UN GOûTER, SUCRé OU SALé ?

COMMENT SE FAIRE PLAISIR TOUT EN APPORTANT à SON CORPS CE DONT IL A BESOIN



1000 jours (~ 3 ans)
PAS de SUCRE ajouté ni SEL ajouté !



Enfants (4-11ans)
Adolescents (12-18ans)
Adultes (18ans +)



Équilibré et varié sur une semaine ou moins
Portions raisonnables et adaptées aux activités physiques
Repas à horaires fixes et dîner de 2-3 heures avant le coucher pour favoriser la digestion et le sommeil

	à privilégier	à limiter
macronutriments	**Glucides complexes** pour une énergie stable : riz complet, sarrasin **Lipides** de qualité (omega 3) pour les cerveau, la régulation des hormones : huile d'olive, noix, poissons gras **Protéines** de qualité pour la construction : œufs, légumineuses, poissons	**Sucres simples** car pics de glycémie : sodas, pâtisseries **Graisses saturées en excès** car déséquilibres : charcuterie, produits et plats industriels **Graisses trans** car inflammatoires : produits ultra-transformés
micronutriments	**Vitamines** notamment **B12, C et D** pour l'immunité : fruits, soleil, compl. alimentaires **Minéraux** (magnésium, fer, zinc) pour équilibre global : oléagineux, légumes **Fibres alimentaires** pour notre microbiote et digestion : fruits, légumes, légumineuses	**Excès de sel** causant de l'hypertension : aliments (ultra-) transformés/industriels **Déséquilibres** en apport causant des carences possibles : trop peu de diversité alimentaire

Si l'additif est désigné par sa dénomination officielle, le numéro E n'est pas obligatoire.



PRODUITS TRANSFORMÉS

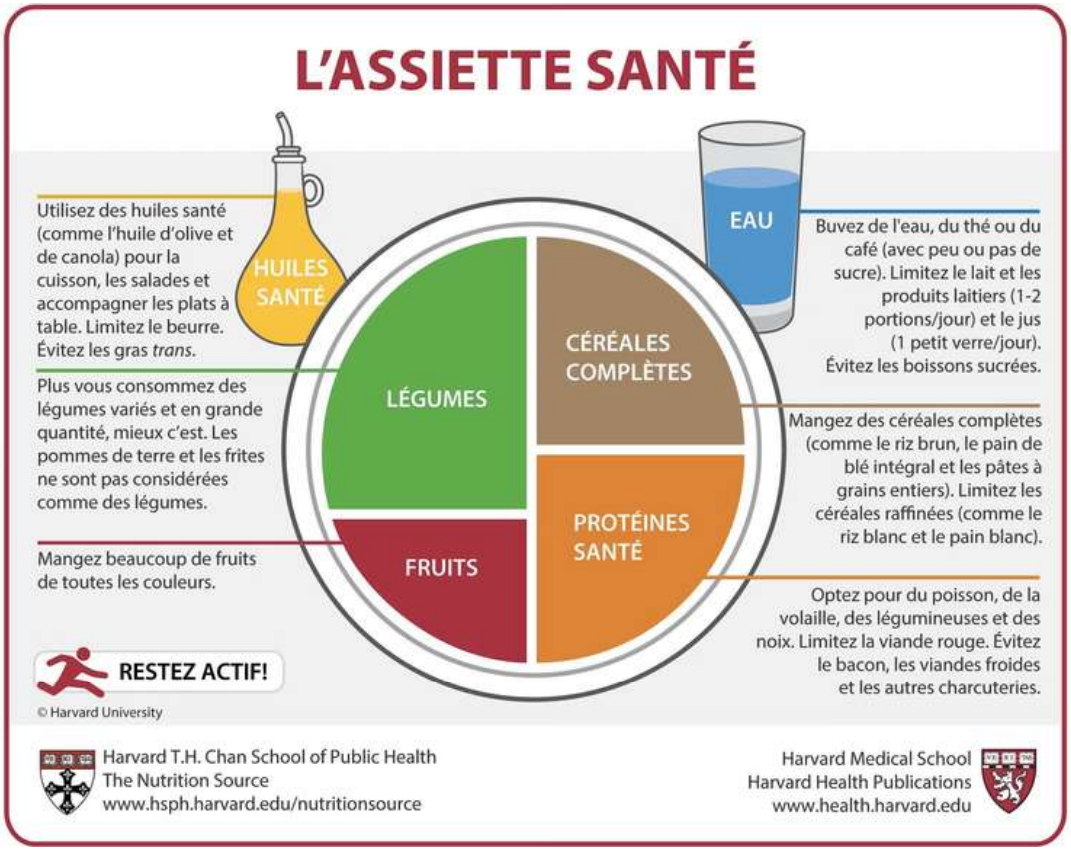
Choisir des produits transformés en sachant ce qu'ils contiennent !

Quoi regarder ?	Produits plus intéressant	Produit à éviter
Les premiers ingrédients	Farine de sarrasin, avoine sans gluten, millet, quinoa, pois chiche, lentilles	Amidon de maïs, amidon de riz, fécule de pomme de terre
Les fibres	Psyllium, graines, fibres végétales, farines complètes	Peu ou pas de fibres
Le sucre ou le sel ajouté	Présent en quantité modérée	Formes de sucre dans les premiers ingrédients : sirop de glucose-fructose, maltodextrine, jus de fruits concentré
Les matières grasses	Huiles végétales simples, oléagineux	Quantités importantes
Les additifs de texture	Psyllium, gomme xanthane, gomme guar	Pas forcément à éviter

BIEN CONSTRUIT, UN REPAS EST COMPLET ET RASSASIANT

Nous consommons des composants essentiels et vitaux pour notre corps :

- des macronutriments = notre carburant > glucides, lipides, protéines
- des micronutriments = les clés d'un bon fonctionnement du corps et aide à utiliser ce carburant
- de l'eau, essentiel aux cellules et leur renouvellement quotidien



Source : blog healthy student ; Harvard TH Chan School of Public Health

À TOI DE JOUER, O DÉCHET !

ET SI ON APPRENAIT À MIEUX IDENTIFIER NOS DÉCHETS, COMPRENDRE COMMENT LES CONSERVER, POUR MOINS JETER ET FAIRE DES ÉCONOMIES

DATES LIMITES DES PRODUITS ACHETÉS



Source : ADEME ; agriculture.gouv.fr Ministère de l'agriculture, de l'agro-alimentaire et de la souvereineté alimentaire





BIEN CONSERVER, MIEUX SAVOURER !

LES BONS GESTES POUR GARDER SES ALIMENTS PLUS LONGTEMPS ET EN PROFITER PLEINEMENT.

CONSERVATION DES ALIMENTS

Voici des durées de conservation pour les aliments cuits les plus courants. Ces durées s'appliquent si vous respectez bien les règles d'hygiène, **notamment un refroidissement rapide et un stockage dans un contenant hermétique.**

Source : conservation-sante.fr

Aliment Cuit	Durée Conseillée	Informations complémentaires
Légumes cuits (haricots, courgettes, carottes...)	3 à 4 jours	Dans le réfrigérateur et bien emballés pour éviter la contamination croisée avec d'autres aliments
Viande cuite (rôti, steak...)	2 à 3 jours	Dans le réfrigérateur et bien emballés pour éviter la contamination croisée avec d'autres aliments

Aliment Cuit	Durée Conseillée	Informations complémentaires
Poisson cuit et fruits de mer	1 à 2 jours	À consommer **très rapidement**, ils sont très fragiles. Passé ce délai, le risque d'intoxication alimentaire augmente vite
Œufs durs écalés	1 à 2 jours	Dans leur coquille, ils se conservent jusqu'à 1 semaine
Quiches, tartes salées, gratins	2 à 3 jours	La présence d'œufs et de produits laitiers réduit la durée de conservation. Ces ingrédients sont propices au développement de bactéries comme la salmonelle ou le staphylocoque. La durée de conservation de ces plats ne doit jamais dépasser 2 jours
Pâtisseries à la crème	1 à 2 jours	Conservation au frigo
Viennoiseries	2 à 3 jours	Stockés dans un sac en papier ou une boîte hermétique, ils conservent leurs qualités gustatives
Gâteaux secs	2 à 7 jours	Dans une boîte hermétique, en métal ou en verre, au sec, à l'abri de la lumière, conservation prolongée grâce à leur faible teneur en eau ; à température ambiante (18–22 °C)



Attention :

- Images yaourt-lait UHT et fromage à pâte dure: nous parlons ici de **produits laitiers industriels préalablement emballés stérilisés** et non à base de lait crus. Leur sécurité au bout de la DLC n'est garantie que si les conditions de conservation sont respectées.
- Il s'agit des **produits non ouverts ni abîmés** : rester attentif à l'état de l'emballage qui indique si oui ou non vous le pouvez consommer. Rester attentif aux rares cas de botulisme.
- Toute denrée sèche doit être **stockée dans un endroit sec, tempéré et à l'abri de la lumière** au risque d'altérer le produit quelque soit sa DDM.
- **Une fois ouverte, la conserve redevient un aliment comme les autres** : se référer aux modes de conservation des aliments.
- Aliments douteux et périmés : **enfants, les femmes enceintes, les personnes âgées ou immuno-déprimées s'abstenir !**

Source : blog healthy student - nutritionniste ; Date limite de consommation (DLC) et date de durabilité minimale (DDM) : ce que vous devez savoir par Préfete du Gard

LA CUISINE DU MILIEU

Helene Vuong 06 29 46 25 82 lacuisinedumilieu@protonmail.com
Nutrition & cuisine pédagogique
🥕 Ateliers de cuisine & nutrition
🍲 Animations alimentation & santé
🌱 Interventions en alimentation préventive

LA CUISINE
DU MILIEU

GOÛTER
0 DÉCHET

nutrition

Mieux comprendre ce que l'on mange pour trouver un équilibre qui nous convient, sans interdit ni culpabilité.



cuisine

Apprendre des gestes simples pour préparer soi-même des plats qu'on a envie de manger, adaptés à la saison et notre santé !



MUFFINS

DIFFICULTÉ BUDGET TEMPS

CONSERVATION **2-3 jours max - température ambiante**

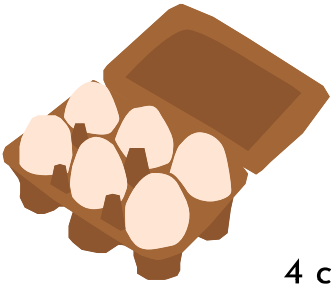
INGRÉDIENTS - 10 MUFFINS



250gr farine



1/2 sachet levure chimique



1 oeuf



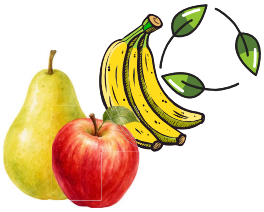
4 cuillères à soupe huile neutre



200gr courgettes abîmées râpées



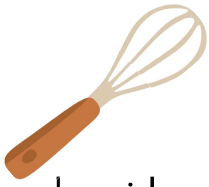
1 càc cannelle
extrait de vanille



1 banane très mûre (≈ 120 g) + 150 g de compote sans sucre ajouté



½ càc sel

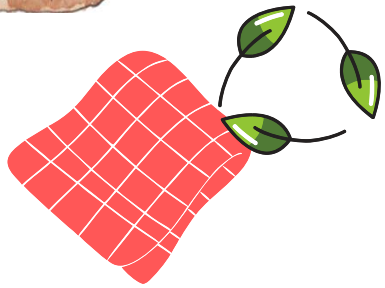


sec + humide + courgettes = ne pas trop mélanger



180°C 25mns





torchon

ZERO DÉCHET (INGRÉDIENT, CONSERVATION)

PANCAKE

DIFFICULTÉ BUDGET € € € TEMPS

CONSERVATION **2-3 jours max - température ambiante**

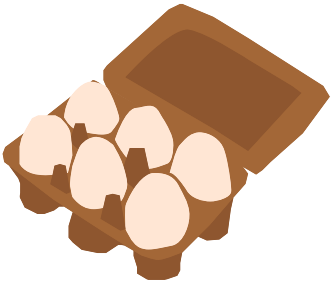
INGRÉDIENTS - 8 MUFFINS



75gr farine



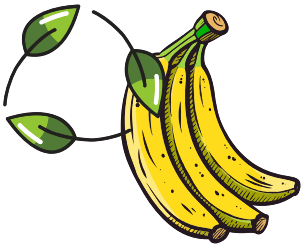
½ sachet levure chimique



2 oeufs



huile neutre/ beurre (cuisson)



3 bananes mûres écrasées



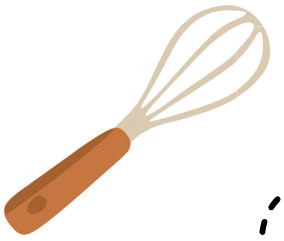
30 mL lait végétal

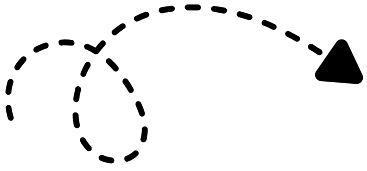


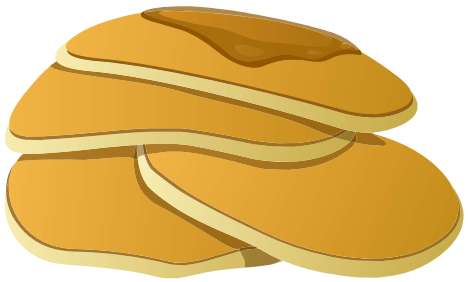
1 cuillère à café extrait de vanille



1 pincée sel





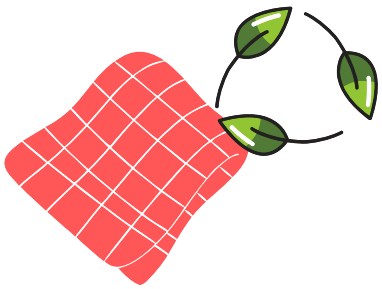




feu doux !

1-2mns chaque côté

torchon





ZERO DÉCHET (INGRÉDIENT, CONSERVATION)

PUDDING DE CÉRÉALES

DIFFICULTÉ BUDGET € € € TEMPS

CONSERVATION 2 jours max - réfrégirateur < 4°C

INGRÉDIENTS - 1 POT



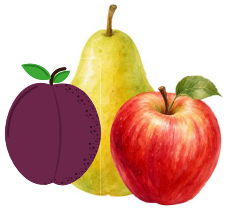
1 cuillère à café
graines écrasées



1 cuillère à café
(optionnel)



60 mL lait végétal



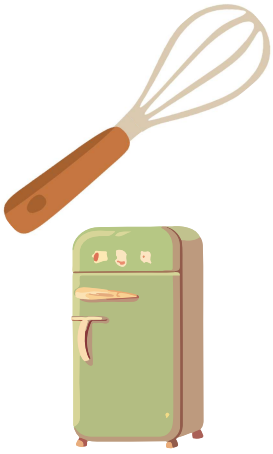
½ fruit
selon goût et envie



cannelle, extrait de
vanille



50gr riz de la veille



2 h ou une nuit
de repos





pot yaourt en verre

ZERO DÉCHET (INGRÉDIENT, CONSERVATION)

PAIN PERDU

DIFFICULTÉ BUDGET € € € TEMPS

CONSERVATION 2 jours max - **réfrégirateur < 4°C**

INGRÉDIENTS - 4 PARTS



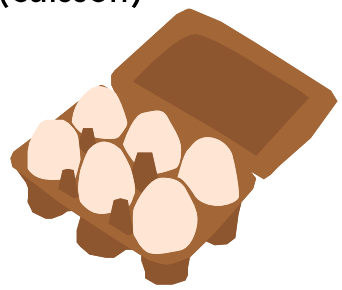
30gr beurre (cuisson)



1 cuillère à café



80 mL lait végétal



2 oeufs



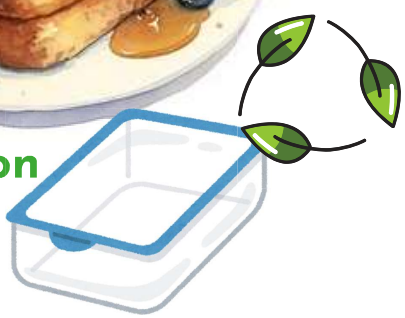
4 tranches de pain rassis 1,5cm épaisseur





feu doux !





boite de conservation en verre



ZERO DÉCHET (INGRÉDIENT, CONSERVATION)

MUFFINS POTIMARRON-ÉPICES



Le potimarron se prête aux recettes épicées et sucrées grâce à sa texture douce et lisse. En conservant sa peau, nous retrouvons une jolie couleur chaude sans ajout de colorant ou d'additif, pour un automne serein et gourmand.

INGREDIENTS

- 250 g de chair avec la peau du potimarron (bio de préférence, bien lavé)
- 2 œufs
- 80 g de sucre complet ou miel
- 50 ml d'huile neutre ou beurre fondu
- 150 g de farine (blé, épeautre ou mélange)
- 1 c. à café de levure chimique
- 1 c. à café de cannelle ou mélange 4 épices
- 1 pincée de sel

PRÉPARATION

1-Coupez le potimarron en morceaux (pas besoin d'éplucher). 2-Faites cuire à la vapeur ou au four jusqu'à ce qu'il soit fondant.
3-Mixez en purée lisse. Dans un saladier, battez les œufs avec le sucre.
4-Ajoutez l'huile, puis la purée de potimarron. Incorporez farine, levure, sel et épices. Mélangez juste assez pour homogénéiser.
5-Versez dans des moules à muffins.
6-Parsemez de graines de potimarron grillées.
7-Cuire 20 à 25 min à 180 °C.