

FLEXI-MEMO VOTRE ALIMENTATION FLEXITARIENNE : LES 10 BONS REFLEXES



1. Le frais s'achète au marché, et le sec à la superette.

Ayez le réflexe d'aller vers les artisans-commerçants de bouche que sont les primeurs, les poissonniers, les bouchers et les fromagers. Ils sauront vous conseiller, vous aider à choisir vos produits et vous donneront des idées...N'achetez au supermarché que les produits que vous ne pouvez pas trouver chez eux. Vous verrez, cela change tout. Cela ne coûte pas plus cher car vous gaspillerez moins en réfléchissant à vos menus et en ajustant les quantités achetées.

2. Achetez des fruits et légumes de saison, idéalement bio, au plus proche du producteur

Regardez si vous pouvez rejoindre une Association pour le Maintien de l'Agriculture Paysanne (AMAP) ou vous abonner à des « paniers bio » qui « fleurissent » sur internet). Vous pouvez également essayer la cueillette de fruits et légumes dans les fermes de votre région. Petit à petit, se mêlera au plaisir gustatif incomparable, la fierté de contribuer au développement durable avec une attitude écologiquement responsable, le sentiment de soutenir l'agriculture raisonnée et ses producteurs.

3. Remplacez vos produits de base par leurs équivalents bio, pour des prix très comparables

- Les œufs bio donc de catégorie 0, qui associent le respect de votre santé et le bien-être animal ;
- Le lait - qu'il soit de vache, de chèvre, de brebis ou de soja - mérite d'être bio ;
- La farine pour toutes vos préparations doit être bio, vous éviterez ainsi d'ingérer à votre insu des quantités de pesticides non négligeables ;
- Le beurre (ou la margarine) en version bio est désormais largement répandu dans les magasins ;
- Le sucre peut être remplacé par du MASCOBADO ou ses équivalents vendus en épicerie bio,
- Les céréales (Quinoa, Boulgour, blé, semoule, polenta...) et les légumineuses (lentilles en tous genre : corail, vertes ou blondes) sont de plus en plus présentes en grande surface mais en version bio.

4. Privilégiez le « fait-maison »

Ne recourez qu'exceptionnellement aux plats tout prêts : vous ferez des économies et mangerez plus sainement. L'achat de légumes naturels surgelés prêts à cuisson peut être une alternative utile, notamment en hiver quand le choix est réduit. Mais je vous invite à les acheter dans leur version naturelle (juste lavés, découpés et surgelés). Certains existent même en variété bio.

5. Faites le plein de fruits secs (raisins, abricots, figues, bananes, mangue, mais aussi amandes, noisettes, noix etc...)

Faites en sorte d'en avoir toujours sur vous, en cas de fringale, il n'y a pas mieux.

6. Découvrez et faites le plein d'herbes aromatiques fraîches (persil, ciboulette, basilic, coriandre ou menthe)

Elles sublimeront votre cuisine avec leurs parfums et vous apporteront des fibres et des vitamines sans aucune calorie.

7. Dans le même esprit, faites le plein d'épices de cuisine

Feuilletez un livre sur les tajines et un autre sur la cuisine asiatique et notez toutes les épices et les condiments nécessaires. Equipez-vous et vous verrez à quel point le fait de tout avoir sous la main vous permet de vous lancer dans des recettes incroyables et de diversifier votre gastronomie.

8. Privilégiez, quand vous les aimez, les produits en version complète c'est à dire non raffinée

Par exemple le pain, les pâtes ou le riz complet plutôt que leurs versions blanches. Je précise bien « quand vous les aimez » car il n'y a rien de pire que de se forcer à manger un aliment par obligation sanitaire. Mettons que vous n'aimiez pas les pâtes complètes, et bien continuez à acheter des pâtes blanches mais sachez les agrémenter avec des légumes : brocolis, haricots verts, haricots plats, tomates, oignons frais, fèves et herbes en tout genre à l'image des recettes italiennes : l'apport en fibre en sera tout autant satisfaisant et vous serez heureux de manger ce plat.

9. Apprenez à lire les étiquettes des aliments que vous achetez

Documentez-vous (à travers des livres mais aussi sur les sites internet ou certaines applications pour smart phones) pour décoder les compositions alimentaires des produits que vous consommez. Vous serez étonnés : par exemple, sachez faire la différence entre un jus de fruit à base de concentré, un nectar de fruits et un jus de fruit 100%. Sachez identifier quel est le fromage le plus intéressant en termes de rapport protéines / lipides. Interrogez-vous : la présence de gélatine animale dans des laitages est-elle justifiée ? Pourquoi le premier ingrédient de telle compote est le sucre et non pas les fruits ? etc...

10. D'une manière générale, prenez l'habitude de passer 10 minutes au rayon bio de votre épicerie ou supermarché, vous découvrirez sans arrêt des nouveautés.