

Virginie Parée

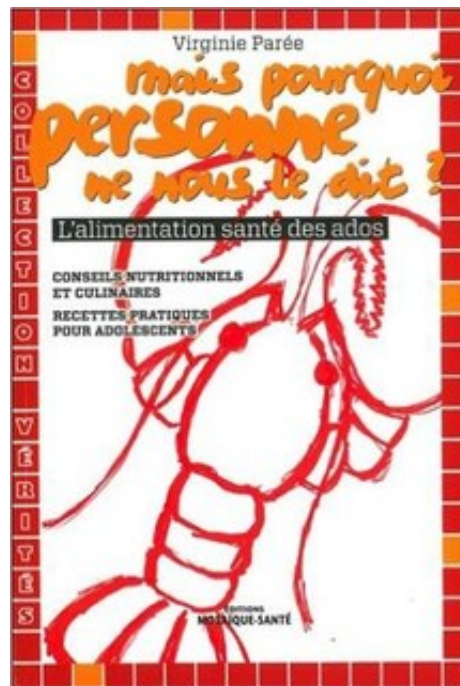
Mais pourquoi personne ne nous le dit ?

Reading excerpt

[Mais pourquoi personne ne nous le dit ?](#)

of [Virginie Parée](#)

Publisher: Editions Mosaïque Santé



<http://www.narayana-verlag.com/b21497>

In the [Narayana webshop](#) you can find all english books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life.

Copying excerpts is not permitted.

Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Germany

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@narayana-verlag.com

<http://www.narayana-verlag.com>



Même si les adolescents semblent très éloignés des considérations culinaires, vous verrez que vous obtiendrez souvent une réponse positive si vous leur proposez, de façon légère et ludique, de faire la cuisine. Il n'est jamais trop tard pour commencer.

Le choix des récipients

Que ce soit pour la cuisson, la conservation ou la congélation, je vous invite à revenir aux matériaux nobles, aux ustensiles classiques. Pourquoi ? Simplement parce que ce sont des matériaux inertes qui ne transmettront pas de particules toxiques aux aliments lors des variations de températures.

Voici donc un rappel des principaux récipients :

De même que certains récipients sont à privilégier, le choix de la cuisson est important pour garder la valeur nutritionnelle des aliments.

Les modes de cuisson

Vous l'aurez deviné, la cuisson modifie la structure des aliments. Les cuissons douces sont donc les plus favorables. Pour des plats simples, ma préférence va à la cuisson vapeur ou au four à température ne dépassant pas 180 ° pour garder tous les bienfaits des aliments.

La vapeur, même si elle est diététique, car elle préserve l'essentiel des nutriments, n'est pas vraiment enthousiasmante pour nos adolescents. Souvent synonyme de légumes verts peu goûteux, il est peu probable qu'elle reçoive l'adhésion des apprentis cuisiniers.

Le four est un excellent moyen de faire accepter les légumes : gratins, tartes ou quiches font généralement l'unanimité. Les préparations sous forme de marinades ou papillotes sont souvent délicieuses et permettent facilement d'intégrer des aliments bienfaiteurs : les épices et herbes aromatiques. Pour la préparation, choisissez du papier sulfurisé. À bannir, le papier aluminium qui, au contact d'aliments acides, va laisser passer des particules nocives.

La terre sur feu doux est idéale pour les plats mijotes, les aliments ne se desséchant pas.

La poêle, si elle est en inox, donne un bel aspect doré aux aliments. Attention cependant aux graisses utilisées. Nous y reviendrons un peu plus loin, dans la rubrique destinée aux bons et mauvais gras.

Enfin, **la plancha** est une cuisson conviviale, facile à utiliser pour des cuissons de dernière minute demandant peu de préparation.

Matériau	Note/5	Remarques
Terre cuite ou céramique	+++++	Utilisée depuis des siècles. Matériau sain par excellence, à choisir sans vernis ni émail.
Verre	+++	Parfait pour les gratins, mais fragiles et difficiles à nettoyer.
Fonte	++++	À utiliser sans modération sous forme de poêles, cocottes et wok. Petit inconvénient : le poids qui rend difficile la manipulation.
Silicone	- - -	S'abîme rapidement. Méfiance, études de toxicité toujours en cours.
Inox (ou acier inoxydable)	++++	Ustensiles inusables qui se bonifient avec le temps. A entretenir avec soin pour éviter l'adhésion.
Aluminium	- - -	À éviter, surtout lors de la cuisson d'aliments acides.
Téflon	- - -	Usure très rapide. Permet la cuisson sans matière grasse, mais laisse échapper des particules toxiques.
Plastique	- - - - -	Souvent utilisé pour la conservation ou la préparation au micro-ondes. Laisse échapper de nombreuses particules toxiques. Éviter aussi les cuis-vapeur en plastique.

Un retour vers la nature

Le bon sens et la proximité de la nature ouvrent le chemin vers une alimentation saine.

Les saisons

Suivre le rythme des saisons est toujours un acte de santé.

Choisir les fruits et légumes lorsque la nature nous les propose vient répondre aux besoins métaboliques du moment. Par exemple, les végétaux d'été vont nous apporter les nutriments nécessaires à l'exposition au soleil et à une bonne hydratation (concombres, tomates, melons). En hiver, la priorité sera donnée aux défenses immunitaires (agrumes, choux, potirons).

Sélectionnez les produits de votre région. Les fruits et légumes qui arrivent de l'autre bout du monde sont toujours appauvris, demandent un budget important et nécessitent des transports et une conservation qui vont à rencontre de l'écologie.

Les enfants entendent parfaitement ce type de discours. Et même si l'adolescent semble s'en éloigner, il saura très vite y revenir.

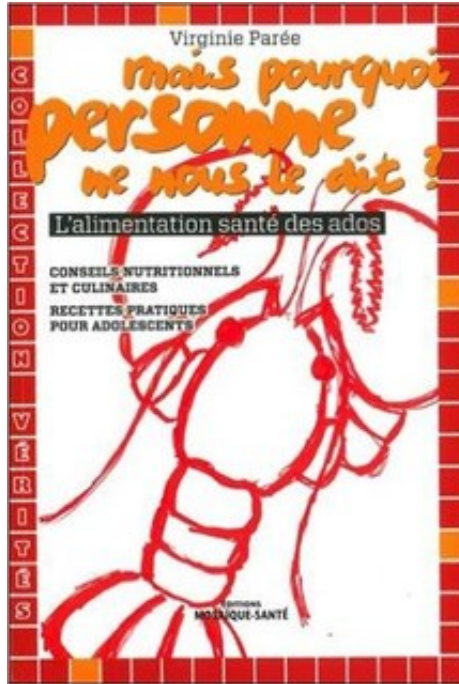
Fruits frais				
	Printemps	Été	Automne	Hiver
Abricots	x	x		
Amandes			x	
Ananas	x		x	x
Bananes	x	x	x	x
Brugnons		x		
Cassis		x		
Cerises	x			
Châtaignes			x	x
Citrons	x	x	x	x
Clémentines			x	x
Dattes			x	
Figues			x	
Fraises	x	x		

Papillote de poulet à la sauge

Mélangez le fromage blanc avec la sauge. Poivrez.	1 escalope de poulet
Lavez le poireau et coupez-le en tranches fines.	bio
Épluchez la carotte et coupez-la en tranches fines.	5 feuilles de sauge
Coupez le papier sulfurisé en un gros carré et arrosez-le avec un peu d'huile de tournesol.	1 blanc de poireau
Posez l'escalope et recouvrez-la des légumes.	1 carotte
Ajoutez deux cuillères à soupe de sauce à la sauge avant de refermer la papillote.	1 fromage blanc épais (120 g)
Enfournez (180°) pour 10 minutes. Rajoutez le reste de la sauce une fois la cuisson terminée.	Papier sulfurisé
	Poivre

Gratin d'aubergines à la fêta

Lavez et coupez les aubergines en tranches.	2 grosses aubergines
Faites-les dégorger une heure avec du gros sel.	1 boîte de pulpe de tomate
Épluchez l'oignon et émincez-le avant de le faire revenir dans de l'huile d'olive pendant au moins dix minutes.	1 oignon
Ajoutez l'ail dégermé et haché, et la pulpe de tomate.	1 gousse d'ail
Laissez revenir encore vingt minutes à feu doux avec sel, poivre et herbes de Provence.	Persil, sel, herbes de Provence, huile d'olive
Pendant ce temps, rincez les aubergines et passez-les au four (180 °) 10 minutes de chaque côté.	1 bloc de fêta
Versez un peu de sauce tomate au fond d'un plat et recouvrez d'aubergines et de fêta émiettée.	
Renouvelez l'opération jusqu'à épuisement des ingrédients.	
Enfournez pour une demi-heure.	
À la sortie du four, saupoudrez de persil haché.	



Virginie Parée

[Mais pourquoi personne ne nous le dit ?](#)

L'alimentation santé des ados

160 pages, pb

publication 2015



order

More books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life www.narayana-verlag.com