

# GUIDE DE L'ALIMENTATION VITALITÉ

*Les 5 Saveurs en Cuisine Saine*

## Une cuisine claire, savoureuse et réaliste pour prendre soin de vos proches au quotidien.

Pourquoi certains plats nous procurent-ils un plaisir immédiat et une sensation de satiété durable, tandis que d'autres nous laissent sur notre faim ? Le secret réside dans l'équilibre des 5 saveurs fondamentales. En cuisine saine et flexitarienne, maîtriser ces forces permet de réduire naturellement le sel raffiné, de limiter les sucres blancs et de donner une profondeur irrésistible aux protéines végétales du quotidien.

## 1. LE RÉPERTOIRE TECHNIQUE DES 5 SAVEURS

COMPOSANT	VARIANTES SAINES & RÉFÉRENCES	RÔLE & CONSEILS DU CHEF
<b>Le Sucré</b> 🍎	Fruits bien mûrs (banane, pomme), légumes-racines (carotte, patate douce), miel, sirop d'érable.	Apporte de la rondeur, de la douceur et du réconfort. <b>CONSEIL DU CHEF :</b> Utilisez le pouvoir sucrant naturel des végétaux rôtis pour équilibrer l'acidité ou l'amertume sans sucre raffiné.
<b>Le Salé</b> 🌊	Sel marin non raffiné, fleur de sel, algues marines, tamari (sauce soja sans gluten).	Agit comme un exhausteur de goût naturel, structure le plat et rehausse les arômes. <b>CONSEIL DU CHEF :</b> Pour réduire le sel de table, misez sur les herbes fraîches et les herbes aromatiques.
<b>L'Acide</b> 🍋	Jus de citron frais, vinaigre de cidre, kéfir, légumes fermentés (pickles maison).	Apporte du peps, de la fraîcheur, de la vivacité et de la légèreté. Elle fait saliver et réveille un plat. <b>CONSEIL DU CHEF :</b> Un filet de jus de citron ajouté en fin de cuisson réveille instantanément un plat.
<b>L'Amer</b> 🌿	Endive, radicchio, épinards, roquette, cacao cru, zestes d'agrumes, thé vert.	Apporte de la complexité, de la longueur en bouche et de la profondeur. Excellent stimulant digestif. <b>CONSEIL DU CHEF :</b> Associez-la toujours à une pointe de gras sain ou de sucré pour l'appivoiser doucement.
<b>L'Umami</b> 🍄	Champignons (shiitakés), tomates séchées, miso, ail rôti, okara fermenté.	Signifie "goût savoureux" en japonais. Apporte de la plénitude et une satiété profonde. C'est la saveur clé pour donner du relief et du caractère aux protéines végétales.

## 2. L'ÉQUILIBRE EN PRATIQUE (LA ROUTINE DU CUISINIER)

---

### La Règle d'Or

Un plat réussi est un espace où les saveurs se répondent sans s'écraser. Si une préparation est trop acide, compensez avec une touche de sucré. Si elle est trop fade, ajustez avec une pointe d'acidité ou d'umami.

### La Composition de l'Assiette

Pour vos repas express ou votre batch cooking, cherchez à cocher au moins 3 ou 4 de ces saveurs dans la même assiette afin de garantir une satiété parfaite et éviter toute frustration.

### Exemple Vitalité

Associez une base neutre (quinoa ou riz complet), des légumes-racines rôtis (sucré), du tofu mariné au tamari (salé & umami), une poignée de jeunes pousses de roquette (amer) et une vinaigrette légère au citron (acide).

### La Note d'Éveil

Ne négligez jamais l'amertume et l'acidité. Elles stimulent activement les fonctions digestives et le métabolisme hépatique, essentiels dans le cadre d'une alimentation saine, vivante et équilibrée.

**Raphaël Stadtmüller**

*Chef cuisinier avec Brevet Fédéral*