

Et si on regardait de plus près la famille « Féculents » ?

(selon les recommandations du PNNS)

Pommes de terre, céréales, légumes secs, il est recommandé d'en consommer à **tous les repas et selon son appétit**.

Or, une vaste étude en ligne, Nutrinet-Santé, lancée en 2009, et sur 5 ans, révèle que seulement 1 homme sur 2 et 1 femme sur 3 en consomment suffisamment.

Peur qu'ils nous fassent grossir ? Stop aux idées reçues !

Contrairement aux aliments sucrés (sucre, confiseries, desserts lactés...) qui nous apportent des glucides simples, les féculents nous apportent des glucides complexes qui nous fournissent une énergie que le corps est capable d'utiliser progressivement :

- ils nous **rassasient durablement** et donc
- ils **contribuent à notre équilibre alimentaire**, limitant ainsi l'envie de grignoter

C'est plutôt ce que l'on a l'habitude d'ajouter à nos plats qui favorise la prise de poids : sauces, matières grasses. Il ne s'agit pas non plus de manger des pâtes à l'eau ! Et si on les relevait d'une touche de basilic, d'un coulis de tomate maison ?

Les féculents sont également riches en fibres, en vitamines et en sels minéraux. Autant de nutriments favorables à notre santé.

Que classe-t-on dans la famille des féculents ?

1. Les céréales :



Avoine, blé, maïs, orge, riz, millet...

Produits dérivés : farines, semoules, pâtes, galettes, céréales du petit-déjeuner...

Préférez les céréales complètes ou semi-complètes. Pour le petit-déjeuner, préférez les flocons (avoine, épeautre, millet, riz...) aux céréales soufflées plus riches en sucres simples.

2. Les pommes de terre et les tubercules :



Pommes de terre, patates douces, manioc... en préparation : purées, soupes, gratins, pommes de terre sautées, pommes de terre et patates douces en frites (**au four de préférence** avec juste un filet d'huile d'olive, **évit**ez le bain de friture qui fait consommer plus de matières grasses et coûte plus cher)

3. Les légumes secs :



Haricots secs, fèves, pois chiches, pois secs, lentilles, graines de soja, flageolets...

Associés aux céréales, ils sont une bonne alternative aux protéines animales. Pensez-y pour varier vos menus.

Peu digestes les légumes secs ? Pensez à les faire tremper (sauf les lentilles vertes) : 1 volume de légumineuses pour 3 volumes d'eau, à mettre à tremper le veille au soir. Vous pouvez aussi lors de la cuisson, changer l'eau de la préparation à mi-cuisson. Vous pouvez également ajouter une cuillère à soupe de bicarbonate de soude à l'eau de cuisson.

Envie d'une recette à base d'une céréale très complète ? riche, entre autres, en zinc, phosphore, magnésium et dépourvu de gluten : **le millet**

Croquettes de millet

Pour 4 personnes
Préparation : 15 mn
Cuisson : 20-25 mn

- ✓ 500g de millet
- ✓ 4 c. à s. de farine
- ✓ 2 œufs
- ✓ 100g de gruyère ou parmesan
- ✓ citron
- ✓ huile d'olive
- ✓ sel
- ✓ oignon ou herbes aromatiques

- **Faire cuire le millet** avec 2 fois son volume d'eau salée 15 mn environ. L'eau doit être toute absorbée à la fin de la cuisson.
- **Ajouter la farine** et bien mélanger, puis l'œuf battu en omelette et le fromage râpé. Bien mélanger.
- **Selon vos envies**, vous pouvez rajouter un oignon coupé finement et que l'on a fait revenir dans un peu d'huile. On peut aussi ajouter des herbes aromatiques.
- **Former des boulettes** ou galettes assez fermes. Huiler légèrement une poêle et y faire griller les boulettes. Servir chaud avec une rondelle de citron.

Bon Appétit !

Solution des jeux de la fiche du mois précédent :

- Recherchez des expressions de la langue française impliquant fruit ou légume :

Exemples :

Se fendre la **poire**

Raconter des **salades**

Les **carottes** sont cuites

Manger les **pissenlits** par la
racine

Mettre du beurre dans les
épinards

Haut comme trois **pommes**

Ramener sa **fraise**

Avoir un cœur d'**artichaut**

Ménager la chèvre et le
chou

En rang d'**oignons**

Avoir la **patate**

Apporter des **oranges**

Appuyer sur le

champignon

Ramener sa **fraise**

Recevoir une **châtaigne**

Avoir les yeux en **amandes**

Ne plus avoir un **radis**

*Et beaucoup d'autres
que vous avez
sûrement trouvées...*

- A quelle expression imagée correspondent les définitions suivantes ?

1. Etre en pleine forme

2. Tout est perdu

3. Avoir de l'argent (2 expressions possibles)

4. Etre stupide

5. D'une extrême simplicité

6. Etre gonflé d'orgueil

7. S'évanouir

8. Un film médiocre

9. Le comble

10. Travailler pour rien

Avoir la **pêche**

C'est la **fin des haricots**

Avoir de l'**oseille** (du blé)

Avoir un **pois chiche** à la place du cerveau

Bête comme chou

Avoir le **melon**

Tomber dans les **pommes**

Un **navet**

La **cerise** sur le gâteau

Travailler pour des **prunes**

Des questions ? N'hésitez pas à joindre votre interlocuteur ARSEPT : Chantal REYNIER au 06 07 62 59 76 ou reynier.chantal@auvergne.msa.fr, ou vous rapprocher de la structure qui vous a adressé ce document.

Prenez soin de vous !