

Comprendre les FÉCULENTS :

- Céréales & Farines (p2)
- Légumineuses (p10)
- Tubercules (p11)

Les Grains qui contiennent du GLUTEN :

Le blé, y compris les variétés comme l'épeautre, le kamut et le blé amidonnier, ainsi que certains grains comme le boulgour et le couscous. Également, l'orge et le seigle.

Le Gluten est une combinaison de 2 protéines, la gliadine & la gluténine, qui constitue 80% des protéines contenues dans le blé.

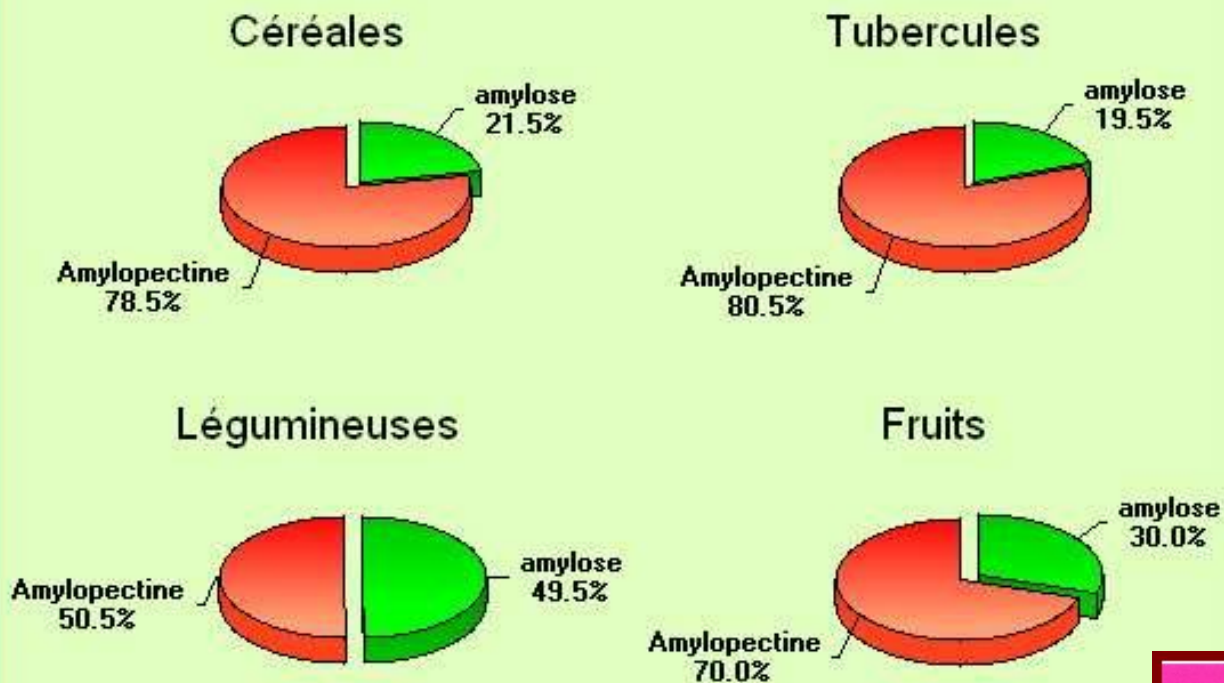
Les consommateurs en quête d'une alimentation saine devraient se méfier de beaucoup de produits sans gluten car souvent ultra-transformés et non diététiques (riches en graisses et en sucres). L'indice glycémique de la farine de riz est plus élevé que la farine de blé. Et davantage de lipide sont également ajoutés pour donner plus de liant aux produits sans gluten. Il y a plus de sel dans ces produits et moins de protéines.

Les Grains qui ne contiennent PAS DE GLUTEN :

Amarante + Avoine + Maïs + Millet + Quinoa + Riz + Sarrasin + Sorgho + Teff.



Proportion amylose/amylopectine de l'amidon de divers aliments



L'amydon existe sous deux formes → **Amylose & Amylopectine.**

- L'amylose est une forme linéaire d'amidon qui libère de façon plus lente le glucose dans le sang (blé, maïs). IG modéré !
- Au contraire, plus l'amidon contient d'amylopectine, forme ramifiée d'amidon (pomme de terre), plus rapide est sa transformation en sucres assimilables. IG élevé !

Aliment	Calories	Protéines	Glucides	Amidon
Tomate	16,2 kcal	0,9%	1,9%	0%
Courgette	19,2 kcal	1,1%	1,1%	0%
Carotte	36,3 kcal	0,8%	6,6%	0,8%
Petit pois	70,8 kcal	5,2%	8,27%	2,8%
Pomme de terre	89,5 kcal	1,9%	19,1%	17,8%
Lentilles	112 kcal	8,1%	16,6%	15,3%

CONTENU EN AMYLOSE ET AMYLOPECTINE DES AMIDONS		
	AMYLOSE (%)	AMYLOPECTINE (%)
M AÏS STANDARD	24,0	76,0
M AÏS CIREUX	0,8	99,2
M AÏS en haute teneur en amylose	70,0	30,0
P OMME DE TERRE	20,0	80,0
R IZ	18,5	81,5
T APIOCA	16,7	83,3
B LE	25,0	75,0

DES FÉCULENTS EN PETITES QUANTITÉS

Leurs glucides apportent de l'énergie lentement digérée qui permet notamment d'éviter les envies de grignoter entre les repas.

Je préfère le non raffiné. Aux oubliettes le riz blanc et les pâtes blanches ! On préfère leurs homologues complets (ou semi-complets en cas de troubles digestifs) dont les fibres ralentissent l'assimilation, on pense aussi au quinoa, au boulgour, à la semoule, au blé... et on alterne avec des légumes secs.

Je cuis *al dente*. Une cuisson longue augmente l'index glycémique, donc favorise le stockage.

Je les rationne. On en consomme 150 à 200 g poids cuit – soit 50 à 65 g poids cru –, seulement au déjeuner.



Les Céréales :

Les meilleurs **FÉCULENTS** réalisés sur 2 critères, Diététique & Bienfait des nutriments

Préférez-les en intégrales, voire complets et du coup BIO !

Car en complets ou intégrales, les aliments contiennent plus de pesticides !

Supprimez tous les produits fabriqués avec de la farine blanche, du maïs ou du riz !

màj le 04/04/23

IG = Indice Glycémique / CG = Charge Glycémique

NOMS	Glu- cides	IG	CG	Fi- bres	Pro- téines	Clas mt	Effets sur la santé
Céréales (plantes à graines), Farines & leurs dérivés (pain, pâtes).							
Son de Blé	23,6	15	3,5	42	15,4	1	Les meilleurs chiffres.
Son d'Avoine	45,3	15	6,8	18	13	2	Diététique et très riche en nutriments.
Riz Basmati complet	24,4	31	7,6	1	2,7	3	Très digeste et anti-constipation.
Orge	28	25	7,0	2,5	2,3	4	Cuire 45 minutes dans l'eau.
Riz complet	29,7	32	9,4	2	3,5	5	
Sarrasin	19,9	54	10,7	2,7	3,5	6	Cuire 8 minutes dans l'eau.
Riz sauvage	21,3	55	11,7	1,8	4	7	
Quinoa	21,3	53	11,3	2,8	4,4	8	Cuire 12 minutes dans l'eau.
Teff	20	57	11,4	2,8	3,9	9	Feu doux 15 minutes.
Millet ou Sorgho	23,7	71	16,8	2,9	3,6	10	Sans gluten. Millet = 10 mn. Sorgho = 45 mn.
Ebly (blé)	27,4	50	13,7	2	4	11	Cuire 10 minutes dans l'eau.
Flocons d'avoine (précuits)	70	54	37,8	10,6	11	12	Charge glycémique importante mais très riche en nutriments + fibres + protéines (en avaler moins de 100g dans une boisson).
Kamut	27,6	43	11,7	4,3	5,9	13	Cuire 1h30 à l'eau. Sucre = 3,1g
Blé égyptien							
Maïs	21	54	11,3	2,4	3,4	14	Sucre = 4,5g

OK pour le dîner pour les 5 premiers mais pas plus de 150g ou les autres 100g ou 50g

Les valeurs indiquées de ces céréales sont données lorsqu'elles ont été CUITES !



Les bons & mauvais RIZ Évitez le Riz blanc !



Les riz blancs et surtout lorsqu'ils sont trop cuits, style sushi riz gluant, ils sont à éviter car Indice glycémique très élevés.

Un menu composé de 10 petits sushis, riz, saumon cru, avocat et mayo, c'est une bombe de calories, ça franchit la barre des 800 Kilo-calories, alors qu'un Big Mac frites, ça dépasse pas les 700 kilo-calories.

Donc limitez-les à 4 et avec un bol de légume pour passer d'un indice glycémique de 60 à 45 !

Les meilleurs Riz (pas trop cuits) :

- Basmati semi-complet ou mieux complet.
- Sauvage.
- Complet.



Et autre chose, attention à l'arsenic, il est 10 fois plus importants dans le riz que dans toutes autres céréales. A savoir qu'il y'en a moins dans le Basmati et le riz blanc.

Petite astuce pour éliminer 80% d'arsenic, faite tremper le riz au moins 12 heures dans 5 fois son volume d'eau et bien rincer.



Les nouvelles céréales :

Fonio :

- Céréale originaire d'Afrique de l'Ouest.
- Pousse dans des conditions difficiles (zones arides) et vite arrivée à maturité.
- Indice glycémique faible avec une bonne digestibilité.
- Sans gluten, très nutritive, hautes teneurs en méthionine et en cystine.

En Provence, le petit épeautre (blé très ancien) :

Il est important de faire la distinction entre l'épeautre et le petit-épeautre pour éviter toute confusion :

- Le petit-épeautre, qu'on appelle aussi "engrain" est une céréale rustique et ancestrale qui n'a été que très peu modifiée génétiquement.
- L'épeautre est une céréale plus récente qui est génétiquement & nutritionnellement très proche du blé.

Avantages du Petit épeautre :

- Il contient un tout autre type de gluten, qui est beaucoup mieux toléré par le système digestif.
- Vous pouvez remplacer le blé et la farine de blé par le petit épeautre et sa farine, dont la teneur en gluten est 3 fois moins élevée → environ 7 % de gluten, contre 10 à 20 % pour le blé moderne !

Le sorgho

- ✓ Consomme environ 30 % d'eau en moins que le maïs (lutte contre l'érosion des sols).
- ✓ Est plus résilient que le maïs lorsque s'enchaînent les jours de fortes chaleurs.
- ✓ Il connaît peu de ravageurs, permettant d'éviter le recours aux pesticides (nécessite peu d'engrais).

Les Farines :

màj le 04/04/23

IG = Indice Glycémique / CG = Charge Glycémique

Crêpes aux
Pois-chiches



NOMS	Glu- cides	IG	CG	Fi- bres	Pro- téines	Clas mt	Effets sur la santé
Farines							
Lupin	9	15	1,4	26	40	1	Riche en protéines. Facilite le transit. Peut remplacer les œufs et les matières grasses.
Petit épeautre Intégrale (T150)	67	40	26,8	6,4	12	2	Peu de gluten + Fer + Magnésium
Petit épeautre Complète (T110)	66,1	45	29,7	7,3	12,3	3	Peu de gluten + Fer + Magnésium
Pois chiche	58	35	20,3	10,8	22,4	4	Riche en protéines et renforce le système immunitaire. Sucre = 11g
Grand épeautre intégrale (T150)	60,1	45	27,0	10	12,5	5	Riche en fibres.
Sarrasin ou Blé noir	71	50	35,5	6,9	12,6	6	Vitamine B. Sucre = 2,6g
Seigle Complète (T130)	78	50	39,0	14,6	9,4	7	Vitamine E. Sucre = 1g.
Seigle Intégrale (T170)	69	50	34,5	13,4	14	8	Vitamine E. Sucre = 1g.
Orge	75	35	26,3	10,1	10,6	9	Riche en nutriments. Sucre=0,8
Teff	67,7	45	30,5	7,1	9,6	10	Sans Gluten et très digeste.
Millet	75	70	52,5	3,5	11,9	11	Sans gluten et très riche en nutriments. Sucre = 1,7g.
Blé intégral (T150)	76,2	45	34,3	6,5	11,8	12	Charge glycémique trop importante.
Blé complet (T110)	61,2	60	36,7	6	10,8	13	Charge glycémique trop importante.

Galette de
Sarrasin



Pain au
Petit-épeautre
ou de Seigle



Gâteau de
Grand-
épeautre



Galettes de
Lupin



6 farines qui nous veulent du bien

Pour changer de la farine blanche (que l'on sait pauvre en fibres et en minéraux), on opte pour des versions plus complètes, à base de graines ou de légumes secs. On gagne systématiquement au change!

PAR ÉMILIE GODINEAU

NOTRE EXPERTE

MARIE-LAURE ANDRÉ

Diététicienne-nutritionniste



FARINE DE SARRASIN PRÉBIOTIQUE

POINTS FORTS

Elle offre une quantité intéressante de protéines (12%) et des fibres prébiotiques qui prennent soin du microbiote intestinal. Autre atout : une bonne teneur en magnésium, minéral antistress et anti-crampe, qui fait souvent défaut dans notre alimentation. Enfin, son index glycémique est modéré (50).

MODE D'UTILISATION

Avec sa texture dense et sa saveur prononcée, elle s'utilise rarement seule (excepté dans les fameuses galettes bretonnes), mais plutôt en mélange avec d'autres farines. Son goût se marie bien aux aliments d'hiver : poireau, champignons, poisson fumé, boudin, pomme, miel...

LES BONNES IDÉES CUISINE

Dans des biscuits secs ou une pâte à tarte, on remplace 50% de la farine de blé par de la farine de sarrasin pour un résultat plus goûteux et plus rassasiant.



FARINE DE CHÂTAIGNE ÉNERGÉTIQUE

POINTS FORTS

Les sportifs l'apprécient pour sa forte teneur en glucides (75%), en potassium, nécessaire à la fonction musculaire, et en vitamines du groupe B qui participent à la production d'énergie. Son index glycémique reste modéré (65) grâce à sa bonne teneur en fibres (10%) qui vont ralentir l'absorption des glucides.

MODE D'UTILISATION

Sa saveur douce se prête bien aux préparations sucrées : gâteaux, pancakes, muffins... on peut ainsi réduire un peu les quantités de sucre. Comme sa texture est dense, on ne l'utilise pas seule mais en mélange avec d'autres farines.

LA BONNE IDÉE CUISINE

Dans une pâte à crêpes, on met 50% de farine de châtaigne avec 50% de farine de blé (ou d'un mélange de farines sans gluten).

FARINE DE RIZ DIGESTE

POINTS FORTS

Cette farine est souvent utilisée dans les préparations sans gluten car elle a un goût neutre et une texture assez légère. Par ailleurs, comme elle est quasiment dépourvue de fibres, elle est très facile à digérer et appréciée des intestins fragiles. En revanche, même complète, elle affiche un IG relativement élevé (75).

MODE D'UTILISATION

Utilisée seule, elle peut donner une texture friable. C'est pourquoi, dans les préparations sans gluten, elle est associée à de la farine de sarrasin ou de châtaigne pour la saveur et de la farine de maïs pour la couleur.

LES BONNES IDÉES CUISINE

Comme elle est riche en amidon et neutre en goût, elle est parfaite pour faire un gâteau "passe-partout", épaissir une sauce ou réaliser une béchamel.



FARINE D'ÉPEAUTRE REMINÉRALISANTE

POINTS FORTS

L'épeautre est considéré comme l'ancêtre du blé. Très proche de ce dernier d'un point de vue botanique, il a eu la chance de ne pas subir les mêmes multiples transformations par croisements. On préfère la farine d'épeautre complète ou intégrale, plus riche en minéraux et à IG modéré (45-50). On notera qu'elle ne convient pas aux personnes intolérantes au gluten.

MODE D'UTILISATION

Elle peut remplacer la farine de blé dans toutes les recettes: pain, gâteaux, tartes, crêpes, biscuits... Son goût neutre, proche du blé en plus goûteux, se marie aussi bien au salé qu'au sucré.

LA BONNE IDÉE CUISINE

Dans une pâte à pain, puisque cette farine est panifiable, avec des morceaux de figues séchées et de noix, pour renforcer le côté rustique!



FARINE DE SEIGLE RASSASIANTE

POINTS FORTS

Comme pour le blé, il existe différents "types" de farine de seigle selon le degré d'affinage. Celle que l'on trouve le plus en magasins bio est de la farine de seigle intégrale (T130), riche en fibres (10%) et en minéraux, avec un IG modéré (50). Elle contient un peu de gluten, ce qui permet de faire lever les pâtes, mais elle ne convient de ce fait pas aux personnes intolérantes au gluten.

MODE D'UTILISATION

Cette farine donne des pains denses et foncés dont raffolent les Allemands. Consommés le matin, ils permettent de "tenir" facilement jusqu'au déjeuner. Seule ou en mélange, la farine de seigle apporte un côté rustique aux préparations: cakes, blinis, cookies...

LA BONNE IDÉE CUISINE

Dans un pain d'épices avec un bon miel et un mélange d'épices telles que cannelle, gingembre, muscade, badiane, girofle...

FARINE DE POIS CHICHE PROTÉINÉE

POINTS FORTS

Elle présente les mêmes atouts que le pois chiche: une belle teneur en protéines végétales (20%), en fibres (12%) et en minéraux variés: magnésium, calcium, fer... et un IG super bas (35). Mais attention, comme elle contient aussi un peu de lipides (7%), elle peut rancir. Il faut donc veiller à bien refermer le sachet et à le conserver dans un endroit frais.

MODE D'UTILISATION

Si elle est très intéressante d'un point de vue nutritionnel, ce n'est pas la plus évidente à utiliser en cuisine. Mieux vaut l'intégrer en petite quantité à une pâte (environ 20% du total des farines) pour l'enrichir en bons nutriments et favoriser la satiété.

LA BONNE IDÉE CUISINE

Une socca niçoise, bien sûr! Une galette facile à faire, à base de farine de pois chiche, d'eau, d'huile d'olive et de sel.



6 (nouvelles) farines pour booster nos recettes

Les rayons des magasins bio s'étaient déjà bien renouvelés, côté farines, ces dernières années... et ce n'est pas fini! Zoom sur ces nouvelles venues.

PAR ÉMILIE GODINEAU ET CAROLE GARNIER

L'ORIGINALE LA FARINE DE MAÏS VIOLET

SIGNES PARTICULIERS

Le maïs violet est une variété de maïs originaire des Andes. Cette couleur violette tout à fait singulière est liée à la présence de pigments violets aux effets antioxydants, les anthocyanes (qu'on trouve aussi dans les myrtilles ou le cassis). Riche en glucides (72 g pour 100 g), elle colore naturellement les recettes.

LES BONNES IDÉES CUISINE

On l'ajoute dans des pâtes à raison d'un tiers pour deux tiers de farine de blé ou neutre pour relooker pâtes à crêpes, à pancakes, à gaufres, à pains, tortillas...



IG BAS LA FARINE DE SOUCHET

SIGNES PARTICULIERS

Le souchet est un petit tubercule au goût sucré mais à l'IG bas (35), notamment grâce à sa richesse en fibres (11 %) et en lipides (24 %). Sa farine granuleuse proche de celle de la poudre d'amande fait qu'on l'emploie un peu comme cette dernière. Elle s'utilise aussi crue, dans des boissons ou des laitages, qu'elle rend plus épais et rassasiants.

LES BONNES IDÉES CUISINE

Dans les pancakes du matin, auxquels elle apporte un effet "coupe-faim" intéressant (à raison de 25 à 50 % de la quantité totale de farine). Dans les pâtes à gâteaux, à cookies, à crumbles ou à tartes, ou encore dans des milkshakes (au lait d'amande et à la poire...).

REMINÉRALISANTE LA FARINE DE MILLET BRUN

SIGNES PARTICULIERS

Riche en fluor, soufre, phosphore, fer, magnésium, calcium, potassium et zinc, elle aide l'organisme à faire le plein de minéraux et d'oligo-éléments. Grâce à ses teneurs en silicium (550 mg pour 100 g), elle aide aussi à soulager les douleurs articulaires et renforce les articulations. Elle est également bien pourvue en fibres (16 g pour 100 g), pour un bon transit.

LES BONNES IDÉES CUISINE

À raison d'un tiers pour deux tiers d'une autre farine (de blé ou neutre) dans des sablés, un cake, un gâteau aux pommes. On peut aussi la glisser dans une compote, un yaourt, un bol de muesli, une soupe... (compter une ou deux cuillères à café).



COUPE-FAIM LA FARINE DE COCO

SIGNES PARTICULIERS

Extraite de la pulpe de coco déshuilée, c'est une "farine" très particulière : elle contient peu de glucides (22 %), mais est très riche en fibres (plus de 40 %) et en protéines (environ 16 %). Elle a donc un IG bas (35) et est très rassasiante. Et elle apporte un délicieux goût de coco à nos recettes (on peut donc réduire les quantités de sucre ajouté).

LES BONNES IDÉES CUISINE

Elle absorbe beaucoup d'eau et rend les pâtes friables. Il ne faut donc pas l'utiliser seule, mais à hauteur de 25 % environ avec d'autres farines. On l'ajoute en petite quantité dans des pâtes à gâteaux, des laitages ou des boissons (car elle peut aussi s'utiliser crue) pour favoriser la satiété et éviter les grignotages.



PROTÉINÉE LA FARINE DE LENTILLE VERTE

SIGNES PARTICULIERS

Championne des protéines (26 g) et des fibres (11 g), elle est pauvre en lipides (1,5 g) et en sucres (2 g), d'où un IG bas. On profite aussi des minéraux de ce légume sec, magnésium et potassium en tête. En revanche, sa saveur est assez prononcée et sa couleur un peu verdâtre : on l'utilise donc de préférence en mélange.

Ou bien on découvre la farine de lentille corail, dont la couleur est plus appétissante!

LES BONNES IDÉES CUISINE

On la glisse à raison de 30 % dans une pâte à pain, dans un cake salé (avec dés de jambon blanc et de mozzarella) ou on l'utilise seule dans de petites crêpes (avec des œufs et du lait), à déguster avec du guacamole en version salée.



POUR LE LIANT LA FARINE DE CHIA

SIGNES PARTICULIERS

On ne présente plus les graines de chia, très riches en oméga 3, en fibres et en protéines. Avec 30 g de protéines et 44 g de fibres, la farine en garde les mêmes caractéristiques (ainsi que la même couleur brun foncé). Mais attention, sa richesse en oméga 3 la rend fragile : elle s'oxyde vite, et se conserve peu de temps une fois ouverte (quelques semaines, dans un endroit frais).

LES BONNES IDÉES CUISINE

Sa richesse en fibres solubles fait qu'elle ne peut être utilisée qu'en petites quantités dans les pâtes (sinon, elles deviendraient trop fermes et élastiques). Mais grâce à cela, elle est parfaite, en revanche, pour remplacer les œufs dans les cakes et gâteaux (1 cuillère à soupe = 2 œufs) et donner du moelleux à des pâtes à crêpes ou à des gâteaux sans gluten.

màj le 04/04/23

IG = Indice Glycémique / CG = Charge Glycémique

Les Pâtes :

NOMS	Glucides	IG	CG	Fibres	Protéines	Clasmt	Effets sur la santé
Préparations à base de Céréales + Pâtes aux légumes = <u>Pâtes & Pains</u>							
Pain petit-épeautre complet levain	37,1	40	14,8	7,2	8,3	1	Zinc + B3 + Tryptophane
Pain de seigle intégral	47,5	46	21,9	6,5	8,7	2	Zinc + B3 + Tryptophane
Pain de seigle complet	48,3	50	24,2	5,8	8,5	3	Zinc + B3 + Tryptophane
Pâtes 100% légumes	18	32	5,8	8,5	6	4	
Pâtes complètes	26,5	45	11,9	3,2	5,3	5	
Wasa Fibres	46	35	16,1	26	13	6	Fer=6mg + Zinc=5mg + Magnésium=200mg + Cuivre=0,6mg
Pain intégral	39,9	35	14,0	8,8	6,5	7	Zinc + B3 + Tryptophane
Pain au Sarrasin au levain	33	40	13,2	5	4	8	Zinc + B3 + Tryptophane
Pain au Sarrasin	45,8	50	22,9	5,3	5	9	Zinc + B3 + Tryptophane
Pain complet au levain	44,3	55	24,4	6,9	9,2	10	Zinc + B3 + Tryptophane
Pain complet au céréales	43,3	55	23,8	7,4	13,3	11	Zinc + B3 + Tryptophane
Pain complet	49,4	60	29,6	8	5,6	12	Zinc + B3 + Tryptophane



Les Pains :

Dans l'idéal choisir le pain dans cet ordre :

- Petit-épeautre, Grand-épeautre, Seigle et Sarrasin.
- Intégral voire complet.
- Au levain.



Toute la vérité sur les pains → Voir mon blog, en cliquant ici 😊

LES LÉGUMES SECS

aux petits oignons



En plus d'être bons pour la santé et l'environnement, les légumes secs sont un régal lorsqu'ils sont bien cuisinés. Comment les préparer ? Combien de temps de cuisson ? Voici quelques astuces pour les adopter !



Fèves

Trempage : 8 à 12 h
Cuisson : 1 à 2 h dans 3 fois leur volume d'eau
Préparation : en salade, purée, poêlée, soupe...



Haricots rouges

Trempage : 12 h
Cuisson : 1h30 dans 3 fois leur volume d'eau
Préparation : en chili sin carne, galette, salade, brownie...

Haricots blancs

Trempage : 12 h
Cuisson : 1 à 2 h dans 4 à 5 fois leur volume d'eau
Préparation : en sauce, salade, tartinade, cookie...

Lentilles brunes

Trempage : 4 h
Cuisson : 30 minutes (45 minutes si pas de trempage) dans 3 fois leur volume d'eau
Préparation : en bolognaise et terrine végétales, boulettes, salade...

Lentilles vertes

Trempage : aucun
Cuisson : 20 à 25 minutes dans 3 fois leur volume d'eau
Préparation : en tartinade, boulettes, salade, soupe...

Lentilles corail

Trempage : aucun
Cuisson : 10 à 15 minutes dans 3 fois leur volume d'eau
Préparation : en dahl, velouté, galette, tartinade...



Pois chiches

Trempage : 12 h
Cuisson : 1h30 dans 3 fois leur volume d'eau
Préparation : en falafels, galette, houmous, salade...



Pois cassés

Trempage : aucun
Cuisson : 45 minutes dans une grande casserole d'eau
Préparation : en soupe, purée, velouté, tartinade...

AU MOINS 2 FOIS PAR SEMAINE !

- 60 g cuits / pers. en accompagnement
- 100 à 150 g cuits / pers. en plat principal

PAS LE TEMPS DE CUISINER ?

Pour améliorer la cuisson et la digestion, certains légumes secs nécessitent un trempage de 4 à 12 h (attention : ne pas réutiliser l'eau de trempage pour la cuisson !). La cuisson peut être longue elle aussi. Si vous êtes pressés, n'hésitez pas à les consommer en bocaux, conserves, surgelés...

QUELS BIENFAITS POUR LA SANTÉ ?

- Sources de protéines (comme la viande, le poisson ou les laitages)
- Pauvres en matières grasses
- Riches en fibres, vitamines et minéraux
- À accompagner de céréales complètes (céréales, riz, semoule) pour une assimilation parfaite

...ET POUR L'ENVIRONNEMENT ?

Lorsqu'ils poussent, les légumes secs fixent l'azote de l'air dans les racines. Ils l'utilisent pour leur croissance avant de le restituer au sol, le rendant disponible pour la culture suivante. Ils nécessitent ainsi moins d'engrais et génèrent moins d'émissions de gaz à effet de serre que d'autres cultures.

Les légumineuses :

Les différentes légumineuses et leurs avantages spécifiques

- ✓ Pois chiches : source importante de protéines, potassium et phosphore.
- ✓ Lentilles : avec une teneur élevée en fer et fibres.
- ✓ Haricots secs : apportant énergie et vitamines du groupe B.
- ✓ Fèves : riche en vitamine C et magnésium pour le bien-être général.
- ✓ Soja : aux vertus antioxydantes et contribuant à la santé cardiovasculaire (le préférer fermenté pour sa meilleure digestion et le système hormonal).

Les légumineuses :

màj le 04/04/23

IG = Indice Glycémique / CG = Charge Glycémique

NOMS	Glu- cides	IG	CG	Fi- bres	Pro- téines	Clas mt	Effets sur la santé
Légumineuses (les légumes secs proviennent d'une plante qui produit un fruit sec à coque dure)							
Lupin	9,9	15	1,5	2,8	15,7	1	<p>Toutes les légumineuses sont bonnes pour la santé. Le classement favorise la quantité de :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Protéines. - Fibres. - Et tient compte de l'Indice et de la Charge Glycémique les plus bas possible. <p>OK pour le dîner mais pas plus de 150g !</p>
Lentille corail	15	30	4,5	8,2	10,6	2	
Pois cassé	14	25	3,5	11	8,5	3	
Flageolet	18,4	25	4,6	1,1	7	4	
Lentille verte	20,1	25	5,0	4,3	9,2	5	
Lentille brune	20,1	30	6,0	4,3	9,2	6b	
Lentille rouge	20,1	30	6,0	4,3	9,2	6b	
Fève	25,3	28	7,1	10,4	9,2	7	
Haricot Mungo	19,2	35	6,7	7,6	7	8	
Haricot blanc	25,1	35	8,8	6,9	9,7	9	
Haricot rouge	22,8	35	8,0	6,4	8,7	10	
Pois chiche	27,4	40	11,0	4,6	8,9	11	

Les valeurs indiquées de ces légumes secs sont données lorsqu'ils ont été CUIITS !

Si les légumes secs contiennent entre 20 et 25 % de protéines, ils n'en contiennent plus que 8 % une fois cuits, car ils absorbent beaucoup d'eau pendant la cuisson.

Lupins Lentilles Pois cassés Flageolets Lentilles



Teneur en protéines de légumes secs crus et cuits (ces valeurs sont des ordres de grandeur, variables d'un échantillon à l'autre)

	Teneur moyenne en protéines (g/100 g)	
	Légume cru	Légume cuit
Haricot blanc	19	7,9
Lentille	25	8,6
Pois cassé	23	8,3
Pois chiche	21	8,1

Les Tubercules :

màj le 04/04/23

IG = Indice Glycémique / CG = Charge Glycémique

NOMS	Glu- cides	IG	CG	Fi- bres	Pro- téines	Clas mt	Effets sur la santé
Tubercules (plantes cultivées pour ses racines)							
Pomme de terre vapeur	15,2	65	9,9	2	2	1	Sucre = 0,9g
Igname (cuit)	27,6	65	17,9	2,7	2	2	Sucre = 0,5g
Manioc (cuit)	32	55	17,6	0,4	1	3	Sucre = 2g
Patate douce vapeur (pas le soir)	16,1	40	6,4	2,9	1,7	4	Sucre = 6,5g. Pas le soir !
Topinambour (cuit)	16	50	8,0	2,2	1,8	5	Sucre = 9,6g. Pas le soir

Pomme de terre vapeur



Igname



Manioc



Attention aux POMMES DE TERRE !
C'est un féculent comme le pain et les pâtes

Pomme de terre	Indice Glycémique	Sucre
Cuite au four	95	1,5
Purée instantanée	90	0,5
Frite	82	1,7
Cuite à l'eau sans peau	78	0,5
Cuite à l'eau avec peau	70	0,5
A la vapeur avec peau	65	0,5
Patate douce	Indice Glycémique	Sucre
Cuite au four	61	6,1
Cuite à l'eau	46	6,1

Patate douce



Topinambour



Les 5 raisons qui font baisser ou augmenter l'index glycémique (IG) d'un aliment.



IG FAIBLE

A privilégier !



IG FORT

1

FIBRES



#1 DEUX TYPES DE FIBRES

SOLUBLES

Ralenti la vidange gastrique.
Freine l'absorption du glucose.

Aliments riches en fibres solubles :

Flocons d'avoine, orge, légumineuses, pomme, pruneau.

La différence en fibres solubles entre le pain blanc et le pain complet est infime. On ne maigrit donc pas en se contentant de changer de pain.

INSOLUBLES

Accélère la vidange gastrique.
Favorise l'absorption du glucose.

2

AMIDONS



#2 DEUX TYPES D'AMIDONS

AMYLOSE

Ralenti les enzymes digestives
qui libèrent les glucoses.

Riche en amylose & IG bas : lentilles, haricots secs, pois, fèves et autres légumineuses. L'amylopectine d'un fruit augmente avec la maturité.

La plupart des **céréales consommées dans le tiers-monde sont riches en amylose**, contrairement aux occidentaux qui consomment des bombes glycémiques.

AMYLOPECTINE

Encourage les enzymes digestives
qui libèrent les glucoses.

3

CUISSON



#3 LES EFFETS DE LA CUISSON

NON GÉLATINISÉ

Ralenti la transformation, par les sucs digestifs, des amidons en glucose.

L'amidon se gélatinise lorsqu'il est cuit en présence d'eau, il est alors très facilement transformé en glucose par les sucs digestifs. Sur ce principe, le "**al dente**" a un IG plus faible que les amidons très cuits.

Attention au pain, pain de mie et génoise aux amidons gélatinisés contrairement aux biscuits secs (petit beurre).

GÉLATINISÉ

Favorise la transformation, par les sucs digestifs, des amidons en glucose.

4

TRANSFORMATION



#4 LA TRANSFORMATION

PAS OU PEU

Non transformé, un aliment à IG bas garde l'intégrité de son faible index.

Les hautes températures et les hautes pressions sur un aliment de base sont **facteur d'augmentation de l'IG**.

Les céréales extrudées, **même light**, ont un IG très élevé.

TRANSFORMÉ

Trop cuit, extrudé, grillé, pulvérisé, l'IG d'un aliment grimpe vite vers le haut.

5

AJOUTS



#5 AUTRES COMPOSÉS AJOUTÉS

GRAISSES, PROTÉINES

Ralenti la vidange gastrique
Freine l'absorption du glucose

L'ajout de lipides et/ou de protéines diminue l'IG d'un aliment. Exemple, du beurre sur un morceau de pain diminuera l'IG total.

Le gluten forme une barrière pour les enzymes digestives, donc le blé dur a un IG plus bas que le blé tendre.

Les composés acides participent à la réduction d'un IG. Ex. Le pain au levain naturel, plus acide, a un IG plus bas.

100 % AMIDON

Accélère la vidange gastrique.
Favorise l'absorption du glucose.

IG FAIBLE

ALIMENTATION SANTÉ

IG FORT

ALIMENTATION DANGEREUSE

[SÉCRÉTION D'INSULINE]

15/16

Classement des meilleurs Féculents pour la Santé (cuisson al dente) :

N°1

Toutes les légumineuses
et notamment les
Lentilles Corail

N°2

Riz Basmati
complet BIO

N°3

Riz Sauvage
complet BIO

N°4

Riz Rouge ou
Noir BIO

N°5

Riz Camargue
complet BIO

N°6

Riz Basmati
semi-complet BIO

N°7

Pain Germé intégral BIO
de petit-épeautre au
levain (IG-30)

N°8

Riz complet
BIO

N°9

Quinoa

N°10

Pâtes 100%
légumineuses

N°11

Pâtes
Intégrales

N°12

Pomme de terre
vapeur (IG-65)

N°13

Pâtes ou Pains
Complets (IG 60 à 72)

N°14

Riz blanc, Pâtes
blanches & Eibly →
à éviter

N°15

Baguette ou Pain
de Mie (IG-77)

Et éviter aussi tous les plats fabriqués avec de la farine blanche, du riz blanc ou du maïs !