

La sélection des produits

Chloé De Smet

4

Les grains céréaliers

- Pâtes, blé mondé, riz, quinoa, semoule, polenta, sarrasin, millet, sorgho, petit épeautre, etc.
- Pâtes et riz -> semi complet ou complet
- Quinoa, sarrasin, épeautre = davantage de fibres et nutriments
- Pré-cuits, en sachets: attention à l'ajout d'ingrédients et d'additifs!
- Cuisson al-dente pour un IG bas ou moyen (ou refroidi)
- Ravioles: liste courte d'ingrédients, si possible avec légumes



9

Pommes de terre

- Pommes de terre, patates douces
 - Farineuses pour la purée, les frites (IG élevé)
 - À chair ferme pour la vapeur, les salades, gratins
- En conventionnel: ionisées (= irradiées)
- Ne pas consommer les parties vertes ou germées = solanine = toxique (à forte dose pour l'homme)
- Surgelées :
 - avec la peau, sans sel, pour la friteuse
 - additifs, flocons de pomme de terre, amidons, farines, poudres à lever, phosphates...



© 2014 De Smet

10

Les légumineuses

- Lentilles, pois-chiches, haricots rouges, blancs, fèves, edamame
- Sèches -> à tremper
- En bocal (à rincer, attention au sel)



© 2014 De Smet

11