

La malédiction de la salade : ces aliments sains qui pâtissent de leur côté pas pratique à manger



Aux Etats-Unis, un entrepreneur a eu l'idée de proposer des salades dans des distributeurs de nourriture, une façon de rendre les aliments plus sains plus accessibles.

Avec Charles-Antoine Winter

Atlantico : D'une manière générale, si la nourriture saine était plus facile à préparer, en mangerions-nous davantage ? Est-ce réellement un frein ?

Charles-Antoine Winter : Tout d'abord, le mot salade ne garantit pas la qualité sanitaire et nutritionnelle d'un produit ! D'autre part, **pour maintenir la durée de vie et de "bonne figure" d'une salade en distributeurs, on est en droit de s'interroger sur les additifs ajoutés et/ou la qualité des matières premières.**

Pour répondre à la question, la nourriture saine n'est pas difficile à cuisiner ! Au contraire, pour préserver la richesse de ses saveurs, la beauté de ses couleurs et maintenir ses vertus nutritionnelles, la nourriture saine ne se cuisine pas, elle doit se présenter humblement dans votre assiette. Alain Passard l'a bien compris, en cultivant la diplomatie dans ses créations : chaque aliment est présenté sans qu'aucun ne s'impose ! La cuisson est facultative ou douce et les associations sont judicieuses.

Le temps de préparation de la nourriture saine n'est donc pas le motif de son impopularité. **C'est plutôt la méconnaissance de ce qu'est la nourriture saine et/ou les préjugés à son égard** comme "sans goût, sans saveurs" ou "alimentation insipide".

Par "sans goût" ou "insipide", nombreux sont celles et ceux qui révèlent alors leur perte du goût véritable des bonnes choses.

Quelles sont les autres réticences à manger davantage de légumes par exemple ?

Sans vouloir offenser les "ennemis" des légumes, se sont souvent les mêmes raisons à 40 ans qu'à 4 ans.. **Le déroulement de la diversification alimentaire, de la curiosité alimentaire dans l'enfance conditionne inévitablement les affinités alimentaires du futur adulte.**

C'est donc le goût puis la texture des légumes qui sont souvent cités. Pour l'adulte, nous retrouvons le temps de cuisson ou l'inconfort de dégustation en marchant par exemple. Autre point, mais qui résulte également d'une mauvaise éducation nutritionnelle dans l'enfance, les désagréments digestifs. Mais ici, c'est bien souvent une mauvaise préparation ou un engloutissement des légumes qui

en sont à l'origine.

Quels sont les autres aliments sains qu'il est facile de préparer mais aussi facile de transporter et de conserver ?

Par aliments sains, nous retrouvons :

- les graines oléagineuses (amandes, noisettes, sésame, noix, pignons...). À manger crues ou en purées, elles sont tartinables et remplacent très avantageusement les margarines ou le beurre.
- les fruits secs issus de l'agriculture biologique (abricots, figues...), constituent un excellent repas nomades avec les graines ci-dessus. De plus ils vous obligent à bien mâcher.
- les légumineuses (lentilles, haricots, pois, fèves...). Sous la forme de flocons que vous retrouvez en magasins BIO, ils se préparent en 10 minutes et peuvent aider à la confection de Houmous maison ou de caviar végétal. Ces "pâtés" végétaux sont de véritables atouts santé et peuvent se conserver 5 à 7 jours au réfrigérateur. Et puis entre deux tranches de pain complet au levain, ils remplacent avantageusement la charcuterie ou le fromage.
- les fruits de mer. J'ai hésité à nommer ces derniers car ils sont malheureusement directement touchés par la pollution de nos mers et de nos océans... Mais ils sont très riches en minéraux et généralement vendus "prêt à cuisiner".

Comment donner du goût à des aliments qui ont dans l'imaginaire collectif la réputation d'être fades ?

Avant de donner du goût, voici des impératifs pour avoir des aliments qui ont du goût : **tous les végétaux doivent être consommés à maturité et à la bonne saison**. Ces deux conditions sont impératives au développement des arômes, des couleurs et à la richesse nutritionnelle de l'aliment. Un légume hors saison qui pousse hors sol ou boosté aux engrais et à la lumière artificielle vous offrira seulement 50 à 60% de son potentiel nutritionnel avec un goût médiocre !

Ensuite, pour donner du goût, pensez à consommer les légumes, les graines et les fruits secs crus, bien mastiqués. Ou utilisez des cuissons douces comme la vapeur, l'étouffée, le wok, la papillote. La cuisson à l'eau n'est pas intéressante car les arômes, les vitamines et les minéraux diffusent dans l'eau de cuisson et sont donc rarement consommés. Les légumineuses sous forme de flocons cuisent dans deux fois leur volume en eau. Sinon, osez et testez la germination !

Enfin, d'autres atouts santé pour raviver le goût de ces aliments sains sont les herbes aromatiques, le gomasio (sésame torréfié avec du gros sel), les épices et les huiles de première pression à froid de qualité biologique en bouteilles en verre teintées.

Avec quoi accompagner ces aliments qui ont parfois la réputation de ne pas permettre la satiété ?

Nous sommes sur une impression de manque de satiété. Car tous ces aliments sont très riches en fibres et/ou en eau et/ou en graisses insaturés ! C'est l'absence de mastication ou une cuisson excessive et surtout un engloutissement avec un repas en 5 minutes qui donne une impression de manque.

Que le consommateur redevienne donc sa priorité en consacrant au moins 20 minutes à ses repas. Car une alimentation saine n'est assimilable que si vous prenez le temps de manger, de mastiquer et surtout de vous dé-stresser.

Pour répondre simplement, ajoutez aux légumes des protéines sous forme de légumineuses ou d'œufs ou de viandes et de poisson. Et vous pouvez conclure vos repas avec des compotes sans sucre ajouté et mastiquer des grains de cardamome en fin de repas. Cette épice stoppe les sécrétions digestives et purifie la bouche donc votre haleine.