

PASCALE DE LOMAS

MES PETITS FAST-FOODS MAGIQUES

LES MEILLEURES ASTUCES
POUR PRÉPARER DES REPAS EXPRESS
SAINS ET BONS!



QUOTIDIEN MALIN
ÉDITIONS

MES PETITS FAST-FOODS MAGIQUES

Hamburger, pizza, bagel, sont-ils aussi redoutables qu'on le prétend ? Heureusement non ! En choisissant les bons ingrédients et les bonnes associations, vous pouvez en profiter sans sacrifier votre ligne ni notre santé. Que du plaisir sans mauvaise conscience !

Au menu :

- 10 principes pour en finir avec la « junk-food » : les aliments à bannir, les associations à éviter (frites + sandwich + tartelette aux fraises)...
- Les amis d'un fast-food bon et sain : graines germées, pain au blé complet, légumes crus, tranches de dinde... tous les aliments à privilégier et leurs bienfaits pour un casse-croûte sans fausse note !
- Des recettes express, simples et délicieuses pour ne plus culpabiliser de manger sur le pouce : Hamburger gourmand dinde et graines germées, Makis express, Club-sandwich au poulet (la photo de couverture), Muffins légers au citron, Smoothie fraise-gingembre...

DES RECETTES RAPIDES POUR MANGER SAIN ET BIEN

Pascale de Lomas, journaliste, est également l'auteur, dans la même collection, de *Mes petites recettes magiques au gingembre* et *Mes petites recettes magiques au curcuma*.

ISBN 978-2-84899-611-0

photographie : valérie lhomme

design : bernard amiard



6 euros
Prix TTC France

9 782848 996110

RAYON LIBRAIRIE : SANTÉ, CUISINE

QUOTIDIEN MALIN
ÉDITIONS

DU MÊME AUTEUR, AUX ÉDITIONS LEDUC.S

Mes petites recettes magiques au gingembre, 2012.

Mes petites recettes magiques au curcuma, 2011.

Petits plats maison pour jeunes enfants, avec Isabelle Delaleu, 2010.

Le régime CG minceur, avec Anne Dufour, 2008.

Retrouvez nos prochaines parutions, les ouvrages du catalogue et les événements à ne pas rater sur notre site Internet. Vous pourrez également lire des extraits de tous nos livres, recevoir notre lettre d'information et acheter directement les ouvrages qui vous intéressent, en papier et en numérique !

À bientôt sur www.editionsleduc.com

Découvrez également toujours plus d'astuces et de bons conseils malins sur : **www.quotidienmalin.com** et la page www.facebook.com/QuotidienMalin.

Maquette : Sébastienne Ocampo

Illustrations : Fotolia

© 2013 LEDUC.S Éditions

17, rue du Regard

75006 Paris – France

E-mail : info@editionsleduc.com

ISBN : 978-2-84899-611-0

Quotidien Malin est une marque des éditions Leduc.s

PASCALE DE LOMAS

MES PETITS
FAST-FOODS
MAGIQUES

QUOTIDIEN MALIN
ÉDITIONS

SOMMAIRE

| | |
|---|-----|
| INTRODUCTION | 7 |
| PREMIÈRE PARTIE : LE FAST-FOOD MAISON, C'EST TROP BON ! | 11 |
| DEUXIÈME PARTIE : MES PETITES RECETTES MAGIQUES DE FAST-FOODS MAISON | 59 |
| TABLE DES MATIÈRES | 215 |

INTRODUCTION

Wrap, bagel, hot dog, pita... aujourd'hui, trois sur quatre des repas que nous prenons à l'extérieur de chez nous sont des *snackings* ou si vous préférez des *fast-foods*. Cela représente 65 repas en moyenne par an* (dont 30 pris debout !). Une sacrée tendance de fond qui ne laisse pas indifférents les pros de la restauration. L'offre explose, de plus en plus savoureuse et équilibrée. De quoi satisfaire tous les appétits, ceux des grands et des petits.

Pour expliquer ce succès, la crise n'est pas seule en cause, ces plats pris sur le pouce sont parfois assez chers. La *street-food* est en fait un nouvel art de vivre, à la fois urbain et décontracté, qui ne se cantonne plus à nos collations en

* Selon une étude du cabinet Gira Food Service, dévoilée lors du congrès organisé à Paris par le magazine professionnel *France Snacking*.

extérieur. Burgers ou pizzas entrent désormais au menu de nos repas à la maison. Et c'est tant mieux ! Car tout le monde les adore et ils n'ont rien de mauvais pour la santé à condition de savoir les préparer.

Nous avons sélectionné pour vous le meilleur de ces recettes de fast-foods du monde entier (françaises, indiennes, américaines, italiennes, chinoises...), simplissimes à réaliser et 100 % santé. L'horizon des « repas rapides » s'étend bien au-delà des burgers, sandwichs ou autres hot dogs traditionnels : nos suggestions gourmandes comprennent tout ce qui peut se manger rapidement et sur le pouce, comme les salades, les soupes, les pâtes... Que du plaisir et zéro mauvaise conscience. La cuisine nomade d'aujourd'hui recèle des trésors de bienfaits pour améliorer l'ordinaire et prendre soin de soi. Même nos plus grands chefs ont décidé de s'y intéresser : Paul Bocuse, Alain Ducasse ou encore Marc Veyrat ont tous les trois ouvert des sandwicheries de luxe à l'image de leur cuisine. À vous de vous en inspirer !

Bon appétit !



MON PETIT DICTIONNAIRE DE LA CUISINE RAPIDE

- **Fast-food** : littéralement « nourriture rapide ». Cet anglicisme désigne à la fois les plats que l'on consomme rapidement et le lieu où on les achète. Inconnus en France, il y a trente ans, les fast-foods font désormais partie du paysage. On en trouve partout, en ville comme en zone rurale. Et les enfants (comme les adultes) ont largement adopté leur nouveau code de la table : manger avec les doigts !
- **Street-food** : « nourriture de rue ». Petite révolution dans nos contrées (où l'on aime se mettre à table), la *street-food* est largement répandue dans toute l'Asie où l'on mange plus souvent sur le trottoir qu'à l'intérieur. Elle gagne aujourd'hui du terrain, en particulier chez les plus jeunes, moins frileux que leurs aînés.
- **Food-truck** : « camion nourriture ». C'est LE phénomène tendance du moment. Ces camions cuisine ambulants essaient dans la capitale sur le modèle de ceux que l'on trouve aux États-Unis. On y sert des hamburgers et des frites à manger dans la rue, debout, après parfois une longue attente...
- **Junk-food** : « nourriture de poubelle ». La *junk-food*, c'est la malbouffe. De façon générale, le terme désigne l'ensemble des aliments pauvres en valeur nutritionnelle et trop riches en calories, jugés responsables aujourd'hui de l'épidémie d'obésité dans le monde. Pour les détracteurs du fast-food, les deux termes sont synonymes.
- **Fast-good** : ce joli néologisme (« bon rapide ») est en lui-même un programme. Transformer l'engouement pour la simplicité et la rapidité en atout santé. Avec ce petit guide, c'est possible ! Alors à vous burgers, bagels et autres tartes salées ! Avec de bons ingrédients et un petit rab de légumes, ces classiques n'ont rien à se reprocher. C'est bon, c'est sain et toujours ludique.



PREMIÈRE PARTIE

LE FAST-FOOD MAISON, C'EST TROP BON !

UNE AUTRE FAÇON DE MANGER SAINEMENT, SANS SE PRENDRE AU SÉRIEUX

C'est un fait : le fast-food fait désormais partie des habitudes culinaires des Français. Toutes les générations le fréquentent aujourd'hui : des grands-parents, qui désirent faire plaisir à leurs petits-enfants, aux actifs pressés en passant par les étudiants qui ne veulent perdre ni leur temps, ni leur argent. L'époque où les enseignes (américaines pour la plupart) concentraient les attaques des défenseurs d'un certain art de vivre est loin. D'autant que fast-food et malbouffe ne sont plus forcément synonymes. Une nouvelle génération de restauration rapide est

apparue qui propose une alimentation ludique (on mange avec les doigts), peu chère et saine. Ces nouvelles chaînes essaient partout. Elles proposent une offre variée : des sandwiches à base de pain bio complet ou aux graines, agrémentés, comme chez Exki, de graines germées ou d'algues ; des salades à base de lentilles, quinoa ou pâtes complètes, assaisonnées d'huiles nobles (colza, noix, sésame...) et d'herbes fraîches. Chez Crock & Bio, on y met même des baies de goji (au fort pouvoir antioxydant). Plus aucune raison de se priver !

DES RECETTES MAISON DE FAST-GOOD DIÉTÉTIQUES ET RIGOLOTES

Quant aux recettes traditionnelles qui plaisent tant aux adolescents et aux enfants, il est possible de les transposer à la maison en améliorant la qualité nutritionnelle des produits choisis, tout en gardant le plaisir. Pour cela, il suffit de suivre quelques principes simples, opter pour des aliments moins gras et moins sucrés (les deux principaux défauts des fast-foods classiques), en commençant par changer la base de ces recettes : troquer le pain blanc du hamburger par un muffin ou un pain rond au blé complet, choisir un steak à 5 % de matière grasse ou un blanc de poulet, éviter la mayonnaise et préférer une pointe de ketchup bio, etc. Vous trouverez des recettes de pains ou de pâte de base diététiques et savoureuses dans ce guide. L'aspect et la texture sont également essentiels pour titiller

nos papilles. Choisissez des légumes colorés et variés pour garnir vos sandwiches et burgers et préférez-les croquants à souhait. Pensez à ajouter des pousses de soja, des graines germées ou des champignons crus...

LE PLAISIR DE MANGER SANS COUVERTS

Le succès du fast-food tient aussi à l'aspect non conventionnel de cette alimentation. On mange souvent avec les doigts, debout ou sur un bout de table, voire assis en tailleur par terre. Si les Français plébiscitent encore largement le repas de famille assis tous en ensemble autour d'une table, ils ont aussi adopté d'autres modes alimentaires, voire de réception. Les apéritifs dînatoires ont le vent en poupe, de même que les brunchs du dimanche matin qui remplacent de plus en plus le traditionnel déjeuner dominical. Dans ces moments de convivialité informels, on évite les couverts, chacun picore avec les doigts ce qui lui plaît, à son rythme et dans l'ordre qui lui convient, à l'image de ce qui se pratique depuis toujours en Inde, au Japon ou même au Maghreb. La discussion prime sur l'ordonnancement des plats, qui s'en plaindrait ? Là aussi, le style décontracté n'entraîne pas forcément un abandon de tout principe diététique : le plateau de charcuterie peut facilement être remplacé par des viandes froides maigres (dinde fumée, rosbif ou jambon de poulet), des tranches de poisson fumé, du thon en boîte, des crevettes ou des œufs durs. Les chips laisseront la place à des bâtonnets de

légumes crus, trempés dans un fromage allégé. Les idées ne manquent pas, le succès réside dans la variété du choix... et les petites portions. Un peu de tout, c'est plus amusant que beaucoup d'un seul plat. Et pour certains nutritionnistes, ce mode d'alimentation pourrait être une solution au surpoids : les sens sont comblés plus rapidement, on prend plaisir à chaque bouchée et, au final, on mange moins !

SEUL À LA MAISON OU LOIN DE CHEZ SOI

C'est en solo que le fast-food est encore le plus appréciable. Beaucoup plus amusant à préparer qu'un plat classique, il se mange sans façon en se passant de table et d'un tête-à-tête avec... le vide. Plus vous le soignerez, plus il sera nourrissant et vous évitera les grignotages. Et pourquoi ne pas emporter pour votre déjeuner l'une de ces recettes rapides et ludiques ? Depuis des décennies, l'Europe du Nord pratique la *lunch-box*. Une coutume sympathique et économique ! Les menus proposés dans les sandwicheries ou les snacks sont parfois chers au regard de la qualité nutritionnelle. Vous trouverez dans le commerce des dizaines de ces boîtes-repas, jolies et colorées. La choisir fait déjà partie du plaisir. Il ne vous reste plus ensuite qu'à la remplir en optant pour une variété de produits : fruits coupés, barres de céréales, yaourts et en-cas variés (wraps, sandwichs, bagels, salades ou soupes). Attention,

pour ne pas gâcher votre plaisir, évitez certaines erreurs : n'emportez une lunch-box que si vous avez le temps de la préparer et de soigner sa présentation (il faut qu'elle conserve son côté festif), ne la remplissez pas avec les restes de la veille (c'est lassant et triste), et n'en faites pas une habitude systématique (un petit restaurant le midi entre collègues de temps en temps, c'est bien aussi) !

PETITES BIOGRAPHIES DES 10 STARS DE LA STREET-FOOD

La *street-food*, quèsaco ? La cuisine nomade est depuis toujours une institution dans d'autres parties du monde. En Asie, par exemple, la plupart des repas se prennent à l'extérieur. On s'assoit à même le trottoir, à tout moment de la journée, pour manger rapidement un plat chaud ou froid cuisiné dans une petite échoppe ambulante. Tous les globe-trotters vous le diront, ces plats de rue sont toujours la meilleure façon de découvrir la cuisine locale à petit prix. Il y en a pour tous les goûts : des *fish and chips* britanniques, aux stands de hot dogs new-yorkais en passant par les fajitas mexicaines, le bocadillo barcelonais, les harengs frais à Amsterdam ou le panini en Italie. Longtemps victime de préjugés négatifs, cette

cuisine de rue, multiculturelle et populaire, revient en force dans l'Hexagone. Elle a été réhabilitée par quelques voyageurs gourmets et chefs gourmands, tel Thierry Marx (chef doublement étoilé du Château Cordeillan-Bages) qui propose un dimanche par mois dans son restaurant un menu « sans couverts » inspiré de ses nombreux voyages.

Cette nouvelle vogue pour la *street-food* coïncide avec une évolution de nos comportements. Les pauses déjeuner se sont écourtées, mais pas notre soif de nouveauté. Le jambon beurre ne satisfait plus personne ! Dans ces cuisines du monde, il se niche une richesse de saveurs et une variété bien en phase avec le souhait de manger mieux, aux horaires qui nous conviennent. Paris ne ressemble pas encore à Shanghai, mais les « gargotes » authentiques, cantines bio et chics et surtout les très tendance *food-trucks* se multiplient, proposant un nombre toujours plus vaste de spécialités à manger sur le pouce. Dans cette offre, il y a du bon, du très savoureux, plus sain qu'il n'y paraît. Il suffit de savoir choisir et de réviser ses classiques.

1. LORD SANDWICH ESQ.

Le sandwich a fêté en 2012 ses 250 ans !

Cette si ancienne collation a une origine légendaire. Elle serait née il y

a un quart de siècle dans un pub anglais où Sir John Montagu, 4^e Comte de Sandwich, disputait une partie



de cartes acharnée. Pour ne pas le laisser mourir de faim, son majordome lui confectionna un déjeuner improvisé en glissant une tranche de viande entre deux tranches de pain. Depuis, le sandwich est devenu un classique des pubs anglais et a largement dépassé les frontières britanniques. Il en existe mille versions, chaudes ou froides, un peu partout dans le monde, de notre parisien (jambon beurre baguette) au suédois (pain polaire avec saumon), en passant par des variantes orientales de l'autre côté de la Méditerranée. Miam !

2. FISH AND CHIPS, VERY BRITISH

Impossible de séjourner en Grande-Bretagne sans goûter un fish and chips ! Décrété plat national depuis la Seconde Guerre mondiale, il aurait plus de 150 ans d'existence : le premier « chippie » (fish and chips) aurait été cuisiné en 1860. Combinant le poisson frit traditionnel des communautés juives de l'East End londonien et les pommes de terre frites très appréciées dans le Nord-Est industriel de l'Angleterre, il se serait répandu dans tout le Royaume-Uni avec l'expansion du chemin de fer à la fin du XIX^e siècle. Aujourd'hui, plus de 10 000 établissements, ou « chippies », continuent de servir (dans un cornet de papier journal) entre 250 et 350 millions de repas chaque année, résistant à la concurrence féroce des pizzas, burgers et autres poulets frits. Certes un peu gras, mais toujours bon !



3. LE HAMBURGER DE HAMBOURG

Détrompez-vous, le hamburger n'est pas une invention américaine. Comme son nom l'indique, c'est une spécialité originaire de Hambourg. Le « hamburger stück » était une préparation à base de bœuf fumé très salé, mélangé à des oignons et de la chapelure. Sans doute débarqué en Amérique avec des immigrants allemands à la fin du XIX^e siècle, il se transformera en Hamburger steak, une simple galette de bœuf haché servie entre deux morceaux de pain et agrémentée d'une garniture d'oignons. Depuis le « burger » américain a retraversé l'Atlantique, certain d'être une invention purement yankee. Aujourd'hui largement décrié, il est accusé d'être le symbole même de la malbouffe. Il est vrai que les versions servies par les grandes enseignes sont souvent trop grasses et déséquilibrées. En version maison, c'est tout différent : sain et bon !



4. SUCCESS KEBAB

Le terme kebab (ou encore kebab ou kébab) désigne en Europe le döner kebab – ou plus brièvement döner –, terme signifiant littéralement « grillade tournante » en turc. Le kebab est généralement fait avec de la viande d'agneau ou de poulet coupée en tranches (le bœuf et le poisson étant aussi parfois utilisés) que l'on fait



cuire à la broche. Ce plat populaire dans tout le pourtour méditerranéen se retrouve en Turquie, en Grèce et même en Israël. Mais son extraordinaire succès ces trente dernières années est dû au trait de génie d'un jeune Turc vivant à Berlin, Mehmet Aygün, qui eut l'idée de mettre la viande de kebab dans un pain pita accompagné de salade, de tomate et de sauce épicée. Le sandwich kebab était né ! Il connut immédiatement un engouement phénoménal, avant de faire la fortune de son inventeur.

Aujourd'hui on consomme bien plus de viande kebab sous cette forme en Allemagne que sur les rives du Bosphore. Le döner connaît également un énorme succès aux États-Unis. En version moins grasse et tout aussi savoureuse, vous pouvez opter pour un kebab veggie : farci aux courgettes râpées, aux épices ou au fromage de brebis, il est particulièrement délectable, surtout si le pain a été cuit au feu de bois.

5. HOT DOG, MADE IN US

De multiples légendes entourent l'origine de ce curieux nom de hot dog, littéralement « chien chaud ».



Le terme apparaît à la fin du XIX^e siècle en Amérique où les célèbres sandwiches auraient été ainsi nommés pour plaisanter sur la provenance (jugée douteuse) de la viande utilisée pour les confectionner... À cette époque, de nombreux Allemands émigrent aux États-Unis, apportant dans leurs

bagages leur célèbre saucisse de Francfort, mais aussi le teckel, mieux connu sous son surnom de chien-saucisse ! La saucisse de Francfort est alors surnommée « dog » en référence au petit chien bas sur pattes. L'appellation est adoptée rapidement. Déjà, en 1890, les stands ambulants qui en vendent sont appelés « dog-carts ». Et on peut très bien imaginer les vendeurs annoncer leur produit en criant « Hot dogs ! Hot dogs ! ». Utilisé d'abord comme une boutade, ce terme est passé à la postérité. Difficile de garder la version originale si l'on veut faire un hot dog diététique, l'une des variantes les plus en vogue propose de troquer le petit pain par une courgette précuite. À tester.

6. CROQUE M'SIEUR DAME !

Voilà une recette 100 % titi parisien. Le croque-monsieur serait apparu pour la première fois en 1910 au menu d'un café, situé sur le boulevard des Capucines. En 1919, l'écrivain Marcel Proust en fait mention dans son célèbre ouvrage *À l'ombre des jeunes filles en fleurs* : « Or, en sortant du concert, comme en revenant sur le chemin qui va vers l'hôtel, nous nous étions arrêtés, ma grand-mère et moi, pour échanger quelques mots avec Mme de Villeparisis qui nous annonçait qu'elle avait commandé pour nous à l'hôtel des "croque-monsieur" et des "œufs à la crème". » Pour autant, l'origine du mot reste obscure. En province, le simple « croque » désigne du pain baigné dans de l'œuf battu avant d'être grillé. On peut imaginer qu'à Paris,



les messieurs pressés affectionnaient ce sandwich, lui donnant ainsi son surnom. Le « croque-madame », quant à lui, est de date plus récente, il se sert surmonté d'un œuf à cheval. Le croque-monsieur est l'un de plats préférés des Français. Il est habituellement préparé à partir de deux tranches de pain de mie, du jambon, du fromage, puis grillé. Pour le rendre plus équilibré, il est préférable de remplacer le pain de mie (source de graisse et de sucre) par un pain de seigle plus riche en fibres. Le seigle est la céréale contenant le plus de calcium, de potassium et de sodium. Il est également riche en fer et en fluor. En version allégée, on peut réaliser un bon croque-monsieur avec des tranches de pain de mie complet ou de seigle, du fromage light et du jambon de dinde.

7. PIZZA, AMBASSADRICE DE L'ITALIE

Voilà bien un monument de la cuisine italienne. La pizza est, en Italie, le plus souvent consommée dans la rue sous forme de portions carrées



posées sur de petits cartons blancs. Ce plat mythique est originaire de Naples où, dès le XVIII^e siècle, il devient le quotidien du petit peuple napolitain. La légende veut que Marguerite de Savoie, en voyage dans la ville, soit tombée sous le charme de ce pain garni que les habitants consomment avec tant d'appétit à chaque coin de *piazza* (« place » en Italie). Elle fera venir au palais un certain Raffaele Esposito, pizzaiolo déjà célèbre, qui créera en son honneur

la fameuse pizza Margharita : sauce tomate, mozzarella et basilic. Rouge, blanc, vert, les couleurs de l'Italie réunifiée ! La pâte de la pizza traditionnelle se prépare avec de la farine d'orge ou de blé, de la levure boulangère, de l'huile d'olive et de l'eau. Elle est recouverte d'une couche de sauce tomate ou de crème fraîche avant l'ajout du reste de la garniture. Pour défendre ce capital gastronomique, qui est sans doute le fast-food le plus consommé dans le monde aujourd'hui, un député italien a proposé une loi imposant la formation des pizaiolos à la vraie recette italienne... Un combat déjà perdu, hélas. Les pâtes à pizza prêtes à cuire du commerce sont presque toutes à base de graisses hydrogénées et de levure industrielle. Mieux vaut préparer vous-même votre pâte.

8. PANINO, PANINI

Si on excepte la pizza, le panini est sans conteste le fast-food italien le plus célèbre. Son nom vient de *panino* qui signifie sandwich en italien. Sa date de naissance et sa provenance restent obscures, en dépit d'une rumeur (qui a tout du canular) le prétendant l'œuvre d'un grand cuisinier italien du xv^e siècle, Martino de Rossi. Les petits pains blancs qui lui servent de base existent un peu partout en Italie. Aujourd'hui le panini s'est taillé une carrière internationale pour devenir l'un des repas nomades préférés des Français. Pour le confectionner, on utilise un pain à base de blé, coupé dans sa longueur et garni d'ingrédients très



variables comme du jambon, du salami, des saucisses, etc., et accompagné de fromage et de tomates. Il peut être relevé d'un filet d'huile d'olive, et d'herbes aromatiques comme du basilic ou du fenouil. Il est servi chaud après avoir été grillé entre les deux plaques d'une presse à sandwich. En version maison, le panini peut se réaliser avec des petits pains ciabatta achetés chez votre boulanger (plus sains que les paninis industriels) que vous ferez griller, une fois garnis, dans un gaufrier.

9. WRAP ARMENIAN STYLE

Wrap vient de l'Anglais *to wrap* qui signifie emballer, enrouler. Une bonne définition de ce sandwich très en vogue le plus souvent réalisé en Europe avec un pain lavashou (une sorte de tortilla) à base de blé d'origine... arménienne ! En Amérique du Nord où le wrap est également très tendance, il est présenté dans une tortilla mexicaine avec de la farine de maïs et de l'huile. Mais il existe également un pain wrap à base de farine de riz, sans doute d'inspiration asiatique. Un vrai tour du monde ! Quant aux garnitures, elles sont encore plus cosmopolites. De tous les fast-foods, le wrap est sans aucun doute celui qui bénéficie le plus de l'estampille « healthy », c'est-à-dire bon pour la santé ! Bien entendu, cette réputation ne sera valable qu'avec un choix judicieux de garniture. Vous en trouverez une sélection dans ce guide.



10. KATI ROLL BOLLYWOODIEN

Le Kati roll, également connu sous le nom Kathi roll, provient de Kolkata, en Inde. Sa forme originale était une sorte de kebab (grillade de viande) enfermée dans un chapati (une sorte de galette indienne), mais au fil des ans de nombreuses variantes sont apparues sous le nom générique de Kati roll un peu partout en Inde. C'est un peu la version indienne du très tendance wrap ! Pain traditionnel du monde indien, le chapati est élaboré sans levain. Il est consommé dans toute l'Inde et dans le nord du Sri Lanka. Les morceaux de chapati sont roulés en cornets de façon à être utilisés comme cuillère pour consommer la sauce du dhal. Les chapatis sont parfois préparés à partir d'un mélange avec de la farine de maïs ou de millet. On trouve également des chapatis (batbouth) en Tunisie. Éveillez vos papilles, le Kati roll est le prochain fast-food star !



LES RÈGLES D'OR D'UN REPAS ÉQUILIBRÉ ?

La composition d'une ration alimentaire équilibrée fait l'objet d'un certain consensus. On estime que pour couvrir nos besoins quotidiens en nutriments, nous devons consommer :

- Environ $\frac{1}{3}$ de glucides complexes (féculents),
- $\frac{1}{3}$ de fruits et légumes crus et cuits,
- un peu moins de $\frac{1}{3}$ de protéines d'origine animale (laitage, œuf, viande ou poisson),
- et moins de $\frac{1}{12}$ de sucre.

Votre repas « fast-food » devra respecter ces proportions pour être complet. Pour cela, plusieurs formules sont possibles : soit vous couvrez l'ensemble de vos besoins en agençant les différents types d'aliments dans un seul plat, soit vous accompagnez votre sandwich ou votre salade d'un laitage, d'un fruit, etc.

Un repas rapide idéal est donc élaboré avec :

- **un pain aux céréales complètes** plutôt qu'un pain blanc pauvre en fibres et à index glycémique (IG) élevé ; il sera de préférence toasté pour être plus digeste ;
- **des crudités** (ou légumes cuits) pour l'apport en vitamines et minéraux ;
- **une protéine animale** telle que jambon, œuf, poulet, produits de la mer (thon, crevettes), en évitant les charcuteries trop grasses et salées.



En accompagnement, prévoyez une salade de crudités pour renforcer les apports en fibres, en vitamines, minéraux... En dessert, privilégiez un fruit ou une salade de fruits frais, un fromage blanc ou un yaourt, et en boisson de l'eau minérale.

Voici quelques exemples de repas nomades diététiques :

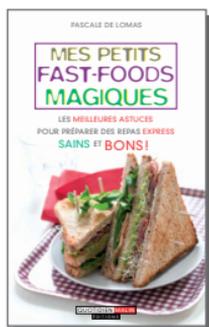
- **Formule 1** : un bagel saumon avec un yaourt nature allégé et une pomme.
- **Formule 2** : un sandwich bœuf moutarde avec une salade verte et un smoothie aux fruits.

- **Formule 3** : un kebab au poulet avec une petite salade de fruits.
- **Formule 4** : un panini jambon-chèvre avec une salade verte et un kiwi.



LES 5 RÈGLES D'OR D'UN REPAS FAST-FOOD SAIN

1. Des céréales complètes
2. Des légumes ou un fruit
3. Une ration de protéine (œuf, jambon, viande ou poisson)
4. Boire de l'eau
5. S'accorder une pause, au calme et assis de préférence



Mes petits fast-foods magiques

Pascale de Lomas

Plus d'infos sur ce livre à
paraître aux éditions Quotidien Malin