

20 astuces pour réduire les calories en cuisine

www.runtastic.com/blog/fr/alimentation-recettes/20-astuces-pour-reduire-les-calories-en-cuisine/

Parfois, de petits changements peuvent faire toute la différence. En suivant quelques règles de cuisine simples à appliquer, vous allez pouvoir économiser une tonne de calories sans pour autant sacrifier le goût. Et même si avec la meilleure intention au monde vous n'arrivez pas à maigrir, réduire la quantité de graisses utilisée en cuisine va vous aider à vous débarrasser plus vite de ses kilos superflus.



1. Utilisez des graisses en petites quantités

Afin de donner le plus de saveur à vos plats, une petite quantité suffit. Moins c'est gras, mieux c'est !

2. Choisissez les bons ustensiles de cuisine

Optez pour des poêles avec revêtement et des casseroles en acier inoxydable ou en céramique grâce auxquelles vous n'aurez pas besoin d'utiliser trop de graisses.

3. Remplacez la graisse par de l'oignon

Utilisez moins d'huile ou de beurre pour cuisiner et ajoutez plus d'oignons, d'ail et d'épices pour encore plus de goût.

4. Utilisez de l'huile en vaporisateur

Vous éviterez ainsi d'en verser trop dans votre poêle ou sur vos salades.

5. Cuisinez du poisson

2 à 3 portions de poissons régionaux par semaine au déjeuner ou au dîner auront un effet très positif sur votre niveau de cholestérol.



6. Ne lésinez pas sur les aromates

Assaisonnez vos plats d'herbes aromatiques fraîches et d'épices exotiques au lieu de sauces grasses. Les épices ont aussi l'avantage de stimuler le métabolisme.

7. Économisez les calories avec des huiles de couleur sombre

Comme par exemple l'huile de pépins de courge. Ce genre d'huiles donnent une saveur encore plus intense à vos plats, donc pas besoin d'en utiliser de grandes quantités.

8. Préparez votre poisson en papillote

Une feuille de papier sulfurisé ou d'aluminium, un filet de poisson, au four, et à table ! C'est la meilleure méthode pour économiser de l'huile de cuisson et garder toute la saveur. Que diriez-vous de cette recette de [saumon au pesto](#) ?

9. Utilisez une petite cuillère pour mesurer les quantités

C'est le meilleur moyen de contrôler les quantités d'huiles ou de sauce que vous utilisez.

10. Préférez le papier de cuisson

Optez pour la cuisson au four sur du papier cuisson au lieu d'enduire votre plaque ou votre poêle d'huile ou de beurre.

11. Mangez nature

Achetez du poisson en conserve, comme du thon par exemple, conservé dans son jus et pas dans de l'huile.



12. Du vinaigre à volonté

Pour vos dressings, ne lésinez pas sur le vinaigre. Le vinaigre de pomme par exemple est très bon pour la digestion et stimule [la perte de poids](#). Le jus de citron est aussi une très bonne alternative.

13. Cuisinez dans un wok

Le wok est idéal pour préparer de belles poêlées de légumes ou de bons petits plats exotiques sans avoir à utiliser trop d'huile ou de beurre.

14. Laissez refroidir vos soupes

Les graisses remontent à la surface lorsque votre soupe a refroidi. Vous pouvez ensuite facilement les écumer.

15. Utilisez des aliments faibles en matière grasse

Brocoli, concombre, céleri, ail, oignon, épinards, tomate ou courgette : tous ces savoureux légumes ne contiennent pratiquement aucune calorie et se marient à merveille avec chacun de vos plats.

16. Évitez la panure

Les viandes ou poissons cuisinés nature contiennent deux fois moins de calories que les escalopes ou les poissons panés.

17. Utilisez de l'essuie-tout pour absorber le gras

Avant de servir, déposez vos aliments dans de l'essuie-tout pour en absorber la graisse et éviter que celle-ci n'atterrisse sur vos hanches.

18. Mangez de la volaille sans la peau

En enlevant la peau de votre poulet, dinde ou canard, vous allez économiser des tonnes de calories et de graisses.

19. Renoncez à l'huile ou au beurre de temps en temps

Vous pouvez très bien aussi les remplacer par du bouillon ou du vinaigre.

20. Adaptez les recettes

Afin de diminuer les calories, réduisez de moitié les quantités de graisses et de sucre indiquées dans les recettes.



Runtastic Team

Nous travaillons sans relâche pour vous fournir un contenu varié et de qualité et vous aider à mener une vie plus saine et plus heureuse avec Runtastic. Que vous souhaitiez être plus actif, perdre du poids ou améliorer la qualité de votre sommeil, vous trouverez de précieux conseils et de l'inspiration dans notre blog !

[Consultez tous les articles de Runtastic Team »](#)