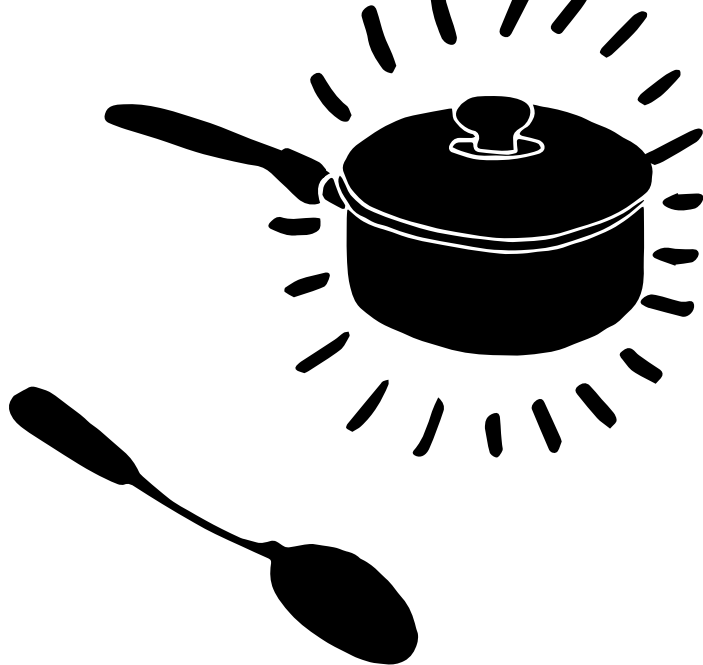
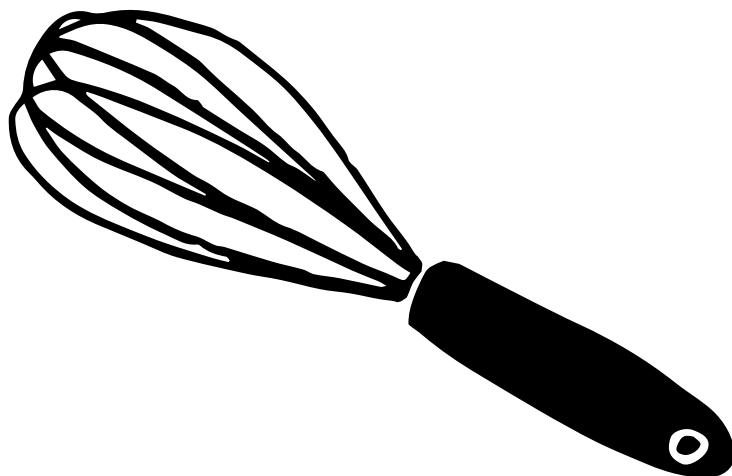




*on
n'est
pas
des* **PIGEONS** **EN CUISINE!**



AVANT-PROPOS



Dans l'émission « On n'est pas des pigeons », l'alimentation des Belges est une de nos préoccupations quotidiennes.

Jour après jour, nous aidons nos téléspectateurs et ceux qui nous suivent sur les réseaux sociaux à mieux acheter, mieux manger, mieux cuisiner.

Mieux acheter, c'est trouver son chemin dans la jungle de l'offre alimentaire. Petits commerces, artisans, maraîchers, et là où nous toutes et tous faisons le plus souvent nos achats, la grande distribution. Traquer la taille des emballages, l'origine des produits, décrypter les étiquettes, vérifier les prix au kilo, au litre, privilégier les produits qui impliquent nos agriculteurs, nos transformateurs, rechercher la qualité en la payant parfois moins cher que certains miroirs aux alouettes, ces infos émaillent nos émissions, que ce soit en plateau ou dans les reportages de nos journalistes.

Mieux manger, c'est déjouer les pièges des messages parfois un peu trop enthousiastes, les fausses promesses en matière de nutrition, les allégations qui sans être trompeuses nous induisent souvent en erreur, bref, décoder le langage merveilleux du marketing qui nous promet toujours des merveilles sans prendre trop la peine de les expliquer. Produits « authentiques », « allégés en sucre », « allégés en graisses » (mais souvent renforcés à l'eau) : l'industrie et la grande distribution ne nous prennent pas toujours pour des pigeons, mais elles aiment endormir notre vigilance en nous racontant, le temps d'un emballage ou d'une publicité, de belles histoires, et surtout créer de la valeur (et donc augmenter les prix) sans forcément nous offrir les qualités tant vantées.

Mieux cuisiner, c'est essayer, dans l'émission, de partager avec vous des recettes simples, des tours de main, avec les produits du moment, des ingrédients parfois inhabituels, et aussi vous proposer de faire « maison » ce que l'on a parfois tendance à acheter « tout fait ».

Au fil des pages, vous retrouverez également les animateurs et chroniqueurs de l'émission, livrant leur recette préférée et quelques-unes de leurs passions avouables ou inavouables en matière d'alimentation.

 **TEXTES : CARLO DE PASCALE**
PHOTOS : MYRIAM BAYA



LES 9 COMMANDEMENTS CONSO DES « PIGEONS »



Si l'on s'en tient aux textes législatifs [notamment européens], la protection du consommateur a évolué dans le bon sens depuis quelques dizaines d'années. Obligation de mentionner tous les ingrédients, fiche nutritionnelle, prix au kilo... : nos grandes surfaces, et même les marchés ou les détaillants, regorgent d'informations de plus en plus accessibles pour le consommateur, si ce n'est la taille des caractères. Mais il reste des lacunes. L'origine des produits carnés est difficile à tracer, la mention de l'origine, obligatoire pour le frais, disparaît dès que les fruits et légumes sont transformés, certains additifs [comme les solvants qui permettent de fabriquer les huiles industrielles] ne doivent pas obligatoirement être mentionnés, et un produit comme le vin ne doit mentionner comme additifs que les sulfites.

À cela s'ajoute la force des messages, promos, publicités et autres emballages, et la capacité des marques et des grandes chaînes de distribution à les imposer. Une marque forte, bien installée dans le paysage alimentaire, bénéficiera d'une aura « santé » bien méritée, comme les céréales Kellogg's® dont la gamme propose en effet, d'un côté, des produits nutritionnellement irréprochables, quand d'autres jouent sur le même message mais se révèlent être des bombes de sucre et de gras, comme Nutella® qui, après avoir essayé pendant des années de nous « vendre » qu'il participait d'un petit-déjeuner équilibré, base sa publicité sur le goût unique ou encore ses dérivés « vegan ». L'entreprise Lotus® [brillante réussite industrielle et commerciale 100% belge] pratique un marketing qui repose sur la puissance de la marque avec des produits qui contiennent rarement du beurre [le plus souvent de l'huile de palme] et pas d'amandes [dans les frangipanes « goût amandes »].

Aux « Pigeons » nous plaçons pour que le consommateur soit informé et achète en connaissance de cause. Encore faut-il que ce dernier puisse faire la part des choses entre ses goûts et ses habitudes, la confiance non-consciente envers des marques établies depuis des dizaines d'années, et les messages contradictoires dont il est bombardé. Une enseigne nous expliquera qu'elle réduit ses emballages plastiques, sauf... pour le raisin, « pour des raisons de fraîcheur ». Par ailleurs, on nous assomme de messages sur les « meilleurs prix », mais on oublie de nous dire que cet argument concerne le plus souvent des produits de marque, lesquels, par rapport à des produits distributeur équivalents [voire meilleurs], renchérissent votre caddy de 10 à 30%, voire plus. Toujours à propos de prix, les promos, réductions et autre « 1+1 gratuit » s'affichent souvent en rouge, un code couleur que tout le monde comprend. Sauf que dans un même rayon, dans un même dépliant publicitaire, des prix vraiment réduits seront affichés dans la même couleur que des produits [soi-disant] aubaine dont le prix n'a pas bougé. Où est la promo ? Il n'y en a pas !

La consommation est une jungle, on vous dit. Autant alors acheter et manger en connaissance de cause. Voici donc quelques « commandements » faciles à appliquer au quotidien.

4 RETROUVER LE PLAISIR : ACHETER, CUISINER



S'alimenter est une nécessité, parfois une corvée — entre les courses et la préparation des repas — mais cela devrait avant tout être une source de plaisir, et dans un monde idéal, jamais de culpabilité.

L'industrie, la presse lifestyle et notre environnement social font trop souvent en sorte que le plaisir soit rare, et presque toujours associé à une forme de culpabilité.

Or, le plaisir ne peut émerger que si l'on reprend un tant soit peu la main sur ses sensations, et si l'on se fait confiance pour décider ce qui nous plaît ou non.

Et si l'on s'écoute vraiment, si l'on prend le temps de goûter en pleine conscience un plat de cantine où la béchamel est préparée à l'eau et le fromage à

gratiner à la texture du plastique, ou si l'on analyse ce que l'on ressent en croquant un biscuit industriel ultra-sucré, alors on risque de ne plus aimer ce semblant de plaisir. Peut-être trouvera-t-on au contraire de la satisfaction à préparer une simple purée de pommes de terre, accompagnée d'un filet de poulet de qualité, d'une mayonnaise maison et de carottes rôties au four.

Bien sûr, on n'a pas le temps de cuisiner tous les jours. Et une pizza surgelée, ça dépanne — d'autant qu'il en existe de très bonnes ! Mais le plus beau souhait que l'on puisse formuler, c'est que chacun puisse, de temps à autre, s'offrir le plaisir éclairé d'acheter en connaissance de cause et de manger des aliments qui nous font du bien : au portefeuille, au corps, à l'esprit... et qui, tout simplement, nous mettent en joie.



8 MESSAGES MARKETING : CE QUI N'EST PAS VÉRIFIABLE N'A PAS DE SENS

Un exemple parmi bien d'autres : vous avez dit « authentique » ?

En vrai, « authentique » signifie « vrai », rien d'autre. Son contraire ? « Faux ». Bref, lorsque l'on parle des aliments que nous consommons, l'authenticité devrait aller de soi. Ce terme, omniprésent sur les emballages, n'est pas forcément un mensonge, mais il ne vaut pas grand-chose non plus. Il ne garantit aucune qualité spécifique.

**ET POUR CAUSE :
IL N'EST RÉGLEMENTÉ PAR
AUCUN CADRE LÉGAL.**

À quoi cela sert-il d'écrire « authentique » sur un paquet de fromage ? Si ce n'est pas du fromage, il faut l'appeler autrement. Si c'est du fromage, c'est du fromage « authentique » ; c'est bien le minimum !



9 LES ADDITIFS : DES FAMILLES QUI NE NOUS VEULENT PAS TOUJOURS DU BIEN

Les additifs sont omniprésents, même dans des produits dits peu transformés. Ils peuvent conserver, colorer, épaissir, gélifier, émulsifier, renforcer le goût ou encore édulcorer.

Les additifs sont donc des ingrédients et ils doivent à ce titre faire partie intégrante de la liste des ingrédients, sous leur nom courant (par exemple acide ascorbique) ou sous leur code européen (comme E300 pour le même acide ascorbique).

Mais attention : certains adjuvants technologiques, utilisés notamment pour décaféiner le café ou raffiner les huiles, ne figurent pas sur les étiquettes, même s'ils peuvent être présents sous forme de résidus.

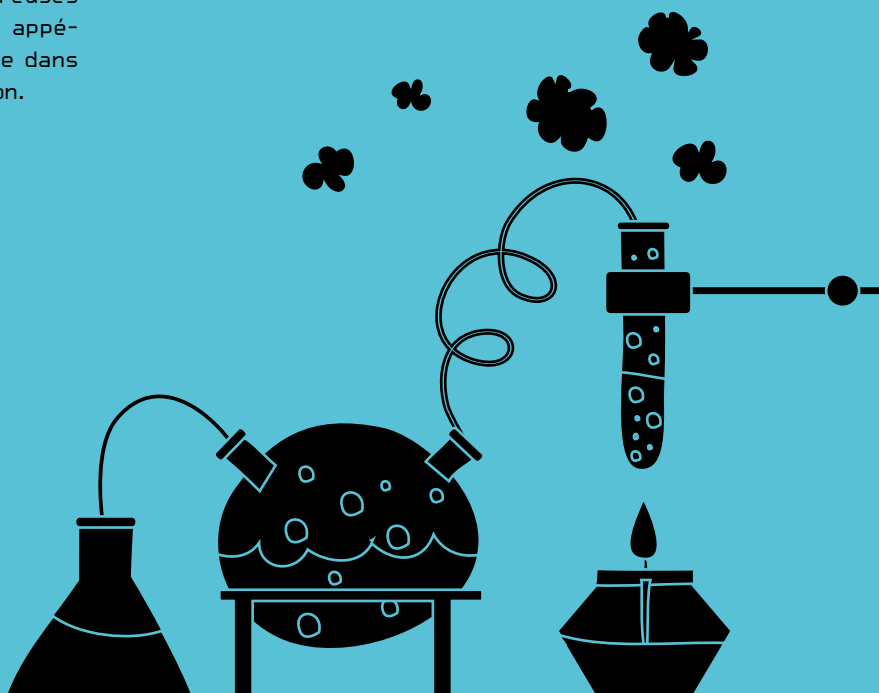
Tous les additifs ne sont pas dangereux. Mais certains posent clairement question.

C'est le cas des nitrites et notamment du nitrite de sodium (E250), utilisé dans de nombreuses charcuteries pour leur donner un aspect appétissant. Il est de plus en plus mis en cause dans l'apparition de cancers, notamment du côlon.

Autre additif nettement controversé : le E150d, un « caramel » qui n'a de caramel que le nom. Il est issu de la réaction de sulfites et d'ammoniac, ce qui donne un caramel au sulfite d'ammonium. Rien à voir avec le E150a, le caramel classique utilisé pour les choux à la crème - même si ceux-ci restent à consommer avec modération, la cuisson dégradant fortement les sucres.

**EN RÉSUMÉ : MOINS ON ACHÈTE
TRANSFORMÉ, QUE CE SOIT POUR
LES ALIMENTS OU LES BOISSONS,
MOINS ON S'EXPOSE AUX ADDITIFS.**

Il existe parfois d'énormes différences en termes d'additifs entre deux produits très similaires. On ne le dira jamais assez : lisez les étiquettes ! Ou utilisez une application qui le fait pour vous. Mais après quelques semaines de pratique, vous serez plus performant qu'une appli !





Fanny Jandrain

The boss ! Après des études de comédie, Fanny a très vite intégré le monde de la télé et de la radio. Speakerine à ses débuts, puis animatrice, chroniqueuse, intervieweuse, elle est passée par tous les métiers de l'animation qui n'ont pas de secrets pour elle. Son sens de l'antenne et ses réparties spontanées font mouche à la présentation de l'émission télé et radio des « Pigeons », mais pas seulement. La liste est longue ! Fanny est aussi de l'aventure Viva for Life depuis décembre 2018.



● **As-tu un souvenir d'enfance particulier en lien avec la cuisine ?**

Dans ma famille, tout le monde participe et tout le monde mange ensemble. Le repas de Noël, c'est toujours le même depuis que je suis née. Pareil pour le repas de Pâques. J'aime me dire que je sais ce que je vais manger à Pâques quand je vais chez ma tante, et à Noël chez ma maman. C'est cette habitude et ce partage qu'on aime, que je veux perpétuer.

● **À quoi fais-tu le plus attention dans tes achats ?**

Je fais d'abord attention à la qualité, puis au prix. En faisant mes courses pour plusieurs jours, et en commerces de proximité, je gaspille moins. Le pain sera peut-être plus cher chez le boulanger, mais il sera aussi de meilleure qualité.

● **Que fais-tu pour mieux manger ?**

J'essaie d'éviter le sucre pour ma santé et celle de mes filles. Elles sont fans de carottes et de concombre, donc on va plutôt se jeter sur ces produits. Aux grandes occasions, on ne se prive pas, mais il ne faut pas que le sucre soit trop présent.

● **Ton habitude, ton produit ou ton plat inavouable ?**

Je peux finir une boîte de Snickers® glacés en une soirée, et je les mange même en cachette. Petite anecdote, un jour, je me suis cassée une dent à cause d'une cacahuète, et j'ai dû avouer à mes filles que je mangeais des snickers glacés dans mon coin. Cela m'a quand même valu un beau petit implant. Depuis, je modère ma consommation...

● **Quelle est la recette que tu préfères préparer ?**

Les chicons au gratin, c'est le plat de ma tante. Elle a l'habitude d'appeler en disant « J'ai fait des chicons au gratin, vous venez les manger ? » ou « J'ai fait des chicons au gratin, je vous les amène ? »

J'ai toujours l'impression que les plats qui sont préparés par quelqu'un qui compte pour vous ont encore plus de saveurs.

Les chicons au gratin de Fanny



INGRÉDIENTS

- 100 g de gruyère râpé
- 50 cl de lait
- 40 g de farine
- 40 g de beurre
- 1 pincée de noix de muscade
- 8 tranches de jambon cuit
- 8 gros chicons
- Sel et poivre



PRÉPARATION

1. Faire cuire les chicons entiers, selon la méthode de votre choix (eau bouillante, micro-ondes, vapeur ou poêle). Les égoutter, pointe vers le bas, dans une grande passoire.
2. Réaliser une béchamel : faire fondre le beurre dans un poêlon et le saupoudrer de farine. Mélanger 1 minute, puis ajouter progressivement le lait, tout en mélangeant au fouet, jusqu'à obtention d'une sauce bien lisse. Laisser mijoter 5 minutes à feu très doux. Saler, poivrer et ajouter une pointe de muscade.
3. Préchauffer le four à 180 °C.
4. Enrouler une tranche de jambon autour de chaque chicon et les déposer dans un grand plat à four (ils ne doivent pas se superposer).
5. Napper les chicons avec la béchamel et saupoudrer de gruyère râpé.
6. Faire dorer 25 minutes au four.
7. Servir chaud, avec une purée de pommes de terre.



C'EST L'HEURE DE L'APERO ? ON « DIPPE » MAISON !

Nos habitudes alimentaires se sont largement ouvertes aux cuisines du monde. Mais entre produits tout prêts, emballages séduisants et prix au kilo parfois délirants, mieux vaut rester vigilant. Et si on préparait nous-mêmes ce que l'on « dippe » ?

Il n'y a pas si longtemps, nos grands-mères n'utilisaient pas d'huile d'olive, ne connaissaient pas la mozzarella, ne faisaient pas trempette dans le houmous (purée de pois chiches) ou le guacamole (purée d'avocats). Elles ne se délectaient pas non plus de nachos (chips de maïs) sauce fromage au goût... souvent très éloigné du fromage lui-même.

Aujourd'hui, on dippe, et on passe à la caisse !

Les rayons apéro des supermarchés regorgent de produits à forte marge, souvent placés en tête de parcours pour séduire. Le prix au kilo grimpe, parfois pour les mêmes aliments que l'on trouve ailleurs dans le magasin, mais reconditionnés. Exemple : les dés de fromage, coupés jusqu'à la croûte ; ou le saucisson tranché, vendu bien plus cher qu'au rayon charcuterie.

Et pourtant, houmous et guacamole sont très simples à préparer maison. En voici la preuve !





HOUMOUS MAISON

PRÉPARATION

1. Égoutter les pois chiches [réserver un peu d'eau de trempage].
2. Dans un blender, mixer environ les 9/10 des pois chiches, la gousse d'ail, le tahini, le jus de citron et une pincée de sel.
3. Si la texture est trop épaisse, ajouter un peu d'eau de trempage et de jus de citron pour ajuster.
4. Verser dans un bol. Garnir avec le reste de pois chiches entiers, un filet d'huile d'olive, du paprika, et éventuellement un peu de zaatar [mélange de sel, de thym et d'autres épices, qu'on trouve facilement dans les épiceries moyen-orientales].

🏠 Toute l'année
 ⌚ 10 minutes
 💰 Moins de 4 €/kg

INGRÉDIENTS

- 300 g de pois chiches cuits
- 100 g de crème de sésame (tahini)
- 1 gousse d'ail
- 1 à 2 citrons
- 3 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à s. de zaatar (facultatif)
- Paprika
- Sel

LE POULET EN MILLE DÉCOUPES

Le poulet en découpes s'est imposé dans nos rayons, répondant à notre besoin de rapidité... mais pas toujours à notre bon sens économique. Entre morceaux prédécoupés hors de prix et qualité variable, il est temps de faire le point - avec quelques astuces de cuisson à la clé !

Nous achetons de moins en moins de poulet entier. Le poulet prédécoupé a envahi les rayons des supermarchés, offrant une solution pratique pour le consommateur moderne.

Et cela colle à nos préférences: beaucoup privilégient les blancs de poulet, parce qu'ils sont sans os, donc plus faciles à cuisiner. Pourtant, les autres parties du poulet ont objectivement plus de goût.

Aussi, comme pour le reste, plus c'est petit, plus c'est cher. Plus que jamais, regardez le prix au kilo quand vous achetez de la volaille. Entre un poulet entier accessible et des blancs de poulet bio ou fermiers, le prix peut être multiplié par neuf ! (Attention : dans le cas du poulet entier, le poids comprend les os). Même constat entre pilons de cuisse et filets de poulet. Et entre les deux ? Une multitude de produits aux qualités et formats très variables.

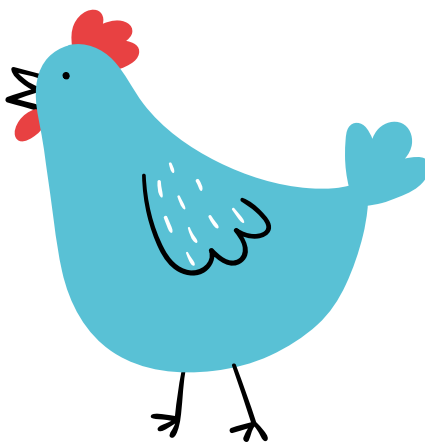
Sans compter que le poulet d'entrée de gamme provient généralement de races à croissance ultra rapide, au bien-être animal discutable.

Alors qu'au prix de certaines découpes, on peut se permettre d'acheter des poulets entiers de qualité : poulet fermier, poulet bio ou « label Rouge » [filière française].

Astuce : si vous faites vos courses de l'autre côté de la frontière, pensez à ces filières différenciées souvent plus accessibles.

MAIS COMMENT CUIRE UN BLANC DE POULET POUR QU'IL RESTE MOELLEUX ?

1. Saler le blanc de poulet.
2. Le faire saisir dans une c. à s. d'huile végétale, à feu moyen, 1 minute de chaque côté.
3. Quand il est légèrement coloré, couvrir la poêle.
4. Poursuivre la cuisson à feu très doux pendant 10 à 12 minutes.
5. La viande doit être ferme au toucher, mais le doigt doit pouvoir s'y enfoncer légèrement.



VARIANTE VÉGÉTARIENNE

Cette recette peut aussi être réalisée avec des substituts végétaux de blanc de poulet (assemblages de protéines végétales). Leur goût est parfois un peu artificiel, mais ils gagnent en saveur lorsqu'ils sont servis en sauce.

Ce [très] simple procédé de cuisson, nous l'avons testé avec nos téléspectateurs, venus spécialement à notre rencontre. La phrase que nous avons le plus souvent entendu avec cette cuisson « respectueuse » du produit, c'est « mais ce n'est pas sec ». Et oui, on peut cuire assez, sans cuire trop, et même sans sauce, le blanc de poulet cuit comme il faut, c'est très bon !



BLANC DE POULET, CURRY JAUNE, COCO ET ANANAS

Dans notre cuisine du quotidien, quand on utilise du curry en poudre, on l'associe souvent à de la crème. Nous vous proposons ici une recette à base d'ingrédients que l'on trouve facilement, avec une inspiration asiatique un peu plus marquée en utilisant le lait de coco.

PRÉPARATION

1. Rouler les blancs de poulet dans la poudre de curry. Saler légèrement.
2. Émincer la coriandre et le piment (si utilisé).
3. Couper les tranches d'ananas en morceaux.
4. Faire cuire le riz dans de l'eau légèrement salée, selon les instructions du paquet.
5. Dans un poêlon, faire réduire le lait de coco de moitié à feu doux, avec une pincée de curry et un peu de sel.
6. Pendant ce temps, faire cuire les blancs de poulet comme indiqué précédemment (saisir 1 minute par face + cuisson douce couverte pendant 10 à 12 minutes).
7. Dans une poêle chaude, faire rôtir les morceaux d'ananas, puis flamber au rhum (facultatif).
8. Dresser les assiettes avec le riz, le blanc de poulet, les morceaux d'ananas rôtis, la sauce coco, la coriandre et le piment frais.

 Toute l'année
 25 minutes
 Moins de 4 €
par personne

INGRÉDIENTS

- 4 blancs de poulet
- 1 c. à c. de curry jaune
- 2 c. à s. d'huile végétale
- 20 cl de lait de coco
- 4 tranches d'ananas en conserve
- 1 c. à s. de rhum (facultatif)
- 1 piment frais (facultatif)
- Quelques brins de coriandre
- Riz thaï ou riz basmati
- Sel
- Poivre



**LE BŒUF
BLANC-BLEU-BELGE,
NOUS N'EN SOMMES
PAS TOUS BLEUS !
(ET PEUT-ÊTRE AVONS-NOUS TORT)**

Il est de bon ton de vouer aux gémonies la race de bœuf d'élevage la plus connue en Belgique, le Blanc-Bleu-Belge. Celui-ci est connu pour son gène « culard » (qui lui donne donc un postérieur imposant et rempli de viande plutôt maigre et qui empêche les femelles de mettre bas autrement que par césarienne). Pourquoi est-il considéré comme une viande « sans intérêt », « sans goût » ? Parce que cette race – qui a été perfectionnée depuis des dizaines d'années – permet d'avoir des bêtes riches en viande (en muscles) dès le jeune âge et cette viande est naturellement maigre. Elle n'est donc pas « persillée » (veinée de gras), comme disent les amateurs de viande « qui a du goût ».

Ce Blanc-Bleu a pourtant beaucoup de qualités et le consommateur le réclame haut et fort. À l'export, cette race est prisée et utilisée pour de nombreux croisements avec d'autres races. Nutritionnellement, cette race produit une viande avec un ratio gras-protéines très en faveur des protéines. Or, depuis les années 60 et une certaine « diabolisation » du gras, nous, consommateurs avons toujours privilégié des viandes les moins grasses possibles.

La demande est encore forte pour ce type de produits. À l'heure où l'opinion dominante scientifique veut que l'on réduise drastiquement sa consommation de viande, cet engouement pour la viande très maigre et très quotidienne tend à faiblir. Et l'on voit apparaître d'autres races, d'autres filières, plus confidentielles, qui nous proposent des produits de qualité dite « différenciée », plus gras, plus chers, que l'on mangera à l'occasion et avec modération.

On nous propose aussi énormément de produits importés (France, Espagne, Irlande, Argentine...) vendus cher avec moult arguments qualitatifs et ce, tant en boucherie qu'en grande surface. En passant, dès que l'on monte en gamme en grande surface, on est parfois surpris de constater que l'artisan ou le détaillant proposera le même produit au même prix, voire moins cher. Dans le cas des produits de boucherie, on pourra en outre choisir sa découpe.

En tout état de cause, un bœuf Blanc-Bleu de qualité fera merveille dans la recette de tartare ci-dessous, où l'on donnera le moelleux qui manque à la viande via un peu d'huile d'olive et de mayonnaise, apportant des graisses végétales aux protéines de bonne qualité de la viande.



David Jeanmotte

Touche-à-tout à la carrière multiple, David a d'abord été de l'aventure « Sans Chichis » pour ensuite exercer ses talents en tant que chroniqueur dans de nombreuses émissions de la RTBF (« Le 8-9 » sur Uivacité, « Le Grand Cactus » sur Tipik). Depuis septembre 2024, il s'occupe chez les Pigeons de la séance « relooking » pour le plus grand bonheur de tous.

● **As-tu un souvenir d'enfance particulier en lien avec la cuisine ?**

Ma mère a toujours préparé des plats équilibrés, donc à table il y avait du poisson, des frites et du filet américain chaque semaine... On me forçait à en manger parce que j'étais anémique. Et mon oncle André était un « coulonneux », donc quand il y avait des naissances, il me préparait deux pigeons. Aujourd'hui, je déteste manger de la viande. Il faut vraiment que ce soit Carlo qui en prépare !

● **À quoi fais-tu le plus attention dans tes achats ?**

Je préfère acheter des œufs bios, et je regarde toujours les catégories. Quand le jaune est orange et la coquille dure, c'est que la poule a bien mangé au sol. J'évite ce qui sort du pis de la vache, cela ne me convient pas.

● **Que fais-tu pour mieux manger ?**

Je préfère travailler l'interne que l'externe. J'évite ce qui contient du sucre raffiné, j'aime quand c'est naturel... Ainsi, j'ai la chance d'avoir un balcon en permaculture sur lequel je fais pousser plein de bonnes choses. Je sais aussi quelle eau contient du magnésium, du fer : comme un œnologue. Et le citron ! C'est mon arme détox ! J'aime bien aussi tout ce qui est vert. Que ce soit des soupes, des légumes... Et je mange des épinards tous les deux jours. On me demande souvent : « David, comment fais-tu pour être toujours en pleine forme ? » Et je réponds invariablement : « Je mange des épinards, du magnésium, des oléagineux, et j'essaie de ne pas mettre trop de toxines dans le corps ».

● **Ton habitude, ton produit ou ton plat inavouable ?**

Les dames blanches ! Mais à base de lait, avec de la crème fraîche et avec de la chantilly en bombe en métal [Je fais exception à mon aversion générale pour les produits laitiers].

Et je peux manger un gâteau de 8 ou 12 personnes, s'il est rempli de crème anglaise. Cela me fait penser à ma maman qui me faisait toujours goûter la pâte à gâteau directement dans la casserole...

Et le pagnon borain, trempé dans du café au lait : tu le manges avec tes doigts !

● **Quelle est la recette que tu préfères préparer ?**

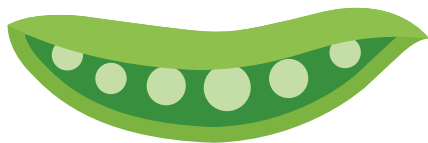
Une salade pleine de crudités, d'olive et de feta ! Cette salade n'est pas une recette « fixe », mais plutôt une inspiration. Elle doit être croquante parce qu'une bonne mastication est importante pour le sentiment de satiété. Avec ce plat, j'ai tout ce qu'il me faut : les protéines, la verdure, le gras, l'huile, les graines, etc. Des fois, j'en mange une deuxième, et sans souci, parce que c'est frais. Quand tu envoies du naturel à ton corps, ce dernier te dit merci, parce qu'il a les nutriments, l'hydratation avec les tomates, les fibres, les omégas... Par contre, si tu commences à mettre plein de cochonneries dedans, ce plat peut devenir aussi calorique qu'un steak-frites-salade.



INGRÉDIENTS

- 2 belles salades ou l'équivalent en mâche (ma préférée)
 - 100 g d'olives à l'huile d'olive
 - 400 g de feta AOP
 - 2 pommes
 - 2 citrons (pour un côté acide et pour que les pommes ne brunissent pas ; je ne mets jamais de vinaigre)
 - 400 g de tomates cerises trois couleurs
 - Graines et oléagineux au choix (noix, noix de cajou, graines de lin...)
 - 4 oignons rouges (pour un côté pétillant)
 - 6 œufs cuits mollets, mais je ne garderai qu'un seul jaune d'œuf (pour les protéines)
- En option : anchois (à la place du sel), thon, poulet, scampis...

PETIT POIS
SURGELÉ, FRAIS
ET ÉCLOSSÉ OU
À ECLOSER :
D'OÙ VIENS-TU ?



Le petit pois, qui est un légume riche en protéines (c'est en fait une légumineuse), est plutôt rare, même en saison, dans les supermarchés.

À la fin du printemps et en été, on trouvera chez les primeurs le meilleur du meilleur, le plus local : le petit pois à écosser. C'est du travail, mais à la cuisson, il gardera sa belle couleur et sa peau bien tendue, sans jamais se friper.

Du côté des petits pois écosés et frais, l'étiquette nous apprendra le plus souvent qu'ils ont passé beaucoup de temps dans les transports pour arriver chez nous. Un non-sens économique et environnemental.

C'est là que le « surgelé » tire son épingle du jeu : son prix est imbattable, question goût il est celui qui s'approche le plus du frais (le petit pois en conserve ne l'évoque que de loin) et du point de vue environnemental, il est certes gourmand en énergie de stockage (le froid) mais peu gourmand en énergie de production.



INGREDIËNTEN / INGRÉDIENTS / ZUTATEN

Peas extra fine, gelanscheerd, diepvries, Ervort 100%.

Les petits pois extra fins, blanchis, surgelés, Petits pois 100%.

Peas extra fine Ervort, blanched, frozen peas, Ervort 100%.

Per / Per / Per	Per / Per / Per	Per / Per / Per
100 g	100 g	100 g
278 kJ / 66 kcal	419 kJ / 99 kcal	419 kJ / 99 kcal
<0.1 g	<0.1 g	<0.1 g
8.6 g	8.6 g	8.6 g
3.4 g	3.4 g	3.4 g
5.0 g	5.0 g	5.0 g
5.4 g	5.4 g	5.4 g
0.04 g	0.04 g	0.04 g
15 mg	15 mg	15 mg
36 mg	36 mg	36 mg

Per diëtetische portie (150 g) - % RI**

Per portion surgelée (150 g) - % RI**

Pro bevroren Portion (150 g) - % RI**

419 kJ / 99 kcal - 5%

<0.1 g - <1%

8.6 g - 16%

3.4 g - 7%

5.0 g - 10%

5.4 g - 11%

0.04 g - 29%

15 mg - 27%

36 mg - 27%



L'ŒUF : UN ALIMENT FANTASTIQUE !

Savez-vous que l'œuf présente le meilleur ratio prix/protéines ? Oui, malgré les différentes crises qui, depuis des années, font grimper le prix de l'œuf, il reste un des aliments protéinés de grande qualité dont le « coût protéine » est parmi les plus bas, surtout si l'on parle de protéines animales.

Un seul œuf compte jusqu'à 8 g de protéines et beaucoup d'excellents nutriments (sels et minéraux) !

Et, bonne nouvelle, partagée par les nutritionnistes depuis quelques années, si tant est que l'on évite de cuire l'œuf avec des graisses animales brûlées : son incidence sur notre « mauvais » cholestérol sanguin est très faible, même si l'œuf en lui-même contient ce cholestérol.

Il va de soi que les consommateurs qui seraient en hypercholestérolémie sévère doivent toutefois limiter leur consommation d'œufs.

Décryptage du marquage de la coquille

- 3 = œufs de poules en batterie (surtout présents dans l'industrie, ils ont déserté les rayons)
- 2 = œufs de poules élevées au sol
- 1 = œufs de poules élevées en plein air
- 0 = œufs de poules élevées en plein air bio



Le meilleur œuf ?

Question bien-être animal, c'est clair que l'œuf « plein air » (marquage 1 et 0) offre une vie plus décente à la poule pondeuse.

Pour nous ? La qualité de l'alimentation donnée aux poules pondeuses en label « bio », ou en label « omega 3 » donnera un léger plus qualitatif. Mais, même en élevage « conventionnel », l'œuf reste un excellent aliment avec un rapport coût/protéine très avantageux.



Et les œufs maison, de notre poulailler, on en pense quoi ? On a pu lire qu'ils ne sont pas sans risques, les sols pouvant contenir des substances nocives. Le conseil des spécialistes dans ce domaine, c'est de bien nourrir les poules, d'autant plus si leur espace extérieur est trop restreint. Donc, si vous voulez des œufs de votre poulailler, prévoyez de l'espace et/ou de la nourriture de qualité.