

Comment rééquilibrer ses recettes ?



Vous avez maintenant des idées recettes et même un zest de créativité ! Mais ne perdons pas de vue l'équilibre alimentaire.

Les recettes disponibles sur les applications ne sont pas toujours équilibrées, il manque parfois une famille d'aliments ou alors elles sont trop grasses ou trop sucrées...

- **Conseil n°1 : recettes classiques à base de féculents !**



Pour rappel, il s'agit **des pâtes, du riz, du quinoa, du pain, de la farine...**

Mais également des légumineuses comme les pois chiches, les haricots rouges, les lentilles.

Dans cette famille on retrouve également les pommes de terre, la patate douce, les châtaignes...

Il est nécessaire d'en consommer à chaque repas, attention toutefois à leur quantité et à leur accompagnement.

Un exemple de recette classique :

Les lasagnes sont adorées de tous, on peut **y ajouter des légumes pour rééquilibrer la recette**

(ils peuvent être surgelés comme par exemple une base de légumes non cuisinée pour ratatouille ou de la salade verte).

Et pour le hachi parmentier, autre exemple, **pourquoi ne pas ajouter une couche de légumes !**

Carottes et/ou potimarron et même changer la pomme de terre par de la patate douce...

Une recette plus originale que la classique et plus équilibrée.

- **Conseil n°2 : recettes à base de légumes !**



Les légumes sont à consommer à chaque repas. Crus, cuits, en potage ou encore en gratin.

N'hésitez pas à varier les saveurs.

Les soupes amènent un peu de chaleur dans ce contexte difficile et peuvent être un repas facile à

préparer. Vous pouvez **ajouter des pommes de terre ou encore des vermicelles dans votre soupe** si

elle n'est qu'à base de légumes. Vous pouvez **également ajouter de l'emmental, de la viande hachée...**

Là encore, laissez libre cours à votre imagination.

- **Conseil n°3 : recettes à base de produits laitiers !**



Que ce soit du fromage ou encore de la béchamel... Tout est une question de quantité !

Fondue de camembert, raclette, fondue savoyarde... Toutes ces recettes sont à base de fromages et souvent accompagnées de féculents comme du pain ou des pommes de terre.

Il manque une portion de légumes ! Vous pouvez leur ajouter un plateau de crudités, une belle salade d'endives pommes ou encore des champignons cuits par exemple.

- **Conseil n°4 : recettes à base de viande, poissons ou œufs !**



Filet de bœuf au four ou poisson frit, **là encore c'est souvent les légumes qu'il manque mais pas que !** Il faudra **faire attention à la cuisson en préférant les viandes mijotées, les cuissons vapeurs ou encore les cuissons au four par rapport aux fritures.**

Pour la viande, préférez les morceaux les moins gras !

Pour des œufs cocottes par exemple, on fera attention à la quantité de fromage mais également à **ajouter de la salade verte en accompagnement.**

- **Conseil n°5 : recettes avec de la matière grasse !**



Quasiment toutes les recettes contiennent de la matière grasse, ce qui est une bonne chose car notre corps en a besoin, mais certaines recettes en contiennent plus que nécessaire...

On évitera les fritures pour privilégier les cuissons au four par exemple.

Cela ne veut pas dire que vous devez vous priver de fritures ou autres produits gras.

Ils sont seulement à limiter car ils vous apportent plus de calories !

En effet, **les matières grasses (lipides) apportent 9 kcal pour 1 g et 1 cuillère à soupe d'huile = 1 cuillère à soupe de crème fraîche = 1 noix de beurre = environ 90 kcal.**

En période de confinement, mieux vaut limiter ces apports ; mais ils peuvent rester un plaisir occasionnel et être accompagnés de légumes par exemple.

- **Conseil n°6 : recette à base de produits sucrés !**



Le dessert... Petit plaisir à la fin du repas ou encore pour la collation, le confinement donne envie de faire beaucoup de pâtisseries.

Pour une pâte à crêpe par exemple, **vous pouvez supprimer le sucre** vu qu'il sera ajouté avec de la pâte à tartiner, de la confiture, du miel... après cuisson.

Autre exemple : pour un gâteau au yaourt, vous pouvez **diminuer la quantité de sucre et ajouter des pommes.**

Les crèmes au chocolat ou yaourt aux fruits sont également à limiter, ils contiennent beaucoup de sucre. Privilégiez un yaourt ou fromage blanc nature en y ajoutant vous-même une cuillère de confiture par exemple ou un fruit frais en morceaux, il sera moins sucré que le yaourt industriel.

Donc pour varier ses plats, être créati.f.ve.s (cf l'article Comment trouver des idées recettes ?) tout en restant dans l'équilibre alimentaire, pensez à adapter ces conseils aux petites trouvailles culinaires que vous allez tester dans les jours à venir.

Ne perdons tout de même pas de vu que la quantité joue un rôle, se faire plaisir mais écouter ses sensations alimentaires, c'est encore mieux ! Si c'est TROP bon, on pourra toujours se resservir... au repas suivant !

Trouver des idées de recettes est facile mais les équilibrer peut parfois demander de la créativité pour modifier les plats tout en gardant de la saveur et de la gourmandise dans l'assiette. N'oubliez pas de vous aider de votre plan alimentaire pour créer des repas gourmands mais équilibrés !

En partenariat avec



Retrouvez d'autres articles sur blog.smartdiet.fr