

Liste de courses spéciale confinement :



-Céréales: pâtes sans gluten, quinoa, millet, sarrasin, riz sauvage, flocons d'avoine, pain au levain tranché à conserver au congélateur.

-Graines: de chanvre (anti-inflammatoires), graines de lin, tournesol, citrouille, chia, graines de sésame..

-Noix et fruits secs + purée de noix (sans sucre ajouté).

-Essentiels de pâtisserie : farines sans gluten et poudre d'amandes, poudre de cacao 100%, huile de noix de coco, sirop d'érable, pâte de dattes ou dattes entières, sucre de coco, bicarbonate de soude: vous aurez tout le temps de préparer des gourmandises "saines" pour vos amis et votre famille (consultez [mon site Web](#) pour des idées de recettes).

-Légumineuses : pois chiches, pois cassés, haricots blancs, haricots rouges, lentilles, ... Privilégiez la forme sèche, plus d'excuse pour utiliser des légumineuses en conserve, vous avez le temps de les faire tremper maintenant.

-Oignons (à conserver dans le noir) et ail.

-Des fruits et légumes frais à consommer dans les jours qui suivent.

-Légumes frais qui se conservent longtemps comme les carottes (couper les pousses verts et les utiliser dans des jus ou bouillons), les betteraves (couper également les racines vertes), le chou, les pommes de terre (à conserver dans le noir), la citrouille et la courge (ne pas conserver au frigo), céleri rave, navets.

-Fruits frais qui se conservent longtemps: pommes, agrumes, grenade (booster d'immunité), poires.

-Fruits et légumes à congeler pour les jus: épinards, baies, bananes, céleri, concombre.

-Légumes surgelés: regardez la composition sur l'emballage, il ne devrait y avoir que des légumes (sans huile, sel et conservateurs).

-Poisson frais et viande fraîche (s'ils font parti de votre alimentation) à consommer rapidement. La situation actuelle est peut-être l'occasion pour penser à **réduire** et adopter une consommation de produits d'origine animale plus **responsable**.

Les poissons les moins pollués aux métaux lourds sont : *le merlan, le bar, le mullet, le cabillaud, le lieu noir, le merlu, le saint-pierre, l'églefin, la julienne, l'anchois (frais), le hareng (de l'atlantique et mer du nord), le maquereau tacheté, la morue, la sardine, la langoustine et la crevette.*

**Limitez votre consommation de poissons victimes de la surpêche (en rouge)*

-Poisson à conserver au congélateur Ne vous surchargez pas non plus de thon en conserve, et si vous choisissez d'en consommer, procurez-vous des filets de thon à l'huile d'olive dans un bocal en verre.

-Oeufs extra frais bio, identifiables par leur code, ce dernier doit commencer par 0 FR. Assurez-vous qu'ils soient extra-frais pour une conservation plus longue.

-Huile d'olive; huile de noix, de lin ou de chanvre (pour un apport en oméga 3, uniquement pour les assaisonnements, ne pas faire chauffer); huile d'avocat (pour la cuisson à haute température).

-Herbes et épices pour stimuler la digestion et l'immunité.

-Gingembre frais et curcuma si vous en trouvez sinon optez pour des poudres.

Et n'oubliez pas de faire de jolies assiettes colorées pour éveiller vos sens et ensoleiller vos repas.

Megane TEISSEIRE