

Servez avec des crudités et une « Jardinière de légumes à la vapeur » (p.53) — les crudités, dit-on en nutrition. Assaisonnez d'une « Sauce Coulis de Légumes\* ».

## Mollo sur les céréales



En introduisant quelques céréales intégrales dans votre alimentation quotidienne, vous équilibrerez en peu de temps l'apport en sels minéraux et en autres micronutriments. Limitez-vous aux quantités sages, soit entre 30 et 50 grammes de céréales sèches par personne et par repas.

La pyramide officielle de nutrition idéale octroie une large part aux glucides complexes que sont les légumes, les fruits frais et les céréales. Pourtant, beaucoup de consommateurs n'ont retenu que ces dernières comme source de sucres complets.

Or, l'abus d'amidons, même complets, peut aboutir aux mêmes troubles que l'abus de viande (fermentation, mauvaise haleine, troubles digestifs). Chez certains tempéraments, le métabolisme d'assimilation des hydrates de carbone est déficient et peut provoquer des malaises chroniques. C'est chez eux que les régimes pauvres en hydrates de carbone (Atkins, *low-carb* & C<sup>ie</sup>) font merveille... de manière temporaire... parce que... excessifs !



Les mêmes croquettes avec ajout de carottes et cuites le dans un tout petit peu d'huile, à la poêle, à feu moyen. Au four, les croquettes sont inratables. À la poêle, elles demandent un peu de métier.