



Mode d'emploi des assiettes équilibrées

Elles répondent aux besoins suivants :

- Équilibre entre protides, lipides et glucides (à ce titre les desserts sont exclus au quotidien car ils gonflent le pourcentage en glucides)

- Équilibre en micronutriments à condition :

- D'avoir recours à des aliments de culture biologique, extensive et selon des méthodes respectueuses dans le choix des semences et des variétés, l'application des intrants, les cueillettes à maturité, les conservations courtes (aliments locaux et saisonniers) ...,

- D'avoir des techniques culinaires appropriées qui ne massacrent pas ces précieux apports souvent invisibles à l'œil nu avec des cuissons et des modes de conservation agressifs ou des trempages (lavages et cuisson à grandes eaux) les éliminant.

- C'est à tous ces titres que l'équilibre micro nutritionnel sera peut-être maintenu. L'agro-industrie ne garantissant plus rien à ce niveau-là, compte tenu de la pauvreté biologique des sols, de la priorité des rendements et des procédés mutilants des modes de transformation.

Les quantités :

Elles ne sont pas mentionnées pour un nombre de personnes défini pour les raisons suivantes :

- Les besoins des uns et des autres varient énormément en fonction de leur morphologie, âge, sexe, activité physique, état de santé, vitalité ...
- Quand on consomme les glucides en quantité raisonnable, sous forme de légumes, fruits, légumineuses, oléagineux et céréales et sans sucre ajouté, comme c'est le cas avec ces assiettes équilibrées, la satiété arrive quand les besoins physiologiques sont atteints.
- Les seuls conseils valables sont les suivants : 2 à 3 repas par jour suffisent, sans aucun grignotage, manger lentement et arrêter avant de se sentir rassasié.
- Les recettes dépendent souvent des conditionnements de vente habituellement utilisés dans le commerce, afin de ne pas avoir des fonds de boîtes et des restes de produits non utilisés au fond des frigos ou des placards. Néanmoins, et sauf exception, elles sont prévues le plus souvent pour 6 à 8 personnes.
- Pour ne pas avoir à cuisiner sans arrêt, il est intéressant de provoquer des "restes", terme péjoratif, mais bien gérés, ils peuvent être tout aussi nutritifs et sans risques. Cette organisation permet de gagner en efficacité et en temps.



La cuisine d'anticipation :

L'idée est d'avoir dans son frigo, en permanence, des légumineuses cuites et d'autres qui trempent, des céréales cuites, des tartinades en tout genre, des tartares d'algues (qui se conservent très longtemps), des plats préparés soi-même, de la soupe, des herbes hachées conservées à l'huile ...

Attention, cela se gère :

- Cuisiner proprement (lavage des mains, plans de travail, ustensiles ...),
- Des aliments frais et sains,
- Gérer les températures en ne laissant refroidir les plats à conserver que le temps nécessaire pour arriver à la température ambiante (environ 20°C) et les mettre rapidement au frigo,
- Utiliser des contenants hygiéniques, tant sur le plan bactériologique que toxicologique et hermétiques,
- Avoir un frigo propre et froid,
- Gérer son contenu dans le temps.

Quand le rythme est pris, il suffit de cuisiner un plat chaque jour, voire même certains jours, aucun. Sauf pour les fruits et les légumes crus et certains légumes cuits (sautés, vapeur, étouffée) qu'il vaut mieux traiter à chaque repas. Je rappelle que faute de temps il est très facile de remplacer la crudité (indispensable dans tous les menus) et même les légumes cuits, en commençant le repas par des fruits frais ou des légumes à la

croque (avec ou sans tartinades, tartares ...).

Le mieux est de réutiliser les jours suivants les plats préparés en les associant entre eux différemment (pour éviter la lassitude) et en veillant à ne pas les garder plus de 3 ou 4 jours dans le frigo.

L'approvisionnement :

Avec ce type d'alimentation, ce sont les légumes et les fruits qui déterminent le rythme des courses. Or achetés frais, ils se conservent très bien et longtemps. Il suffit d'organiser la consommation du plus fragile au plus résistant et de bien connaître le mode de conservation de chacun ; en général à l'abris de la chaleur, de la lumière, voire de l'air pour certains. Il est notamment conseillé de laver toutes les feuilles (salades, herbes et fanes) et de les conserver au frigo, dans un torchon ou une boîte avec un tissu au fond. Acheter de saison et le plus local possible en tenant bien compte qu'il vaut mieux manger du soja bio français comme on en trouve dans tous les magasins bio que des fromages français issus de laits de vache nourries au soja brésilien OGM, voire même plutôt du lait de coco asiatique plutôt que ce même lait de vache, les quantités d'ingrédients étrangers restant bien plus faibles quand on ne passe pas par l'animal.