Smart Micro-ondes



Savoir cuisiner aux micro-ondes







Smart ZOOM

Équilibre alimentaire



min 1,5L par jour

Chocolat noir (>60% de cacao), Fruits secs: pruneaux, abricots secs, dattes, baies de goji..., Miel, sirop d'agave, sirop d'érable Muscovado

Huiles vierges: olive, colza... Beurre, crème fraîche, Graines oléagineuses: amandes, noix,

Veiller à la qualité. Minimum 1 poisson gras par semaine.

Yaourt, fromage blanc, faisselle, petit suisse, lait, fromages.

Sous toutes leurs formes : crus. surgelés, en conserve, sous vide, en smoothie, soupes ...

Céréales et produits céréaliers complets : riz, quinoa, pain, pâtes... Légumes secs : lentilles, haricots rouges, pois cassés, pois chiche ... Châtaigne, patate douce, pommes de terre

> Augmenter sa consommation d'eau selon l'effort physique et la température. Maximum 3 cafés par jour.







Viande, Poisson, Oeuf



Produits laitiers



Fruits et légumes



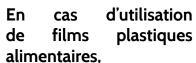
Féculents



Eau

Smart ZOOM





évitez le contact direct entre le film et les aliments (surtout si ce sont des aliments gras), afin de ne pas provoquer la migration de molécules plastiques dans les aliments.

Il y a des choses à savoir avant d'utiliser son micro-ondes :

- Ne mettez **jamais de métal** (aluminium, acier, inox) au micro-ondes.
- Seuls la céramique, la porcelaine (sans dorure !), le verre et certains plastiques conviennent pour la cuisson au micro-ondes. Vérifiez la présence de la mention "Microwave safe"



Ne mettez **jamais** d'oeuf, ni de crustacés, ni d'escargots avec leurs **coquilles** (ou carapaces) au micro-ondes.

Veillez à avoir un minimum d'eau dans l'aliment à réchauffer (par exemple pour faire fondre du chocolat)

Coupez les aliments à cuire en petits morceaux et les remuer durant la cuisson afin de répartir la chaleur et d'assurer une bonne qualité bactériologique à votre plat.

Percez les aliments qui possèdent une peau (pommes de terre, tomates, saucisses, châtaignes...) afin d'éviter leur éclatement.



Temps de cuisson au four à micro-ondes :

Les temps de cuisson	Les féculents	Les fruits	Les légumes	Les poissons	Les oeufs
2 à 5 min	Mug Cake	-	Flan de légumes	-	-
3 à 5 min	-	Compotes et compotée de fruits	-	Papillotes de poissons	Oeufs cocotte
5 à 7 min	-	-	Autres légumes	-	-
10 à 15 min	Pommes de terre	Confitures	Carottes, poireaux	_	-
15 min	-	-	Soupes, potages, veloutés	-	-



On espère que ces informations vous auront été utiles et vous auront donné des idées !

Visitez notre site: www.smartdiet.fr



