

1500 trucs et  
conseil  
indispensable  
sur la cuisine

**PAR LE CHEF CARL MURRAY**

## LA CUISINE

Qu'est-ce que bien s'alimenter?

On pense souvent à tort que bien s'alimenter consiste seulement à bien choisir ses aliments. Notre organisme étant un tout complexe, il ne faut négliger aucune facette de cette merveilleuse machine.

Bien respirer, boire suffisamment, faire de l'exercice, avoir des pensées positives et bien s'alimenter.

Notre organisme a des besoins spécifiques. Nous avons le devoir de lui donner ce dont il a besoin. Pour ce faire, nous avons à aller chercher les connaissances nécessaires et à les utiliser adéquatement dans notre quotidien.

Notre organisme tout entier nous le rendra, en manifestant son bien-être, par une vitalité accrue, un système immunitaire plus fort donc moins sujet aux infections de toutes sortes, une sensation générale un corps en santé et plein de vie.

Une alimentation équilibrée fournit une énergie vitale optimale, permet une digestion facile et une bonne élimination, supprime la sensation de faim ou de trop plein, en plus d'éviter les besoins de grignotage entre les repas.

L'équilibre de l'assiette.

Nous retrouvons les fibres dans les légumes, les fruits et les céréales, cette catégorie devrait composer au moins 65% de notre assiette.

La quantité de protéines requises quotidiennement varie selon le poids-santé de la personne selon l'équation suivante; 1g de protéines x 1kg de poids corporel. Les légumineuses, les viandes,

les poissons, les produits laitiers, les algues, les noix et les graines en sont d'excellentes sources.

Comment c'est important manger lentement et bien mastiquer.

Pour obtenir le plein potentiel des aliments que nous absorbons, il est primordial de bien mastiquer afin d'assurer la meilleure insalivation possible.

Les féculents commencent à se digérer par les enzymes qui se trouvent dans la bouche, c'est pourquoi tant de gens font des gaz ou des ballonnements car un féculent non défait dans la bouche ne sera pas assimilé par l'organisme.

Un aliment bien mastiqué doit être presque liquide avant de l'avaler, selon l'aliment bien entendu, en général il faudra entre 30 et 40 coups de mandibules.

La qualité plutôt que la quantité.

La qualité de l'aliment commence par la production, pour qu'un produit soit de qualité, il doit être près de sa nature originale. On le choisira donc le moins transformé possible.

La conservation des aliments

Réfrigérer aussitôt les produits fraîchement cueillis.

Acheter des produits locaux si possible ou exiger de connaître leur provenance.

Les oignon et les pommes de terres ne vont pas dans le frigo.

Ne pas les laver à l'avance.

Ne pas laisser les légumes à la température de la pièce.

Les légumes se conservent mieux à l'humidité entre 40 et 50% d'humidité.

Pourquoi manger Bio?

À cause des résidus de pesticides, d'herbicides, de médicaments comme les antibiotiques donnés aux animaux d'élevage.

Les aliments biologiques sont également plus riches en nutriments car ils sont produits avec des sols au rendement moins excessif, ils ne reçoivent aucun produit pour les obliger à mûrir plus rapidement ou à être plus gros que nature.

Les aliments à haute teneur en cholestérol

La mal bouffe

Les abats

Le foie

Les œufs

Les produits laitiers

Sardines

Homard

Crevette

Plie

La viande

Les aliments favorisant une baisse de cholestérol

L'ail

Les carottes

Les algues

L'aubergine

Les légumineuses

La luzerne

Le son d'avoine

L'orge

Les huiles de noix et de graines

L'oignon

Le soya  
La pomme

Les bon gras

Les olives  
Les avocats  
Les noix  
Les graines  
Les huiles végétales première pression, pressées a froid

L'huile est plus grasse que le beurre car celui-ci contient environ 18% d'eau

L'huile est un corps gras à 100% et qu'une seule cuillère à soupe d'huile apporte 14g de gras et 126 calories.

Épices ( Terme qui évoque surtout une saveur, un piquant, transmis à une préparation par une ou plusieurs substances végétales, et exotique)

Aromate (Terme utilisé pour désigner une substance végétale dont on cherche à transmettre le parfum à une préparation.)

Après la durée d'entreposage recommandée, la plupart des aliments peuvent être consommés sans danger mais leur saveur et leur valeur nutritive commenceront à s'altérer.

Ils est mieux de blanchir les fruits et légumes avant de les faire congeler.

Abaisser- Donner une certaine épaisseur à une pate à l'aide d'un rouleau à pâtisserie.

Abricoter- Étendre à l'aide d'un pinceau une fine pellicule de nappage sur une tarte , une génoise ou tout autre entremets.

Aciduler- Ajouter du vinaigre ou du jus de citron à certains aliments pour leur conserver leur couleur et leur donner du gout.