



La viande hachée est un délice diététique – si vous la préparez correctement

Lorsque l'on fait attention à sa ligne, inutile de renoncer à ses plats préférés à base de viande hachée. S'il est correctement mis en œuvre, ce mode de préparation de la viande est pauvre en graisses et digeste.

Avez-vous aussi parfois l'envie incontrôlable de déguster un hamburger bien juteux?

L'association de la viande hachée, d'un petit pain parfumé et de sauces aigres-douces est en effet irrésistible. La viande hachée est loin d'être aussi grasse qu'on pourrait le croire, car elle n'est pas plus riche en graisses que d'autres formes de viande. Dans 100 grammes de viande hachée de bœuf, on trouve seulement 7,5 grammes de graisse et seulement 6,6 grammes pour la viande de porc.

Ce sont les sauces trop lourdes qui posent problème. Elles contribuent à ce que vous stockiez plus de calories que vous ne consommez. La mayonnaise et le ketchup, en plus des frites qui accompagnent volontiers le hamburger, représentent le véritable surplus de calories. En l'occurrence, si l'on arrive à se rationner, c'est avec le plus grand plaisir que l'on peut déguster son hamburger, son rôti haché, ses galettes, ses albondigas et autres polpettine.

D'ailleurs: pour des hamburgers de première qualité, de nombreux grands restaurateurs déconseillent d'ajouter les légumes à la viande avant la cuisson. Les légumes salés, notamment, extraient de la viande la protéine myosine qui se transforme à la cuisson en un épais gel élastique. Dans le hamburger, cela donne une impression de mordant caoutchouteux que vous avez peut-être pu ressentir dans certains établissements de fast-food. Un hamburger parfait sur le plan gastronomique est juteux et se désagrège dans la bouche en de multiples grains fondants. On a alors beaucoup moins besoin de sauces grasses! Bon appétit!