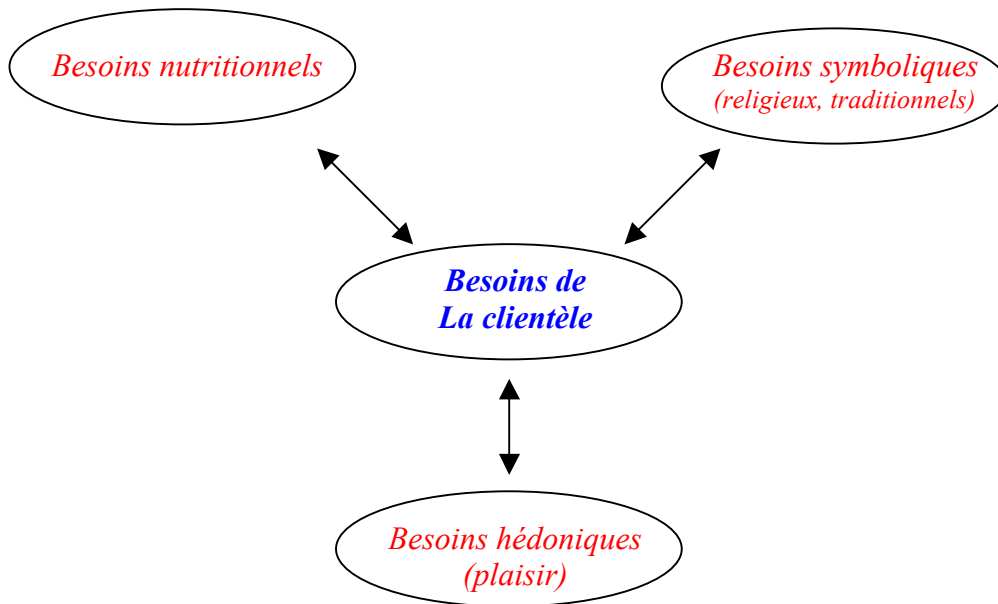


LA CUISINE ALLEGEE

1. **Définition** : Cuisiner léger, c'est cuisiner autrement. A travers ce qu'il mange, l'homme choisit ce qu'il est.

Les besoins de la clientèle sont de trois types

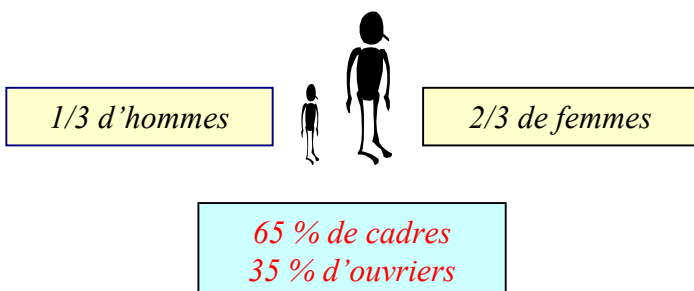


C'est une cuisine appauvrie en glucides et lipides, mais qui doit demeurer alléchante et agréable. C'est à **Michel Guérard** (« *Les Prés d'Eugénie* », *Eugénie les Bains dans les Landes*) que l'on doit l'idée d'utiliser des produits laitiers pauvres en graisse (yaourts 0% de matières grasses, crème fraîche et beurre allégés) ou encore celle de lier les sauces à la purée de légumes ou de fruits grâce aux mixeurs à grande vitesse.

La cuisine légère doit privilégier l'harmonie entre :

- ‡ **Les couleurs** : vives et franches, homogènes, contrastées, dégradées, avec des touches vertes
- ‡ **Les formes** : nettes, régulières
- ‡ **Les volumes** : aérés, harmonieux, équilibrés
- ‡ **La texture** : croquante, croustillante
- ‡ **La flaveur** : excitation gustative (utilisation d'épices, d'herbes aromatiques, de plantes, ...)

2. A qui s'adresse t'elle ?

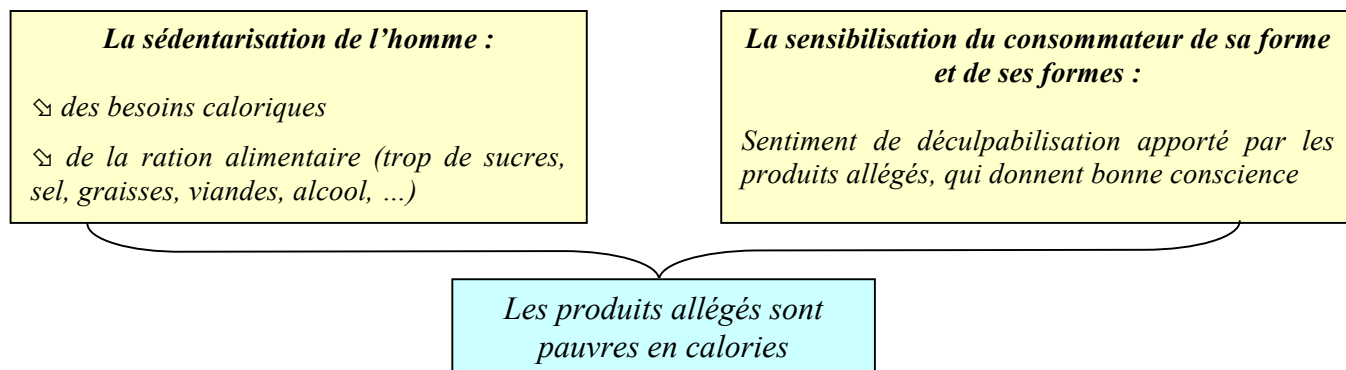


Essentiellement orientée vers une clientèle de :

- ‡ *Centres de remise en forme*
- ‡ *Centres de thalassothérapie*
- ‡ *Cliniques ou maisons de repos de luxe*
- ‡ *Ilots à thème en restauration collective*

Pourquoi les produits allégés ?

Deux raisons essentielles



3. Les modes d'allégement :

MODES D'ALLÈGEMENT	EXPLICATIONS
<i>ALLÈGEMENT GÉNÉTIQUE</i>	On agit sur de l'animal vivant (essentiellement au niveau de l'alimentation). C'est ainsi que l'on crée des « races » de volailles, porc, bœuf dont les viandes sont de plus en plus maigres.
<i>ALLÈGEMENT PAR EXTRACTION</i>	Pour les viandes, on procède manuellement par dégraissage et parage. Applicable également pour le lait ou la crème (écrémage plus ou moins total).
<i>ALLÈGEMENT PAR SUBSTITUTION</i>	Remplacement de la matière grasse animale par de la matière grasse végétale. Également utilisation d'édulcorants au lieu de sucres naturels.
<i>ALLÈGEMENT PAR ADJONCTION</i>	Ajout d'eau dans certaines matières grasses, d'air dans les crèmes glacées ou certaines charcuteries (foisonnement), ajout de protéines végétales (soja) dans certaines préparations carnées.

4. Le cadre législatif :

ALLÉGÉ

Doit contenir entre 25 et 50 % de kilojoules en moins que le produit de référence. Si ce taux est inférieur à 25 %, le produit ne peut pas obtenir l'appellation allégé. Le produit doit également posséder un référent naturel. L'étiquetage doit comporter le % de matières grasses et la valeur énergétique.

Allégé est différent de

≠ **Diététique** : si 50% de kilojoules en moins. Le terme diététique est également associé à la notion médicale de régime.

≠ **Produits « légers », « lights »** : qui n'ont aucune valeur légale et ne sont que des arguments marketing.

6. Critères de choix et cuissons privilégiées :

CHOIX	PRODUITS	CUISSONS PRIVILÉGIÉES
<i>Les préférés</i>	Veau, lapin, poulet, œufs, poissons maigres,...	Vapeur, papillote, griller, pocher, sous-vide, croûte de sel ou d'argile
<i>Les obligés</i>	Légumes frais : poireaux, haricots verts, tomates, épinards, agrumes, fruits acides, algues, ...	
<i>Les « limites »</i>	Canard, agneau, bœuf, foie, cœur, poissons gras, pommes de terre, bananes, châtaignes, pâtes,...	Supprimer les matières grasses saturées pour les cuissons (beurre), préférer les huiles végétales insaturées (huile d'olive). Utiliser du matériel adapté (micro-ondes, sous-vide, poêles anti adhésives).
<i>Les exclus</i>	Porc, charcuteries, fromages gras, biscuits secs, fruits secs,...	