

# *Smart* Micro-ondes



Savoir cuisiner aux micro-ondes



# Smart ZOOM

## Équilibre alimentaire



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,  
noisettes, graines de lin...

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 com-  
plets : 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.



Produits sucrés



Matières Grasses



Viande, Poisson, Oeuf



Produits laitiers



Fruits et légumes



Féculents



Eau



## Smart Conseils

POUR BIEN UTILISER  
SON MICRO ONDES

### En cas d'utilisation de films plastiques alimentaires,

évitiez 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"



votre plat va  
au micro-ondes







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

**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.

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

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



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](http://www.smartdiet.fr)**

SMARTDIET VOUS DIT MERCI !!

