

Printemps  
2020

# Livret Nutrition

## *Les oléagineux*



Offert par

Dans ce livret

- RECETTES
- MENUS DE SAISON
- QUESTIONS/REponses

Votre  
Pharmacie

**Satim**  
Structure d'aide à la gestion  
des maladies chroniques

*Ce livret est une base d'informations nutritionnelles validées par un comité médical ;  
pour les problématiques de santé particulières, demander conseil à votre médecin  
traitant ou spécialiste.*

# Sommaire

Une nouvelle famille d'aliments .....	4
Savoir faire la différence .....	5
Connaître leurs richesses .....	6
Les fruits à coque .....	7
Les graines oléagineuses.....	8
Les fruits charnus oléagineux .....	9
Bien choisir son huile .....	10
Les boissons végétales.....	11
Les allergies .....	12
Les recommandations.....	13
Recettes .....	14
Questions -réponses.....	19
Liste des aliments du printemps.....	20
Semaine de menus de printemps .....	22
SOURCES .....	24
Notes.....	27

# Une nouvelle famille d'aliments



Les fruits à coque font parti d'une des 3 nouvelles familles qui ont intégré le PNNS (Programme National Nutrition Santé) de 2019, aux côtés des charcuteries et des légumes secs (livret hiver 2019-2020).

L'intérêt de faire des fruits à coque une famille à part entière est de nous indiquer précisément l'utilité et la fréquence de consommation souhaitable de ces aliments pour conserver une bonne santé.

Riches en protéines, en bons lipides comme les oméga-3, 6 et 9, pourvus de fibres et minéraux indispensables pour le bon fonctionnement de notre organisme, les oléagineux sont une mine d'or et entre parfaitement dans le cadre d'une alimentation saine et équilibrée.

A travers ce livret, nous allons vous aider à les différencier, découvrir leurs bienfaits, leurs utilisations aussi, savoir les cuisiner et répondre aux questions que vous vous posez sûrement sur eux.

# Savoir faire la différence



Oléagineux signifie qu'on peut faire de l'huile à partir de cet aliment. Dans cette famille, on distingue 3 catégories : les fruits à coque, les graines et les fruits oléagineux. Vous avez déjà entendu ces termes mais avez du mal à savoir ce qui les distingue ? Nous vous expliquons tout ci-dessous :

- **Fruits à coque**

Les fruits à coque sont des fruits secs (à ne pas confondre avec un fruit séché) qui ne contiennent qu'une seule graine oléagineuse. On doit casser leur coque pour les consommer.

Il s'agit des amandes, noix, noisettes, noix de macadamia, noix du Brésil, noix de pécan, les pistaches et les noix de cajou.

- **Graines oléagineuses**

Elles sont issues de plantes et sont souvent cultivées spécialement pour la production d'huile : arachide, tournesol, colza, pour les plus connues mais aussi sésame, lin (photo), courge et soja.

- **Fruits oléagineux**

Ces fruits proviennent des arbres et sont dits « charnus » : Olivier, cocotier, avocatier.

On retrouve donc dans cette catégorie les olives, l'avocat et la noix de coco.

La cacahuète est souvent associée à cette famille, mais attention à ne pas s'y méprendre : l'arachide qui est la plante qui produit la cacahuète, appartient à la famille des légumineuses. Sa production d'huile nous fait la confondre avec les oléagineux, mais ses propriétés allergènes sont différentes.



# Connaître leurs richesses

Les oléagineux forment une famille ayant une densité nutritionnelle très importante. Ainsi, une petite quantité se révèle riche en macro et micro nutriments, que nous allons explorer dans cette rubrique.



## Les protéines végétales

Les oléagineux présentent des taux élevés de protéines végétales : en première ligne les graines de courge (30%), les amandes (21%), les noix de cajou (18%). Ils contiennent donc parfois plus de protéines que 100g de viande, mais attention, nous ne mangeons jamais 100g d'oléagineux. Toutefois, comme pour toutes les protéines végétales, ils possèdent des facteurs limitant leur assimilation par l'organisme. Il faudra veiller à consommer suffisamment de céréales (semoule, blé, quinoa...) pour palier à ces facteurs.

## Les acides gras

Côté lipides, les oléagineux sont naturellement riches en acides gras mono et polyinsaturés, que l'on appelle couramment les « bons lipides ». Cette richesse rend les oléagineux caloriques mais permet d'en faire des huiles et aussi d'équilibrer notre alimentation, car nous consommons trop d'acides gras saturés de manière générale, facteurs de problèmes cardiovasculaires.

Consommés régulièrement, ils favorisent la baisse du mauvais cholestérol et de l'hypertension. Une consommation régulière d'oléagineux diminue le risque de maladies cardiovasculaires. Les amandes contiennent des phytostérols qui sont des molécules de configuration très proche du cholestérol, sont aussi très intéressantes dans la prévention des pathologies cardiovasculaires.

## Les micronutriments (vitamines et minéraux)

Les oléagineux sont une mine d'or de micronutriments : vitamine A, E, B1, B2, calcium, phosphore, potassium, zinc, sélénium et fer même si celui-ci se trouve sous une forme qui le rend peu assimilable par l'organisme. Les amandes non blanchies sont également riches en calcium puisque 50g apportent autant de calcium qu'un yaourt nature (soit 125 mg)

## Les fibres

Les oléagineux contiennent, en proportions variables, de bonnes quantités de fibres dans leur enveloppe, surtout insolubles, qui ont un effet rassasiant et permettent de faciliter le transit intestinal. C'est pour cela qu'ils sont souvent conseillés en collation ou en cas de petite faim par votre diététicien(ne).

# Les fruits à coque

## L'amande



Elle est le fruit de l'amandier. Arrivé à maturité, le fruit s'ouvre, laissant apparaître l'amande en coque. Il faut encore l'ouvrir pour découvrir l'amandon à l'intérieur, que l'on appelle couramment l'amande et qui se consomme.

Elle a toujours eu une place importante dans la pâtisserie orientale et chez les sportifs depuis quelques années en raison de sa teneur en protéines. L'amande est surtout caractérisée par sa richesse en **oméga-6**, bon pour le cœur.

## La noix

La noix est un oléagineux très énergétique. Par rapport aux autres graines oléagineuses, elle se caractérise par sa richesse en acides gras polyinsaturés, comportant l'apport le plus élevé en **oméga-3**, avec une présence intéressante d'antioxydants, cuivre et zinc.

Si aucune précision n'est faite, on parle de la noix provenant du Noyer, un arbre originaire des régions montagneuses tempérées mais qui est aujourd'hui cultivé partout dans le monde.

**La noix de Grenoble**, dont les propriétés sont identiques, est le premier fruit à coque au monde à obtenir l'Appellation d'Origine Contrôlée en 1938.

## La noisette

La noisette, peut aussi être appelée « aveline » et est le fruit du noisetier. Une des graines oléagineuses les plus riches en **oméga-9**, la noisette est intéressante sur le plan nutritionnel par son apport en protéines, en fibres alimentaires, son haut taux potassium/sodium ainsi que par sa richesse en vitamine E, puissant antioxydant.

## La Pistache

La pistache est produite par un arbuste de climat méditerranéen, le pistachier.

Elle se présente sous la forme d'une petite graine de couleur verte et de saveur douce. Contrairement aux autres fruits à coque, la coque de la pistache s'ouvre toute seule quand la graine est mûre.

La pistache peut se consommer crue, comme les amandes et la noisette, ou grillée. On la retrouve souvent salée à l'apéritif ou dans les glaces et pâtisseries.



Comme vous pouvez le voir, ces fruits secs apportent ensemble les **omégas 3-6-9**. Consommés en mélange et en quantité raisonnable, ils sont bénéfiques pour la santé.

# Les graines oléagineuses

## Le colza



Le colza est une plante à fleurs jaunes de la famille des Brassicacées, anciennement appelée Crucifères (famille des choux, colza signifie d'ailleurs « graine de chou »). Cette plante est issue du croisement naturel d'un chou et d'une navette qui a eu lieu environ 2000 ans av. J.-C. Elle est très cultivée pour la production d'huile alimentaire. C'est l'une des trois principales sources d'huile végétale alimentaire en Europe, consommée pour ses précieux **oméga-3**, dont seules 2 c.à.s couvrent nos besoins journaliers.

## Tournesol

Le tournesol est une grande plante annuelle, appartenant à la famille des Astéracées. Les graines de tournesol sont source de calcium et magnésium mais aussi de protéines (25g pour 100g). Riches en **oméga-6** comme ses congénères, elles participent à la bonne santé des artères. Elles sont surtout précieuses pour leur teneur en vitamine B et E, ce dernier étant un antioxydant qui protège les cellules du corps.



## Graine de Lin



Issu d'une plante annuelle de la famille des Linaceae originaire d'Eurasie, elle est cultivée pour ses fibres textiles et ses graines. Le lin est une source de fibres végétales incontestable et permet ainsi de réguler le transit intestinal. De plus, il est connu pour être riche en protéines (27g pour 100g) et source **d'oméga-3**. Il faut le broyer légèrement avant consommation pour bénéficier de toutes ses ressources. Une c.à.s couvre 200% des apports recommandés.

## Graine de Sésame

Le sésame est une plante de la famille des Pedaliaceae et est largement cultivé pour ses graines du même nom, qui sont généralement utilisées en pâtisserie dans les pays d'Orient et du Maghreb. Ces graines s'intègrent de plus en plus dans nos recettes sucrées et salées.

Elle n'est pas riche en protéines comme la plupart des oléagineux mais riche en fer (14g pour 100g) ce qui est intéressant pour les personnes carencées. Fibres, calcium, magnésium et potassium résident également dans ces graines.



Cultivées pour leur huile ou leur intégration dans les plats, ces graines ont toutes des propriétés bénéfiques pour la santé : protéines, acides gras polyinsaturés, vitamines et minéraux, elles entrent parfaitement dans le cadre d'une alimentation saine et équilibrée.



# Les fruits charnus oléagineux

Il s'agit de fruits qui contiennent de la pulpe, à l'opposé de « secs ». Ils sont plus riches en lipides qu'en glucides contrairement à la plupart des autres fruits. On en fait des huiles, ils entrent donc dans la catégorie des oléagineux.



## L'olive

L'olive est le fruit de l'olivier (photo ci-dessus), arbre caractéristique des régions méditerranéennes. Elle n'est pas consommable sans traitement préalable, qui permet de diminuer son amertume. Verte ou noire à maturité, l'olive entre dans certaines recettes comme la tapenade, le poulet aux olives, ou se déguste seule à l'apéritif. Mais son utilisation principale reste l'huile d'olive.

Pauvre en protéines, l'olive se révèle, sans surprise, être un fruit riche en lipides (14,8%), notamment **oméga-9**, protecteurs du système cardiovasculaire.

## L'avocat

Il pousse sur l'avocatier, un arbre originaire du Mexique. Il met de 4 à 10 ans pour produire ses premiers fruits. En revanche, une fois lancé, il peut produire une centaine de fruits par an.

L'avocat est riche en **acide oléique** ou **oméga-9**, comme l'olive.

## La noix de coco

La noix de coco est le fruit du cocotier. Ce fruit peut mesurer jusqu'à 30 cm de diamètre. Egalement très riche en lipides (33,5%) elle est composée principalement d'**acides gras saturés** (29,7%) contrairement aux autres oléagineux.

L'avocat et la noix de coco sont présentés ici à titre indicatif. En effet n'étant pas des fruits locaux, et l'avocat ayant besoin d'énormément d'eau pour être produit, leur consommation a un impact certain sur l'environnement que nous souhaitons limiter au maximum.



# Bien choisir son huile

## Pour son équilibre

Dans une alimentation équilibrée en acides gras, le rapport entre oméga 6 et oméga 3 doit être de 5 pour 1. Or, nous apportons généralement trop d'oméga 6 et faisons monter ce rapport à 12 pour 1 en moyenne. Ainsi, consommer une huile riche en oméga 3 permet d'équilibrer la balance.

C'est le cas de **l'huile de colza** qui a un bon équilibre oméga-6/oméga-3 et de **l'huile de lin** (53% d'oméga-3, 13% d'oméga-6)

## Pour sa saveur

Reine de l'assaisonnement du régime méditerranéen, **l'huile d'olive** peut également être chauffée mais en ne dépassant pas les 180°C (ne convient pas pour la friture). Avec son goût doux et prononcé à la fois, **l'huile de noix** est aussi connue pour sa saveur unique et rehausse vos vinaigrettes. Attention, cette huile est fragile et s'oxyde vite, il faut la conserver au réfrigérateur.

## Pour sa polyvalence

**L'huile de tournesol** s'utilise aussi bien en cuisson qu'en assaisonnement. De son goût neutre, elle viendra dorer vos aliments ou agrémenter vos vinaigrettes sans en modifier la saveur. Il ne faut pas dépasser les 227°C, qui représente le point de fumée de cette huile.

**L'huile de coco** est utilisée en cuisine pour poêler vos légumes ou remplacer le beurre dans vos préparations, son point de fumée est à 117°C. Mais elle est aussi largement utilisée en cosmétique comme démaquillant, soin des cheveux, de la peau... une vraie mine d'or !

## Pour la cuisson

**L'huile d'arachide** est idéale pour la cuisson et les fritures, car elle peut être chauffée jusqu'à 230°C sans se détériorer. Ce qui n'est pas le cas des autres huiles qui, chauffée à haute température, produisent des molécules chimiques néfastes pour la santé.



# Les boissons végétales



Faisons ici la lumière sur les boissons végétales, notamment celles à base d'oléagineux. Que vous soyez intolérant au lactose, végétalien ou simplement curieux, cette rubrique devrait vous intéresser.

Tout d'abord, sachez que depuis juin 2017, nous ne pouvons plus les appeler « laits végétaux » en raison de la confusion possible avec les laits d'animaux que nous consommons aussi (vache, brebis, chèvre...), mais « jus » ou « boissons » végétales.

Elles sont issues de céréales ou d'oléagineux auxquels on ajoute de l'eau. Elles ont donc l'avantage de ne pas contenir de lactose et d'être généralement moins riches en gras et, bien sûr comme pour tous les végétaux, il n'y a pas de cholestérol. Les valeurs nutritionnelles sont différentes en fonction des boissons. Certains fabricants ajoutent parfois du sucre raffiné, de l'huile végétale pour les épaissir ou les enrichissent en calcium et/ou en vitamines. Il faut alors bien lire les étiquettes pour éviter de les choisir avec des sucres ajoutés.

## **Boisson à l'amande**

Elle contient peu de protéines 1 à 2 g par tasse de 250 ml, et peu de matières grasses. Choisissez de préférence celle qui est enrichie en calcium car elle n'en contient pas autant que le lait. Attention elle ne convient pas aux personnes allergiques aux fruits à coque.

## **Boisson à la noisette**

Elle se caractérise par sa richesse en fer, en magnésium et en acides gras mono-insaturés ainsi que des omégas 3 et 6 qui protègent des maladies cardio-vasculaires. De même, elle contient des vitamines (A et B). Comme la boisson d'amandes, elle est pauvre en protéines et il faut la choisir enrichie en calcium.

## **Lait de coco**

Il peut exceptionnellement se nommer « lait » pour ne pas être confondu avec l'eau de coco contenue dans la noix de coco. Très riche en matières grasses et notamment en acides gras saturés, le lait de coco remplace la crème fraîche dans les plats et n'est pas consommé comme une boisson.

# Les allergies



On distingue plusieurs types d'allergies chez les graines oléagineuses : les **arachides** et les **noix**. Ici le terme « noix » désigne un ensemble : noix, amande, pistache, noisette, noix de cajou, de pécan, du Brésil, de Macadamia, etc. La noix de coco n'entre pas dans cette catégorie, ses allergènes étant encore différents.

L'allergie aux noix est fréquente. Elle toucherait environ 1 adulte sur 10 et 3,5% des enfants. Elles comptent d'ailleurs parmi les 5 aliments responsables de la majorité des allergies chez l'enfant avec les œufs, le lait de vache, le poisson et l'arachide.

L'allergie à l'arachide, quant à elle, est la première allergie alimentaire en France. Elle est plus courante chez les jeunes enfants et la seule manière pour espérer supprimer l'allergie est l'éviction totale jusqu'à 5 ans.

Les symptômes allergiques peuvent aller d'un simple gonflement des lèvres au choc anaphylactique. Les noix et l'arachide seraient ainsi responsables chaque année de près de 15% des chocs anaphylactiques dus à des allergies alimentaires.

Il est possible d'être allergique à certaines noix, mais pas à d'autres, c'est une évaluation avec l'allergologue permet de le déterminer. Toutefois, même si vous n'êtes pas allergique à une noix, avant de la consommer, il faut s'assurer qu'elle n'a pas été en contact avec une autre noix à laquelle vous êtes allergique.

En général et étant donné la gravité des réactions potentielles, il est plus prudent d'éviter toutes les noix. Le risque de contamination croisée lors de leur traitement ou de la fabrication de produits industriels est en effet extrêmement important.



# Les recommandations

Les fruits à coque non salés font désormais l'objet d'une recommandation, compte tenu de leurs intérêts nutritionnels. En 2015, 85 % des adultes ne déclaraient aucune consommation sur les jours enquêtés. La nouvelle recommandation est d'en consommer une petite poignée tous les jours.



Avant l'actualisation du PNNS, les fruits à coque étaient regroupés dans la catégorie des fruits et légumes. Il n'y a désormais plus à choisir, puisque les deux groupes d'aliments sont à privilégier en même temps.

Ainsi, il est recommandé de consommer **chaque jour** une poignée de fruits à coque non salés, ce qui représente environ **30g soit 1 portion**.

Exemple : 6 noix = 20 amandes = 1 c. à café de graines de lin moulues.

Vous pouvez les intégrer de différentes façons dans votre alimentation :



- En collation, accompagnés d'une boisson non sucrée et/ou d'un fruit
- Concassés dans vos laitages et desserts
- Dans vos plats principaux (voir la rubrique recette)

# Recettes



# Salade composée

(Noix, roquefort, pomme, avocat)



Préparation 🕒 10 minutes

1. Bien laver et essorer la mâche
2. Couper le roquefort en petits dés
3. Concasser grossièrement les noix
4. Couper les pommes en quartier, enlever le trognon et les pépins, puis les couper en fine lamelle avec la peau
5. Enlever la peau et le pépin des avocats, puis les couper en dés et citronner.
6. Mettre le tout dans un saladier et mélanger délicatement
7. Ajouter l'huile de noix et le vinaigre
8. Saler et poivrer

## Ingrédients (4 à 6 pers.)

- 300g de mâche
- 100g de **cerneaux de noix**
- 3 **avocats** mûrs
- 2 grosses pommes bio
- 150g de roquefort
- 2 c.à.s d'**huile de noix**
- 1 c.a.c de vinaigre balsamique
- 1 c.à.c de jus de citron
- Sel, poivre

Petit plus : parsemez votre salade de graines de sésame torréfiée pour encore plus de gourmandise.

# Sauté de poulet aux noix de cajou

Préparation 🕒 30 minutes

1. Si les noix de cajou ne sont pas grillées, vous pouvez les torrifier à la poêle pour un goût plus prononcé. Réserver.
2. Emincer les blancs de poulet et les faire revenir à feu vif. Réserver.
3. Détailler les poivrons, oignons et ails puis les faire revenir dans la poêle du poulet pendant 10min.
4. Dans un demi-verre d'eau chaude, délayer le cube de bouillon de volaille et le verser sur les légumes.
5. Ajouter la sauce soja puis la maïzena pour épaissir la sauce.
6. Ajouter le poulet et les noix de cajou, laisser mijoter 2min.
7. Assaisonner et servir chaud.

Accompagnements possibles : riz basmati, riz thai, nouilles chinoises.

## Ingrédients (6 pers.)

- 600g de blanc de poulet
- 220g de **noix de cajou** non salées
- 2 oignons
- 3 gousses d'ail
- 1 gros poivron
- 1 cube de bouillon de volaille
- 4 c.a.c de sauce soja
- 2 c.a.c de maïzena
- 2 c.a.s d'**huile d'olive**





# Crumble fraise coco

Préparation 🕒 20 minutes

1. Préchauffer le four à 170°C
2. Mixer finement la noix de coco râpée
3. Mélanger la coco, farine, le sucre et la cassonade
4. Ajouter le beurre à température ambiante coupé en dés
5. Malaxer la pâte pour qu'elle ait une texture homogène. Rajouter de la farine si elle est trop collante.
6. Bien laver les fraises et les couper en 2
7. Les disposer dans le fond d'un plat
8. Emietter généreusement la pâte à crumble par-dessus les fraises
9. Enfourner 25 à 30min jusqu'à ce que ce soit bien doré

## Ingrédients (6 pers.)

- 110g de farine type 45
- 90g de **noix de coco râpée**
- 50g de sucre
- 50g de cassonade
- 100g de beurre pommade
- 2 barquettes de fraises



## \*Bonus recette : comment utiliser les graines en cuisine

Quand on n'a pas l'habitude, ce n'est pas toujours évident de se lancer dans la consommation de graines. Grâce à ce livret, on espère vous avoir convaincu d'introduire quelques petites graines dans vos plats si ce n'est pas déjà le cas.

Voici quelques exemple de plats où parsemer vos graines et lesquelles :

- Les salades : sésame, lin, courge, pignon, tournesol.
- Les soupes : sésame, lin.
- Les gâteaux : amande effilées ou en poudre, noix, noisettes.
- Les apéritifs : mélange de fruits à coque non salé (grillé ou non)

Voici les utilisations les plus courantes, mais évidemment, il n'y a aucune règle tant que cela vous fait plaisir, chaque graine a sa place dans vos plats !

Et puisque nous sommes tous gourmands, voici 2 recettes faciles avec des oléagineux :

### Granola maison



- 280g de flocon d'avoine
- 150g de fruit à coque (1 seul ou mélange) amandes, noix, noisettes...
- 20g de graines au choix (ici on le fait au sésame)
- 2 c.à.s d'huile (arachide, tournesol)
- 1 c.à.s de miel (+/- selon les goûts)
- Epices (facultatif) cannelle, vanille, 4 épices...

→ Concasser les fruits à coque et mélanger le tout dans un saladier. Étaler ensuite la préparation sur la plaque du four munie de papier cuisson. Enfourner à mi hauteur, 20min à 150°C en mélangeant régulièrement. Une fois que la préparation est assez dorée pour vous, laisser le granola refroidir sur la plaque, c'est à ce moment qu'il deviendra croustillant. Conserver au secs dans un bocal.

→ Le granola se déguste seul, dans un laitage ou sur des fruits.

### Mendiants au chocolat

- 200g de chocolat minimum 70% de cacao
  - 50g de graines oléagineuses (sésame, lin, amande, noix, pistache...)
- Faire fondre le chocolat au micro-onde avec un peu d'eau ou au bain marie. L'étaler sur une plaque recouverte de papier cuisson, en une seule fois. Disposer le mélange de graines oléagineuses sur le dessus et laisser reposer au frais 2 heures. Quand le chocolat a bien durci, casser la plaque pour obtenir des petits mendiants.
- A déguster avec un café ou comme petite gourmandise du soir, avec modération.



# Questions -réponses

## Puis-je donner des oléagineux à mon enfant ?



Le risque principal chez les tous petits est l'étouffement. Ainsi, il n'est pas conseillé de donner un fruit à coque à l'enfant avant ses 5 ans.

Le second risque est le développement d'une allergie à l'arachide et/ou aux fruits à coque, qui peut arriver si l'introduction se fait trop tôt. Nous vous conseillons d'attendre les 3 ans de l'enfant avant de lui donner des préparations à base d'oléagineux (purée d'amande, beurre de cacahuètes, etc).

## Quelle est la différence entre un fruit sec et un fruit séché ?

Un fruit sec est un fruit à coque. Il s'agit du fruit d'un arbre, entouré d'une coque et contenant très peu d'eau : il est donc sec.

Un fruit séché correspond, comme son nom l'indique, à un fruit charnu naturellement riche en eau qui a subi une déshydratation (datte, pruneau, figue, abricot, raisin, etc). Ainsi, ses micro et macronutriments sont concentrés et nous obtenons un produit plus calorique et riche en sucre, à consommer avec modération.

## Les oléagineux font-ils grossir

Dans une nouvelle étude parue en 2019 dans la revue BMJ Nutrition, Prevention & Health, des chercheurs ont analysé des données sur le poids, l'alimentation (et notamment la consommation de noix) et l'activité physique dans 3 groupes. Leurs résultats montrent qu'augmenter sa consommation de noix est associé à une prise de poids à long terme moins importante et à une **diminution du risque d'obésité**.

## Comment choisir mes oléagineux ?

Il faut éviter les fruits à coque salés qui peuvent contenir jusqu'à 1,6g de sel pour 100g, notre consommation journalière devant être de 6g par jour pour préserver nos artères.

Les choisir en mélange de préférence pour bénéficier des richesses de chacun, non salée, et alterner les grillés et non grillés pour varier les goûts et éviter la monotonie.



Si vous avez d'autres questions, nous vous invitons à contacter nos diététiciennes : au 02.43.28.77.88 ou par mail à [dieteticiennes.satim@gmail.com](mailto:dieteticiennes.satim@gmail.com).

# Liste des aliments du printemps



# MES PRODUITS DE PRINTEMPS

PRIVILÉGER LES PRODUITS DE SAISON COMME DES PRIX AVANTAGES COMME DES PRIX AVANTAGES PLUS ATTRACTIFS, DES QUALITÉS GUSTATIVES MEILLEURES...

Avec ce tableau du printemps, vous pourrez privilégier dans vos menus, des fruits, légumes, fromages et poissons de saison !

## FROMAGES



Bleu d'Auvergne, Bleu de Gex, Bleu des Causses, Boulettes d'Avesnes, Brie de Meaux, Brie de Melun, Broccio, Cabécou, Camembert, Cancoillotte, Coulommiers, Emmental, Epoisses, Fêta, Fourme d'Ambert, Gorgonzola, Langres, Livarot, Maroilles, Mascarpone, Mimolette, Morbier, Mozzarella, Munster, Neufchâtel, Parmigiano Reggiano, Pont-l'Évêque, Pouligny-Saint-Pierre, Reblochon, Ricotta, Saint-Nectaire, Tomme de Savoie.

## LÉGUMES



Artichaut, Asperge, Aubergine, Betterave, Carotte, Céleri, Chou-fleur, Chou rouge, Concombre, Courgette, Cresson, Épinard, Fève, Lentille, Navet, Oignon, Oseille, Petit pois, Poireau, Pois gourmand, Poivron, Radis, Salade frisée, laitue ou romaine, Tomate.

## FRUITS



Abricot, Amande fraîche, Banane, Cassis, Cerise, Fraise, Fraise des bois, Framboise, Melon, Mûre, Pomme, Prune, Rhubarbe.

## POISSONS ET FRUITS DE MER



Brochet, Chinchard, Coquille Saint-Jacques, Dorade grise, Églefin, Hareng, Homard, Langoustine, Lieu jaune, Lieu noir, Maquereau, Merlan, Saint-Pierre, Sardine, Thon blanc, Tourteau.

## BON A SAVOIR :

Une envie hors saison ? Des besoins pour une recette ? Pensez aux surgelés et conserves, pratiques et aux qualités nutritionnelles proches des produits frais. Et pour les viandes ? Il n'y a pas de saisonnalité pour les viandes de boucherie : on en trouve maintenant tout au long de l'année.



# Semaine de menus de printemps



Menus	DEJEUNER	DINER
LUNDI	Champignons gratinés au fromage Lotte aux herbes Riz pilaf Ananas	Velouté de poireau Farfalles aux asperges vertes Et parmesan Pomme
MARDI	Duo d'endive et de betterave Boulettes de bœuf au curry Pommes de terre sautées Yaourt aux fruits Poire pochée à la cannelle	Potage navet pomme de terre poireau Œuf cocotte Blé Fromage blanc au kiwi
MERCREDI	Céleri rave <b>Poulet aux noix de cajou</b> Riz basmati Tomme de savoie Pomme	Carpaccio de betterave Cake chèvre olive Salade de fruits frais
JEUDI	Salade de chou chinois et carottes Steaks hachés et poivrons Boulgour Compote pomme-poire	Asperges vinaigrette Fondue de poireaux et dès de jambon blanc Riz pilaf Flan aux fruits
VENDREDI	<b>Salade composée</b> Pavé de saumon sauce citron Epinards Crème au chocolat	Velouté de cresson Tartes aux oignons Salade Petit-suisse sucré Fraises/kiwi (saison)
SAMEDI	Salade de lentilles Filet de dinde aux herbes Printanière de légumes Tarte aux pommes	Toast de rillettes et moutarde Riz cantonnais Mandarine
DIMANCHE	Carottes râpées Fajitas poulet-tomate Camembert Compote pomme-rhubarbe	Carpaccio de pamplemousse Gratin de coquille jambon- emmental <b>Crumble pomme poire coco</b>

# SOURCES

## Sites internet

- [www.sud.mutualite.fr/actualites/les-fruits-oleagineux](http://www.sud.mutualite.fr/actualites/les-fruits-oleagineux)
- [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)
- [www.nourris-ton-corps.fr/liste-complete-des-oleagineux](http://www.nourris-ton-corps.fr/liste-complete-des-oleagineux)
- [www.allerg.qc.ca/Information\\_allergique](http://www.allerg.qc.ca/Information_allergique)
- [www.macuisinesante.com](http://www.macuisinesante.com)
- <https://www.e-sante.fr/huile-de-coprah-ou-huile-de-coco>
- [www.ciqual.anses.fr](http://www.ciqual.anses.fr)

## Livres

- Manuel « Alimentation », école ADONIS
- Livre de recette « tous en cuisine – plats du soir veggie ».
- Livre « Savez-vous goûter... les légumes secs ? » édition Presses de l'EHESP





## ATELIER CUISINE SANTÉ



Menu riche en  
oméga-3 !

Présentation des différents oléagineux et leurs  
intérêts nutritionnels

Avec réalisation d'un menu et  
Dégustation sur place

*Dates et Inscription au 02.43.28.77.88.*

*Ou par mail : [dieteticiennes@satimsante.fr](mailto:dieteticiennes@satimsante.fr)*

# NOS ACTIVITÉS



Diabète - Maladies cardiovasculaires - Surpoids - Obésité  
maladies respiratoires - Douleurs chroniques

# Notes

A series of horizontal dotted lines for writing notes.

Satim est une société créée en avril 2009. Elle est née de l'association de l'AMAMTIM (Association d'Aide aux Malades Traités par Infusion Médicamenteuse) créée en 1982 et de La maison du diabète créée en mars 1997.

Depuis sa création Satim assure, avec son équipe de professionnels expérimentés (médecin, infirmière, diététiciennes, éducateur médico-sportif) différents services pour les patients atteints de maladies chroniques, avec plus de 3000 patients suivis en plus de 30 ans d'activité.

L'objectif premier de l'équipe a toujours été de rendre le patient autonome et d'améliorer sa qualité de vie.

*Ce livret a été réalisé et édité  
par Claire ADOLPHE élève diététicienne et Floriane  
CHARRETIER, diététicienne.*