

Comment manger sainement en hiver

Quelques astuces pour manger sainement en hiver

Pas toujours facile de mitonner des plats sains en hiver, car les ingrédients manquent parfois de variété. Voici quelques astuces pour des recettes healthy, équilibrées et délicieuses !

Comment manger sainement en hiver

En été, il est relativement facile de cuisiner des bons petits plats sains et équilibrés. Cet été vous vous êtes sûrement régalé de salades, de fruits de mer et de poisson grillé – il est plus difficile en hiver de trouver des fruits et légumes de saison, et de varier les plaisirs aussi facilement qu'en été. Pour autant, quelques astuces permettent de trouver un équilibre et même de découvrir des plaisirs gastronomiques insoupçonnés ! A vos fourneaux !

Les exigences de l'hiver

Difficile parfois de tout concilier : en hiver, nous sommes à la recherche de plats pour lutter contre le froid, et nous redonner du tonus. Une nourriture saine nous permet surtout d'éviter d'attraper des maladies : [en passant par votre mutuelle](#) qui fournit régulièrement des informations à ce sujet, vous apprendrez rapidement que l'hiver est, par excellence, la saison de l'année où les microbes ont tendance à pulluler).

Dès lors, la tentation est forte de s'orienter vers des plats « feel good » : raclettes, chocolat chaud, tartiflette –

Attention ! Ces plats, tout sympathiques qu'ils soient, ne vous permettront pas de lutter contre les agressions extérieures et de rester en forme – mieux vaut se tourner vers d'autres solutions tout aussi bonnes et plus efficaces.

[Le diététicien Nicolas Aubineau](#) propose sur son site des recettes saines et équilibrées, qui conviennent aux sportifs mais aussi aux personnes plus sédentaires. Quelques pistes intéressantes à explorer tout au long de l'année pour allier forme et plaisir.

Tout miser sur le petit déjeuner

On vous le dit depuis que vous êtes tout petit : sauter le petit déjeuner, c'est une erreur que l'on paie cher par la suite.

Fatigue et fringales extraprandiales (entre les repas) sont rapidement au rendez-vous, et vous aurez tendance à vous jeter vers onze heures sur un encas, ou à prendre trois ou quatre morceaux de pain au déjeuner si votre plat tarde à arriver.

Nicolas Aubineau appelle le petit déjeuner un « repas complémentaire », en ce sens qu'il complète les apports des deux repas principaux, le déjeuner et le dîner.

Il constate que les apports glucidiques sont en général un peu trop conséquents au petit-déjeuner ; il recommande de ne pas oublier les fibres, les protéines et les lipides.

Une combinaison intéressante peut être de prendre un peu de fromage blanc et des céréales type mueslis avec des fruits secs.

Vous pouvez remplacer le traditionnel jus d'orange par un jus végétal (de soja par exemple).

Et un petit smoothie de légumes verts complétera avantageusement cette combinaison !

Ca y est, vous êtes prêt à affronter la grisaille hivernale.

Les soupes, meilleures alliées de l'hiver

La soupe est un plat présentant l'immense avantage d'être rapide et simple à préparer.

Tentez les légumes d'hiver, que vous connaissez peut-être moins bien que ceux de l'été, et osez la variété : il n'y a pas que les carottes et les pommes de terre dans la vie !

Et en hiver, il y a bien plus de légumes de saison que ce que l'on imagine : essayez les choux, les topinambours, le salsifis, les citrouilles, les citrouilles

Rien de plus simple à préparer : on épluche, on fait cuire, on mixe et voilà.

Et si votre famille fait de la résistance, notamment la jeune génération, ayez pitié d'eux et cuisinez un petit plat de pâtes pour qu'ils mangent quelques féculents en parallèle.

Article sponsorisé