



Guide de référence rapide pour cuisiner sainement

Balayez le code QR pour lire le guide d'achat complet

Table des matières

- En quoi consiste cuisiner sainement?
- Une batterie de cuisine pour cuisiner sainement
- Petits électroménagers pour cuisiner sainement
- Que pouvez-vous utiliser d'autre pour cuisiner sainement?
- Conseils pour cuisiner sainement



En quoi consiste cuisiner sainement?

Cuisiner sainement consiste à cuisiner des aliments frais (ou même congelés) riches en nutriments avec des ingrédients simples à l'aide d'ustensiles de cuisson et de petits électroménagers conçus pour faciliter la tâche.

Une batterie de cuisine pour cuisiner sainement

Poêles à frire : les meilleures poêles sont faites d'un matériau antiadhésif comme la fonte ou l'acier inoxydable avec un revêtement qui permet aux aliments de glisser facilement, réduisant ainsi le besoin d'utiliser beaucoup d'huile ou de beurre.

Woks : les woks cuisent les aliments rapidement tout en conservant leur saveur et leur texture, ce qui les rend parfaits pour les légumes et les sautés.

Faitouts : parfaits pour préparer de grandes quantités de sauces et de soupes maison, ils peuvent facilement passer de la cuisinière au four, mais ils peuvent même faire beaucoup plus, comme cuire du pain.

Petits électroménagers pour cuisiner sainement

Mélangeurs : préparez des boissons frappées, des trempettes, des soupes et des sauces maison, en conservant toutes les vitamines et tous les nutriments.

Centrifugeuses : extrayez le jus des fruits et légumes pour obtenir une boisson saine sans sucre ajouté ni agent de conservation.

Friteuses à air chaud : faites cuire toutes sortes d'aliments en utilisant peu ou pas d'huile tout en savourant des plats gourmands avec la même texture agréable et croustillante que vous auriez s'ils étaient frits.

Mijoteuses : préparez facilement des repas à « commencer et oublier » pour que vous ayez un repas sain et nutritif qui vous attend à la fin de la journée lorsque vous rentrez à la maison.

Multicuisseurs : cuisinez des repas en une fraction du temps à haute pression. Préparez même des accompagnements rapides en les faisant cuire à la vapeur, en les faisant cuire sous pression ou en



les faisant sauter, le tout dans un seul appareil.

Grils électriques : faites griller tous vos aliments, des hamburgers aux crêpes, en passant par les œufs et le bacon, pour un déjeuner ou un dîner maison. Puisque le gras s'écoule, vous obtenez des résultats plus sains.

Cuiseurs sous vide : cuisinez lentement et à basse température avec la température et la consistance parfaites tout en conservant tous les nutriments des protéines, du poisson, des légumes et plus encore.

Robots culinaires : parfaits pour préparer des repas et des vinaigrettes, des trempettes et des sauces pour des alternatives plus saines.

Batteurs sur socle avec accessoires : préparez de tout, du pain maison aux desserts à faible teneur en sucre comme des muffins, en passant par la pâte à pizza, de la crème fouettée et plus encore. Avec des accessoires, préparez votre propre crème glacée, vos pâtes, et plus encore.

Que pouvez-vous utiliser d'autre pour cuisiner sainement?

Conservation des aliments : préparez les aliments ou les ingrédients et mettez-les dans des contenants afin qu'ils soient accessibles rapidement le lendemain ou comme repas à emporter.

Balance de cuisine : utilisez une balance de cuisine pour peser les ingrédients, mais aussi pour mesurer les portions si vous vous concentrez sur le contrôle des portions. Certaines balances sont également dotées de compteurs intégrés de calories et de valeur nutritive.

Appareils de préparation des aliments : en plus d'un petit électroménager comme un robot culinaire, vous pouvez utiliser des appareils de préparation des aliments plus simples comme une essoreuse à salade, un presse-ail ou un hachoir.

Conseils pour cuisiner sainement

Préparez de grandes quantités : si vous préparez quelque chose d'élaboré comme du chili, du curry, de la soupe ou une sauce pour pâtes, préparez une grande quantité, préparez-en une portion et congelez-en quelques-unes pour des repas rapides au besoin.

Achetez des ingrédients plus sains : vous pouvez trouver des alternatives plus saines qui ne sont pas toujours plus chères, et remplacer des aliments pour rendre les plats plus sains. Utilisez de la sauce aux pommes comme édulcorant dans la cuisson, par exemple, plutôt que du sucre raffiné.

N'utilisez pas le micro-ondes pour certaines choses : lorsque vous préparez des légumes frais, optez pour la cuisson à la vapeur ou l'ébullition au lieu de la cuisson au micro-ondes afin de conserver tous les bienfaits et les nutriments.

Achetez des légumes surgelés : il y a un débat sur le fait que les légumes congelés perdent une certaine valeur nutritive, mais ils sont excellents si vous avez peu de temps, sont bons pour vous, et sont mieux qu'une alternative malsaine.



Préparez des portions : cuisinez et préparez des portions en vous assurant d’avoir au moins un tiers de votre assiette composée de légumes, sinon plus.

Utilisez des assaisonnements plus sains : expérimentez avec des assaisonnements de remplacement au sel, comme le paprika ou le curcuma.

Passez à l’étape suivante

Prêt à commencer à manger plus sainement? Il y a beaucoup de batteries de cuisine et de petits électroménagers qui peuvent vous aider à cuisiner les aliments que vous aimez de façon plus saine sur le site de Best Buy.