



UNE CUISINE DURABLE

VOICI LA VERSION IMPRIMABLE EN FRANÇAIS DES INFORMATIONS SUR
[HTTPS://WWW.DUURZAAMKOKEN.BE/STAP-VOOR-STAP](https://www.duurzaamkoken.be/stap-voor-stap),
MERCİ DE TROUVER LES IMAGES SUR LE SITE.

Bonne cuisine!
Salutations chaleureuses,

Édith

ÉTAPE PAR ÉTAPE

Ce plan étape par étape vous aidera à adopter une alimentation composée d'ingrédients plus purs, préparés de manière durable, à votre propre rythme. **Vos habitudes alimentaires actuelles constituent le point de départ** et vous remplacez progressivement différents éléments du repas. **Essayez chaque étape** pendant des moments calmes ou des jours de congé, **pendant au moins 1 à 2 semaines**. Cela donne à vos papilles gustatives, à vos muscles masticateurs et à vos organes le temps de s'adapter.

Évoluez à partir de plats légers avec quelques produits transformés

- laitue et herbes aromatiques
- (purée de) légumes cuits à la vapeur
- œufs, yaourt (de soja), substituts de viande
- purée de légumineuses
- poisson
- pommes de terre
- pain, pâtes, couscous, polenta
- flocons de sarrasin
- huile

aux des repas copieux d'ingrédients purs.

- légumes crus
- légumineuses
- volaille, viande
- flocons d'avoine, d'épeautre et multigrains
- céréales complets
- noix et graines (légèrement grillées)

Écoutez votre corps et **veillez à maintenir votre énergie, votre concentration et votre poids IMC..**

S'il y a un ingrédient que vous ne mangez pas, passez à l'étape suivante.

LES INGRÉDIENTS ET LES USTENSILES

Choisissez des **ingrédients de qualité**, plein de saveur.

Vous avez probablement tous les **ustensiles de cuisine simples** nécessaires à la maison. :

- 2 marmites avec couvercles assortis
- une poêle (avec un couvercle adapté)
- 1 à 2 paniers vapeur

Il vous faudra également un couteau, une planche à découper en bois, un fouet, une cuillère en bois, un éplucheur, une spatule et éventuellement un mixeur avec hachoir/robot culinaire.

PLAN

ÉTAPE 1 : CUISSON DES LÉGUMES À LA VAPEUR

ÉTAPE 2 : FRUIT (À LA VAPEUR)

ÉTAPE 3 : CUISSON DE LA SOURCE DE PROTÉINES À LA VAPEUR

ÉTAPE 4 : CUISSON DES LÉGUMINEUSES

ÉTAPE 5 : COMBINAISONS AVEC DU PAIN

ÉTAPE 6 : COMBINAISONS AVEC DES POMMES DE TERRE

ÉTAPE 7 : PRÉPARER DES FLOCONS DE SARRASIN

ÉTAPE 8 : CUISSON DU COUSCOUS DE BLÉ ENTIER OU DU POLENTA

ÉTAPE 9 : PRÉPARER DES FLOCONS DE CÉRÉALE

ÉTAPE 10 : CUISSON DU MILLET, DU QUINOA ET DU SARRASIN

ÉTAPE 11 : CUISSON DU RIZ COMPLET

ÉTAPE 12 : CUISSON EN COMBINAISON AVEC DES CÉRÉALES LOCALES

Merci de trouvez les prescriptions de la mode de cuisson en document imprimable sur <https://www.duurzaamkoken.be/bienvenu-e>, titré: UneCuisineDurable_ModeDeCuisson.pdf

ÉTAPE 1 : CUISSON DES LÉGUMES À LA VAPEUR

Faites cuire à la vapeur des légumes de saison au moins une fois par semaine. Versez deux centimètres d'eau dans une marmite. Placez-y un panier vapeur. (Épluchez,) lavez et coupez les légumes. Disposez-les dans le panier et couvrez. Faites-les cuire à la vapeur à feu doux. De cette manière, la chaleur pénètre les cellules uniformément et en profondeur. Cela garantit une saveur et une texture optimales, ainsi que la préservation des nutriments.

Conseil : Pour des légumes-racines et -tubéraux (comme des carottes et des navets), la peau apporte un goût et des nutriments supplémentaires.

Conseil : Vous pouvez boire le jus de légumes comme bouillon ou l'épaissir pour en faire une sauce.

ÉTAPE 2 : FRUIT (À LA VAPEUR)

Consommez chaque jour au moins une poignée de fruits de saison frais ou cuits à la vapeur. Voici une alternative idéale et sans sucre à la confiture, à la compote ou à la purée. Les fruits mûrs et tendres se consomment parfaitement crus, ainsi vous bénéficiez le plus de leurs nutriments. Laissez-les revenir à température ambiante. Les pommes et les poires à compoter, ainsi que les fruits qui nécessitent encore de mûrir, peuvent être cuits à la vapeur pour une digestion facilitée. Mélangez les fruits acidulés avec des fruits secs (plutôt qu'avec du sucre ou des édulcorants). Faire tremper les dernières dans l'eau, prévient que vous aurez trop de soif après.

Astuce : Vous pouvez cuire les pommes et les poires avec leur peau pour plus de saveur et de nutriments..

Remarque : Évitez la combinaison d'agrumes et de lait (de soja) (et leurs produits): il caillera.

ÉTAPE 3 : CUISSON DE LA SOURCE DE PROTÉINES À LA VAPEUR

Faites cuire à la vapeur une source de protéines au moins une fois par semaine.

Le saviez-vous ? Vous pouvez cuire à la vapeur des œufs, des champignons, des substituts de viande et des légumineuses en bocaux ou en conserves. Et c'est même possible pour la préparation du poisson, de la volaille et de la viande.

Assaisonnez à votre goût. Versez 2 cm d'eau dans une marmite ou une poêle. Placez-y un panier vapeur. Déposez l'ingrédient souhaité dans le panier et couvrez. (Pour le poisson, la volaille ou la viande, portez rapidement la température à 100 °C.) Cuisinez (ensuite) sur feu doux. La chaleur pénètre ainsi uniformément jusqu'au cœur des cellules. Cela garantit une saveur et une texture optimales, ainsi que la préservation des nutriments.

Astuce : Pour la préparation de la viande, de la volaille et du poisson, vous pouvez épaissir le liquide pour obtenir une sauce.

ÉTAPE 4 : CUISSON DES LÉGUMINEUSES

Cuisinez une portion de légumineuses sèches au moins une fois par semaine.

Sont-elles une nouveauté à votre menu? Optez pour des lentilles corail (20 min – 2 volumes d'eau), des pois cassés (60 min) ou des pois chiches (45 min). Ils ont un goût sucré.

Faites tremper les fruits dans une grande quantité d'eau. Faites-le le soir si vous cuisinez en journée, et le matin si vous cuisinez le soir. Égouttez l'eau de trempage et rincez les légumineuses jusqu'à ce que l'eau soit claire. Couvrez la marmite et laissez cuire à feu doux. De cette manière, la chaleur pénètre uniformément jusqu'au cœur des cellules. Cela garantit une saveur, une texture et des valeurs nutritionnelles optimales.

Conseil : Préparez une grande portion et congelez-en une partie (en portions).

Conseil : Pensez à cuire les légumineuses le matin.

ÉTAPE 5 : ASSOCIATIONS AVEC DU PAIN

Au moins une fois par semaine, remplacez les garnitures de sandwich par des ingrédients purs/naturels. Choisissez du pain complet (à la levure ou au levain). Le pain contient du sel et peu d'humidité. Accompagnez-le de produits sans sel, comme des légumes ou des fruits frais.

Sarriette:

- Légumes cuits à la vapeur
- Légumineuses (faites maison ou en bocal), lait (de soja), yaourt (de soja) nature, fromage blanc, fromage frais, œufs, poisson, volaille ou viande
- Des noix ou des graines (légèrement grillées) à la place de la margarine ou du beurre

Doux:

- Des fruits frais ou cuits à la vapeur à la place de la confiture
- Lait (de soja), yaourt (de soja) nature
- Des noix ou des graines (légèrement grillées) à la place de la margarine ou du beurre

Remarque : Évitez de mélanger le lait (de soja) (et leurs produits) et les agrumes : il risque de cailler.

ÉTAPE 6 : COMBINAISONS AVEC DES POMMES DE TERRE

Cuire les pommes de terre à la vapeur au moins une fois par semaine pendant 1 à 2 jours. Les pommes de terre sont riches en glucides simples et fournissent rapidement de l'énergie. Essayons de les combiner avec des ingrédients purs, de préférence végétariens ou végétaliens. Remarquez que les pommes de terre suscitent la soif. Il est donc recommandé de les consommer avec des légumes riches en eau (laitue, tomates, concombres, courgettes, etc.), sans sel.

Conseil : Faites cuire les pommes de terre avec leur peau pour plus de saveur et moins de déchets verts.

ÉTAPE 7 : PRÉPARER LES FLOCONS DE SARRASIN

Nous allons faire la transition aux céréales cuites. Les flocons de sarrasin ont un goût proche de celui des pommes de terre. Faciles à digérer, ils sont prêts en un rien de temps et rassasiants. Ils sont parfaits pour le dîner.

Préparez un repas à base de flocons de sarrasin (en combinaison avec de petits flocons d'avoine) comme source de glucides (environ 30 à 100 g) pendant au moins 3 jours consécutifs. Versez une dose de flocons dans un bol et mélangez-la avec une dose d'eau bouillante. Laissez tremper et consommer à température ambiante.

Conseil : Le premier jour, profitez-en pour découvrir et apprécier les bienfaits de ces aliments. Vous pouvez ajouter des herbes (séchées). À partir du deuxième jour, ajoutez un œuf ou un yaourt (de soja) nature . À partir du troisième jour, ajoutez aussi des légumes (et des assaisonnements).

ÉTAPE 8 : COUSCOUS DE BLÉ ENTIER OU POLENTA

Ces produits céréaliers sont également très digestes. On découvre l'importance d'une quantité d'eau adéquate pour assurer un goût parfait.

Préparez du couscous de blé entier ou de la semoule de maïs (=polenta) au moins une fois par semaine.

Remarque : La semoule de maïs diffère de la farine de maïs : elle a un grain plus grossier.

Conseil : La polenta est meilleure fraîchement préparée et refroidie à température corporelle.

Sarriette:

- Légumes cuits à la vapeur
- Légumineuses (faites maison ou en bocal), lait (de soja), yaourt (de soja) nature, fromage blanc, fromage frais, œufs, poisson, volaille ou viande
- Des noix ou des graines (légèrement grillées)

Doux:

- Des fruits cuits à la vapeur ou frais à la place de la confiture
- Lait (de soja), yaourt (de soja) nature
- Des noix, des amandes ou des graines (légèrement grillées) à la place de la margarine ou du beurre

Remarque : Évitez de mélanger le yaourt et les agrumes : il risque de cailler (de s'effriter).

ÉTAPE 9 : PRÉPARATION DES FLOCONS

Les flocons de céréales nécessitent un peu plus de travail des muscles masticateurs et de la digestion. **Préparez des flocons de céréales de votre choix au moins une fois par semaine.** Les flocons d'avoine sont les plus populaires. Privilégiez des grands flocons aux petits flocons. Ils offrent une texture plus aérée (ils collent moins) et une saveur plus authentique. Nous consommons souvent des flocons d'avoine au petit-déjeuner, accompagnés d'ingrédients sucrés. Pourquoi pas essayer un plat salé avec des légumes à la vapeur et des légumineuses cuites, par exemple?

ÉTAPE 10 : CUISSON DU MILLET, DU QUINOA ET DU SARRASIN

Nous passons maintenant à la consommation de céréales sans gluten cuites. **Préparez des céréales rapidement cuites au moins une fois par semaine.** Le millet est le plus rapide à préparer (10 minutes). Pour une digestion plus légère, essayez de le cuire avec du riz basmati ou des flocons de céréales. Le quinoa et/ou le sarrasin sont également de bonnes options.

Conseil : Alternez la cuisson des céréales et des légumineuses (préparez une portion pour deux jours à la fois). Et cuisinez des légumes à la vapeur frais chaque jour

Conseil : Pensez à les cuisiner le matin.

ÉTAPE 11 : CUISSON DU RIZ COMPLET

Au moins une fois par semaine, consommez du riz complet (50 min.) ou du riz demi-complet (30 min.) d'origine européenne. Le riz complet est un grain non transformé, contrairement au riz blanc, qui a été décortiqué (poli), perdant ainsi des nutriments et des fibres. Si vous avez l'habitude de consommer du riz blanc, vous pouvez commencer avec du riz demi-complet et passer ensuite au riz complet si vous voulez.

ÉTAPE 12 : CUISSON EN COMBINAISONS AVEC DES CÉRÉALES LOCALES

Nous introduisons enfin des céréales locales contenant du gluten. Je suis ravie de partager mon expérience positive. En les cuisant avec du riz complet et en utilisant une quantité d'eau limitée, les grains restent aérés (le gluten a peu de chances de coller). Au lieu du riz, vous pouvez également opter pour le sorgho (millet africain). C'est une céréale sans gluten dont la cultivation nécessite moins d'eau que celle du riz.

Au moins une fois par semaine, préparez du riz complet ou du sorgho en les associant à une céréale locale comme l'épeautre ou l'avoine.

Astuce : Le riz est délicieux avec de l'épeautre, le sorgho avec de l'avoine.