

La cuisine anti-dépressive du célibataire

Produits de base

<p><i>Poissons riches en Oméga 3</i> (+ vitamine D) Harengs marinés (rollmops) ; Maquereaux Thon ; Sardines ; Saumon (En manger trois fois par semaine Prendre des conserves sans huile(nature, marinade, moutarde,...))</p>	<p><i>Viandes</i> (Protéines, vitamine B1, B6, B12, fer,...) Jambon Steaks hachés (Manger 1x/semaine de la viande rouge et 1x/ semaine de la viande blanche) <i>Œufs</i> (B1, B12, D (jaune))</p>
<p><i>Légumes</i> (Vitamine C, anti-oxydants,...) Brocolis Endives Haricots verts Epinards Champignons Petits pois Ratatouilles Carottes Tomates pelées Oignon, ail Salades vertes</p>	<p><i>Légumineuses</i> (protéines, B1, B9, Fer,..) Lentilles Pois chiches Pois cassés Haricots secs (flageollets,...) Soja (graines) ; Tofu Arachides</p>
<p><i>Céréales</i> Riz complet Quinoa Sarrasin</p> <p><i>Pommes de terre</i></p>	<p><i>Condiments</i> Jus de citron Huile d'olive ; Huile de Colza Herbes en poudre : aneth, ciboulette, basilic, ail, échalote, estragon, menthe, persil, ... Epices : cannelle, curcuma, curry, badiane, coriandre, cumin, paprika, cornichons ... Raisins secs, noix coco, gingembre, amandes,...</p>
<p><i>Fruits</i> (Kiwis, agrumes, bananes, pommes, ...)</p>	
<p><i>Fruits secs</i> (abricots, figues, bananes,...)</p>	<p><i>Noix, noisettes</i></p>
<p>Chocolat noir, thé vert</p>	<p>Confitures</p>

Principes pour se faciliter la vie :

- Les conserves préservent les vitamines. Dans un premier temps, ne pas hésiter à acheter des légumes, des légumineuses et des fruits en conserves. Les poissons riches en oméga 3 peuvent, également, être achetés en conserve ou en bocaux de verre.
- Le four à micro-ondes peut être utilisé pour :
 - Cuire les légumes frais (pommes de terre, carottes, navets, brocolis,...)
 - Cuire des pommes
 - Cuire des poissons ; Cuire des steaks hachés
 - Cuire des légumineuses et des céréales (grand récipient, peu d'eau) ; Cuire de la semoule
- Faire cuire des légumineuses ou des céréales ou des pâtes pour trois jours. Les manger chaudes le premier jour, puis réchauffées ou en salade les deux jours suivants (conserver au réfrigérateur, avec un film alimentaire pour éviter l'oxydation). Les agrémenter chaque fois différemment (voir ci-dessous).

- Ne pas se fatiguer à chercher des entrées. Raisonner en terme d'associations pour réaliser un bon plat quasi-unique (voir ci-dessous).
- Prendre une collation l'après-midi avec des fruits (frais ou en boîte, crus ou cuits, seuls ou dans un laitage, avec des noix, avec du gingembre en lamelles, à la canelle, à la badiane, avec de la poudre de noix de coco,...). (manger 500g/jr de fruits et légumes (ANSES))
- Associations :
 - Poisson ou viande + légumes +ou- céréales
 - Légumineuse + légumes
 - Légumineuse + légumes + céréale
 - Céréale + légumes (n'apporte pas de protéines mais peut constituer un repas le soir)
 (Inutile d'associer poisson ou viande + légumineuse : trop de protéines)
- Utiliser systématiquement des condiments pour égayer le repas, varier les plaisirs et apporter d'autres nutriments (anti-oxydants avec les herbes de Provence, curcuma...)

Exemples :

Poisson + légume +ou- céréale :

- Maquereaux + pommes de terre + brocolis
- Thon + aneth + tomates + champignons + riz
- Anchois sur tartine beurrée + carotte crue

Viande + légume +ou- céréales :

- Steak haché en morceaux + semoule + paprika + haricots verts (rajoutés coupés en morceaux dans le bol où a cuit la semoule et le steak)

Œufs : durs en salade ; (omelette aux légumes, champignons,...)

Légumineuse + légumes :

- Pois chiches + brocolis + champignons + curcuma
- Pois chiches + salade verte + amandes émincées + basilic + citron
- Lentilles + oignons + carottes ; salade lentilles + haricots verts + estragon
- lentilles + épinards + noix de cajou + curry
- Tofu + tomates + raisins secs + cumin
- Graines de soja + carottes + haricots verts + cornichons coupés en lamelles

Légumineuse + légumes + céréale :

- Haricots rouges + pâtes + haricots verts + champignons
- Tofu + riz complet + légumes + citron + arachides

Quinoa + légumes :

- Quinoa + haricots verts + carottes + jus de citron
- Quinoa + ratatouille
- Quinoa + épinards + curcuma

Céréale + légumes :

- Riz complet + petits pois + carottes + raisins secs + coriandre
- Sarrasin + haricots verts + raisins secs + curry
- Pommes de terre + ciboulette

Ne pas utiliser de casseroles en aluminium ; utiliser des poêles en céramiques ; ne pas chauffer de plats en plastique au micro-onde ; ne rien laisser à l'air et à la lumière.