

Alternatives délicieuses aux pâtes, riz, viande, ...

10 aliments alternatifs pour se régaler

Manger sainement ne doit pas être trop pénible. Et les aliments alternatifs - le remplacement de l'un des ingrédients de base de votre plat par une alternative plus saine - vous y aideront beaucoup. Essayez vous-même un menu varié et original.

Alternative saine aux pâtes: la courgette

Fatigué [des lanières de courgette](#) en remplacement des spaghettis? Ou vous n'avez pas de découpeur en spirale et d'éplucheur fin à la maison? Alors faites une lasagne aux courgettes!

Comment? Coupez les courgettes en plaques avec un couteau, un couteau à fromage ou une mandoline. Saupoudrez-les de sel et égouttez-les sur de l'essuie-tout pendant que vous préparez la sauce. Autrement elles perdent trop d'humidité lors de la cuisson au four et vous obtenez une lasagne liquide.

Recette: [Lasagne aux courgettes](#)



Une délicieuse alternative au riz: le riz chou-fleur

Les seules choses dont vous avez besoin sont un chou-fleur frais et une râpe ou un blender. Mixez ou râpez le chou-fleur en fines parties que vous cuisez au wok à haute température. Attention: pas trop longtemps sinon le riz chou-fleur perd son croquant. Pas le temps? Vous pouvez aussi simplement le manger cru.

Conseil: vous pouvez toujours remplacer le riz chou-fleur par du riz brocoli. Il se prépare de la même manière. Et même la tige du brocoli peut être râpée et est délicieusement croquante!

Recette: [Salade fraîche au riz chou-fleur](#)



Le pain hamburger idéalement pauvre en glucides: les portobellos

Les portobellos sont simplement les remplaçants parfaits du pain hamburger. Mais comment faire pour que tout le monde les aime? Le secret réside dans la cuisson des champignons. Donnez-leur un goût délicieux!

Faites comme ceci: enlevez le pied et frottez bien les portobellos avec un essuie-tout. Badigeonnez-les d'huile d'olive, salez et poivrez et faites rôtir 20 minutes dans un four préchauffé à 180°C.

Recette: [Burgers végétariens avec petits pains de portobellos](#)



Alternative aux tortillas: des rouleaux d'omelette

Moins de glucides et plus de protéines dans ces rouleaux d'omelette garantissent une sensation de satiété plus longue qu'avec les wraps normaux. Idéaux à emporter pour le déjeuner! Fourrez-les de saumon, jambon, fromage, etc. Tout ce dont vous avez envie.

Aussi bon froids que chauds!

Recette: [Rouleau d'omelette au saumon, épinard et fromage de chèvre](#)



Remplacer la viande par des légumineuses

Des légumineuses comme pois chiches, lentilles et haricots sont une parfaite alternative à la viande. Le ratio suivant est le meilleur: remplacez 100g de viande par 75g de légumineuses. Et c'est tout-à-fait facile dans un curry. Faites-le en quantité et surgelez-le. Ainsi vous avez toujours un plat végétarien sous la main pour une journée fort occupée.

Recette: [Curry de coco et de lentilles](#)



Burgers sains de légumes et de pois chiches

Les légumes sont toujours une bonne idée! Mais les burgers aussi... Donc, combinez alors les deux? Un burger frais aux carottes avec des pois chiches procure les vitamines... La sauce dip à l'orange et au yaourt est tout-à-fait excellente. Certainement à conseiller même lors d'un festin gourmet ou un bbq!

Recette: [Burgers de carottes avec sauce yaourt-orange et patates douces au citron vert](#)



Remplacez la viande par des légumes riches en protéines

On dit souvent que votre apport en protéines est insuffisant lorsque vous mangez peu ou pas de viande. Mais si vous faites des choix intelligents, ce n'est pas du tout le cas! Alors essayez une fois ces tacos végétariens pleins de vitamines.

Recette: [Tacos végétariens aux pleurotes effilochées](#)

Comme dans cette lasagne de pommes de terre. En plus de plein de vitamines, la ricotta, la mozzarella, l'épinard et les patates douces vous procurent une bonne portion de protéines. Conseil: l'avocat et le brocoli contiennent aussi pas mal de protéines

Recette: [Lasagne de pommes de terre](#)



Remplacer les chips

Envie d'un grand sachet de chips le soir devant la tv ou à l'apéro? Avec ces snacks crunchy vous satisfaites votre envie mais plus sainement:

- [Chips de radis](#) faciles au micro-ondes
- [Chips de légumes 'maison' au four](#)
- Popcorn (moins de graisse, donc moins de calories!)



Base saine: faites vos propres fonds de pizzas et de quiches

Super sains et délicieux! Lequel choisirez-vous de faire en premier?

- [Quiche avec croûte de quinoa](#)
- [Pizza de courgette](#) avec poivron rôti, rucola et mozzarella
- [Tarte avec croûte de patates douces](#)



Remplacer les sauces: le choix ne manque pas!

Envie d'une sauce exquise sans sentiment de culpabilité? Grâce à ces astuces pratiques vous restez en meilleur santé et le compteur de calories ne s'affole pas:

- Faites votre sauce pour pâtes principalement à base de légumes. Surtout si vous les rôtissez d'abord au four, les légumes donnent un goût extra mais ajoutent très peu de calories à votre sauce. Vous voulez cependant un résultat plus crémeux? Incorporez un peu de ricotta dans votre sauce.
- Il n'y a rien d'agréable dans une salade sèche. Mais la **mayonnaise** ou la **vinaigrette** font vite grossir. Avec des fines herbes et du **yaourt à la Grecque** vous obtenez déjà un beau résultat. Pas votre truc? Faites alors 50/50 pour vous habituer au goût.
- Ce qu'on fait soi-même goûte souvent mieux. Avec ces sauces vous pouvez une fois vous laisser aller: [ketchup 'maison'](#), [houmous de patates douces](#), ou (peut-être une fois plus spécial) [salade vitello tonato](#).

