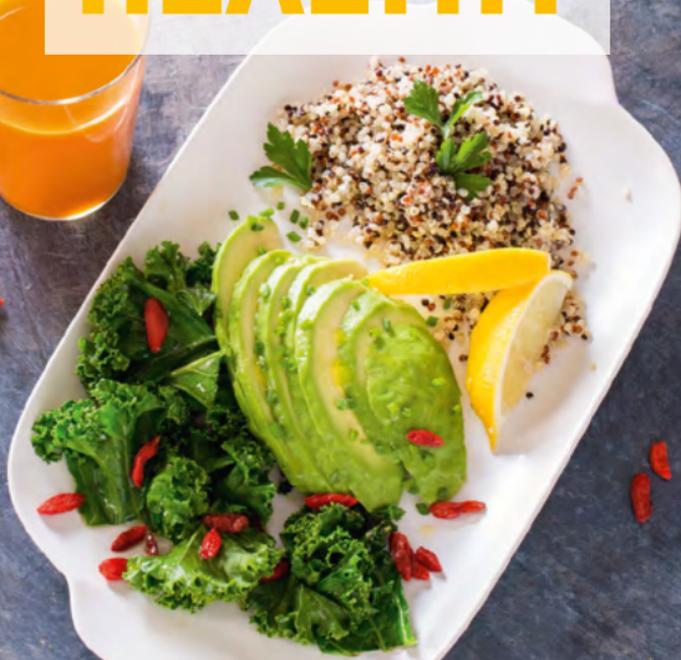


Les fondateurs du
Restaurant Ensuite
Anne-Flore Martinez
naturopathe

MES PETITES RECETTES
magiques

**100 %
HEALTHY**



100 recettes délicieusement saines

POUR MIEUX MANGER ET MIEUX VIVRE AU QUOTIDIEN !

POCHE

L E D U C . S

MES PETITES RECETTES

magiques

100 % HEALTHY

Aujourd'hui, on peut enfin concilier alimentation saine et plaisir des papilles ! Ce livre regroupe les 100 meilleures recettes proposées au restaurant « Ensuite » à Paris (Opéra), une restauration « slow fast-food » : fast-food car on mange rapidement mais slow car les ingrédients sont à la fois hyper-qualitatifs (tout est 100 % frais, bio...) et bourrés de superaliments comme le kale, l'açaï, les bons gras, l'avocat, les graines de chia...

Au menu :

- ✓ Gaspacho de concombre et menthe, Velouté de chou-fleur au cumin, Soupe détox... **les meilleures soupes healthy.**
- ✓ Chou kale et kiwi, Oignon rouge à la sauce soja, Brocoli croquant au sésame, Salade de papaye verte, Agneau confit... **les plats et salades super-vitaminés.**
- ✓ Energy balls cacao amande, Pudding de graines de chia au lait de coco, Porridge aux flocons d'avoine... **les desserts légers et super-simples.**
- ✓ Orange power, Grenade bomb, Easy détox, Veggie lover... **les meilleurs jus santé.**

*Pour faire à la maison des recettes
super-simples et super-healthy*

Boris Fabre, Alexandre Nguyen et Jonathan Ughetti sont les cofondateurs du restaurant « Ensuite ».

Anne-Flore Martinez est experte naturopathe.

ISBN : 979-10-285-1003-9

6 euros
Prix TTC France



9 791028 510039

POCHE

L E D U C . S

design : Laurence Maillet
photo : © Catherine Madani
RAYON : CUISINE, SANTÉ

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

<https://tinyurl.com/newsletterleduc>

Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur
notre site : www.editionsleduc.com

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog et sur
les réseaux sociaux.



Maquette : Sébastienne Ocampo
Illustrations : Fotolia

© 2018 Leduc.s Éditions
29, boulevard Raspail
75007 Paris – France
ISBN : 979-10-285-1003-9
ISSN : 2427-7150

Les fondateurs d'*Ensuite* : Boris Fabre,
Alexandre Nguyen et Jonathan Ughetti
Anne-Flore Martinez, naturopathe

MES PETITES RECETTES
magiques

100% HEALTHY

POCHE
L E D U C . S

SOMMAIRE

Préface	7
Introduction	9
PREMIÈRE PARTIE	
Se préparer	13
Les produits de substitution	39
Pour aller plus loin	55
SECONDE PARTIE	
100 petites recettes magiques 100 % healthy	59
Les soupes	61
Les plats et les salades	69
Les toppings	105
Les sauces	113
Les desserts	123
Les jus (à réaliser à l'extracteur)	135
Les shots (à réaliser à l'extracteur)	161
Les shakes (à réaliser au blender/mixeur)	167
Pour conclure...	183
Annexe. Calendrier des fruits et légumes	184
Table des matières	187

PRÉFACE

Nous sommes ce que nous mangeons. Cette phrase trouve son sens lorsque l'on prend conscience des problèmes cardiovasculaires, d'obésité, d'allergies, de cancer ou autres maladies liées à l'alimentation. Elle reflète les abus, conscients ou non, d'une société moderne qui a l'esprit brouillé par la multitude de produits disponibles et se retrouve induite en erreur par des messages marketing trompeurs.

La rédaction de ce livre s'inscrit dans la lignée du projet *Ensuite*, porté par les fondateurs Alexandre Nguyen, Boris Fabre et Jonathan Ughetti, et qui a vu le jour en 2016. Au-delà d'un restaurant et bar à jus situé au cœur de Paris, *Ensuite* est un projet qui a pour vocation d'apporter une alternative à la junk-food dans le milieu de la restauration rapide. L'ambition des fondateurs est d'aider la population moderne à adopter une alimentation saine, et ce au travers de l'information et de l'éducation.

Afin de permettre à ce projet de prendre forme et de grandir chaque jour, *Ensuite* s'appuie sur l'expertise d'Anne-Flore Martinez, praticienne de santé naturopathe

et coauteure de cet ouvrage. Cette alliance entre cuisine et santé est le pilier de la fondation d'*Ensuite*.

La cuisine retranscrite dans ce livre et dans notre restaurant *Ensuite* représente notre vision de la restauration rapide moderne. C'est une cuisine qui a du goût et du caractère, une cuisine classique et inventive à la fois, et surtout une cuisine saine, élaborée à partir de produits bruts, frais, respectant le corps et la nature.

INTRODUCTION

Et s'il était possible de se faire plaisir tout en faisant du bien à son corps ? Au travers des différentes recettes détaillées dans ce livre, vous pourrez apprendre à allier plaisir et santé grâce à l'utilisation de produits et méthodes de préparation qui respectent votre corps.

Ce livre n'est pas un régime à suivre à la lettre, ni même une cure alimentaire. C'est un livre qui peut être utilisé occasionnellement ou au quotidien, sans se soucier du degré de compétence que l'on possède en cuisine.

MAIS POURQUOI MANGER SAIN ?

Se tourner vers une alimentation saine apporte de nombreux bienfaits sur l'organisme mais également sur le bien-être psychique et même sur l'environnement.

LA SANTÉ

Manger équilibré et varié permet de se sentir bien physiquement. En effet, en apportant au corps les nutriments

nécessaires à son bon fonctionnement, le bien-être physique se fait ressentir : les défenses immunitaires se voient renforcées, et les probabilités de tomber malade sont beaucoup plus faibles ; le sommeil est plus profond et de meilleure qualité : une vie rythmée par une bonne alimentation permet en effet de se régénérer plus facilement ; l'aspect physique est considérablement meilleur : silhouette affinée, meilleur teint de peau, disparition des signes de fatigue, cheveux et ongles plus résistants ; l'espérance de vie augmente : un organisme alimenté sainement permet de ralentir le processus de détérioration des cellules du corps humain et de vieillir en bonne santé.

SE SENTIR BIEN MENTALEMENT

Manger sain permet de se sentir bien mentalement : l'alimentation nourrit le corps mais aussi l'esprit. En se sentant bien physiquement, on accroît sa confiance en soi et l'on devient nettement plus positif. Manger sain est aussi, pour certaines personnes, un challenge qui, une fois relevé, peut devenir une fierté. C'est une manière de sentir que l'on respecte son corps, et donc de croire en soi.

RESPECTER LA NATURE ET L'ENVIRONNEMENT

Tout simplement parce que manger sain rime souvent avec produit naturel, saisonnier et local. En effet, consommer des produits en privilégiant les circuits courts permet d'éviter toutes les étapes de transport qui impliquent une détérioration des produits et donc une perte de leurs bienfaits. Ainsi, cela entraîne la réduction des émissions de CO₂ liées aux différents moyens d'acheminement tout en participant à l'essor de l'économie locale, notamment au travers des petits producteurs. Les produits encore plus

naturels comme ceux issus de l'agriculture biologique respectent d'autant plus la nature en limitant les pesticides utilisés pour la production.

SE FAIRE PLAISIR

Manger sain permet de faire plaisir à ses papilles : *healthy food* ne rime pas avec « peu de goût », bien au contraire. Les produits à l'état brut sont, pour la plupart, pleins de saveurs. En associant les bons éléments, et en étant créatif, les possibilités de préparer des plats riches en saveurs sont infinies. Et ce livre vous donnera les clés pour bien démarrer.

LES PILIERS D'UNE ALIMENTATION SAIN

LES PRODUITS UTILISÉS

Il est capital d'apprendre à connaître la matière première utilisée, c'est-à-dire tout fruit, légume, graine, viande, poisson ou autre produit alimentaire. La notion de « naturel » est l'un des fondements de la nourriture *healthy*. Nous définissons le naturel comme tout produit n'ayant pas été transformé. Cette notion sera donc représentée par tout produit à l'état brut, avant transformation ou mélange avec un quelconque ingrédient, comme une pomme achetée au marché, un poisson chez le poissonnier ou encore des amandes entières. Il sera donc préférable, lorsque cela est possible, d'utiliser des produits qui n'ont pas encore été transformés, de manière à les cuisiner soi-même à partir de leur état brut. Cette pratique est importante car le produit sera la source du bien-être. Nous verrons dans le chapitre suivant que l'on peut aller

au-delà en privilégiant des produits d'une provenance locale ou issue de l'agriculture biologique.

LES MÉTHODES DE PRÉPARATION

Une fois les produits sélectionnés, et afin de bénéficier du maximum des bienfaits nutritifs, il ne faudra pas dénaturer le produit au travers de méthodes de conservation, cuisson ou autres processus liés à la préparation qui détruisent une partie voire la totalité des bienfaits. Par exemple, certaines huiles doivent être utilisées sous un certain degré de température et d'autres à un degré plus élevé. Certaines de ces méthodes seront détaillées dans les chapitres suivants.

LE PLAISIR DE L'EXPÉRIENCE SANTÉ

Le plaisir est un facteur capital de bien-être qui doit être considéré comme un élément favorisant la santé physique. En effet, il ne faut pas prendre l'alimentation santé comme une contrainte mais comme un plaisir, en termes de goût et en termes d'expérience.

Il est possible, grâce à ce livre, de trouver les inspirations nécessaires à une cuisine tout aussi bonne que saine, notamment en apprenant à remplacer certains aliments par d'autres. Par exemple, vous verrez que certains aliments sains ayant un pouvoir sucrant pourront remplacer le sucre cristal, ou qu'un jus pressé à partir de fruits frais peut remplacer un soda.

Laissez-vous guider par les différents chapitres de ce livre, puis laissez-vous tenter par les recettes qui vous inspirent, sans hésiter à ajouter votre touche de créativité.

Première partie

SE PRÉPARER

LES BONNES HABITUDES

Soyons honnêtes, pour consommer des aliments et des plats sains au quotidien, il est souvent nécessaire d'adopter de nouvelles habitudes. Pour autant, il n'est pas nécessaire de passer des heures en cuisine chaque jour si l'on fait preuve d'un minimum d'organisation et d'anticipation. Cela peut en faire reculer certains, mais les contraintes liées à ces nouvelles habitudes ne sont rien comparées à la satisfaction tirée d'une alimentation saine et physiologiquement adaptée à ses besoins. S'impliquer dans la préparation des repas puis déguster ensuite en pleine conscience permet de retrouver des sensations de plaisir qu'une alimentation « malsaine » peut facilement faire oublier.

PLANIFIER LES REPAS

Prévoir ses repas pour la semaine présente plusieurs avantages. Cela permet tout d'abord de ne jamais se retrouver pris au dépourvu devant un frigo quasiment vide et de se rabattre sur un sandwich baguette-fromage en guise de dîner. Le fait de planifier les menus vous garantit des plats sains, complets et équilibrés sans avoir besoin d'y réfléchir chaque jour.

Anticiper vos repas permet également de faciliter les courses. Vous savez quel plat vous allez cuisiner tel jour, il ne vous reste donc qu'à reporter sur la liste des courses les ingrédients nécessaires pour le réaliser. Avec cette méthode, plus besoin de ressortir à la dernière minute acheter les produits manquants à l'épicerie du coin. Vous avez tout sous la main et cela a l'avantage de vous faire réaliser de petites économies.

Pensez à établir la liste des menus en famille afin que chacun puisse donner son avis en fonction de ses goûts et éventuellement faire un planning pour la préparation des repas afin que chacun puisse mettre la main à la pâte.

CUISINER EN QUANTITÉ

Une fois par semaine, il peut être intéressant de consacrer une heure ou deux pour préparer des aliments en grande quantité. Il est en effet moins chronophage de cuisiner une ratatouille pour trois jours plutôt qu'en préparer une chaque jour. C'est également le cas des céréales : faire cuire 500 grammes de riz permet de manger un riz cantonais le soir même, un gratin de courgettes au riz le lendemain, et une salade de riz le surlendemain. De la même façon, cuisiner en grande quantité s'applique pour les compotes, pâtisseries, pains, soupes, poêlées, qu'il est

également possible de congeler en portions individuelles à ressortir en fonction des envies et des occasions.

CONSOMMER DES PRODUITS DE SAISON

Changer ses habitudes et veiller à consommer des produits de saison présente au moins trois avantages.

1. Au niveau nutritionnel

La nature est souvent bien pensée et les fruits et légumes de saison correspondent à nos besoins en nutriments. C'est pour cette raison que l'hiver est la saison des végétaux protecteurs et stimulants du système immunitaire tels que les agrumes riches en vitamine C et les légumes racines rassasiants et nutritifs, alors que l'été offre davantage de fruits aqueux et désaltérants pour garder l'organisme hydraté malgré la chaleur et les hautes températures.

Plus riches en vitamines et oligo-éléments que leurs homologues cultivés sous serre, plus concentrés en antioxydants, les produits de saison sont bien meilleurs pour la santé.

Autre avantage : leur goût est incomparable. Plus sucrés et plus doux, ils apportent davantage de saveurs lors de la dégustation et permettent une satiété plus rapide. Plus besoin de sucre dans la salade de fraises ou dans la compote, les fruits se suffisent à eux-mêmes.

2. Au niveau économique

Consommer des fruits et légumes hors saison implique souvent une production sur des territoires lointains, parfois hors sol, nécessitant l'usage de traitements chimiques et autres conservateurs. Le transport, le carburant, les taxes et les intermédiaires de vente viennent ensuite s'ajouter

à la note finale, faisant augmenter le prix total pour des produits de qualité moyenne. Il est donc plus intéressant de consommer « locavore » en privilégiant les circuits de vente locaux pour trouver des produits frais et de saison à un prix juste et ainsi réaliser quelques économies.

Privilégier la vente directe et aller au contact des petits producteurs est aussi l'occasion de développer l'économie locale en leur permettant de pérenniser leur activité et leur savoir-faire. Cela permet également de recréer un lien consommateur-producteur, inexistant dans les circuits de distribution classiques, et de se renseigner sur les modes de culture employés en posant directement ses questions à l'agriculteur.

3. Au niveau écologique

Consommer des produits de saison c'est aussi veiller à la préservation de l'environnement en réduisant les activités polluantes inutiles. L'importation de certains produits peut demander jusqu'à trente fois plus de pétrole s'ils viennent d'Asie que s'ils ont été cultivés en France. Manger de saison et local implique donc moins de pollution car les végétaux se développent dans un climat adapté, moins de transport, moins de carburant... que du bon pour la planète !

Avoir un petit calendrier des fruits et légumes de saison (voir Annexe p. 184) sur son réfrigérateur peut se révéler très utile, et permet de faire évoluer les idées de menus, en s'adaptant aux produits disponibles en fonction des différentes périodes de l'année.

Les fruits et légumes d'hiver

Les meilleures soupes qui contrent le froid sont préparées à partir des légumes qui poussent en hiver, comme le potiron. On pourra aussi en réaliser à partir de pommes de terre, carottes ou courges, accompagnées d'endives en crudités ! On retrouvera aussi de nombreux agrumes en hiver : mandarines, oranges et citrons seront présents pour vous redonner un coup de peps durant cette période glaciale et propice aux virus. Côté exotique, on retrouvera ananas, kiwis, dattes, fruits de la passion, grenades et litchis. Côté légumes, on fera le plein d'oignons, poireaux, mâche, salsifis et topinambours.

Les fruits et légumes du printemps

Dans la continuité de l'hiver, on retrouvera les betteraves et les carottes. On peut aussi citer : concombres, morilles, artichauts, navets, échalotes et radis côté légumes et on pourra faire le plein d'énergie côté fruits avec citrons, fruits de la passion, kiwis, litchis, mandarines, mangues, oranges, pamplemousses, papayes et rhubarbe.

Les fruits et légumes de l'été

L'été, c'est le moment de se rafraîchir et se faire du bien avec des fruits et légumes gorgés de fraîcheur. On retrouvera les tomates, les concombres gorgés d'eau, le maïs, les aubergines, les betteraves et les choux-fleurs. Côté fruits, pastèques, melons, abricots, nectarines et pêches feront leur apparition. Les fruits rouges seront au rendez-vous pour les plus gourmands : cerises, fraises, framboises, groseilles et mûres.

Les fruits et légumes de l'automne

Champignons, choux de Bruxelles, raisin et châtaignes font leur apparition dès le mois d'octobre. On trouvera aussi : brocolis, carottes, citrouilles, courges, fenouils, laitues, poivrons, pommes de terre, potirons, potimarrons, radis, topinambours, cèpes, figues, tomates, raisin, prunes, pommes, poires.

FAIRE POUSSER SES PLANTES À LA MAISON

Nul besoin d'avoir un jardin ou un potager chez soi pour avoir ses propres plants. Quelques jardinières sur le rebord de la fenêtre ou au balcon permettent de consommer régulièrement tomates, fraises ou salades. Les plantes aromatiques en pots sont aussi une excellente solution pour avoir toujours à portée de main basilic, ciboulette, menthe ou thym. Quelques feuilles de menthe pour une infusion ou du basilic dans une salade tomate-mozzarella et le tour est joué ! Cette astuce vous permettra également de vous passer des petits flacons d'herbes aromatiques séchées achetés dans le commerce, qui, en plus d'avoir subi un processus d'irradiation, sont pour la plupart de mauvaise qualité et peu savoureux.

EMPORTER SES REPAS AU TRAVAIL

Entre le restaurant d'entreprise, la boulangerie ou le fast-food à côté du travail, il n'est pas toujours simple de faire les bons choix lorsque la faim se fait ressentir à 13 heures. Difficile parfois de s'orienter sur la formule salade ou de résister à une pâtisserie en dessert.

La solution la plus simple est d'apporter votre repas sous forme de lunch-box que vous aurez préparée la veille ou le matin même. Il peut s'agir des restes du dîner ou

de plats qui ont été cuisinés en grande quantité les jours précédents (poêlée de légumes, gratin de pâtes, soupe...). En cas de panne d'inspiration, privilégiez les associations simples : par exemple quelques crudités accompagnées d'huile de noix, puis un plat à base de céréales complètes, de légumes cuits et de poisson.

Si le temps le permet, profitez de la pause-déjeuner pour vous installer en extérieur, au calme si possible et prenez le temps de mastiquer. La digestion sera ainsi plus légère et les coups de fatigue dans l'après-midi moins fréquents.

LE BUDGET

Pour beaucoup, repenser sa façon de consommer et changer ses habitudes présente l'inconvénient d'augmenter le budget alimentation de façon trop importante. Cela est vrai, mais uniquement si les courses ne sont pas réalisées de manière réfléchie. Car manger mieux ne coûte finalement pas plus cher en réalité, il suffit d'y consacrer un peu de temps.

Les petites astuces liées aux bonnes habitudes listées précédemment contribuent déjà à elles seules à faire baisser le budget alimentation. Voici quelques conseils supplémentaires pour alléger efficacement la note finale.

RÉALISER UN CARNET DE RECETTES

Une action simple mais efficace : commencez un cahier dans lequel vous noterez toutes les recettes réalisées et celles à tester. Ce carnet sera réservé aux recettes saines et comportera la liste des plats que vous préparez

fréquemment, du plus facile à réaliser au plus difficile. L'objectif de ce cahier est de pouvoir trouver une recette rapidement lorsque vous êtes à court d'idées plutôt que de commander une pizza en dernière minute qui vous fera dépenser une douzaine d'euros pour un seul repas. Ainsi vous pourrez déguster en toute sérénité votre plat de pâtes aux courgettes et au fromage de chèvre tout en économisant quelques euros.

REFAIRE LE STOCK DE PRODUITS BASIQUES

Chaque mois, il peut être judicieux de refaire un stock de certains aliments et de les acheter en gros conditionnement. Ainsi, il sera toujours plus intéressant financièrement d'acheter un paquet de pâtes d'un kilo plutôt que régulièrement un petit paquet de 250 grammes.

Mais posséder un stock de produits basiques, c'est aussi et surtout un moyen de toujours avoir une base pour cuisiner chez soi, et ainsi éviter de se rabattre sur de l'industriel.

Parmi ces aliments à avoir toujours dans les placards, inutile de les acheter tous en même temps. Voici une liste à moduler en fonction de vos goûts et vos besoins.

CATÉGORIE DE PRODUIT	SUGGESTION DE PRODUIT
Céréales	Pâtes complètes et riz basmati demi-complet, quinoa, millet, sarrasin, polenta...
Légumineuses	Lentilles vertes, lentilles corail, pois chiches, pois cassés, haricots rouges...
Farines	Blé, riz, maïs, châtaigne, sarrasin, pois chiche...

CATÉGORIE DE PRODUIT	SUGGESTION DE PRODUIT
Flocons de céréales	Avoine, riz, quinoa, sarrasin...
Boissons végétales sans sucre et crèmes végétales	Avoine, riz, coco, amande, noisette, soja...
Produits sucrants	Sucre de coco, miel, sucre complet, sirop d'érable, sève de kitul...
Aliments pour pâtisserie	Chocolat noir 70 %, levure, noix de coco râpée, amandes effilées...
Oléagineux	Noix, amandes, noisettes, noix de cajou, graines de courge, graines de chanvre, graines de chia, purée d'amandes, tahini...
Fruits secs	Dattes, figes, abricots, pruneaux, raisins...
Huiles et condiments	Huiles d'olive, colza, noix, coco vierges première pression à froid, vinaigre de cidre, vinaigre balsamique, sauce tamari, algues en paillettes, gomasio...
Herbes aromatiques et épices	Thym, persil, romarin, estragon, ciboulette, basilic, origan, ail et oignon en poudre, curcuma, paprika, cardamome, curry, safran, gingembre, cannelle...

Au fur et à mesure et en fonction des recettes à réaliser, il suffira de compléter par des produits frais tels que les fruits et légumes de saison, le fromage, les yaourts, la viande, le poisson et les œufs.

ÉTABLIR UNE LISTE DE COURSES

Dès l'entrée dans le magasin, avoir une liste de courses complète et précise permet de ne pas s'éparpiller et de limiter les achats compulsifs. En se cantonnant à cette

liste, il est ainsi bien plus simple de réaliser de petites économies chaque semaine. Un paquet de cookies ou des crêpes au chocolat vous font de l'œil ? Impossible de craquer car avec votre nouvelle façon de cuisiner, vous savez désormais comment réaliser cette recette de façon saine et à moindre coût.

SUPPRIMER LES ALIMENTS TRANSFORMÉS

Plats préparés, quiches sous vide, lasagnes, biscuits industriels, mousses au chocolat... autant d'aliments dont les ingrédients ne sont pas de bonne qualité et auxquels ont été ajoutés colorants, conservateurs et autres agents texturants. En plus d'un intérêt nutritif limité, ces produits sont souvent vendus à des prix bien trop élevés au regard de leur bénéfice sur la santé. En diminuant progressivement ces achats puis en les supprimant, les économies réalisées seront bien réelles. Et pourquoi ne pas apprendre à réaliser soi-même ces plats ? Cela aura également l'avantage d'être bien meilleur au goût.

DIMINUER LA CONSOMMATION DE PROTÉINES ANIMALES

Une nouvelle habitude à adopter est de remplacer progressivement la viande par des aliments d'origine végétale, riches en protéines. C'est le cas des légumineuses (lentilles vertes, lentilles corail, pois chiches, pois cassés, haricots rouges et blancs, azukis...), mais aussi du tofu, du seitan, du tempeh, ou du quinoa.

On veillera donc, dans un premier temps, à réduire les viandes rouges, charcuteries, viandes transformées type nuggets ou poulet en tranches, et toutes les viandes élevées de façon industrielle. Cela allégera la facture finale très

rapidement : à 22 €/kg l'entrecôte contre 5 €/kg pour les lentilles vertes ou 11 €/kg pour le tofu, le calcul est vite fait et les économies réalisées non négligeables. L'impact sur l'organisme sera également positif, car il a été prouvé que la consommation fréquente de viande rouge est nocive pour la santé et contribue au développement de plusieurs pathologies cardiovasculaires.

MANGER BIO OU PAS ?

Changer d'alimentation et entamer une démarche *healthy* implique souvent de s'intéresser aux produits de culture biologique pour limiter les pesticides, herbicides et autres produits chimiques dans l'assiette. En revanche, en fonction du lieu d'approvisionnement, les prix des aliments bio peuvent différer des produits classiques et être plus chers. Cela s'explique par des rentabilités plus faibles pour les producteurs et des coûts d'exploitation souvent bien plus élevés. Cependant la différence de prix sur certains produits est parfois minime et cela n'impacte que très peu la note finale. C'est le cas par exemple des pâtes, du riz, des céréales, des légumineuses, des noix, des farines et de certains fruits et légumes.

Si le budget est un frein à l'achat de produits bio, il est dans ce cas tout à fait possible de ne choisir que certaines familles d'aliments en culture biologique où la qualité est indéniablement meilleure : fruits et légumes, céréales, pains, farines, huiles végétales vierges première pression à froid, infusions, oléagineux et fruits séchés. D'une façon générale, en suivant les astuces données dans cet ouvrage et en changeant vos habitudes alimentaires, vos dépenses en nourriture devraient s'équilibrer sans

augmenter de façon significative, même en consommant des aliments bio.

Les seuls aliments qui pourraient éventuellement accroître le budget alimentaire sont les « superaliments » tels que la spiruline, les baies de goji, les graines de chia ou la poudre d'açaï qui ont un coût plus élevé. En revanche ces produits ne sont pas indispensables dans le cadre d'une alimentation saine et équilibrée. Il s'agit davantage de petits bonus pour l'organisme que vous pouvez acheter de manière occasionnelle pour répondre à une envie ou un besoin particulier.

OÙ VAIS-JE POUVOIR M'APPROVISIONNER ?

À partir du moment où l'on souhaite acquérir de nouvelles habitudes et changer le contenu de son assiette, il est légitime de se demander où il sera désormais possible de faire ses courses. Bonne nouvelle, il existe de multiples réseaux de distribution en fonction des régions et des initiatives locales, tous œuvrant dans le respect de la nature et des Hommes.

LE MARCHÉ DE PRODUCTEURS

La façon la plus simple de faire le plein de produits frais est tout simplement d'aller au marché. Une fois sur place, c'est le moment d'échanger avec les producteurs afin de connaître le lieu de leur exploitation, leurs méthodes de production, les produits phytosanitaires utilisés et leur philosophie. Cela permet ainsi d'évaluer la qualité de leurs produits et de savoir chez qui s'approvisionner.

Les fins de marché sont aussi l'occasion de récupérer les invendus à bas prix, voire gratuitement en fonction des producteurs.

Certains d'entre eux sont également associés en réseau et sont installés dans des magasins de producteurs en ville. Comme au marché, renseignez-vous sur place sur les produits pour faire les meilleurs choix. Et si vous avez des voisins ou des connaissances qui suivent la même démarche que vous, n'hésitez pas à demander aux producteurs s'ils proposent des remises ou des promotions pour des commandes en grande quantité que vous vous partagerez ensuite en divisant les frais.

✓ **Avantages** : transparence, développement de l'économie locale, prix, convivialité.

LES AMAPS

Les Associations pour le maintien d'une agriculture paysanne permettent l'instauration d'un partenariat entre le producteur et le consommateur, basé sur un système de livraison de paniers de produits frais provenant directement de la ferme. Ces derniers sont en majorité issus de culture biologique ou raisonnée et se composent de fruits, légumes, œufs, fromages et viandes.

✓ **Avantages** : garantie de revenus pour le producteur, développement de l'économie locale, produits de qualité, prix.

LES MAGASINS BIO

Les boutiques de produits biologiques sont aujourd'hui de plus en plus nombreuses et accessibles à tous. N'hésitez pas à découvrir les différents commerces « bio » autour de chez vous. Indépendants ou chaînes nationales, il est

important de choisir un magasin où les vendeurs sont à l'écoute et formés aux produits. En effet, en période de transition alimentaire il n'est pas toujours simple de s'y retrouver et les conseils avisés de professionnels sont toujours les bienvenus.

✓ **Avantages** : proximité, conseils, produits locaux pour certains magasins.

LA VENTE EN VRAC

Les magasins « 100 % vrac » sont en plein essor en France et il serait dommage de passer à côté. Dans ces boutiques, tout est vendu à la demande et à la quantité désirée : céréales, farines, oléagineux, fruits secs, biscuits, boissons, vins, huiles, épices et même les cosmétiques et les produits d'entretien. Des sachets en papier sont mis à disposition pour récolter les produits, mais il est également possible de venir avec ses propres contenants (sacs en tissu, bocaux, bouteilles). Zéro emballage, zéro déchet, zéro gaspillage, voilà un système qui a de l'avenir !

✓ **Avantages** : prix, préservation de l'environnement, pas d'emballage inutile.

LES CUEILLETES

Du printemps à l'automne, partout en France, des potagers et des vergers ouvrent leurs portes et proposent aux visiteurs de venir cueillir eux-mêmes leurs fruits et légumes : fraises, framboises, mûres, pommes, tomates, concombres, radis, haricots verts, courgettes, salades, carottes, poivrons, oignons, échalotes, courges. Les fruits et légumes sont ainsi cueillis à maturité, souvent de culture biologique et à des prix très raisonnables. C'est

l'occasion d'y emmener les enfants pour passer un agréable moment en famille et les sensibiliser à l'alimentation.

✓ **Avantages** : convivialité, prix, qualité et fraîcheur des produits.

MATÉRIEL ET USTENSILES

Faire les bons choix en termes d'ustensiles et de matériel de cuisine est primordial. Hors de question en effet de soigner son alimentation sans se préoccuper du mode de préparation, au risque de laisser passer des molécules toxiques ou des agents cancérigènes. Pour manger sain au quotidien, nul besoin cependant de disposer d'une cuisine dernier cri ou d'investir dans les derniers appareils à la mode.

PRÉPARER

En premier lieu, la cuisine saine demande la réalisation de tâches simples pour lesquelles il est nécessaire d'investir dans les ustensiles basiques :

- couteaux de bonne qualité
- couteau économe
- planche à découper
- hachoir manuel ou électrique
- râpe et mandoline
- passoire
- balance de cuisine

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



Mes petites recettes magiques 100% healthy
Anne-Flore Martinez



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,
invitations et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

L E D U C . S
P R A T I Q U E