

La cuisine diététique !

Quand on parle de diététique, on a rapidement en tête la cuisson à la vapeur. Oui, c'est une option qui limite l'ajout du gras mais qui n'affole pas les papilles.

Petit rappel : Le sel, le sucre et le gras sont des **exhausteurs de goût**. **Plus on prend l'habitude** de manger avec des exhausteurs de goût **et moins on ressent le plaisir** de manger des aliments nature (que l'on trouve de ce fait aigre, acide, amer). La langue est un **organe sensoriel** fait de « **bourgeons du goût** ». Ces derniers évoluent toutes les 3 semaines. Ce qui signifie que **petit à petit**, en se déshabituant des exhausteurs, on apprécie à nouveau une cuisine plus simple.

Pour la transition : N'hésitez pas à utiliser des épices, condiments, aromates et goûtes d'huiles essentielles pour rehausser vos plats.

Voici quelques idées d'utilisations :

- Pana cota à la lavande (huile essentielle) ou verveine (feuille à réhydrater),
- Vinaigrette « aux quatre épices »,
- Poulet au curry
- Fromage frais à la ciboulette
- Moutarde aux poivres
- Salade de fruits à la badiane et graines de vanille
- Pomme poêlée à la cannelle



Comment alléger ses préparations ?

Au niveau du sucre : Pour vos pâtisseries, ne cherchez pas à remplacer le sucre raffiné par du miel ou du sirop d'érable car la valeur énergétique reste la même. Vous pouvez utiliser des édulcorants en poudre ou sous forme liquide à la fin de la cuisson. Ou alors, mettre des compotes de fruits pour sucrer vos gâteaux. Enfin, vous pouvez au fur et à mesure diminuer la quantité de sucre mais attention, le sucre sert aussi de volume dans certaines préparations et donc l'allègement sera difficile.



Au niveau du gras : le conseil reste le même que pour celui du sucre.

=> Vinaigrette : 1 cu à soupe de moutarde, 1 cu à soupe de vinaigre, 1 cu à soupe d'eau, 1 cu à café d'huile. Vous pouvez également utiliser du Viandox, sauce soja, Tabasco, sauce Nuoc mam, Wasabi, pulpe de légumes pour avoir plus de substance.

=> Dessert : vous pouvez remplacer le beurre par de la crème fraîche ou du mascarpone (2fois moins gras). Vous pouvez aussi utiliser du fromage blanc mais l'effet est moins réussi niveau goût et texture.

=> Appareil à quiche : 200 gr de fromage blanc + 3 œufs + noix de muscade.

=> Farce : 1/2 de steak haché + 1/2 jambon découenné et dégraissé + ail et persil

Techniques de cuissons sans matières grasses :

Inutile de faire cuire vos aliments avec des matières grasses. L'utilité des matières grasses sert à répartir la chaleur dans l'aliment pour une cuisson optimale et ne pas adhérer au revêtement de l'ustensile.

Les essentiels :

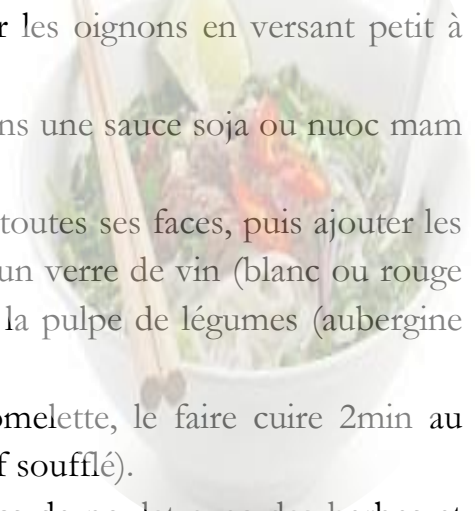
- Poêle anti-adhésive
- Poêle à crêpe
- Plats en terre cuite
- Wok
- Feuille de papier sulfurisée
- Verre d'eau
- Casserole et sac congélation
- Faitout




Exemple :

- ☞ **Dans une poêle à crêpe** mettre au fond une feuille de papier sulfurisée. Placer les morceaux de poulet ou filet de poisson à faire cuire.



- 
- ☞ **Dans une poêle antiadhésive** faire revenir les oignons en versant petit à petit d'eau jusqu'à caramélisation.
 - ☞ **Dans un wok**, jeter des légumes marinés dans une sauce soja ou nuoc mam pour une cuisson al dente.
 - ☞ **Dans un faitout**, faire revenir la viande sur toutes ses faces, puis ajouter les condiments (ails, oignons, persil...), ajouter un verre de vin (blanc ou rouge selon la recette), baisser le feu et ajouter de la pulpe de légumes (aubergine ou tomates) et laisser mijoter à feu doux.
 - ☞ **Dans un grand verre**, battre 2 œufs en omelette, le faire cuire 2min au micro-onde (en surveillant la montée de l'œuf soufflé).
 - ☞ **Dans un sac congélation**, placer des blancs de poulet avec des herbes et épices. Placer la pochette fermée hermétiquement dans l'eau bouillante d'une casserole et pocher quelques minutes.

Côté recette, les plats anciens mais diététiques :

- 
- ☞ Le Couscous : préférer l'agneau au mouton et ajouter du poulet. Pour le bouillon, laissez le refroidir et écumer le gras surnageant.
 - ☞ Le petit jarret aux lentilles : préférer un sauté de porc plutôt qu'un jarret.
 - ☞ Le pot au feu : idem conseil couscous.
 - ☞ La potée Auvergnate : Mettre une saucisse de Morteau pour le goût et rééquilibrer avec une viande maigre de 3^e catégorie (qui doit se cuire longtemps).
 - ☞ La garbure Béarnaise : en mettant 1/3 viande, 1/3 de légumes, 1/3 de féculents
 - ☞ La paëlla et risotto : riz à faire éclater sans matières grasses quitte à la rajouter crue
 - ☞ Les pho ou soupe chinoise sont des bouillons de légumes avec des légumes crus, des vermicelles et de la viande bouillie



Recette de soupe : Une soupe et au lit ?

Aliments miracles de certains régimes comme la soupe au chou pour ne pas la citer ! Il faut avoir une attention particulière. Les potages sont riches en légumes et qui dit légumes dit sels minéraux. Et par « sels », on doit comprendre le vrai sel, celui qui nous fait une rétention d'eau. Prise le soir, elle peut déclencher des grignotages en fin de soirée car faible en protéines et en fibre, elle ne nous fait pas bien ressentir la satiété.

Petit rappel : 300 ml de potage sont équivalents à 1 entrée + la portion de légumes. Préférez la soupe en morceaux pour une mastication supplémentaire.

La chorba : Pour 6 portions

Ingrédients :

- 400 gr d'épaule d'agneau
- 300 gr de blanc de poulet
- 4 tomates
- 1 courgette
- 2 carottes
- 1 oignon blanc
- 300 gr de pomme de terre
- 150 gr de pois chiche
- 45 gr de petites pâtes

Aromates :

- sel,
- poivre,
- concentré de tomate,
- harissa (selon le courage)
- pincée de cannelle,

Eplucher les pommes de terre

Couper tous les légumes en petits morceaux ainsi que la viande d'agneau.

Faire cuire, les légumes et l'agneau en morceaux, les aromates, les pommes de terre et le poulet entiers, cuire à feu doux pendant 7min (bien remuer).

Ajouter un bouillon à moitié hauteur de la garniture. Laisser cuire 15min.

Retirer les pommes de terre, les écraser en purée. Sortir les blancs de poulet. Effiler la viande grâce à 2 fourchettes. Puis remettre le tous à cuire.

Ajouter la viande et la purée et 1 litre d'eau et laisser cuire 30 m in.

10 min avant la fin, ajouter les petites pâtes et les pois chiche

- pincée de graines de coriandre en poudre,
- 1 bouquet de coriandre fraîche et quelques feuilles de menthe.

