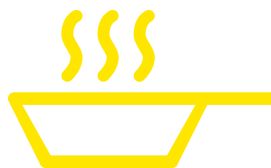


Smart Cuisson



Cuisiner autrement



Smart
DIET



Smart ZOOM

Équilibre alimentaire



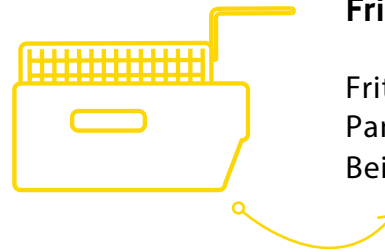
Smart Cuisine

Exemple de plats



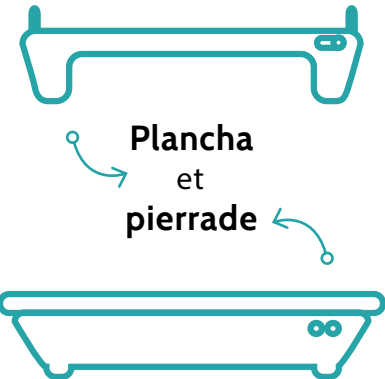
Smart Astuce

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

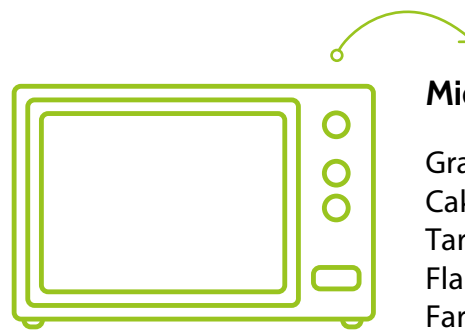


Friteuse :

Frites
Panés
Beignets



Plancha
et
pierrade



Micro-ondes :

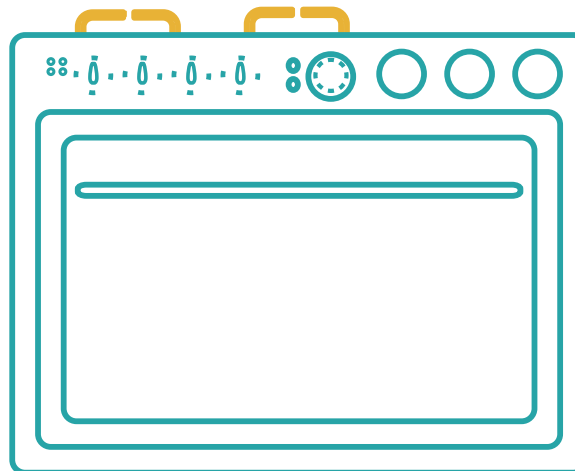
Gratins
Cakes, gâteaux
Tartes
Flans
Farcis

Papillotes
Soufflés
Gallettes
Clafoutis



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



Barbecue :

Grillades
Papillottes

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



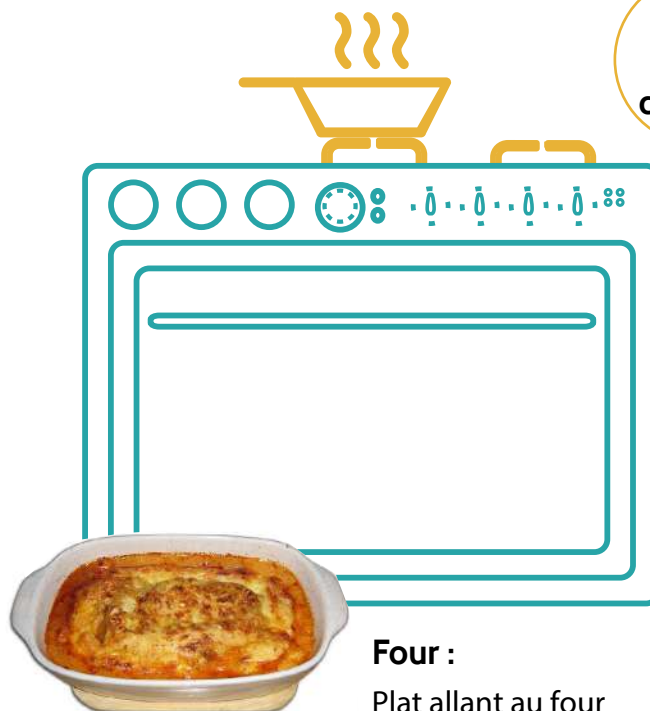
Autocuiseur



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



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, navet, potiron	Bar, dorade, thon	_____
30 à 45 min	Lentille, châtaigne	Artichaut	_____	_____
45min à 1h	Pois cassé Lorem ipsum	_____	_____	_____
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	_____	_____

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**



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!

Three bright yellow lemons are positioned on the left side of the image. One lemon is at the top left, and two are at the bottom left, slightly overlapping each other. They are set against a plain white background.A series of three horizontal yellow brushstrokes of varying lengths, drawn with a thick brush, are located below the 'SMARTDIET VOUS DIT MERCI!' text.