

## Paniers à cuisiner 2 et 3 décembre 2010

*En page 2 : Qu'est-ce qu'un panier à cuisiner*

## Qu'est-ce qu'un panier à cuisiner ekiko ?

C'est un panier dans lequel vous trouvez tous les ingrédients frais (hormis certains condiments que vous pouvez commander séparément) pour vous préparer rapidement une ou plusieurs recettes de saison.

Rassurez-vous ! La plus grande partie du travail de préparation est faite : les légumes sont nettoyés, les soupes passées, les jus pressés,... Il n'y a plus que les opérations de dernière minute à effectuer : réchauffer la soupe, couper les tomates, assaisonner la salade, cuire le riz... et vous recevez pour cela d'excellentes fiches recettes !

Les ingrédients sont naturellement achetés et transformés selon les bons principes d'Ekiko (voir en page 2). Ils sont a priori tous certifiés « **biologiques** ». Si pour une raison ou l'autre, ce n'était pas le cas, vous êtes prévenus !

## Principes de la cuisine d'ekiko

- Sélectionner des aliments de base frais ou secs :
  - o produits naturellement, biologiques et de préférence de proximité et de saison,
  - o transformés le moins possible : pas de traitement thermique, ni d'additifs, non raffinés,
  - o variés en couleur, en texture, en nutriments,
  - o produits et transformés dans le respect des producteurs.
- Privilégier les légumes et les fruits, et notamment les variétés anciennes.
- Consommer, apprécier, varier les bonnes graisses (cruées !), et bannir les huiles hydrogénées et cuites.
- Incorporer des super-aliments : graines germées et jeunes pousses, algues, pollen, fleurs, aliments lacto-fermentés,...
- Alternier les céréales et les choisir de préférence entières.
- Réduire la consommation de protéines animales sans les éliminer nécessairement. Contrôler l'origine des viandes, poissons et dérivés : des poules qui courent, des bœufs qui broutent, des petits poissons de haute mer,....
- Privilégier le lait cru, le beurre et les fromages de lait cru.
- 
- entières. -