

Cuisine minceur gourmande

Emilie de Clercq

Cuisine
minceur gourmande
Cuisiner malin

Illustrations Xavier Pesse



ÉDITIONS
CABÉDITA
2014

Couverture : Photo Nathalie Pillon

© 2014. Editions Cabédita, route des Montagnes 13 – CH-1145 Bière
BP 9, F-01220 Divonne-les-Bains
Internet: www.cabedita.ch

ISBN 978-2-88295-694-1

INTRODUCTION

Comment concilier gourmandise et silhouette gracieuse ?

Voilà la question que beaucoup d'entre nous se posent. Depuis la nuit des temps, pour perdre du poids, on se met au régime. Certains sont d'ailleurs plus farfelus que d'autres. Mais finalement, les kilos reviennent toujours au galop avec en prime la déception et le découragement.

Alors, comment faire pour mincir durablement et sainement, tout en alliant la gourmandise ? Le secret est dans la question. Votre meilleure alliée pour mincir durablement est la gourmandise ! Eh oui, la gourmandise n'est pas un pêché capital. La gloutonnerie oui, mais la gourmandise selon la philosophie d'Epicure, non.

Le véritable gourmand, épicurien, ne mange pas n'importe quoi, n'importe comment et n'importe quand. Vous ne le verrez pas par exemple dévorer une de ces barres chocolatées sans saveur, engloutir des chips fabriquées industriellement ou encore avaler rapidement devant l'écran de son ordinateur un sandwich « poulet-mayonnaise », acheté au supermarché. Il ne se privera d'ailleurs pas non plus, en ne se contentant que de deux pommes en guise de repas à midi, cela pour se faire pardonner ses éventuels excès.

Le gourmand épicurien apprécie les produits de qualité et variés, aime les cuisiner et, comme beaucoup d'entre nous, manque cruellement de temps pour faire son marché et confectionner ses repas.

Ce livre a pour objectif de vous inviter à adopter durablement, jour après jour, une attitude de gourmand épicurien, ce qui vous permettra de vous régaler et d'avoir une silhouette gracieuse. Grâce à des recettes gourmandes et saines, faciles à réaliser, avec des produits que vous trouverez partout, couronnées par des astuces et conseils pratiques, retrouvez votre forme et le plaisir de manger.

« Manger est un besoin, savoir manger un art », La Rochefoucauld.

MES TRUCS ET ASTUCES PRATIQUES

Le gourmand épicurien manque lui aussi souvent, comme la plupart d'entre nous, de temps. Mais il sait que pour obtenir un bon résultat, pour manger de manière raffinée et saine, il lui faudra mettre la main à la pâte. Mais ne paniquez pas ! Il n'est pas besoin d'être un chef cuisinier ou encore de devoir passer des heures à trimer derrière son fourneau. Il vous suffit de disposer d'une poignée d'ustensiles utiles, d'une louche de matériel indispensable, d'un zeste d'organisation et d'une pincée de créativité. Au menu donc, dans ce chapitre, une petite liste de ce qu'il y a de mieux à avoir dans votre cuisine, pour le plus grand bonheur de vos papilles et de votre silhouette.

UN PETIT TOUR EN CUISINE

Pour bien commencer, nous allons faire un petit tour dans votre cuisine, afin de découvrir quel matériel vous sera utile et pourquoi.

Pour la cuisson

Je vous recommande

- un four avec la fonction cuisson ventilée ou statique, idéal pour la cuisson en papillotes notamment. Le micro-ondes peut être utilisé, mais à puissance faible, afin de ne pas déstructurer les aliments ;
- une poêle antiadhésive, idéalement sans téflon et sans aluminium, qui permet de limiter les ajouts de matière grasse ;
- des casseroles de qualité avec couvercles et à fond épais qui donnent la possibilité de cuire les aliments en douceur (à l'étouffée) et d'éviter ainsi qu'ils n'attachent ;
- un cuit-vapeur à étages en inox ou un petit panier vapeur dépliant, qui se pose au fond de votre casserole (disponible dans tous les supermarchés et moins onéreux). Les cuit-vapeur permettent une cuisson à la vapeur, douce et qui préserve les vitamines ;



- un wok qui permet de faire frire ou sauter des aliments sur feu vif, tout en conservant le croquant et les vitamines.

Le matériel et le petit équipement en cuisine

Il est également fort utile de disposer de ce qui suit :

- une planche à couper. Il en existe de différentes sortes et de différentes tailles. Pour ma part, j'aime bien les planches qui peuvent se plier et qui permettent de verser les légumes directement dans la casserole ;
- de bons couteaux aiguisés, qui facilitent grandement le travail ;
- un mixeur plongeant (pour transformer vos légumes en coulis ou en soupe) ;

- un robot multifonction (pour découper, râper et émincer). L'usage de cet appareil peut paraître un peu compliqué au début, mais dès qu'on l'a adopté, il devient notre meilleur ami au quotidien dans notre cuisine. Il y en a de plusieurs tailles;
- les plats en inox ou en pyrex, allant au four. Ces matériaux, qui permettent une cuisson harmonieuse, sont durables et recyclables;
- un pinceau, pour graisser vos plats ou vos aliments (par exemple les potatoes au four). Le pinceau vous permet de doser la quantité d'huile utilisée;
- le papier cuisson sulfurisé est parfait pour cuire vos aliments au four ou en papillotes. Son usage est bien meilleur pour la santé et l'environnement que l'aluminium;
- des boîtes et récipients de conservation, qui vous permettent de cuisiner à l'avance vos mets, mais aussi de les conserver facilement et de les transporter.

CUISINER MALIN = MINCIR BIEN

La valeur nutritionnelle et les saveurs d'un aliment cuisiné dépendent de la manière dont vous l'avez préparé. Passons les différentes manières de préparation en revue.

Les méthodes de cuisson pour une cuisine minceur gourmande

- La cuisson en papillotes est idéale, au four ou au micro-ondes, pour cuire vos viandes, poissons, légumes ou fruits. Pour préparer une papillote, vous pouvez plier la feuille de papier sulfurisé comme une enveloppe et la poser, côté ouverture de l'enveloppe, en bas. Cela permet aux aliments de cuire dans leur propre jus. L'autre avantage de cette méthode de cuisson est que vous pouvez vous permettre pleinement de jouer avec les saveurs, en variant les épices, les herbes, le jus de citron ou d'autres condiments.
- La cuisson à la vapeur ou à l'étouffée est une méthode de cuisson dite douce, qui permet de respecter la qualité des aliments. Vous

faites cuire vos aliments dans un petit fond d'eau, à couvert et à feu doux. Mais n'oubliez pas de les assaisonner (huile d'olive, herbes, épices), pour qu'ils aient plus de saveurs. Personnellement, j'aime bien faire cuire mes aliments à la vapeur ou à l'étouffée puis les faire sauter brièvement dans un peu d'huile d'olive ou y verser un filet.



- La cuisson au wok est idéale notamment pour les plats sautés, car elle vous permet de conserver le croquant des légumes et les vitamines, tout en ajoutant très peu de matière grasse.

Votre armoire de cuisine royalement garnie

Cuisiner malin, c'est également avoir des placards bien garnis avec quelques produits de base à toujours avoir en réserve :

- épices en poudre (curry, paprika, cannelle, etc.)
- herbes aromatiques (basilic, thym, herbes de Provence, etc.)
- bouillon de légumes en poudre
- sauce soja en sel réduit
- moutarde
- cornichons
- huile d'olive et autres (noix, pépins de raisin, colza)
- vinaigre balsamique
- jus de citron
- sauce tomate nature et concentré de tomates (purée de tomates)
- fécule de maïs (parfaite pour épaissir vos sauces)
- agar-agar (un gélifiant naturel, disponible au rayon pâtisserie)
- sel et poivre
- des aliments secs comme les pâtes, les flocons d'avoine, le boulgour et le riz, afin de pouvoir improviser un repas savoureux à la dernière minute, mille fois meilleur qu'un plat tout prêt.

COULEUR LOCALE

Qui dit cuisine minceur gourmande, dit cuisine savoureuse. Et une cuisine savoureuse s'obtient avec des aliments savoureux...

- Privilégiez les aliments de qualité. Il n'est pas nécessaire d'avoir un budget élevé pour cela... Il vaut mieux cuisiner avec quelques aliments de qualité, par exemple une bonne viande que l'on a plaisir

à déguster, une ou deux fois par semaine, que de servir une viande médiocre chaque jour. Cela est également valable pour la quantité que vous mettez dans votre assiette, soit « peu mais bon ».

- Qui dit savoureux, dit automatiquement une cuisine qui respecte les saisons et idéalement avec des produits locaux. Car les fraises ou les courgettes que l'on trouve en hiver ne sont pas du tout savoureuses... Elles viennent de très loin, n'ont pas poussé sous notre soleil ni dans la terre. Elles n'auront donc jamais cette douce saveur estivale. Cuisiner au rythme des saisons, c'est le moyen de découvrir celui des légumes et des fruits, de les déguster au meilleur moment, pour le plaisir du goût. C'est aussi celui de se réjouir de la saison qui arrive et de partir à la découverte des recettes qui pourront mettre en valeur ces légumes et fruits...
- Dénichez les bonnes adresses avec les meilleurs produits, les bons conseils, le marché le plus attrayant. Transformez la corvée des courses en un parcours gourmand, à la recherche des bons produits. Sans doute, cela prend plus de temps au tout début, car il faut les trouver. Mais lorsque vous avez les bonnes adresses, vous pouvez créer votre parcours de courses gourmand.

MES PETITS CONSEILS AVANT DE VOUS LANCER

ENSOLEILLER SES PAPILLES

Manger avec plaisir, c'est mincir. Aussi incroyable que cela puisse paraître, ce sont aussi les saveurs qui nous nourrissent et qui nous procurent du plaisir. Nous mangeons principalement pour répondre aux besoins de notre organisme, mais pas seulement. Le plaisir qu'un plat nous procure dépend de différentes sensibilités : gustative, olfactive, tactile, visuelle et auditive.

Ce sont tous nos sens qui nous guident dans notre choix alimentaire et qui nous donnent du plaisir. Ce sont les aliments que nous aimons, ceux qui titillent nos papilles, qui nous procurent plaisir et satiété. D'un point de vue gustatif, découvrez la riche palette d'épices, d'herbes et de condiments qui ensoleilleront vos papilles. Ils donneront une note supplémentaire à votre plat et vous feront voyager.

Ces saveurs multiples, qui sont de véritables aides culinaires, vous permettront par ailleurs de moins saler vos plats, ce qui est un atout considérable pour la santé.

Pour terminer, les herbes, les épices et les condiments embaumeront votre cuisine et votre maison, ce qui est un véritable bonheur, en guise de mise en bouche et de mise en appétit. Le plaisir de préparer son propre repas, sain et gourmand, c'est aussi cela.

FLATTER SES PUPILLES

Un mets éveille tous nos sens et non seulement celui du goût. C'est l'ensemble de nos sens qui vont nous influencer et nous procurer du plaisir. La présentation du contenu de votre assiette est donc également un élément clé du plaisir. Pour flatter vos papilles et vos pupilles !

- Mettez sur les différentes couleurs des aliments dans votre assiette, tel un peintre qui choisit ses palettes de couleurs. Par exemple, une touche de rouge avec la betterave, de vert avec la ciboulette et de blanc avec du fromage frais créent un ensemble harmonieux et délicieux.
- Créez une harmonie visuelle en disposant joliment vos aliments. Et, pourquoi pas, décorez votre plat en ajoutant un brin de persil, en coupant les tomates en éventail ou encore en faisant de petits rouleaux avec la viande séchée. Cela prend peu de temps, mais procure véritablement du plaisir.
- Choisissez de jolis couverts, une vaisselle qui vous ressemble ; optez de temps en temps pour une décoration de table. La forme et la présentation des mets s'adressent à notre vue et nous procurent du plaisir. Votre dégustation n'en sera que meilleure et votre silhouette vous en remerciera, sans parler du bien-être général que cela procure.

À TABLE! (LES BONNES HABITUDES)

Dans cette rubrique, nous allons nous consacrer à l'environnement dans lequel vous prenez votre repas. Cet aspect est également une étape importante, car l'environnement et le contexte dans lequel vous mangez vont automatiquement influencer vos sensations (faim, satiété, bien-être). En créant de bonnes conditions pour entendre vos sensations alimentaires et savourer votre repas, vous maintiendrez votre forme et votre santé. C'est là une clé minceur gourmande. A table, vous prendrez donc le temps de savourer votre repas.

- Optez pour des repas assis. Vous ne mangerez plus jamais debout, dans la voiture ou sur un coin de table. Quand vous mangez, vous êtes assise à une table, une vraie table, pour une véritable dégustation. Vous le valez bien !

TABLE DES MATIÈRES

INTRODUCTION	7
MES TRUCS ET ASTUCES PRATIQUES	8
Un petit tour en cuisine	8
Pour la cuisson	8
Le matériel et le petit équipement en cuisine.....	9
Cuisiner malin = mincir bien	10
Les méthodes de cuisson pour une cuisine minceur gourmande	10
Votre armoire de cuisine royalement garnie	12
Couleur locale	12
MES PETITS CONSEILS AVANT DE VOUS LANCER	14
Ensoleiller ses papilles	14
Flatter ses papilles	14
A table! (les bonnes habitudes)	15
«Pense-pas-bête».....	17
Caddie & cie	19
Comment acheter?.....	19
Comment lire une étiquette?.....	20
Le marketing	22
Votre harmonie alimentaire	23
RECETTES	27
ENTRÉES ET APÉRITIFS	27
Toasts de poires au fromage de chèvre.....	28
Macarons aux betteraves	29
Caviar d'aubergines.....	30
Blinis trop choux.....	31
Nems au fromage de chèvre et aux poivrons.....	32
Cake d'apéritif aux courgettes	33

SALADES	35
Carpaccio de pastèque, feta et fraïses.....	36
Taboulé aux herbes fraîches et au tofu.....	37
Salade asiatique aux pois gourmands.....	38
SOUPES	39
Velouté de cerfeuil.....	40
Soupe aux poivrons.....	41
Gaspacho aux tomates et au melon.....	42
Minestrone d'hiver.....	43
PLATS EXPRESS	45
Spaghettis comme à la carbonara.....	46
Wraps de poulet César et sa salade de carottes râpées.....	47
PLATS CUISINÉS	49
Risotto parfumé au citron et au thym.....	50
Pâtes gourmandes aux asperges.....	51
Tarte au jambon.....	52
Potatoes au four avec sa sauce fraîche aux herbes.....	53
Lasagnes de saumon aux poireaux.....	54
LÉGUMES	55
Wok de légumes printaniers.....	56
Courgettes façon pizza.....	57
Frites de courge butternut.....	58
Cannellonis de potiron.....	59
Sauce aux carottes.....	60
VIANDES ET POISSONS	61
Papillotes de poulet aux tomates confites.....	62
Filets de poisson en croûte d'herbes et sa sauce au poivron rouge.....	63
Sauté de bœuf à la chinoise.....	64
Emincé de veau au paprika.....	65
Escalopes de dinde automnales.....	66
Filets de poisson à la moutarde.....	67

PAINS	69
Petits pains aux raisins express	70
Brioche du dimanche	71
Pain de mie aérien.....	72
GOÛTERS ET BRUNCHES	73
Brouillade de tofu soyeux aux épinards et sésame.....	74
Smoothie malin.....	75
Pâte à tartiner fruitée.....	76
Pancakes aux pommes	77
DESSERTS	79
Cake au chocolat moelleux	80
Muffins aux pommes et à la cannelle.....	81
Sorbet à la framboise	82
Flan à la vanille.....	83
Cheesecake plume	84
Sauce aux cerises.....	85
Cookies aux noisettes.....	86
Tarte au potiron	87
Strudel aux pommes.....	88