## HUILES

Acides gras essentiels à la vie. L’huile d’Olive Bio de 1ère pression à froid (les huile Bio 1ère pression à froid : température de chauffe garantie < à 30°C) est la seule à pouvoir chauffer sans se dégrader, contient des Oméga 6. Huile de colza (beaucoup d’oméga 3), de noix, de lin (la plus pourvue en oméga 3), de germe de blé (vit D et E, attention elle contient du gluten). Proposition par exemple : une part d’huile de Lin et 4 parts d’huile de Tournesol, faire le mélange soi-même et garder au frigo, correspond à notre besoin en acides gras essentiels. D’autres associations sont possibles, huile d’olive, huile de colza, par exemple. L’idée est de varier. Une c. à c. par jour/ pers. Je vous invite aussi à utiliser des graines de lin, de chanvre, de Chia que vous pouvez mixer dans un moulin à café et mélanger à vos plats, sauces et salades. Elles sont très riches en oméga 3 et acides aminés. Eviter toutes les graisses animales et toutes les graisses pour la cuisson sauf l’huile d’olive et l’huile de coco. Préférer mettre des huiles de qualité après cuisson sur les plats et dans les salades. Contre les mauvaises idées reçues sur les huiles : une huile ne fait pas grossir si elle est utilisée comme indiquée ci-dessus, elle est même indispensable à notre bon fonctionnement nerveux, à notre qualité de peau, à notre fonctionnement cérébral. Notre équilibre psychique en dépend. Ce sont les graisses animales et les graisses saturées (acides gras saturés : beurre, viandes grasses, toutes les huiles raffinées) qui font grossir, associé à un mauvais équilibre alimentaire. Eviter aussi les margarines qui sont bourrées d’isomères trans (toxiques).

## VINAIGRES

Vinaigre de cidre, vinaigre balsamique, tamari. Eviter les vinaigres de vins (trop acides).

HERBES / EPICES

**Fines herbes** : Persil (très riche en calcium, fer, vitamine C,…), estragon, basilic, oseille, ciboulette (alliacée), coriandre, menthe,

**Herbes de Provence** : thym, romarin, laurier, origan, sarriette, sauge, …

**Epices** : Gingembre (le gingembre frais est excellent râpé avec des carottes), curcuma, cumin, poivre, curry, piment, cardamome, cannelle, coriandre, …

Les épices et les herbes sont excellents pour la digestion, en plus des avantages gustatifs, olfactifs et nutritifs qu’elles apportent. Elles sont très avantageuses à utiliser dans tous les plats chauds ou froids, les jus de légumes et fruits frais, selon les goûts de chacun.