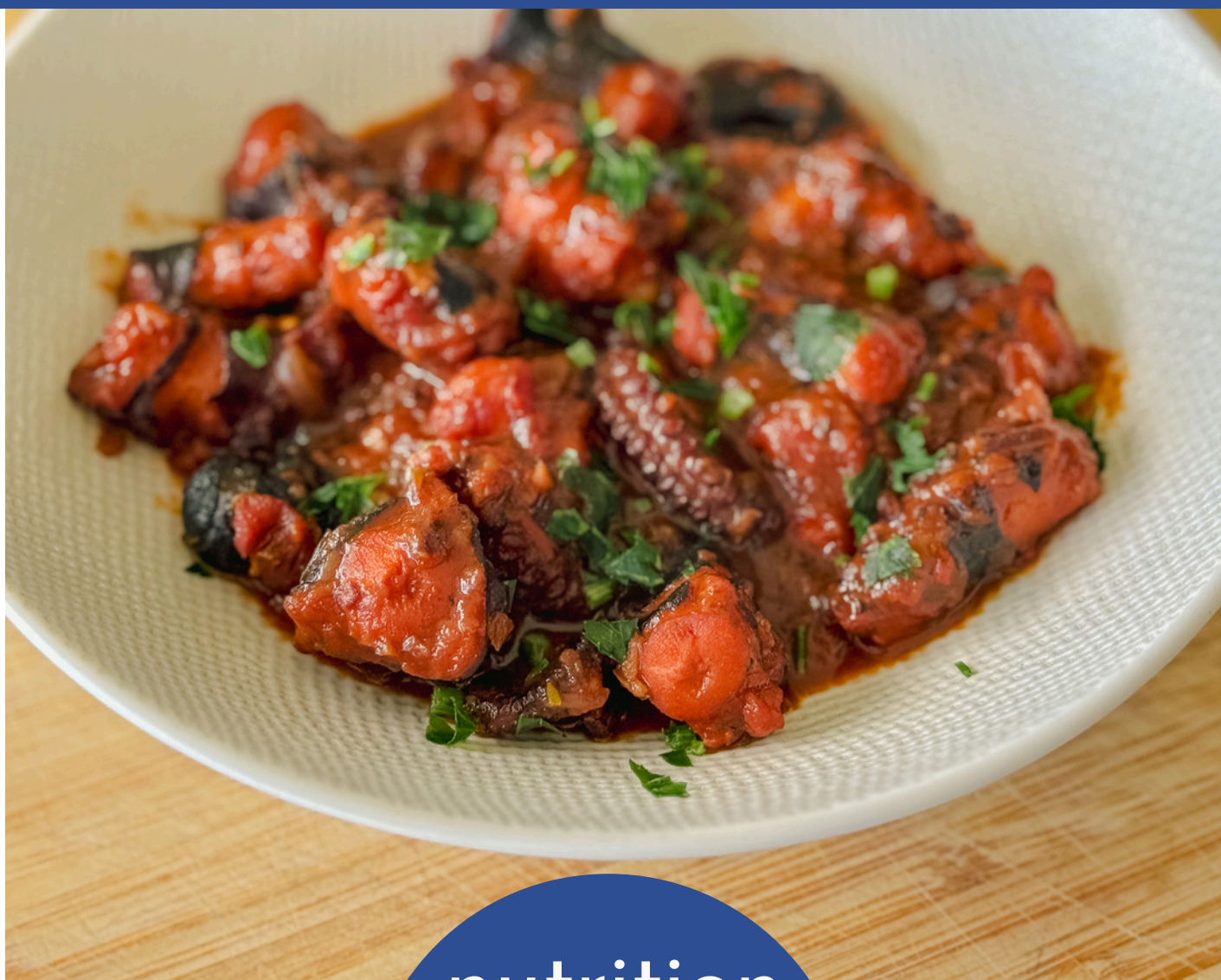




ÉQUILIBRE TON ASSIETTE

RÉUNIONNAISE



nutrition
by Hilarie

COMPOSITION DE L'HUILE ISIO4





LES QUALITÉS DE L'HUILE ISIO4

OMÉGAS 3

Les omégas 3 (DHA) ont un **effet positif sur le cerveau et la vision.**

Les omégas 3 (ALA) **contribuent au maintien d'une cholestérolémie normale.**

Les omégas 3 (DHA/EPA) participent au **maintien d'une pression sanguine et d'un taux de triglycérides dans le sang normaux.**

Les omégas 3 (ALA) contribuent au maintien d'une cholestérolémie normale



VITAMINE E

La vitamine E fait partie des 12 vitamines essentielles à l'Homme.
Elle contribue à **protéger les cellules de l'organisme** grâce à ses **propriétés antioxydantes.**

La vitamine E intervient dans la protection des cellules contre le stress oxydatif

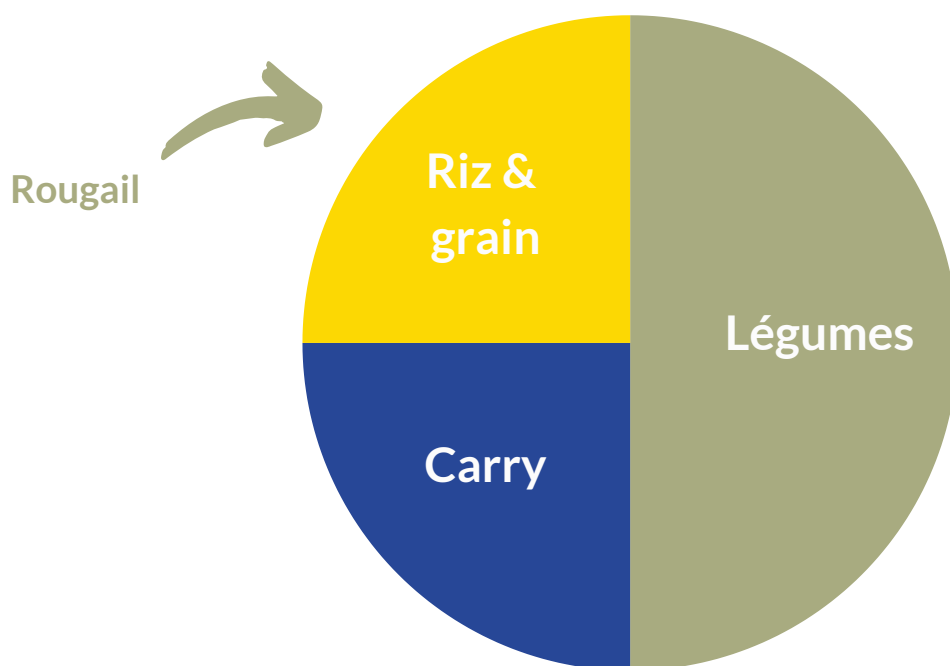
VITAMINE D

La vitamine D contribue au **maintien d'une ossature normale** en aidant le calcium à se fixer sur les os.

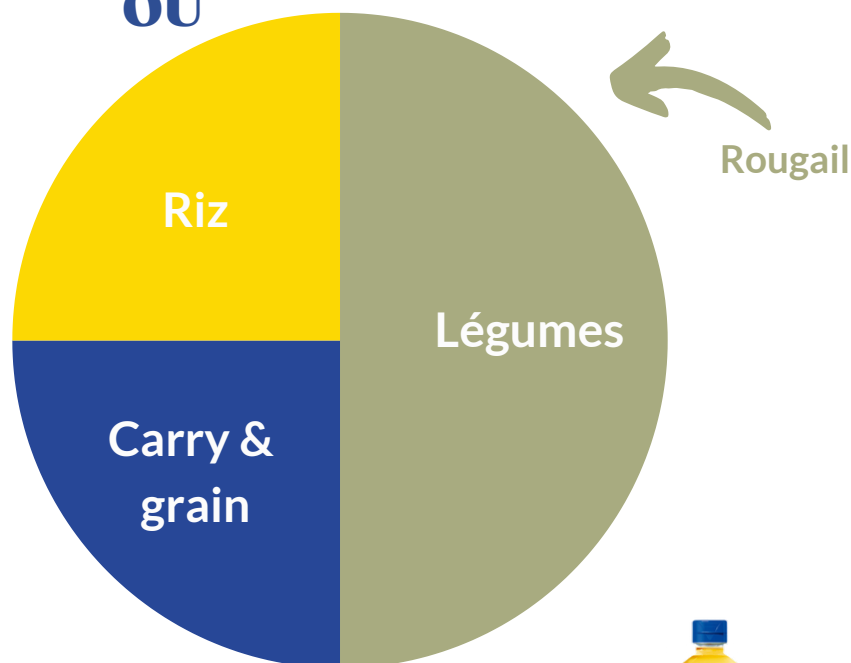
Elle joue également un rôle dans le **fonctionnement normal du système immunitaire.**

La vitamine D contribue au maintien d'une ossature normale et au fonctionnement normal du système immunitaire

L'ASSIETTE ÉQUILIBRÉE



OU



L'idée c'est d'arriver à cette assiette progressivement et non d'un coup !

La règle des 3 V :

- **Vrai** : manger un maximum d'aliments bruts que tu transforme toi-même.
- **Varié** : diversifier tes choix alimentaires autant que possible.
- **Végétal** : réduire ta consommation de produits animaux pour t'orienter vers plus de végétal.



QUELQUES EXEMPLES



MES CONSEILS



**1 À 2 CUILLÈRES À SOUPE D'HUILE
PAR JOUR ET PAR PERSONNE**

Le dosage idéal d'huile est d'environ une à deux cuillères à soupe par jour et par personne. Il est donc important de prendre en compte le nombre de personnes, le nombre de repas prévus avec ce plat, ainsi que les différentes préparations (grains, cari, légumes...).

Par exemple : si tu cuisine pour 4 personnes, tu dispose de 4 cuillères à soupe d'huile à répartir entre les différents éléments du repas. Et si le plat est prévu pour deux repas, cela représente 8 cuillères à soupe au total.

Fais tremper tes grains la veille avant de les cuire. Cela permet de réduire les anti-nutriments et d'améliorer l'absorption des vitamines et minéraux.

Par ailleurs, je te recommande de cuire une grande quantité de grains à l'avance, puis de les congeler par portions. Cela te permettra d'en avoir toujours sous la main, prêts à être utilisés facilement et rapidement.



**FAIS TREMPER TES GRAINS
LA VEILLE**





ASSOCIE LE RIZ AVEC LE GRAIN

Avant, on disait qu'il ne fallait pas mélanger le riz et les grains, car cela faisait « trop de féculents ».

Mais aujourd'hui, il est prouvé que l'association riz + grains est idéale, car elle permet d'obtenir un apport complet en protéines végétales.

Bien sûr, tout est une question de quantité et d'équilibre dans l'assiette.

Le curcuma est excellent pour la santé. Il possède des propriétés anti-inflammatoires et antioxydantes, notamment grâce à la curcumine, le principal composé actif.

Cependant, pour que la curcumine soit bien absorbée par l'organisme, elle a besoin d'être associée à du poivre et du gingembre, qui en améliorent considérablement la biodisponibilité.



ASSOCIE LE SAFRAN AVEC DU POIVRE & GINGEMBRE



LIMITE LES PRODUITS ULTRA-TRANSFORMÉS

Le but est de choisir un maximum de produits non transformés ou peu transformés et de les transformer toi-même avec des techniques et ingrédients plus sains et respectueux de l'aliment.

Alors essaie de partir de l'aliment le plus brut possible et transforme-le par toi-même !

- Exemple : prendre un yaourt nature et y ajouter soi-même du miel, du sucre, de la confiture ou des fruits !

Recentre ton assiette sur le végétal. Mets l'accent sur les brèdes, chouchous ... sous forme de fricassés, de daubes.

Nous avons la chance d'avoir des légumes riches en goût à La Réunion, alors n'hésite pas à en faire la base de tes repas!



MISE TOUTE SUR LES LÉGUMES & SURTOUT LES BRÈDES





Smoothie mangue

NOMBRE PERS : 1

TEMPS PRÉPARATION : 5 MIN

Ingredients

- 150 g de mangue surgelée
- 100 g d'ananas surgelé
- 1 cuillère à soupe de yaourt à la grecque nature
- 1 cuillère à café de graines de chia
- 1 cuillère à café d'huile Isio4
- ½ cuillère à café de cannelle en poudre
- Eau (selon texture)



Préparation

1. Placez la mangue et l'ananas surgelés dans le bol d'un blender.
2. Ajoutez le yaourt grec, les graines de chia, l'huile Isio4 et la cannelle.
3. Mixez en ajoutant progressivement un peu d'eau jusqu'à obtenir une texture lisse et onctueuse.
4. Servez aussitôt dans des verres et dégustez bien frais.

L'ajout de matières grasses, de protéines (yaourt à la grecque), de fibres (graines de chia) et de cannelle permet de diminuer l'index glycémique global du smoothie et d'apporter une meilleure satiété.



Bouillon brèdes

NOMBRE PERS : 4

TEMPS PRÉPARATION : 30 MIN

TEMPS CUISSON : 30 MIN

Ingredients

- 1 paquet de brèdes
- 2 têtes d'ail
- 2 cm de gingembre
- 3 cuillères à soupe d'huile Isio4
- 1 cuillère à café de curcuma
- Piment (selon goût)
- Sel et poivre



Préparation

1. Dans une marmite, faites chauffer l'huile Isio4.
2. Ajoutez l'ail écrasé, le gingembre râpé, le curcuma et le piment. Faites roussir légèrement les épices pour libérer leurs arômes.
3. Versez ensuite un peu d'eau dans la marmite et portez à ébullition.
4. Ajoutez les brèdes triées et hachées.
5. Laissez cuire à feu moyen jusqu'à ce que les brèdes soient bien tendres et cuites.
6. Assaisonnez avec sel et poivre selon votre goût.



Gateau Patate

NOMBRE PERS : 8

TEMPS PRÉPARATION : 30 MIN

TEMPS CUISSON : 45 MIN

Ingredients

- 1kg de patate douce carotte
- 50 g de sucre complet
- 80 g d'huile Isio4
- 100 g de farine
- 3 oeufs



Préparation

1. Cuisez les patates douces et les carottes à la vapeur, avec leur peau, pendant environ 30 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient tendres (la fourchette doit s'enfoncer facilement).
2. Épluchez-les ensuite.
3. Mélangez les patates avec les œufs, le sucre et l'huile. Ajoutez la farine et mélangez bien jusqu'à obtenir une pâte homogène.
4. Versez la préparation dans un moule et enfournez à 180°C pendant 45 minutes à 1 heure.
5. Laissez tiédir avant de démouler et de servir.



Salade russe

NOMBRE PERS : 10

TEMPS PRÉPARATION : 30 MIN

TEMPS CUISSON : 30 MIN

Ingredients

- 2 betteraves
- 2 carottes
- 2 pommes de terre
- 2 œufs
- 1 oignon
- 3 cuillères à soupe d'huile Isio4
- 1 cuillère à soupe de vinaigre
- Sel et poivre



Préparation

1. Faites cuire les légumes et les œufs.
2. Coupez-les en dés et émincez les oignons.
3. Dans un bol, mélangez l'huile et le vinaigre avec les oignons pour les attendrir légèrement.
4. Ajoutez ce mélange aux légumes et aux œufs. N'hésitez pas à goûter et ajuster l'assaisonnement.
5. Servez frais.

