



chloé de smet  
DIÉTÉTICIENNE

# BIEN MANGER AU QUOTIDIEN

---

## Module 3

Les ingrédients de base

# LES BASIQUES DE LA CUISINE

Avoir en tout temps des ingrédients de base non ou peu périssables, vous permet d'élaborer des plats maison, même lorsque vous avez oublié de faire les courses ou lors d'imprévus. S'il sont parfois moins équilibrés que vos plats classiques, ils seront très probablement de meilleure qualité que des plats tout faits ou du fast food, et moins chers.

## Les basiques du placard

- **Les produits secs**

### **Les liants / pâtisserie**

- Farine: normale ou fermentante pour la pâtisserie, semi complète ou complète pour un apport optimal en fibres
- Maïzena / fécules: certaines recettes nécessitent une fécule pour lier la sauce ou alléger des pâtisseries (d'un point de vue gustatif)
- Levure, poudre à lever, bicarbonate: en fonction de la recette, choisissez de la levure de boulanger (fraîche ou sèche), de la levure chimique (ou poudre à lever) ou du bicarbonate.
- Produits sucrants (sucre, cassonade, miel...)



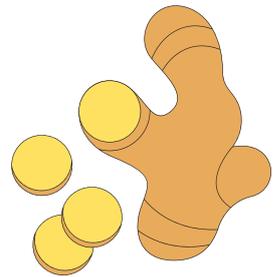
### **Les féculents**

- Pâtes, riz, semoule ou leurs équivalents complets (pâtes complètes, épeautre, riz rouge ou complet, boulgour)
- Quinoa, sarrasin, épeautre, polenta (favoriser la variété)
- Lentilles et légumineuses (à faire tremper avant cuisson)
- Pommes de terre (patates douces)
- Chapelure
- Crackers graines / biscottes: à utiliser en cas de pénurie de pain
- Pain wraps / pita / feuilles de riz: pour préparer des lunches
- (chapelure pour gratiner les plats au four ou paner)



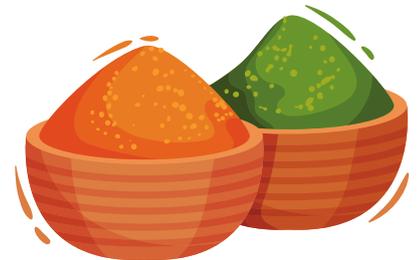
## Les épices et herbes séchées

- Sel: fin pour la pâtisserie (plus facile à mesurer) et de le fleur de sel pour assaisonner (accentue la saveur salée)
- Poivre: de préférence en grain à moulin
- Noix de muscade entière
- Cannelle
- vanille (pour la pâtisserie et les desserts)
- Cumin
- Paprika (fumé)
- Gingembre (en poudre ou frais)
- Piment d'Espelette ou de Cayenne
- ail (en poudre pour les distractions mais le frais est meilleur)
- basilic
- origan
- thym
- romarin
- laurier
- facultatif: coriandre, curcuma, algues...



## Quelques mélanges

- Français: noix de muscade, thym, ail, romarin, herbes de Provence
- Italien: basilic, ail, (câpres, olives), feuille de laurier, origan, poivre
- Mexicain: coriandre, cumin, origan, ail, paprika, piment
- Asiatique: gingembre, coriandre, sauce soja, citron vert
- Thaï: basilic (thaï), cumin, ail, gingembre, curcuma, cardamome, curry
- Mélanges déjà faits: Curry, Zaatar, 5 épices, Ras El Hanout, Caribou / trappeur ...



## Les noix et graines

Pour accommoder les salades, les petits déjeuner ou les en-cas.

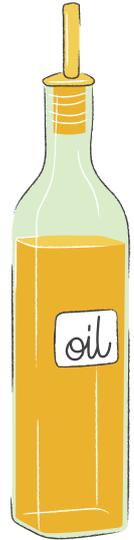
- pignons de pin
- noix
- noisettes
- amandes
- graines de courges
- graines de tournesol
- graines de sésame



- **Les condiments et conserves**

### **Les condiments**

- huile de cuisson (olive, tournesol, colza, maïs, sésame)
- huile d'assaisonnement (noix, lin, colza: riches en oméga 3)
- vinaigre: de cidre (doux) balsamique
- moutarde
- câpres / olives / anchois
- quelques sauces facultatives mais utiles:
  - sauce soja ou tamari pour saler les plats asiatiques
  - sauce poisson ou Nuoc Mam pour les plats asiatiques (goût profond umami)
  - sauce Worcestershire (goût salé et umami)

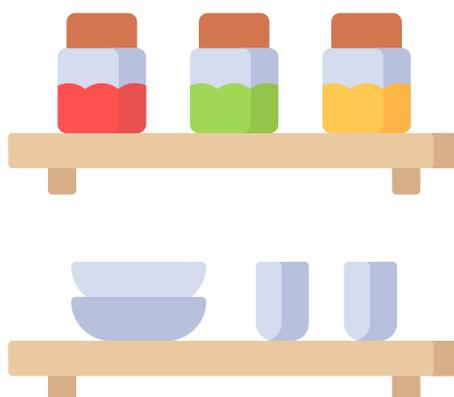
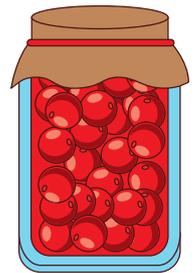


### **Les conserves:**

Les aliments en conserve contiennent souvent une quantité importante de sel (conserves en saumures) ou de matières grasses (conserves à l'huile). Adaptez vos recettes en conséquence.

Préférez les bocaux aux conserves métalliques recouvertes d'une pellicule plastique à l'intérieur (peut contenir des perturbateurs endocriniens)

- légumineuses (ne nécessitent pas de trempage)
- poissons en boîte (particulièrement maquereau et sardines pour leur teneur en oméga 3)
- les légumes: coeurs d'artichauts, tomates confites, tomates pelées, passata...



# Les basiques du frigo

Certains aliments et condiments se gardent relativement longtemps et peuvent aider à préparer un repas sur le pouce savoureux.

- **Les matières grasses:**
  - Les huiles végétales riches en oméga 3 se gardent au frigo après ouverture
  - le beurre et la crème font partie d'une alimentation variée et saine en fonction de la quantité utilisée et leur fréquence d'utilisation
- **Les condiments:**
  - cornichons et légumes pickles
  - pâte de curry
  - Miso (pâte de soja fermentée qui remplace avantageusement les bouillons)
  - la moutarde, les câpres, les olives (ketchup; mayo)
  - les citrons
- **les sirops / produits sucrés:**
  - sirop d'érable entamé, sirop de Liège
  - confitures moins sucrées



# Les basiques du congélateur

- **fruits et légumes:**  
Ceux dont la texture ne s'altère pas trop
  - épinards, haricots verts, oignons émincés, légumes grillés, purées non assaisonnées, mélanges de légumes non cuisinés (wok, ratatouille, soupe...)
  - petits pois, edamame
  - myrtilles, mangue, ananas...
  - herbes aromatiques et condiments
- **Féculents**
  - purée de pommes de terre non assaisonnée
  - pain à cuire
- **Sources de protéines:**
  - scampis, pavés de poissons, Steak haché
- **Plats faits maison**



# Autres ingrédients utiles

Ces ingrédients faciles à utiliser vous aideront à réaliser des recettes rapides et efficaces. En fonction de vos goûts, veillez à en choisir quelques uns de cette liste et à les ajouter aux ingrédients de base de vos placards et de votre frigo.

- Œufs
- Lait
- Parmesan en bloc
- Jambon (saumon fumé)
- Fromage en tranches
- Crackers graines / biscottes
- Fromage frais / ricotta
- yaourts
- Pesto / tapenades
- Lait de coco
- Fallafels
- Pain wraps / pita / feuilles de riz
- levure, poudre à lever, bicarbonate



# Quelques idées de recettes

- Chakchouka aux pois chiches
- Pâtes cœur d'artichauts, tomates confites, basilic, thon
- Pâtes au saumon et épinards
- Salade de lentilles, tomates confites, oignons, coriandre
- Fallafels, sauce yaourt et salade
- Wok de légumes, scampis et riz basmati
- Soupe miso aux nouilles et aux algues
- Steak haché, polenta sauce tomate et haricots verts
- Omelette aux épinards et pommes de terre
- tartine craquante, rillettes de maquereau et soupe
- salade text mex: riz, haricots rouges, thon, poivrons, coriandre, jus de citron et paprika fumé
- wraps, salsa tomatée, crudités, jambon ou poulet
- Soupe, oeuf à la coque, pain et tartinade végétale

