

Sauces maison pour varier les plaisirs ! - pour 4 personnes

Vinaigrette d'hiver



- Jus de 1 orange
- 4 cuillères à soupe (càs) d'huile de colza
- 1 cuillère à café (càc) de moutarde
- 1 càs de vinaigre balsamique
- Poivre - (Sel)
- Quelques brins de persil ou de ciboulette hachée
- 1 échalote hachée

Mélanger tous les ingrédients.

Mayonnaise allégée miel-moutarde

- 3 càs de yaourt nature maigre
- 1 càs de mayonnaise
- 1 càs de ciboulette hachée
- 1 càc de moutarde
- 1 càc de miel liquide
- Poivre noir au moulin - (Sel)

Mélanger l'ensemble des ingrédients. Conserver au frais.



Vinaigrette asiatique



- 1 càs de sauce soja
- 1 càs de vinaigre balsamique
- 1 càc de moutarde
- Poivre • 1 pincée de curry
- 1 gousse d'ail haché finement (ou une pincée d'ail en poudre)
- 4 càs d'huile de colza

Mélanger la sauce soja et le vinaigre, poivrer. Ne pas ajouter de sel, la sauce soja et la moutarde en contiennent suffisamment. Incorporer la moutarde, le curry et l'ail. Ajouter progressivement l'huile, en remuant sans cesse.

Recettes adaptées de www.colruyt.be et www.marmitons.org



Observatoire de la Santé du Hainaut

rue de Saint-Antoine 1 - 7021 Havré - Belgique
Tél. : +32 (0)65 87 96 00 - Fax : +32 (0)65 87 96 79
Courriel : observatoire.sante@hainaut.be



Retrouvez-nous sur Facebook
www.facebook.com/hainaut.sante

Visitez notre site Internet

<http://observatoiresante.hainaut.be>

Editeur responsable : OSH - Michel Demarteau - rue de Saint-Antoine 1 - 7021 Havré
Tirage : Février 2019 - 20 000 exemplaires
Photos : 123rf.com

Mieux vivre pour tous



Manger...



mieux choisir ses matières grasses

Manger • Bouger • Respirer

Les matières grasses sont indispensables à la construction de l'organisme et à son fonctionnement. Souvent pointées du doigt, elles ont pourtant leur place dans une alimentation équilibrée.

Mais nous ne consomons pas toujours les graisses les plus favorables à notre santé, ni dans les proportions adéquates. Deux tiers des graisses que nous consomons sont "cachées" dans des produits tels que fromage, charcuterie et viandes grasses, pâtisseries, biscuits salés ou sucrés, chocolat...



Privilégier la qualité plutôt que la quantité

Pour notre santé, mieux vaut réduire notre consommation globale de graisses et améliorer leur qualité. C'est-à-dire, limiter les aliments contenant des graisses cachées et mieux choisir les matières grasses visibles.

Si chaque matière grasse a des apports et des effets différents, leurs saveurs et leurs arômes varient également. D'où l'intérêt de les diversifier, pour une cuisine créative et équilibrée.

Pour mieux choisir...

Les graisses les moins favorables à la santé sont surtout présentes dans les produits d'origine animale, on les appelle les acides gras saturés. Ex : beurre, crème fraîche, charcuterie, fromage. Mais elles sont aussi présentes dans des huiles d'origine végétale comme l'huile de palme ou de coco.

Les graisses qui ont un effet protecteur pour la santé sont essentiellement d'origine végétale, on les appelle acides gras insaturés. Ex : huile d'olive, d'arachide, de colza, de tournesol. Mais on les retrouve aussi dans les poissons gras.



Quelle quantité ?

Pour **les adultes**, il est recommandé de **consommer 3 à 4 portions par jour**.

Quelques exemples de portions :

- ✓ 1 portion de beurre = 10 g (soit environ 1 mini portion type restaurant)
- ✓ 1 portion de crème fraîche = 2 cuillères à soupe (càs) de crème fraîche à 35 %
- ✓ 1 portion d'huile pour la cuisson = 1 càs d'huile d'olive, d'arachide.
- ✓ 1 portion d'huile pour l'assaisonnement = 1 càs d'huile de colza, de noix, de tournesol, de soja...
- ✓ 1 portion de fruits oléagineux (noix, noisettes, amandes...) = environ 10 pièces décortiquées.

En pratique ?

A froid

- ✓ Pour tartiner : le beurre non salé en petite quantité.
- ✓ Pour assaisonner : les huiles de colza et de noix en alternance avec les huiles de tournesol, de lin, de soja...



A chaud

- ✓ Pour cuire : les huiles d'olive et d'arachide
- ✓ Pour frire : l'huile d'arachide (max. 175° C).



Quelques astuces :

- ✓ Profiter du goût d'un bon pain beurré (sortir le beurre du frigo +/- 15 minutes à l'avance pour le tartiner plus facilement) ; cela ne nécessite pas d'autre garniture et on évite ainsi le cumul d'aliments gras !
- ✓ Réaliser ses vinaigrettes « maison » pour varier les aromates, les épices, les vinaigres... A chaque vinaigrette un goût nouveau !
- ✓ Il existe autant d'huiles d'olive que de producteurs ; goûtez-les (à froid, à chaud) pour trouver celle qui vous convient le mieux.

