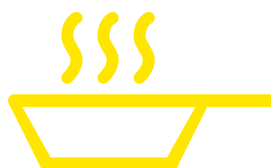


Smart Cuisson



Cuisiner autrement



Smart
DIET



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...

Max 500 g de viande rouge / semaine.
Max 25 g de charcuterie / jour.
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.
3 cafés max par jour.
1 jus de fruit max par jour.



Produits sucrés



Matières Grasses



Viande, Poisson, Oeuf



Produits laitiers



Fruits et légumes



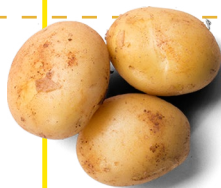
Féculents



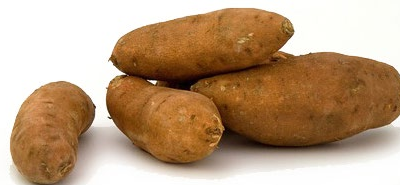
Eau

Les familles d'aliments

Les féculents



- **Pommes de terres**
- **Patates douces**



- **Pâtes, Riz, Quinoa**
- **Semoule, Boulghour**
- **Avoine, blé, orge, muesli**



- **Légumes secs** : haricots rouges, haricots blancs, lentilles, pois chiches, pois cassés, édamame (soja vert), fèves



- **Châtaignes, marrons**



- **Farines** (de blé, riz, sarrasin, haricots rouges, lentilles, pois chiche, châtaignes, ...)



Les types de plats réalisables

À l'eau, à la vapeur,
En soupe,
En salade,
En poêlée, rissolées,
En purée
En gratin,
Frites

En accompagnement chaud,
En salade froide,
En soupe,
En poêlée,
En dessert (riz au lait, gâteau de semoule),
En gratin,
En beignets

Pains, brioche,
Galettes, crêpes,
Pâtes à : tarte, gâteaux, cakes, à pizza

Les familles d'aliments

Les aliments

Les types de plats réalisables

Les fruits et légumes

- Tous les fruits



Crus :

En salade,
En smoothie/soupe,
En brochettes

Cuits :

En compote/ purée, en confiture,
En poêlée,
Grillés au four, déshydratés,
Dans les gâteaux, dans les cakes, dans les tartes,
dans les clafoutis, dans les flans



- Tous les légumes

Crus : en salade, en gaspacho/soupe

Cuits :

À la vapeur, à l'eau,
En soupe/ potage /velouté,
En poêlée/ wok, en purée,
En cocotte (braisés/ mijotés/ fricassés), grillés (au four/ à la plancha/ sur barbecue),
En papillotes,
En gratins,
Dans les cakes, dans les quiches, dans les tartes

Les produits laitiers

- Tous les produits laitiers :

Lait,
Fromages,
Yaourts, fromages blancs,
Fromages frais, faisselles,
petits-suisses



Ces produits se consomment crus et cuits :

En brochettes, en salade, en sauces sucrées ou salées,
Dans les soufflés, dans les gratins, dans les cakes,
dans les gâteaux,
Dans les tartes sucrées ou salées, dans les pizzas,
En milkshake/ lassi, en entremets (crème dessert, riz au lait),
En flans / crème renversée

Les familles d'aliments

Les aliments

Les types de plats réalisables

*Viandes,
poissons,
oeufs*

Toutes les viandes :

boeuf, veau, agneau, mouton, porc, volaille, gibiers, lapin, charcuteries



- Tous les poissons :

cabillaud, merlan, colin, morue, lieu, saumon, sardine, hareng, thon, ...

- Tous les fruits de mer :

crevettes, crabe, moules, coquillages



- Les oeufs



- **Sucre**, sucre roux, sucre de canne
- **Muscovado**, rapadura
- **Chocolat**
- **Miel**
- **Fruits secs**

*Produits
sucrés*



Cuites :

À la poêle/ au wok,

Grillées (au four/ à la plancha/ au barbecue),

En brochettes, en cocotte (braisées/ mijotées/ fricassées/ pot au feu/ en daube),

Dans les gratins, dans les quiches,

Séchées

Crues : en carpaccio, en tartare, en marinade

Cuits :

À la poêle/ wok,

En cocotte (braisés/ mijotés/ fricassé),

En papillotes, grillés (au four/ à la plancha/ au barbecue),

Fumés,

En brochettes,

Dans les gratins, dans les flans, à l'eau/ court bouillon, à la vapeur

Crus : carpaccio, ceviche, tahitienne, marinade

Crus : oeufs montés en neige

À l'eau : oeufs durs, oeufs à la coque, oeufs pochés

À la poêle : oeufs sur le plat, oeufs brouillés, oeufs en omelettes

Au four : oeufs cocotte, dans les gâteaux, dans les cakes, dans les flans, en meringues

Ces produits se consomment tels quels et dans des préparations :

dans les compotes, chocolat fondu, dans les gâteaux, dans les cakes, dans les tartes, dans les flans, en caramel, dans les confitures

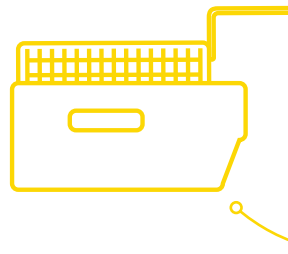
Smart Cuisine

Exemple de plats



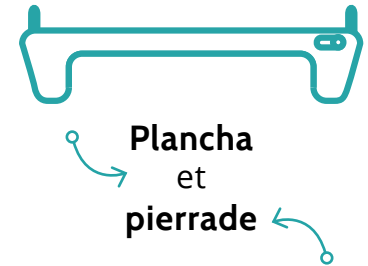
Smart Astuce

SI VOTRE
PRÉPARATION COLLE
DANS LE FOND DE LA
POÊLE :
AJOUTEZ UN FILET
D'EAU



Friteuse :

Frites
Panés
Beignets



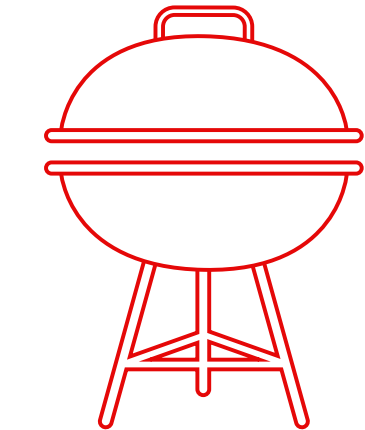
Plancha
et
pierrade



Micro-ondes :

Gratins
Cakes, gâteaux
Tartes
Flans
Farcis

Papillotes
Soufflés
Gallettes
Clafoutis

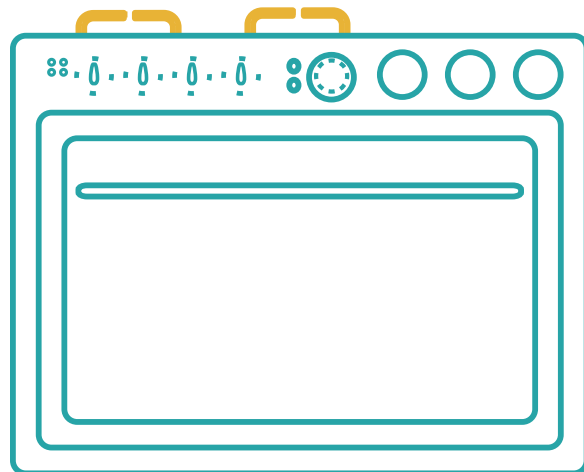


Barbecue :

Grillades
Papillottes

Plaque de cuisson :

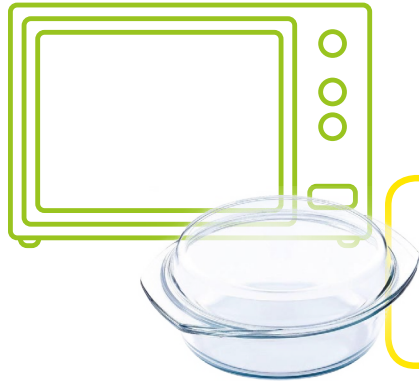
A l'eau/court bouillon
A la vapeur
Poêlées
Braisés
Mijotés
Sautés
Fricassés



Four :

Gratins
Cakes, gâteaux
Tartes
Flans
Farcies
Papillotes
Grillades
Soufflés
Gallettes
Clafoutis

Le Matériel



Micro-ondes :
Plat allant au micro-ondes

Vérifiez le logo apparaissant sur votre plat :



= votre plat va au micro-ondes



Cuit vapeur



Poêle



Casserole



Faitout



Sauteuse



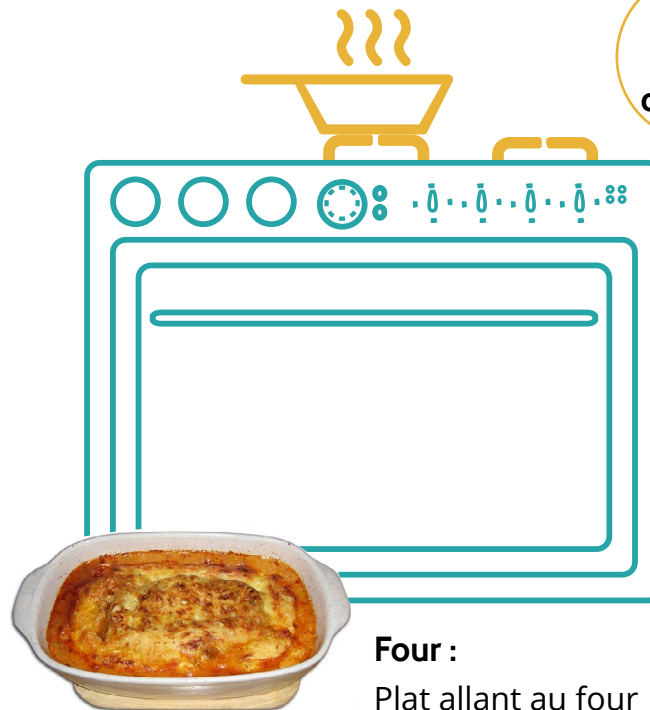
Autocuiseur



Barbecue :

Grille

Plat à plancha



Four :
Plat allant au four

Plaque de cuisson :

Quelques astuces pour une bonne cuisson



PRIVILÉGIEZ
UNE DURÉE DE CUISSON
LA PLUS COURTE
ET À
TEMPÉRATURE LA PLUS
BASSE POSSIBLE

**Privilégiez une
cuisson à la vapeur douce**



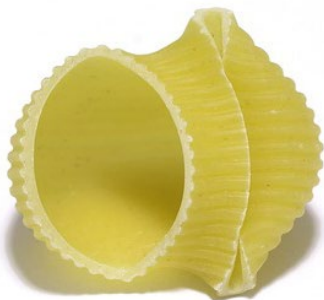
**Limitez la cuisson dans
un grand volume d'eau**



**Si les aliments attachent,
ajoutez de
l'eau durant la cuisson**
sans ajouter de matières
grasses



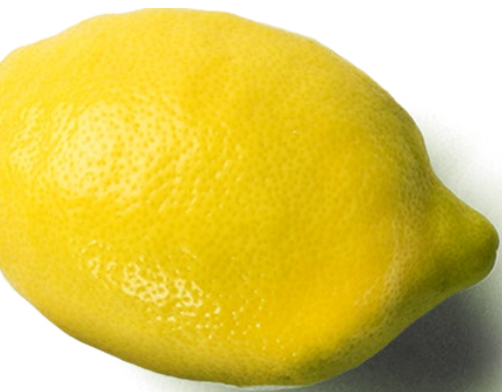
**Ajoutez les
matières grasses
en fin
de cuisson**



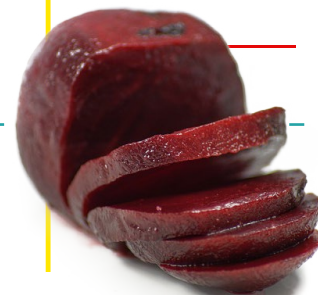
**On espère que ces informations vous auront
été utiles et vous auront donné des idées !**

Visitez notre site : www.smartdiet.fr

SMARTDIET VOUS DIT MERCI !!



Les aliments cuits à l'eau






Temps de cuisson qui vous convient	Les féculents	Les légumes	Poissons	Oeufs
< 5 min	Semoule, pâte fraîche, boulghour pré-cuit, vermicelle	Ail, courgette, épinard	Coquille saint- jacques, crevette, langoustine, lotte	Oeuf poché, oeuf à la coque
5 à 10 min	Pâte, riz, quinoa, blé dur pré-cuit	Brocolis, haricot vert	Moule, saumon	Oeuf dur
10 à 15 min	Patate douce, fève	Chou fleur, poireau	Cabillaud, colin, homard, lieu, raie	_____
15 à 20 min	Pomme de terre	Asperge verte, céleri rave, endive, haricot vert, poivron	Bulot, crabe, sole, tourteau, truite	_____
20 à 30 min	_____	Asperge blanche, carotte, navets, potiron	Bar, dorade, thon	_____
30 à 45 min	Lentille, châtaigne	Artichaut	_____	_____
45min à 1h	Pois cassés	_____	_____	_____
1 à 2h	Haricot rouge, haricot blanc	Betterave	_____	_____

Les aliments cuits à la poêle/casserole

Temps de cuisson	Les féculents	Les fruits	Les légumes	Viandes	Poissons	Oeufs
< 5 min	_____	Framboise, melon, mûre	_____	Viande bleue à saignante selon les goûts : bifteck, tournedos, pavé de boeuf, rumsteck, steak aller-retour	Cabillaud, dorade, lieu, lotte, raie, saumon, sole, thon, truite	Oeuf au plat
5 à 10 min	Patate douce	Abricot, banane, clémentine, figue, orange, poire, pomme	Aubergine, champignons de paris, courgette, épinard, haricot vert, navet, oignon, poivron, tomate	Boudin noir, escalope de veau, filet de boeuf, magret de canard, tournedos, filet de poulet, filet de dinde	_____	Oeuf brouillé, oeuf en omelette
10 à 15 min	Pomme de terre	_____	Asperge, carotte, chou fleur, poireau, poivron	Filet mignon de porc	_____	_____
15 à 20 min	Riz pilaf	_____	_____	_____	_____	_____
20 à 30 min	_____	_____	Céleri rave, endive (entière)	_____	_____	_____
30 à 45 min	_____	_____	_____	_____	_____	_____
45min à 1h	_____	_____	Betterave	_____	_____	_____
1 à 2h	_____	_____	_____	Boeuf bourguignon	_____	_____



Les aliments cuits au four

Temps de cuisson	Les féculents	Les fruits	Les légumes	Viandes	Poissons	Oeufs
< 5 min	_____	Fraise	_____	_____	_____	_____
5 à 10 min	_____	_____	Courgette	_____	_____	Oeuf cocotte
10 à 15 min	Pâte feuilletée	Banane, datte, myrtille	Champignon de paris, poivron		Colin	_____
15 à 20 min	Gratin de pâtes, pâtes à tartes (brisée, sablée), pâte à pizza	Figue	Endive		Cabillaud, lieu, raie, truite	_____
20 à 30 min	Pâte à lasagnes, cannelloni	Poire, pomme, prune, raisin	Ail, céleri rave, chou fleur, endive, poivron		Bar, daurade, lotte, saumon, sole, thon	
30 à 45 min	_____	Coing, mirabelle, nectarine	Aubergine, navet, tomate	Gigot d'agneau, paupiette de veau, filet mignon de porc	_____	
45min à 1h	Gratin de pommes de terre (si crues)	_____	Butternut, oignon	Canard, blanquette de veau, lapin, rôti de veau (1kg), rôti d'agneau (1kg)	_____	
1 à 2h	_____		Betterave	Rôti de porc, poulet entier	_____	_____

Le Matériel

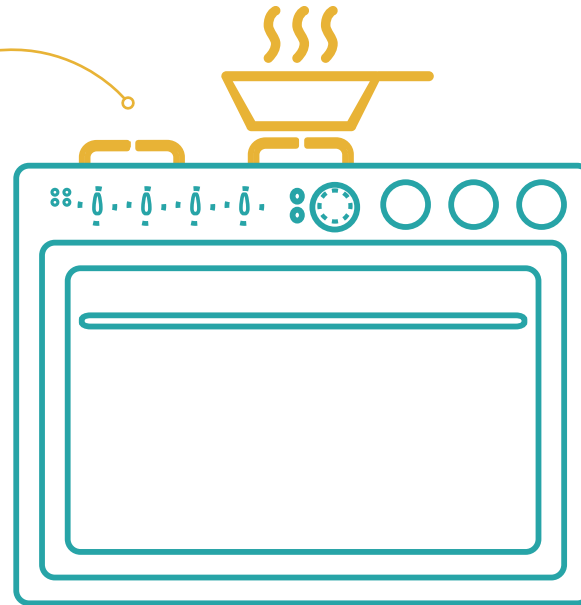
Micro-ondes :

Plat allant au micro-ondes



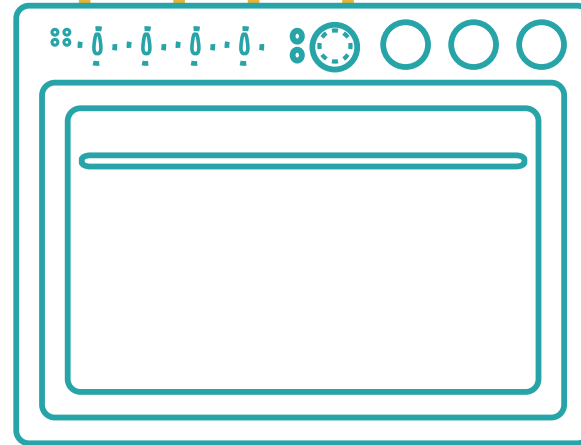
Plaque de cuisson :

Casserole
Autocuiseur
Cuit vapeur
Faitout
Poêle
Sauteuse



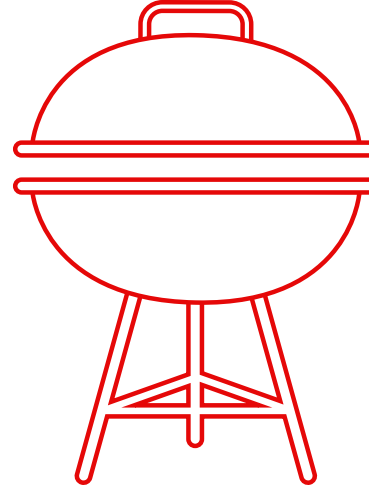
Four :

Plat allant
au four

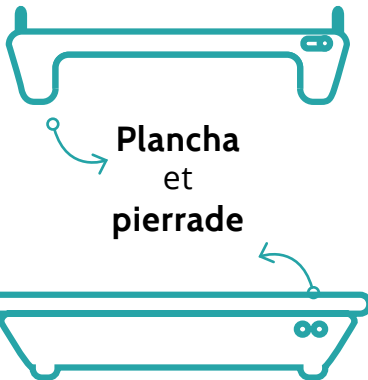


Barbecue :

Grille
Plat à plancha



Friteuse



Plancha
et
pierrade



Les aliments cuits à l'eau

Le temps
de cuisson
qui vous convient

Féculents

Légumes

Poisson

Oeuf

< 5min

Semoule, pâte fraîche,
boulghour pré-cuit,
vermicelle

Ail, courgette, épinard

Coquille saint-jacques,
crevette, langoustine,
lotte

Oeuf poché,
oeuf à la coque

5 à 10 min

Pâte, riz, quinoa, blé
dur pré-cuit

Brocolis, haricot vert

Moule, saumon

Oeuf dur

10 à 15 min

Patate douce, fève

Chou fleur, poireau

Cabillaud, colin,
homard, lieu, raie,

15 à 20 min

Pomme de terre

Asperge verte, céleri
rave, endive, haricot
vert, poivron

Bulot, crabe, sole,
tourteau, truite

20 à 30 min

-

Asperge blanche,
carotte, navets, potiron

Bar, dorade, thon

30 à 45 min

Lentille, châtaigne

Artichaut

45 min à 1h

Pois cassés

-

1 à 2 h

Haricot rouge, haricot
blanc

Betterave

Quelques astuces pour une bonne cuisson



PRIVILÉGIEZ
UNE DURÉE DE CUISSON
LA PLUS COURTE
ET À
TEMPÉRATURE LA PLUS
BASSE POSSIBLE



Privilégiez une **cuisson à la vapeur douce**



Limitez la cuisson dans un grand volume d'eau



Si les aliments attachent, ajoutez de l'eau durant la cuisson sans ajouter de matières grasses



Ajouter les **matières grasses en fin de cuisson**

