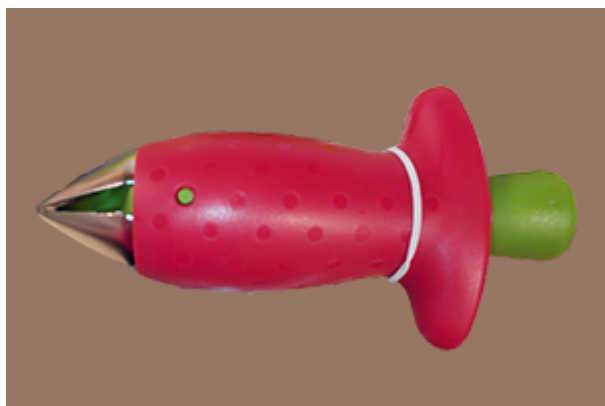


Manger sain est un combat quotidien

Je parie que les personnes qui nous poussent à manger des aliments sains n'ont qu'une connaissance théorique de la chose



Prenons l'exemple des fruits et légumes. Est-il possible de manger ces choses facilement ? Assurément non, car ces machins naturels qui poussent sur des plantes doivent la plupart du temps être préparés avant consommation. Il faut toujours bien les laver, voire les peler ou, pire, les équeuter.

C'est tellement plus fatiguant et [ça prend tellement plus de temps](#) d'équeuter une fraise ou une tomate que de glisser une barquette au micro-ondes ! Et puis il faut utiliser un couteau, dont le but caché dans la vie n'est autre que de trancher peau, ongles et autres attributs indispensables à notre survie légitime. Alors que les « ouvertures faciles » des plats préparés sont toujours si efficaces (personne, au grand jamais, ne s'est aspergé de sauce suite à la rupture subite du grand film plastique qui recouvre la lasagne tant espérée). Ou alors il reste à se rabattre sur une barre chocolatée. Mais bon, la mozzarella c'est quand même meilleur avec des tomates.

Heureusement la technologie, une fois encore, va nous sauver de la déchéance et garantir notre bien manger : il existe, sur le marché, un petit appareil nommé « équeuteur de fraises ou de tomates ». Absolument, chère ménagère ou ménager. C'est comme un petit couteau de cuisine, sauf que c'est plus gros, moins polyvalent et que ça prend de la place en plus dans le tiroir de la cuisine qui déjà, par définition, déborde de partout. Mais ça équeute les fraises et les tomates pour la modique somme de 5 € quand même.

Bon, pour les fruits et légumes on a une solution.

✘ Mais sur les buffets estivaux, il y a aussi souvent des œufs durs. Et des œufs durs classiques c'est d'un triste. Heureusement, on peut maintenant égayer les assiettes froides avec des œufs... dorés !

Enfin pas en or massif, ça il n'y a que Jean de la Fontaine qui a pu voir la poule capable de les pondre (et l'histoire s'est mal finie pour elle !). Ici il s'agit d'œufs qu'on aura préparés (un à un évidemment) à l'aide d'un engin permettant de les centrifuger afin de les omelettiser au sein même de la coquille. Donc après cuisson et écalage, tout l'œuf est jaunâtre... et on est sûr de ne pas profiter pleinement du jaune et de son goût inimitable. Heureusement, les accessoires optionnels se déclinent en diverses couleurs, pour les assortir à notre cuisine. Ouf, on a eu peur un instant !

C'est fun, c'est sûr. Mais utile... ?

Et vous, vous en pensez quoi ?

Des réponses personnalisées à vos questions : 081 730 730 | info@ecoconso.be | www.ecoconso.be

Source URL: <https://ecoconso.be/content/manger-sain-est-un-combat-quotidien>