



LE LAIT

PRATIQUE :

Le lait est un aliment d'origine animal (vache, chèvre, brebis,...) fragile. Pour allonger sa durée de conservation et préserver ses qualités, des traitements spécifiques lui sont appliqués (stérilisation, pasteurisation). Pilier du petit-déjeuner, ingrédient d'une cuisine créative, le lait est aussi facile à stocker que pratique à utiliser

ECONOMIQUE :

Il est relativement peu cher : 0.90€ le litre pour le lait stérilisé pouvant descendre jusqu'à 0.65€ le litre pour les laits premier prix. Pour ce qui est des autres types de lait (en poudre, concentré, fermenté, enrichis en vitamines, bio,...), leur prix varie.

VALEUR NUTRITIONNELLE :

Le lait est riche en calcium, protéines, vitamines, oligo-éléments (zinc, iode, sélénium...), glucides et lipides.

Les apports en **calcium** en provenance de l'alimentation sont indispensables car l'organisme élimine chaque jour une partie du calcium qu'il contient. Le lait et les produits laitiers sont les aliments les plus riches en calcium, un calcium particulièrement bien assimilé.

Le calcium n'est pas la seule richesse du lait et des produits laitiers ! Ils contiennent également de nombreux autres **sels minéraux et oligo-éléments** importants pour l'organisme. Les sels minéraux et les oligo-éléments sont nécessaires à la construction et au bon fonctionnement de l'organisme. Le lait et les produits laitiers apportent également d'autres substances minérales très précieuses : du phosphore, du potassium, du sodium, du zinc, de l'iode et du sélénium. Mais il y a peu de fer. Ils apportent également des **protéines** pour nous construire jour après jour. Contrairement aux protéines végétales, les protéines animales du lait, contiennent tous les acides aminés y compris ceux dits "essentiels" que notre corps ne peut fabriquer lui-même et qui doivent lui être apportés par l'alimentation. Le lait est donc très intéressant de ce point de vue là.

Le lait et les produits laitiers offrent une source généreuse de **vitamines** essentielles à notre bonne santé. Ils apportent principalement des vitamines du groupe B, de la vitamine A, ainsi que de la vitamine D.

Les **glucides** constituent la principale source d'énergie de l'organisme et sont indispensables au fonctionnement des muscles et du cerveau. Ils donnent leur saveur sucrée au lait. Un litre de lait en contient 48 grammes, essentiellement du lactose.

L'apport en **lipides** (ou matière grasse) du lait est variable : Le lait entier contient 36 grammes de matière grasse par litre, le lait demi-écrémé 15,5 grammes et le lait écrémé moins de 3 grammes.

INTERETS CULINAIRES :

Blanc, brillant et légèrement nacré, le lait est **rond en bouche, doux** sur le palais et présente un caractère délicatement **sucré**, exhalant à lui seul plusieurs centaines de composés aromatiques !

La richesse de la composition du lait est à l'origine de sa grande variété d'usages. Sa composition exceptionnellement riche explique la multitude d'usages du lait, découverts par les hommes au fil du temps. Il peut se consommer à tous les repas (petit-déjeuner, déjeuner-dîner), sous différentes formes (lait, yaourt, lait en poudre, lait concentré, lait fermenté, fromage), salé ou sucré (crèmes-dessert, crème Béchamel,...).

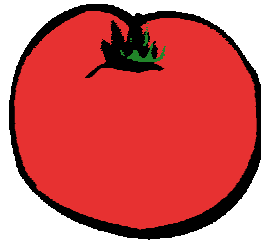
DES PROBLEMES ?

Il se digère mal et provoque des allergies...

Il est fréquent qu'un adulte ne digère plus bien le lait, car la production de lactase, qui métabolise le lactose, a cessé depuis l'enfance. Il digérera néanmoins très bien les yaourts et les fromages. La vraie intolérance congénitale au lactose est rare, de même que les allergies aux protéines du lait.

Il paraît que le lait est néfaste pour la santé...

Certaines publications remettent en cause le lait de vache et ses bienfaits contre l'ostéoporose (fragilité osseuse qui peut être diminuée par un apport suffisant en calcium) reprise par la littérature grand public. **Mais attention, ces études ne sont pas fondées scientifiquement.** Le lait est indispensable dans le cadre de l'équilibre alimentaire. Il contient beaucoup d'éléments indispensables au développement et à l'entretien des cellules de notre corps. C'est la principale source de calcium, car cette substance n'est présente dans d'autres produits (légumes verts, fruits secs...) qu'en très petite quantité car, dans un quart de litre de lait, il y a 300 mg de calcium particulièrement assimilable à cause du rapport phosphocalcique du lait. Pour trouver l'équivalent, il faudrait ingérer 1 kg d'oranges ou 850 g de chou ! Or, en moyenne, il nous faut 900 à 1000 mg de calcium par jour (1200 mg pour les adolescents, les femmes enceintes et les personnes âgées)



La tomate

La tomate est un fruit originaire de l'Amérique Centrale. Elle peut être de couleur rouge, rose, orange ou jaune.

Pratique

Elle est disponible toute l'année mais reste tout de même un fruit de saison. En effet, il est préférable de la consommer en été car c'est à ce moment où elle est la meilleure et la moins chère. Elle se conserve dans un réfrigérateur ou à température ambiante environ deux semaines.

Economique

C'est un légume peu cher, environ 1,30 euros le kilo en pleine saison.

Valeur nutritionnelle

La tomate est riche en eau et pauvre en élément énergétique. Elle contient peu de glucides, environ 3% (essentiellement fructose et glucose) et peu de protides (1% seulement). La quantité de lipides qu'elle contient est négligeable, de ce fait, elle ne fournit guère plus de 15 calories aux 100g.

Elle est riche en fibres : cellulose, hémicellulose et pectine qui se trouvent dans sa peau et ses graines. D'où l'intérêt de les consommer avec leur peau.

Elle est également très riche en oligo-éléments tels que le fer, zinc, fluor...

Aussi, toutes les vitamines hydrosolubles sont présentes dans la tomate et en quantité non négligeable. Ainsi, sa teneur en vitamine C varie entre 10 à 30 mg, ce qui est un apport très appréciable. La provitamine A est bien représentée également dans la tomate. Enfin, les vitamines du groupe B sont nombreuses et relativement abondantes. Elles sont toutes représentées.

En ce qui concerne les minéraux, le potassium est celui en quantité la plus intéressante, mais aussi le calcium et le magnésium...

Intérêts culinaires

Ses intérêts sont très variés. En effet, la tomate peut être adaptée à toute sorte de préparations : apéritif, amuse-bouche, salade, jus, soupe, légumes d'accompagnement, sauce. Elle peut également être consommée nature. Elle est très appréciée du fait de leur saveur légèrement acidulée.

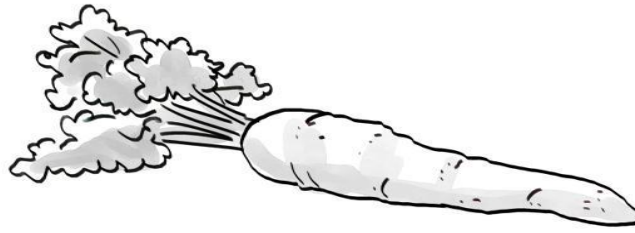
Des problèmes

Elles sont chères et pas toujours très bonnes

Il est vrai qu'hors saison, le prix du kilo peut s'avérer élevé pour des tomates qui sont dures, pas mûres et non juteuses. Cependant, en été, elles sont excellentes et à un prix raisonnable et abordable.

Elles sont difficiles à digérer

Il est prouvé qu'elles peuvent irriter l'intestin des personnes fragiles si elles en consomment en trop grande quantité. Cependant, de temps en temps et en quantité raisonnable, elle ne peuvent pas faire de mal bien au contraire.



LA CAROTTE

PRATIQUE :

La carotte est un légume disponible tout au long de l'année, qui se conserve bien dans un endroit frais comme le bas du réfrigérateur.

ECONOMIQUE :

C'est certainement un des légumes les moins cher : autour de 1€ le kg, parfois moins.

VALEUR NUTRITIONNELLE :

Comme tous les légumes, la carotte est globalement pauvre en nutriments énergétiques (glucides, lipides et protéines), mais très riche en vitamines, minéraux, micro-constituants végétaux et fibres.

La teneur en **glucides**, particulièrement en sucre (saccharose), explique l'utilisation possible en dessert. Cette teneur en sucre augmente avec la maturation du légume. Dans les variétés récemment mises au point (des hybrides, en général précoces), on a recherché un taux de sucre élevé.

La caractéristique essentielle de la carotte est sa très grande richesse en **provitamine A** (justement nommée carotène). Avec 100 g de carottes, on couvre plus de la moitié du besoin quotidien de vitamine A (le carotène se transforme en vitamine A dans l'organisme). Habituellement, les carottes les plus colorées sont aussi les plus riches en carotène. La teneur en carotène reste stable : elle n'évolue guère à partir du moment de la récolte, et la cuisson n'en détruit qu'une faible partie (10 à 15 % au maximum).

La teneur en **vitamine C** est intéressante : 7 mg en moyenne pour 100 g. La cuisson entraîne une diminution de cette teneur : il est préférable d'adopter une cuisson en autocuiseur, rapide et à l'abri de l'oxygène de l'air (la perte n'est alors que de 20 %), plutôt qu'une cuisson traditionnelle (où la destruction touche 25 à 35% de la vitamine C).

L'**apport minéral** est globalement important : le potassium domine, comme dans la plupart des végétaux, mais on note des teneurs appréciables en calcium, magnésium, fer.

Enfin, les **fibres**, particulièrement abondantes, sont composées en majorité de pectine et de cellulose. Cette présence de fibres est importante quelque soit l'âge de la carotte : elle n'a pas besoin d'être vieille et ligneuse.

INTERETS CULINAIRES :

Comme tous les légumes, il peut s'accommoder en entrée, cuit ou cru, et en plat d'accompagnement : à la vapeur, à l'eau, en braisé, en ragout, en purée... Il se marie bien avec les viandes et les poissons, les féculents et les autres légumes. Sa saveur douce, voire sucrée, fait qu'il peut même s'accommoder en dessert !

DES PROBLEMES ?

Il faut les éplucher...

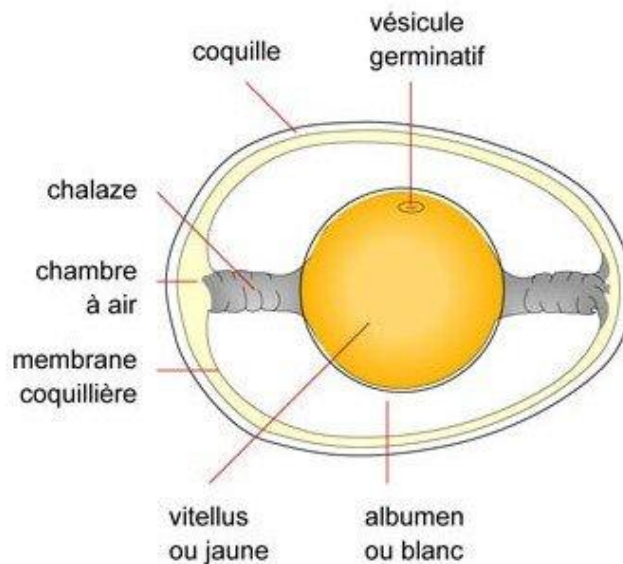
C'est un travail vite fait. Cependant, on trouve facilement dans le commerce des carottes râpées toutes prêtes, des carottes en boîtes de conserve, en rondelles surgelées, en soupe...

Elles contiennent des nitrates...

Oui, certainement. Si on les épluche, on en élimine déjà la moitié. Et les nitrates ne sont néfastes qu'au-delà d'une certaine dose, qu'il est difficile d'atteindre si on boit de l'eau potable et si on ne mange pas des charcuteries à chaque repas...

Elles sont pleines de pesticides...

En France, l'usage des pesticides est réglementé. Même si les carottes ne sont pas Bio, elles contiennent des pesticides dans des doses qui ne sont pas dangereuses pour notre santé. Et les aliments végétaux nous apportent des anti-oxydants, qui justement nous permettent de mieux lutter contre ces produits indésirables.



LES OEUFS

PRATIQUE :

Les œufs sont des aliments remarquables, qui permettent une variété immense d'applications culinaires possibles. Ils se conservent bien au moins 4 semaines. Après une semaine depuis la ponte, il vaut mieux les mettre au réfrigérateur.

ECONOMIQUE :

Ils sont peu chers. C'est la source de protéines animales la plus avantageuse.

VALEUR NUTRITIONNELLE :

Des protéines : environ 12 à 13%. C'est une teneur très intéressante. Pour les protéines, deux œufs valent 100g de viande ou de poisson. On les trouve dans le blanc et dans le jaune, même si elles n'y sont pas les mêmes. Surtout, ce sont des protéines très digestes, et dont la teneur en acides aminés indispensables se rapproche le plus de nos besoins. De ce point de vue-là, l'œuf est considéré comme une source de référence en protéines.

Des lipides : environ 10%, uniquement dans le jaune. Parmi ces lipides, 95% sont des triglycérides et des phospholipides, et 5% du cholestérol.

Des vitamines : apport intéressant en vitamines liposolubles A, D et E, mais surtout du groupe B.

INTERETS CULINAIRES :

Ils sont extrêmement variés : comme ingrédient dans les sauces, les crèmes, les entremets, les pâtisseries, les biscuits, les glaces, ou comme aliment par lui-même, sous les formes les plus diverses : brouillé, cocotte, dur, mollet, poché, frit, sur le plat, en omelette...

DES PROBLEMES ?

Il y a du cholestérol...

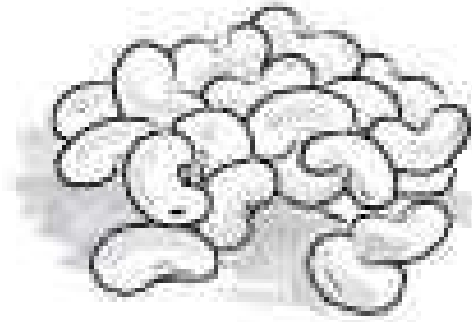
Oui, il y a 200 mg de cholestérol par œuf. C'est une teneur élevée, mais notre foie en produit 500 mg/jour dans les conditions normales, et globalement, notre alimentation en apporte 2 g par jour. Le cholestérol n'est pas un produit toxique ! Nous en avons besoin pour de nombreuses synthèses, dont celle de la vitamine D, de certaines hormones... Un œuf par jour, ou deux œufs 3 fois par semaine, pour une personne qui n'a pas de régime particulier, ça ne pose pas de problème.

Il paraît qu'il y aurait des salmonelles...

Ca peut arriver. Les salmonelles sont des bactéries qui séjournent dans le colon, et les œufs sortent du tube digestif de la poule. La contamination est donc possible, et il y a des précédents qui ont marqué l'opinion publique. Cependant, les élevages subissent des contrôles vétérinaires réguliers, et un minimum d'hygiène permet d'éviter les contaminations : respecter la date de durabilité, les stocker au frais quand ils ont plus de 8 jours, les cuire ou sinon, conserver strictement au frais les préparations à l'œuf non-cuit ou peu cuit: mayonnaise, crème anglaise, crème pâtissière...

Les œufs aux oméga-3, c'est possible ?...

Tout-à-fait ! Il suffit d'alimenter les poules avec des produits riches en acides gras poly-insaturés de la série oméga-3. Dans l'île de Crète, les poules dans les jardins mangent du pourpier, très riche en oméga-3. La question subsidiaire est : est-il intéressant de payer plus chers de œufs riches en oméga-3, alors qu'on peut facilement les trouver dans d'autres aliments, comme les huiles végétales ?



LES LEGUMES SECS

PRATIQUE :

Ils se stockent sans problème, longtemps et à température ambiante. Ils sont disponibles toute l'année. Une cuisson peut permettre plusieurs repas : un plat, puis avec les restes une entrée froide, une soupe...

ECONOMIQUE :

Ils sont remarquablement bon marché. Ce sont les protéines les moins chères : 3 fois moins chères que celles des laitages, 10 fois moins chères que celles des viandes... Qui dit mieux ?

VALEUR NUTRITIONNELLE :

Ils contiennent seulement 10% d'eau. Le terme de légume sec n'est pas usurpé !

Très riches en **glucides**, 60%, dont principalement de l'amidon. Cet amidon a la particularité de se laisser digérer très lentement, ce qui donne à ces légumes secs un caractère très rassasiant. L'expression « tenir au ventre » signifie quelque chose !

Ils sont également riches en **protides**, 20 à 25%, ce qui est une teneur remarquable pour des produits végétaux (pour comparer, la viande rouge en contient 18 à 20%). Une fois cuit, l'hydratation diminue la teneur à 8%, mais comme on en mange plus dans une assiette ordinaire, on peut affirmer que 220 g de légumes secs cuits (soit une bonne louchée) apportent autant de protéines que 100g de viande. Ces protéines sont assez digestes, de composition correctement adaptée à nos besoins, mais leur valeur nutritionnelle sera encore augmentée s'ils sont consommés avec des produits céréaliers : semoule de couscous, riz, pâtes, pain, maïs....

Ils sont très pauvres en **lipides**, ce qui n'est pas le cas des viandes...

Les légumes secs sont riches en **fibres**, surtout au niveau de l'enveloppe de la graine.

Ils sont aussi riches en **sels minéraux**, Mg, P, K, Fe, S... peu de Ca, et riches en **vitamines** du groupe B, surtout B1.

INTERETS CULINAIRES :

En entrée ou en plat principal, avec ou sans viande, en soupe, en purée ou tels quels, ils permettent de nombreux plats savoureux, faciles à réussir. Il en existe de nombreuses variétés (haricots rouges, blancs, flageolets, lentilles vertes, blondes, corail, fèves, pois chiches, cassés...), avec lesquelles on peut accommoder de nombreux plats traditionnels (chili con carne, cassoulets, mogettes de Vendée, haricots de Soissons, dal indien...), d'Europe ou du monde entier.

DES PROBLEMES ?

C'est un peu fade...

Vous ne savez pas les accommoder ! Pensez au bouquet garni, à un petit bouillon dans l'eau de cuisson, ou bien à les accompagner d'une viande, d'un légume, ou à les préparer selon une recette exotique, africaine ou indienne. Vous reviendrez vite de ce jugement !

Ca fait...hem...ça donne des gaz...

Là encore, c'est un peu la faute au cuisinier... mais ce n'est pas pour autant une légende. Les légumes secs contiennent effectivement des petites molécules indigestibles, mais qui sont solubles dans l'eau. S'ils ont été trempés, ou blanchis 5 minutes à l'eau bouillante, bien cuits, voire réduits en purée, les légumes secs se digèrent facilement. On peut aussi jouer des aromates qui ont la réputation de réduire ce problème : sarriette, thym, romarin, cumin...

LE BLE ET



SES DERIVES

Le blé est la base historique de notre alimentation occidentale, et la céréale la plus cultivée dans le monde. Ce n'est pas un aliment démodé ! Ses nombreuses propriétés remarquables méritent d'être mieux reconnues.

VALEUR NUTRITIONNELLE

Le blé est riche en glucides (60% d'amidon), qui se digère bien et lentement. Comme il contient également des fibres, surtout s'il n'est pas trop raffiné, il est bien rassasiant et limite les coups de fringales.

Il est aussi riche en protéines (8-10%), et des protéines intéressantes, ce que beaucoup de gens ignorent. Elles font partie des protéines les moins chères, surtout si on les compare aux protéines d'origine animale.

Il est pauvre en lipides, sauf si on consomme des germes de blé.

Il ne contient pas beaucoup de vitamine C, mais beaucoup de vitamines du groupe B : B1, B3, B6, ...

Il est riche en calcium, fer, zinc, et encore de nombreux autres oligo-éléments, surtout dans les dérivés complets ou semi-complets.

PRACTIQUE

On trouve partout des produits dérivés du blé : ils sont globalement peu chers, facile à conserver et à utiliser. Certains sont aussi pré-cuits, et donc d'utilisation rapide.

LES FARINES

Blanches, complètes ou semi-complètes, elles sont à la base d'innombrables préparations salées ou sucrées : galettes, crêpes, sauces, gâteaux, tartes...

LES PAINS

A faire soi-même ou acheté tel quel, le pain est un aliment fondamental. Toutes les variétés sont intéressantes, le mieux est de les tester toutes et de les varier. Les restes de pain peuvent s'accommoder de nombreuses façons.

LES SEMOULES

Qui ne connaît pas le célèbre couscous ? C'est de la semoule grosse ou moyenne. La semoule fine ou « fine-fine » sert à faire des entremets sucrés, ou des « gnocchis à la romaine » salés.

LE BLE EN GRAIN

C'est le récent blé Ebly®, qui se cuisine comme du riz ou des pâtes.

DES PROBLEMES ?

Le pain fait grossir... Cette affirmation est doublement insensée. Premièrement, ce n'est jamais un aliment qui peut être mis en faute nommément, mais plutôt un apport global excessif en calories en regard d'une dépense insuffisante. Deuxièmement, le pain étant bien rassasiant, il diminue les sensations de faim à l'origine du grignotage : il est donc logique d'en consommer pour...contrôler ses apports en calories !

Le pain développe des allergies... L'allergie au gluten existe, mais elle est rare. Elle est congénitale, et non pas acquise au cours de la vie.

Le blé est transgénique... Les céréaliers ont de tout temps sélectionné les variétés en fonction de différents critères, et ce bien avant la technologie des OGM. Quand bien même il y aurait des blés génétiquement modifiés, ce qui n'est pas le cas, il n'y aurait de toute façon aucune transmission possible de gène aux humains...



LES CHOUX

PRATIQUE :

Le chou est un légume qui se conserve bien. Placé dans le réfrigérateur (bac à légumes) ou dans un endroit froid, il peut se garder entier pendant au moins deux semaines. Si le chou a déjà été coupé, le reste ne peut pas être stocké plus de deux ou trois jours.

Disponible toute l'année, le chou est un légume que l'on trouve de plus en plus et sous différentes formes dont les plus connues sont le chou rouge, le brocoli, le chou de Bruxelles, le chou-fleur, le chou pommé, le chou romanesco. Les choux valent les autres légumes, alors n'hésitez plus à les essayer tous !

ÉCONOMIQUE :

Le prix du chou a augmenté de 3% en cinq ans. Il faut compter 1,89€ en moyenne pour en acheter un. Il est cependant possible d'en trouver moins cher, en fin de marché ou en promotion dans les grandes surfaces. Le chou étant tout de même un légume volumineux, il permet de réaliser des préparations en quantité importante.

VALEUR NUTRITIONNELLE :

Très léger, le chou est l'un des légumes les moins énergétiques. Pauvre en nutriments énergétiques (glucides, protéides, lipides), il ne fournit en effet pas plus de 22 kcal/100 g et, pour ne rien gâcher, il est délicieux tout simplement cuit à la vapeur, à l'eau ou dans une soupe, autrement dit sans (ou avec très peu) de matières grasses.

Il est, en outre, gorgé de vitamine C aux vertus tonifiantes : une simple portion de 200 g en couvre 50 % des besoins quotidiens. Il fournit également une belle quantité de vitamine E ainsi que de provitamine A (plus de 100 % des besoins couverts par la même portion de 200 g). A savoir qu'il s'agit de précieux antioxydants qui protègent efficacement des agressions extérieures. De plus, sa richesse en minéraux, à commencer par le potassium, contribue aussi à nous maintenir en forme tout l'hiver.

Par ailleurs, des études ont prouvé son efficacité anticancéreuse. Ainsi, il est si vitaminé et contient tant de substances bénéfiques (du soufre notamment) que le consommer deux fois par semaine suffirait à voir réduire significativement les risques de cancer, notamment du poulmon.

Enfin, il est très riche en fibres (3,4 g/100 g) qui agissent activement sur les transits les plus paresseux. En conclusion, le chou est l'allié de la forme et de la ligne, ou, autrement dit le compagnon idéal d'une alimentation saine et équilibrée.

INTERETS CULINAIRES :

Très polyvalent, le chou est parfait pour s'incorporer dans une soupe ou une potée notamment avec des pommes de terre. Cuit, le chou permet de réaliser de très bons gratins (avec une béchamel par exemple), aime les préparations aigres-douces, et accompagne très bien les braisés. Cuit à la vapeur, il préfère le poisson comme le haddock par exemple.

Lisse, qu'il soit blanc ou rouge, il se déguste certes cuit, mais il est vraiment idéal, râpé ou finement émincé, pour les salades de crudités.

Appréciez-le aussi en dips à l'apéritif avec autres légumes crus et sauces légères.

Enfin, il ne faut pas l'oublier, notre célèbre choucroute alsacienne est préparée à partir d'une variété de chou.

DES PROBLEMES ?

- C'est un légume minceur, peu nutritif, fade et difficile à avaler,...

Il est vrai que l'une des manières les plus connues pour consommer le chou, est la « soupe aux choux », ses propriétés permettant de nettoyer l'organisme par une élimination de toxines. Dans un régime faible en calories, le chou est difficile à battre : les efforts déployés pour le couper, l'apprêter et le mastiquer font sans doute dépenser plus de calories que ce qu'il ne fournit !

Cependant, on ne demande pas de consommer du chou tous les jours, on le déconseille même. En mettant de côté ses idées toutes faites, il devient très facile de réaliser de très bonnes préparations à base de ce légume qui à la même teneur en nutriments énergétiques que tous les autres légumes frais.

Il dégage certes une odeur forte durant la cuisson, mais assaisonner selon ses goûts cette odeur n'est plus présente lors de la dégustation.

Pensez au bouquet garni, à un petit bouillon dans l'eau de cuisson ou bien à les accompagner d'une sauce,...

- Ils ne sont pas digestes...

Le chou fait partie de la famille des crucifères. Certaines personnes peuvent ressentir à divers degrés une intolérance envers certains de ces aliments provoquant de légères flatulences, douleurs abdominales, ballonnements,...

Il s'agit donc de limiter la consommation de ces aliments sans s'en priver totalement. Pour une meilleure digestibilité, faites les d'abord « blanchir », c'est-à-dire bouillir quelques instants dans un grand volume d'eau salée non couverte (les dérivés souffrés vont être en partie éliminés). Le chou sera d'autant mieux toléré par les intestins si vous avez ajouté quelques graines de cumin ou d'anis vert dans l'eau de cuisson.

NB : Les petits choux verts, jeunes et tendres ont moins de fibres et sont plus digestes.

- Elles sont pleines de pesticides...

Comme tous les autres fruits et légumes cultivés (non BIO) elles en contiennent et cela est inévitable. La France a cependant réglementé leurs usages afin qu'ils ne soient pas dangereux pour l'organisme. De plus, les végétaux nous apportent des anti-oxydants qui permettent de lutter contre ces produits.

La viande hachée

Qu'est-ce que la viande hachée ?

La viande hachée est comme son nom l'indique des morceaux de viande qu'on a pris soin de fractionner, hacher, broyer. Elle peut se réaliser avec n'importe quelle viande, on peut même mélanger plusieurs viandes ensemble (Ex : viande de bœuf et viande de porc).

Comment la faire et où la trouver?

Il suffit de prendre les morceaux de viande et de les passer dans un hachoir. On peut au préalable les couper en plus petits morceaux pour que le hachage soit plus facile et plus fin. Après l'avoir hachée, vous pouvez l'assaisonner avec des épices comme ail, sel, persil, poivre...

La viande hachée se trouve également toute faite en supermarché mais cela a un coût de revient un peu plus élevé. Dans les magasins, elle est souvent rarement composée d'une seule sorte de viande et peut avoir également des pourcentages de soja. Il faut donc prendre le soin de bien lire les étiquettes avant d'acheter. Aussi, la viande hachée peut également se réaliser avec un steak haché coupé ou fractionné en petits morceaux.

Applications

La viande hachée peut être associée à de nombreux plats. En effet, elle convient très bien pour farcir des légumes par exemple. On peut également la faire en boulette de viande qui conviennent très bien pour un repas du soir et ne demandent pas de préparation.

Tomates, poivrons farcis : laver les légumes et les creuser. Farcir avec la viande hachée et rajouter éventuellement un peu de gruyère pour gratiner. Mettre au four pendant environ 15 min. A servir avec éventuellement un féculent type riz ou ébly.

Spaghettis bolognaise : après avoir haché et assaisonné la viande, la faire revenir dans un peu d'huile et rajouter des tomates et de la sauce tomate. Cuire à feu doux. Servir avec des spaghettis.

Dans le même ordre d'idée, on peut également réaliser des lasagnes avec la viande hachée mais cela demande un temps un peu plus long de préparation.

Hachis Parmentier : réaliser une purée de pommes de terre. Dans un plat pour aller au four, intervertir une couche de purée et une couche de viande hachée. Mettre de la chapelure au dessus. Mettre au four environ 30 minutes.

Boulettes de viande : après avoir préparé la viande hachée, confectionner des boulettes avec la viande et les faire cuire dans la poêle avec de l'huile environ 10 minutes.

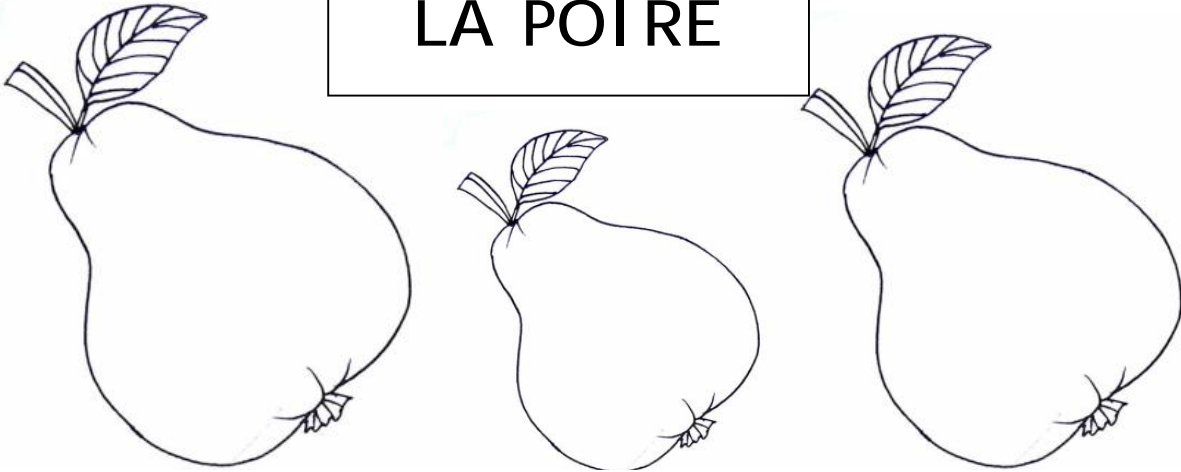
Intérêts :

La viande hachée est donc très facile à réaliser, permet d'utiliser les restes de viande et donc de ne pas faire de gâchis. De plus, elle convient très bien comme accompagnement avec un légume ou un féculent pour composer des plats sympas, équilibrés ainsi que faciles et rapides à réaliser.

Hygiène

La viande hachée demande des mesures d'hygiène strictes car elle est facilement contaminable. Il est donc nécessaire de la réaliser à l'aide d'ustensiles et récipients propres, de la conserver au frais, emballée pour éviter qu'elle ne soit en contact avec les microbes du réfrigérateur. Elle ne se garde pas trop longtemps c'est pourquoi il est préférable de la consommer rapidement.

LA POIRE



La poire, fruit du poirier est une baie charnue avec une peau lisse ou légèrement rugueuse variant du vert au jaune, rouge et marron suivant les variétés. Elle possède une chair blanche, fine, juteuse, granuleuse, rafraîchissante. Très riche en eau, la poire est un fruit qui a le pouvoir de rafraîchir et de désaltérer, et ce, sans aucun danger pour la ligne, puisqu'elle est modérément calorique.

Pratique :

Au niveau coût, son prix est abordable puisqu'il atteint environ 1.50 à 2 euros le kilo. Tout l'année, elle peut servir de dessert ou faire un en-cas délicieux et léger

Valeur nutritionnelle :

La richesse en eau de ce fruit lui permet de renfermer des quantités très intéressantes de minéraux et d'oligo-éléments. Elle contribue ainsi activement à couvrir les besoins quotidiens de l'organisme en potassium, mais aussi en calcium et en magnésium. Elle fournit également un apport non négligeable en fer : autant de nutriments indispensables au bon fonctionnement des cellules.

Par ailleurs, la poire contient également une bonne dose de vitamine C, 5 mg pour 100 g, qui est renforcée par la présence de carotène et de vitamine E. Présents en quantité modérée certes, ce sont toutefois de puissants antioxydants, qui protègent du vieillissement prématuré des cellules. Elle possède aussi un taux d'acide folique intéressant, d'autant qu'il se fait très rare dans notre alimentation quotidienne. Celui-ci joue un rôle essentiel dans le bon fonctionnement neuromusculaire.

Enfin, ce fruit aux formes pulpeuses agit sur le bien-être intérieur, notamment grâce au sorbitol qu'il renferme. Cette substance, au goût sucré, a le pouvoir de faciliter la digestion. Par ailleurs, la poire est riche en fibres qui accélèrent les transits paresseux. Seuls les intestins délicats prendront soin de choisir des variétés à chair fondante, qui sont mieux tolérées que celles à chair granuleuse.

Dégustation :

La poire d'été est la meilleure puisqu'elle est lourde et parfumée. La poire d'automne et d'hiver se choisit un peu verte et ferme car elle a besoin de s'affiner à l'air libre

Nous les retrouvons dans les sirops, séchées, confites, glacées, en confiture, compote, purée, coulis, crèmes, dans les cakes, gâteaux, clafoutis, crumbles, flans, tartes, farcies, au vin, etc. En accompagnement des entrées, des volailles, foie gras, viande, abats, charcuterie. Les poires se marient particulièrement bien avec le chocolat, les épices, la mélisse, le romarin, la sauge, menthe. Elles accompagnent divers plats salés, la mâche, le chèvre frais, la noisette...

Conservation :

C'est un fruit qui continue à mûrir après la cueillette, on peut les acheter vertes et les consommer quelques jours plus tard. Garder les poires à l'air libre, surtout sans les entasser. Très fragiles, elles pourrissent vite en cas de meurtrissures. Mettre le pédoncule en l'air. Il est préférable, si les poires sont très mûres, de les mettre au réfrigérateur. Si la chair cède sous le doigt, à utiliser rapidement. Sinon, elles peuvent vite devenir blettes.

Astuce :

Pour garder les poires épluchées bien blanches, plongez-les dans un saladier d'eau citronnée ou les badigeonner de jus de citron.



LES POMMES

Dans notre société occidentale, c'est le fruit par excellence. « Pomum » en latin veut dire fruit, tout simplement. Pour la mythologie, c'est le fruit de la connaissance, de la discorde...mais il n'est pas riche que de symboles !

PRATIQUE :

Les pommes arrivent à maturité fin de l'été et automne, mais se conservent bien, et sont disponibles toute l'année à un prix raisonnable. Chez soi, elles se conservent facilement une à deux semaines dans le réfrigérateur.

ECONOMIQUE :

C'est un fruit peu cher, entre 1 et 2.5 €/kg. Il est facile d'en trouver à moins de 1 €/kg, en fin de marché ou en promotion dans les grandes surfaces.

VALEUR NUTRITIONNELLE :

Avec sa composition variée et bien équilibrée, la pomme peut apparaître comme un fruit de base, pratiquement un fruit "modèle". (Aprifel)

Modérément énergétique, et seulement par la présence de quelques glucides (9 à 15 g aux 100 g) qui fournissent l'essentiel de ses calories. Il s'agit en majorité de fructose (il représente environ la moitié des glucides totaux), ainsi que de saccharose et de glucose (respectivement 22 % et 18 % des glucides totaux). Leur absorption digestive se fait lentement. Les composés azotés (protéines), de même que les lipides (ou graisses), sont très peu abondants.

Fruit désaltérant et rafraichissant, la pomme renferme plus de 84 % d'eau, dans laquelle sont dissous de très nombreux minéraux et oligo-éléments (au total, environ 320 mg aux 100 g), dont du calcium.

La composition vitaminique de la pomme est bien diversifiée, avec un large éventail de vitamines du groupe B, un peu de vitamine E (0,5 mg aux 100 g) et de provitamine A (0,07 mg), et une teneur en vitamine C qui est en moyenne de 5 mg aux 100 g, mais qui peut s'étager de 2 à 25 mg selon la variété. Les pommes Reinette, Calville ou Boskoop sont les mieux pourvues en vitamine C (8 à 25 mg aux 100 g).

La peau concentre davantage de vitamine C que la pulpe (4 à 6 fois plus). Mais étant donné que son poids relatif est faible, elle ne représente qu'une fraction limitée (environ 25 %) de l'apport global de vitamine C de la pomme.

Le stockage n'entraîne pas une baisse importante du taux de vitamine C : on relève environ 15 % de perte après plusieurs semaines en atmosphère neutre et à température contrôlée.

La cuisson provoque une destruction vitaminique partielle, de l'ordre de 25 à 30 % pour une cuisson de la pomme au four.

Les fibres sont abondantes dans la pomme : elles atteignent en moyenne 2,1 g aux 100 g dans le fruit épluché (et 3 à 3,7 g dans le fruit avec la peau).

INTERETS CULINAIRES :

Ils sont très variés : En plats salés, râpées ou en cubes en entrée dans une salade (céleri, mâche, endive, noix...), en plat d'accompagnement du porc, de boudin, de l'andouillette, mais surtout en dessert. Les applications sucrées sont innombrables : compotes diverses, salades de fruits, beignets, chaussons, charlottes, flans, puddings, tartes, flambées, meringuées...sans parler des gelées, confitures, chutney, pâtes de fruits...

DES PROBLEMES ?

Elles sont pleines d'insecticides...

A moins qu'elles ne soient BIO, il est incontestable qu'elles en contiennent. Notons au passant que chacun choisit ses pommes les plus lisses, les plus régulières, c'est-à-dire les moins atteintes par les parasites... donc les plus aspergées de pesticides.

Il n'est pas certain que ces pesticides soient nocifs pour notre santé. Il est même certain qu'aux doses utilisées, ils ne sont pas toxiques pour notre organisme. La plus grande partie se trouve dans la peau, qu'on peut éplucher. Surtout, les fruits sont très riches en anti-oxydants, dont l'effet contrecarre largement les effets éventuellement négatifs des pesticides.

Ce sont toujours les mêmes variétés...

Chaque variété a ses particularités. Au marché, vous trouverez peut-être des espèces plus originales, plus traditionnelles, plus locales, et vous pourrez encourager par vos achats une offre plus diversifiée.