n'est pas émaillée, vous pouvez utiliser une éponge grattoir ou une éponge en inox pour la récurer.

**Nettoyez le dessus de la cuisinière.** Utilisez une éponge humide et du liquide vaisselle (ou bien des lingettes spéciales) pour retirer toutes les taches présentes sur le dessus de la cuisinière. De manière générale, passez un coup d'éponge dès que vous renversez quelque chose sur la cuisinière pour éviter que les taches ne sèchent. Il devient alors beaucoup plus difficile de les retirer.

**Retirez les boutons et nettoyez-les.** Nettoyez-les dans l'évier avec de l'eau chaude savonneuse. Utilisez du liquide vaisselle, mais évitez les produits nettoyants trop abrasifs et ceux contenant de l'ammoniaque, qui risqueraient de laisser des taches sur les boutons.



**Nettoyez l'extérieur de la hotte.** À l'aide d'un chiffon humide et de détergent, nettoyez l'extérieur de la hotte aspirante. Rincez les résidus de savon puis séchez avec un torchon propre et sec. Une fois par mois, retirez les filtres de la hotte et faites-les tremper dans de l'eau chaude savonneuse. Frottez doucement pour bien les nettoyer et attendez qu'ils soient entièrement secs pour les remettre en place. Si le couvercle de votre cuisinière est en acier brossé, utilisez un nettoyant ménager spécialement conçu à cet effet.

**Nettoyez la grille du four.** Retirez la grille du four. Remplissez une bassine d'eau chaude savonneuse et laissez la grille tremper dedans pendant plusieurs heures. De cette façon, il sera plus facile de nettoyer les résidus qui collent à la grille. Frottez ensuite la grille dans le sens de la longueur avec un tampon à récurer en inox. Nettoyez votre four en profondeur. Le four doit être nettoyé à fond tous les deux ou trois mois ou bien s'il commence à fumer lorsque vous faites cuire quelque chose. Vous pouvez confectionner un produit nettoyant très efficace en mélangeant 50 g de sel fin, 150 g de bicarbonate de soude et 50 cl d'eau. Recouvrez toutes les parties métalliques brutes avec du film pour ne pas les endommager.

Si vous possédez une cuisinière électrique à pyrolyse, retirez les lèche-frites et réglez votre four sur nettoyage. Lorsque le cycle de nettoyage est terminé, retirez les résidus à l'aide d'un chiffon humide.







**Nettoyez votre four en profondeur.** Le four doit être nettoyé à fond tous les deux ou trois mois ou bien s'il commence à fumer lorsque vous faites cuire quelque chose. Vous pouvez confectionner un produit nettoyant très efficace en mélangeant 50 g de sel fin, 150 g de bicarbonate de soude et 50 cl d'eau. Recouvrez toutes les parties métalliques brutes avec du film pour ne pas les endommager.

Si vous possédez une cuisinière électrique à pyrolyse, retirez les lèche-frites et réglez votre four sur nettoyage. Lorsque le cycle de nettoyage est terminé, retirez les résidus à l'aide d'un chiffon humide.

Étalez le mélange que vous venez de confectionner à l'intérieur du four et laissez agir toute la nuit. Retirez-le ensuite avec une spatule en plastique. Terminez de nettoyer le four avec un chiffon. Remettez les lèche-frites en place lorsqu'elles sont sèches.

**Videz entièrement le réfrigérateur.** Faites le tri et vérifiez qu'aucun aliment n'est périmé. Débarrassez-vous de ce qui n'est plus bon. Si possible, faites ceci avant d'aller faire des courses. De cette façon, vous ferez de la place pour les nouvelles provisions. Mélangez deux cuillères à soupe de bicarbonate de soude et un litre d'eau. Plongez une éponge dans ce mélange et nettoyez tout l'intérieur du réfrigérateur, en insistant sur les taches collantes. Nettoyez aussi chaque tiroir et chaque étagère, ne vous contentez pas des parois du réfrigérateur.

Rincez les résidus de votre produit de nettoyage avec un torchon humide. Trempez un torchon propre dans de l'eau et utilisez-le pour retirer toute trace de solution de bicarbonate de soude. Essuyez ensuite avec un torchon propre et sec.

**Laissez une boîte de bicarbonate de soude dans le réfrigérateur.** Si votre réfrigérateur dégage régulièrement une mauvaise odeur, laissez une boîte de bicarbonate de soude ouverte sur l'étrangère centrale. En absorbant les mauvaises odeurs, le bicarbonate aidera votre réfrigérateur à rester frais plus longtemps.

**Nettoyez le congélateur.** Pour nettoyer la partie congélateur de votre armoire réfrigérante, vous allez devoir la débrancher entièrement. Retirez ensuite tout ce qu'elle contient et vérifiez qu'aucun aliment n'est périmé. Jetez ce qui doit l'être et placez le reste dans une glacière.





# UNE CUISINE

## *plus simple*

**Confectionnez une solution nettoyante.** Mélangez une tasse d'eau, une petite cuillère de liquide vaisselle et une petite cuillère de vinaigre blanc. Remuez bien. Si vous disposez d'une bouteille vaporisateur, mettez votre solution nettoyante dedans. Vous n'aurez plus qu'à vaporiser la solution partout à l'intérieur du congélateur.

**Vaporisez la solution nettoyante dans le congélateur.** Recouvrez toutes les surfaces. Si vous ne possédez pas de bouteille vaporisateur, trempez un torchon ou une éponge propre dans la solution et nettoyez toutes les surfaces. Une fois que tout l'intérieur du congélateur est recouvert de solution nettoyante, essuyez-la avec du papier absorbant. Rebranchez le congélateur et rangez vos surgelés.

**Nettoyez vos placards.** Qu'ils contiennent de la nourriture, de la vaisselle ou vos sucreries préférées, il est indispensable de nettoyer régulièrement vos placards. Jetez tout ce qui est périmé et nettoyez les étagères et les parois avec un torchon humide et imprégné de liquide vaisselle pour retirer les miettes et la poussière.

**Nettoyez les portes de vos placards.** Les portes des placards peuvent devenir grasses et sales simplement à cause des vapeurs de cuisson. Nettoyez-les avec un torchon mouillé puis séchez-les avec un torchon propre et sec pour éviter qu'elles ne jaunissent avec le temps. Si vos placards sont en bois, il peut être nécessaire d'utiliser un produit de nettoyage spécialement conçu pour ce matériau. Nettoyez votre plan de travail. Il faut en général le faire chaque soir après avoir fini de cuisiner. Utilisez une éponge, de l'eau chaude et du liquide vaisselle, rincez puis essuyez avec un torchon propre.



Vous pouvez aussi acheter des articles de ménage spécialement conçus pour les plans de travail. Il existe des sprays désinfectants, des lingettes jetables et des produits dégraissants. Si vos plans de travail sont en pierre ou un autre matériau particulier, utilisez un produit de nettoyage adapté. Faites la vaisselle. Rincez votre vaisselle sale et placez-la dans le lave-vaisselle ou bien lavez-la à la main. Quelle que soit la méthode choisie, faites-le avant de commencer à laver l'évier. Ce serait un peu déprimant de vous retrouver avec un évier étincelant et une pile de vaisselle sale !





## La vaisselle comme un chef ?

**Faites la vaisselle.** Rincez votre vaisselle sale et placez-la dans le lave-vaisselle ou bien lavez-la à la main. Quelle que soit la méthode choisie, faites-le avant de commencer à laver l'évier. Ce serait un peu déprimant de vous retrouver avec un évier étincelant et une pile de vaisselle sale !

Nettoyez l'évier et le meuble sous-évier. Pour éviter le développement de moisissures ainsi que les marques d'eau, lavez l'évier avec de l'eau chaude et une éponge imprégnée de liquide vaisselle. Nettoyez et rincez aussi les parois de l'évier ainsi que le placard en dessous pour éviter les traces d'eau.

**Nettoyez autour du robinet.** Utilisez une brosse à dents trempée dans de l'eau additionnée de détergent pour atteindre les recoins difficiles d'accès autour du robinet. Séchez toutes les traces d'eau avec un chiffon pour éviter qu'elles ne laissent des marques.

**Débarrassez-vous des dépôts calcaires.** Si l'eau de votre robinet est très dure, vous avez peut-être remarqué des dépôts calcaires. Pour vous en débarrasser, mélangez de l'eau et du vinaigre d'alcool en parts égales. Appliquez ce mélange avec un chiffon propre en frottant doucement pour retirer les traces de calcaire. Rincez et laissez sécher.

Conservez le broyeur à déchets en bon état. Si vous constatez que l'évier peine à drainer l'eau, mettez en route le broyeur à déchets pour éliminer tout ce qui pourrait empêcher le bon écoulement de l'eau. Il est également important de désinfecter le broyeur de temps en temps. Faites des glaçons avec du vinaigre d'alcool, jetez-les dans le broyeur à déchets puis faites couler de l'eau bouillante tout en faisant fonctionner le broyeur. En plus de désinfecter le broyeur, vous aiguiserez aussi ses lames.

**Nettoyez le four à microonde.** Lavez toutes les éclaboussures qui ont pu apparaître dans votre microonde avec une éponge et de l'eau savonneuse.





# CARNET

## *Pour pragmatiques*

Consultez le manuel d'utilisation de vos appareils électroménagers pour des informations plus précises sur la meilleure façon de les nettoyer. Généralement, chaque partie de ces appareils (en dehors de la partie électrique) peut être lavée séparément à l'aide d'eau chaude et de liquide vaisselle. Parmi les appareils qui doivent être nettoyés, il y a : le grille-pain, la cafetière, le mixeur et le moulin à café.

**Laissez les appareils entiers.** Lorsque vous nettoyez votre petit électroménager, assurez-vous de bien savoir comment les remonter. Ne perdez pas de pièces de vos appareils et prenez garde à ne pas les mélanger. Lavez les appareils un par un pour éviter les confusions.

**Passez le balai.** Avant de passer la serpillère, mieux vaut éliminer toute trace de poussière, miettes et autres déchets. Débarrassez le sol de toutes ces saletés à l'aide d'un balai et d'une pelle.

**Passez la serpillère si nécessaire.** C'est particulièrement important si quelque chose de collant a été renversé dans la cuisine. Dans ce cas, nettoyez à fond le sol à l'aide d'une serpillère et d'un seau d'eau chaude savonneuse.

**Remettez chaque chose à sa place.** Une fois que vous avez terminé de tout nettoyer, rangez vos produits ménagers pour ne pas vous prendre les pieds dedans en circulant dans votre cuisine rutilante. Sortez la poubelle. Enfin, sortez la poubelle. Mieux vaut le faire en dernier, car pendant le ménage on tombe invariablement sur des choses bonnes à jeter. Lavez la poubelle à l'eau chaude et au liquide vaisselle, changez le sac et sortez le sac plein.



**Restez motivé(e) et de bonne humeur en écoutant de la musique pendant que vous faites le ménage.** Nettoyez régulièrement votre cuisine pour éviter les grosses corvées. Remplacez régulièrement les éponges et les chiffons qui retiennent les bactéries. Choisissez un spray nettoyant pour cuisine contenant un désinfectant. Si vos placards de cuisine ne montent pas jusqu'au plafond, recouvrez-les de papier cuisson. Lorsqu'ils deviennent sales, vous n'avez plus qu'à les jeter et à les remplacer.





# L'ART DE PLANIFIER SES REPAS !

*Planifier ses repas permet de faire des économies, de gagner du temps et de manger sainement plus facilement. Avec un planning bien pensé de vos repas, vous pourrez acheter exactement ce dont vous avez besoin et devrez ainsi jeter moins de nourriture. En effet, vous saurez exactement ce que vous ferez de chaque ingrédient, au lieu d'acheter des aliments et de décider ensuite ce que vous en ferez.*

Déterminez le nombre et le type de repas que vous devez prévoir. Pour vous faire une idée, repensez simplement à ce que vous avez mangé la semaine précédente. Quels jours avez-vous mangé à l'extérieur ? Quels jours avez-vous eu des restes ? Quels jours avez-vous eu beaucoup de temps pour préparer un repas copieux et délicieux ? Il est généralement préférable de ne pas planifier ses repas pour plus d'une semaine, car vos plans pourraient changer et les aliments commencer à pourrir. Notez tous les repas que vous avez mangés chez vous la semaine passée et voyez le nombre et le genre de repas que vous devrez prévoir pour la semaine à venir.

**Petit-déjeuner** : préparez-vous parfois un petit-déjeuner spécial ou avez-vous tendance à manger chaque jour la même chose ?

**Déjeuner** : mangez-vous à l'extérieur lorsque vous travaillez ou emportez-vous votre déjeuner ?

**Diner** : quels jours cuisinez-vous ? Quels jours mangez-vous à l'extérieur ou mangez-vous les restes de la veille ?

**Encas** : consommez-vous beaucoup d'encas ? Avez-vous besoin de ces aliments ou les mangez-vous seulement parce que vous les avez sous la main ?

**Tracez un calendrier de la semaine.** Prévoyez un espace pour chaque repas. Prenez un crayon et un papier et tracez une case pour chaque jour, en prévoyant trois espaces pour chaque journée : un pour le petit-déjeuner, un pour le déjeuner et un pour le dîner. Vous pourriez même imprimer et utiliser un modèle que vous trouverez sur Internet ou télécharger une application spéciale.



# DEVENEZ PRO EN TERME DE PRÉPA !

Faites une liste de vos repas et recettes préférées. Rassemblez toutes vos recettes préférées, que vous les ayez trouvées en ligne ou dans vos livres de cuisine. Cela vous aidera à remplir rapidement votre programme avec de nouveaux repas. Si vous ne conservez pas de recettes ou que vous ne savez pas par où commencer, faites un tour sur Internet et recherchez des recettes préparées à base de vos ingrédients préférés, correspondants à votre emploi du temps (recettes en 30 minutes) ou surfez simplement sur les sites et blogs de cuisine. Une recherche rapide du genre « meilleures recettes » fera ressortir bien plus de recettes que vous ne pourriez en essayer.

Les sites et applications comme Marmiton, vous permettront de rechercher des recettes par style, temps de préparation, ingrédients (y compris les ingrédients que vous souhaitez éviter) et popularité.

N'oubliez pas de rechercher des accompagnements, comme des salades ou des plats de légumes et pas seulement des plats principaux.

**Remplissez les repas simples en premier.** Vous pourriez par exemple commencer par les petits-déjeuners. La plupart des gens ont généralement deux ou trois options pour leurs petits-déjeuners et leurs déjeuners et n'utilisent pas de recettes pour déterminer leur choix de lait ou de céréales.

Notez ces repas dans votre calendrier, puis faites une liste simple des ingrédients que vous pourriez alterner : granola, céréales, fruits, yaourt, charcuterie, etc. Il n'est pas nécessaire de prévoir exactement dès maintenant ce que vous achèterez (« 12 tranches de jambon de dinde »). Notez simplement « 12 tranches de charcuterie » et voyez ce qui vous semble appétissant une fois que vous êtes au supermarché.

**Comprenez les bases d'un repas équilibré.** Planifier ses repas peut être une tâche intimidante, car chaque repas est généralement composé de deux ou trois parties différentes. Néanmoins, les bases d'un repas équilibré sont en fait plutôt simple à comprendre. Vous devrez prévoir un plat principal, généralement une céréale (pâtes, riz, couscous, etc.), une source de protéines, comme du poulet, des haricots secs ou du poisson et au moins 1 ou 2 légumes ou fruits. Voyez chaque diner comme trois parties séparées : une céréale, un légume et une source de protéines.







**Notez tous les ingrédients de vos recettes sur votre liste de courses.** Une fois que vous avez compilé toutes vos recettes, notez tous les ingrédients dont vous aurez besoin. Vous saurez déjà que vous utiliserez tout ce que vous allez acheter, puisque chaque ingrédient est prévu pour une recette spécifique. Vous pourriez ajouter quelques encas par-ci par-là, mais de façon générale, en planifiant correctement vos repas, vous devriez faire des économies de temps et d'argent lors de vos virées au supermarché [3]. N'oubliez pas de vérifier dans votre réfrigérateur et vos placards si vous avez déjà certains des ingrédients dont vous aurez besoin.

Au début, certaines personnes trouvent que prévoir tous les repas est une tâche très compliquée. Si c'est votre cas, commencez seulement par les diners, puis faites le reste de vos courses comme vous en avez l'habitude.

**Sachez faire preuve de souplesse.** Personne ne peut tout prévoir, et ce n'est pas très grave. Parfois, vous voudrez vous montrer spontané et d'autres fois, vous rentrerez chez vous et n'aurez aucune envie de cuisiner. Votre planning a pour objectif de vous simplifier la vie, il ne s'agit pas d'un contrat inviolable.

Vous pourriez prévoir une soirée « choix du chef », pour laquelle vous déciderez de ce que vous mangerez le moment venu. Il vous sera plus facile de faire cela le jour même où vous faites vos courses, car vous pourrez acheter les ingrédients nécessaires pour le repas du soir juste avant de le préparer. Si planifier ses repas est un bon moyen d'éviter de manger à l'extérieur trop souvent, ce qui peut revenir cher, cela ne vous empêche pas de sortir dîner de temps en temps.

**Trouvez des recettes utilisant des ingrédients similaires.** Cela vous permettra de gagner du temps et de faire des économies. Une fois que vous aurez pris l'habitude de planifier vos repas, vous comprendrez qu'il s'agit d'un outil fantastique pour utiliser votre temps et votre argent plus efficacement.

Par exemple, trouvez plusieurs recettes à base de choux de Bruxelles, puis achetez-les en grande quantité, ce qui pourrait revenir moins cher que d'en acheter une petite quantité. Choisissez des recettes telles que des sautés ou des recettes à base de riz, qui sont faciles à personnaliser en fin de semaine et pour lesquelles vous pourrez utiliser les oignons, les poivrons et autres légumes qu'il vous reste de la semaine.





## *Demandez à votre famille de participer*

Il n'y a aucune raison que vous fassiez tout cela toute seule. De plus, en faisant participer votre famille au choix de recettes, vous serez sûre que chacun mangera au moins un plat qu'il aime. C'est également une très bonne façon d'aider les enfants à affirmer leurs goûts et de vous assurer qu'ils mangeront tous les soirs.

**Choisissez des options saines dès maintenant.** Cela vous permettra de manger sainement tout au long de la semaine. En planifiant des recettes saines pour la semaine à venir, vous saurez déjà que vous aurez une alimentation équilibrée au cours des jours suivants. Si vous ne prévoyez que des repas sains, vous pourrez éviter de vous rabattre sur un plat tout préparé les jours où vous manquez d'imagination. En vous organisant bien, vous éviterez d'être stressée chaque soir, alors que vous vous creusez la tête pour trouver une idée de repas sain.

**Achetez des fruits et légumes de saison ou en promotion.** Cela vous permettra de faire des économies et de manger des aliments frais. Déterminer quels fruits et légumes sont de saison et comment les utiliser peut être difficile au supermarché. En revanche, il vous sera facile de prévoir quelques recettes à base de fruits et légumes de saison chez vous, afin de savoir tout de suite comment vous les utiliserez. Lorsque vous prévoyez vos repas, regardez sur Internet quels produits sont en promo, puis planifiez vos repas en conséquence.

**Prévoyez une soirée à thème une fois par semaine.** Vous pourriez ainsi décider que le mercredi est le jour des pâtes ou le jeudi le jour des tacos. Ainsi, vous n'aurez pas à réfléchir pour savoir ce que vous mangerez ce jour-là et le processus de planification sera plus simple. Cela vous permettra également d'améliorer votre recette d'une semaine sur l'autre. Lorsque vous êtes au supermarché, vous pourrez faire le plein des ingrédients que vous utiliserez pour cette recette, en fonction de ce qui est en promotion, car vous saurez déjà ce dont vous aurez besoin pour ce soir de la semaine.

**Jetez un œil à la météo.** Cela vous permettra de déterminer les jours où vous préparerez des repas chauds ou des repas froids. Il est bien connu que nos goûts changent en fonction du temps qu'il fait. Ainsi, si une soirée pluvieuse et fraîche se profile, prévoyez de quoi faire une soupe et des croquemonsieurs. Si la semaine à venir sera exceptionnellement chaude, prévoyez des repas pour lesquels vous ne devrez pas passer trop de temps au-dessus des fourneaux, comme des salades fraîches ou des sandwiches.







# À LA MODE ?



## LES PLATS 100 % FESTIFS !

La viande comme aliment principal dans les repas de famille est une tradition ancrée dans de nombreuses cultures à travers le monde. Cette prédominance s'explique par plusieurs facteurs historiques, culturels, sociaux et nutritionnels : Historiquement, la viande était considérée comme une source précieuse de protéines, de fer, de vitamines B et d'autres nutriments essentiels. Dans les sociétés où la nourriture était rare, la viande représentait une source de nutrition dense et riche. La consommation de viande a souvent été associée au statut social et à la richesse.

**Avoir les moyens de servir de la viande, en particulier des coupes de qualité ou en grande quantité, était et est toujours considéré dans certaines sociétés comme un symbole de statut social élevé. Pour cette raison, nombreuses traditions et fêtes culturelles sont centrées autour de repas spécifiques où la viande joue un rôle central.**







# HEALTHY FOOD

L'automne, avec ses couleurs chatoyantes et son air frais, apporte une palette de saveurs qui se reflètent dans nos assiettes. Cette saison est marquée par le retour des plats chauds et réconfortants, des soupes épaisses et des desserts épicés. L'automne est le moment idéal pour savourer des légumes de saison tels que les courges, les potirons, les patates douces, les choux ou encore les betteraves. Ces légumes sont non seulement délicieux, mais ils regorgent également de nutriments essentiels.







*Au prochain numéro*

# Les recettes 100% vegans