

DIETNEWS JUIN-JUILLET-AOUT 2017

Nathalie LE FUR 06 28 04 42 75

Votre Diététicienne Nutritionniste

Consultations diététiques tous les jours sur rendez-vous.

Que valent vraiment les boissons végétales !

(Source article de Céline Roussel du magazine Gourmand - interview Marjorie Cremades)

Par abus de langage, on les appelle aussi laits végétaux en raison de leur couleur ivoire. Longtemps, on ne trouvait au rayon des boissons végétales que le **lait de soja**. Mais les temps ont changé. Pour de multiples raisons : intolérance au lactose, hypersensibilité alimentaire, raisons éthiques, présence d'hormones et d'antibiotiques dans les laits de vache ..., les breuvages végétaux se sont multipliés comme des petits pains.

Attention cependant à la confusion : ces boissons ne proviennent pas naturellement des végétaux, mais sont le fruit d'une préparation. En général, il s'agit des graines d'une plante (céréales ou oléagineux), qui après avoir trempé dans l'eau ont été broyées, puis cuites dans l'eau bouillie. Une fois filtrée, cette bouillie donne le jus végétal.

Le Lait de soja, le plus nutritionnellement intéressant

Bien qu'il ne contienne à l'état naturel ni calcium, ni lactose, c'est la boisson la plus proche du lait de vache demi-écrémé. **Le lait de soja fournit en effet le même type de protéines que le lait de vache, à savoir des protéines dites complètes** (contenant tous les acides aminés essentiels à notre corps), et en quantité équivalente (3.3g pour 100g de lait végétal, 3.4g pour 100g de lait de vache). Son apport en fer est de 0.4mg/100g pour le lait de soja contre 0.045mg pour le lait de vache. Le lait de soja est le seul lait végétal contenant des protéines et du fer. Il contient des acides gras polyinsaturés (bon gras) qui ont par ailleurs une action anticholestérol.



Le lait de soja décrit parfois comme un "cocktail hormonal", ne contient en réalité qu'une quantité tout à fait raisonnable de phyto-œstrogènes. 15mg de phyto-estrogènes en moyenne (dose inférieure à la dose recommandée par l'AFFSA qui conseille de ne pas dépasser 1 mg de phyto-estrogène par kilo de poids).

C'est une boisson intéressante pour les personnes souffrant de maladies cardio-vasculaires, les diabétiques, les allergiques au lactose et les végétaliens.

Cependant, il est conseillé d'éviter sa consommation, si vous avez eu un cancer du sein, car il peut contrecarrer les effets de certains traitements. Il en est de même si vous prenez un traitement à base d'hormones thyroïdiennes.

Le lait d'avoine, le plus tonifiant !

Parce qu'il est riche en sucres lents, le lait d'avoine est une boisson idéale pour démarrer la journée. Ses glucides permettent un apport d'énergie en continu. Il est peu gras et ne contient pas de cholestérol. En plus, il est source de bêta-glucane, un élément permettant de réguler le taux de cholestérol et la glycémie. Son index glycémique est plutôt bas. C'est un

compagnon idéal si l'on est sujet à la constipation ou si l'on surveille son cholestérol. En revanche, l'avoine contenant du gluten, les intolérants doivent s'abstenir. Au niveau goût, c'est celui qui se rapproche le plus du lait de vache.



Le lait de riz, le plus neutre

Il est très léger et digeste mais son intérêt nutritionnel est moindre car il est pauvre en protéines et en lipides. Il contient en outre de la silice, un oligoélément aux propriétés intéressantes car il permet la fixation du calcium et du magnésium sur les os et le cartilage. Il peut compléter un autre lait végétal (soja, amande...)



Le lait d'amande ou noisette, nutritif et énergétique

Il est également très digeste. C'est une boisson nutritive et énergétique. Le lait d'amande contient en effet des vitamines et minéraux. Il contient peu de glucides (1.5g/100g) et de bons acides gras (1.5g/100g. il est riche en vit E et en fibres.

Il convient aux diabétiques, **cependant veillez à choisir un lait sans sucre ajouté !**

Le lait de coco, savoureux dans la cuisine

A ne pas confondre avec l'eau de coco, naturellement présente à l'intérieur de la noix. Le lait est obtenu à partir de pulpe de coco trempée, broyée, puis mélangée à de l'eau bouillante. Le résultat est un liquide épais, riche en lipides et à forte valeur énergétique, avoisinant les 200 kcal pour 100g. Il ne contient pas de cholestérol. Il remplace parfaitement la crème liquide et donne un goût subtil à un curry.



Ce qu'il faut retenir

- Variez votre consommation de laits végétaux. Alternez entre lait d'avoine, soja, amande afin de profiter des bienfaits de chacun.
- Choisissez des laits végétaux enrichis en calcium. A noter que certains sont enrichis aussi en vit D et B12 (à vérifier sur l'emballage).
- Evitez les jus végétaux sucrés et préférez les laits naturels sans ajout de sucre.
- A l'achat, optez pour des laits avec le pourcentage de graines le plus élevé.
- Préférez des laits végétaux bio pour éviter les OGM et les pesticides.

*Pour les enfants de moins de 3 ans, le lait végétal ne doit pas se substituer au lait maternisé ! Les bébés doivent consommer quotidiennement 500ml (minimum) de lait maternisé, dont la formule est proche du lait maternel. **Les laits végétaux ne peuvent répondre à l'ensemble des besoins des très jeunes enfants, et peuvent entraîner des carences en fer, en calcium, en acides gras et en protéines.** A partir de 3 ans, ce sera de préférence en cas d'intolérance au lactose ou de végétarisme. **Veillez toujours à choisir un lait végétal enrichi en calcium.***

MENUS EQUILIBRES DE LA SEMAINE

1,5 L d'eau par jour ! Tout au long de la journée, pensez à boire.

	Déjeuner	Diner
Lundi	Taboulé Rumsteak Purée de courgettes Yaourt nature Pastèque	Tarte aux poivrons Salade verte Compote
Mardi	Salade de riz avec dés de jambon, tomate et concombre Fromage Pêche plate	Melon Falafels et sauce blanche (<i>cf newsletter Avril 2014</i>) Cassiolette d'aubergines à la sauce tomate Crème vanille fraise
Mercredi	Salade de tomates Cordon bleu provençal (<i>cf newsletter Avril 2011</i>) Petits pois Compote de fruits	Tacos mexicains au Bœuf (<i>cf newsletter Avril 2012</i>) Salade verte Yaourt avec sirop d'érable Abricots
Jeudi	Wrap de légumes grillés avec poulet et salade Riz au lait	Œufs au plat Pain Ratatouille Yaourt soja nature Nectarine
Vendredi	Poivrons cuits à l'ail et huile d'olive Pomme de terre vapeur Poisson grillé Caillé de brebis Mirabelles	Saumon fumé Salade grecque (<i>cf newsletter Septembre 2013</i>) Clafoutis aux abricots et à la vanille (<i>cf newsletter Juin 2013</i>)
Samedi	Salade de pâtes au pistou avec dés d'emmental Légumes grillés et tranches de lomo Salade de pêche avec amandes effilées	Salade verte Pizza 4 saisons Sorbet citron
Dimanche	Guacamole et chips tortillas Dorade au four Riz Fromage Melon jaune	Flan de légumes (<i>cf newsletter Avril 2013</i>) Salade de lentilles vertes vinaigrette avec cornichons, oignon blanc... Pêche des vignes

TARTE AUX POIVRONS GRILLES

INGREDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 1 pâte brisée
- 200ml de crème soja
- 1 càc de bouillon de légumes en poudre
- 1 Càs de moutarde
- 2 gros poivrons
- 1 càc de bouillon de légumes en poudre
- Poivre
- 80g d'emmental
- 1 càs d'huile



PREPARATION

Confectionner la pâte brisée allégée et laisser la reposer filmée au réfrigérateur au moins 15 mn.
Nettoyer et couper les poivrons en lamelle.

Faire fondre les poivrons dans une poêle avec un peu d'huile d'olive.
Mélanger la crème, la moutarde et le bouillon de légume. Poivrer
Etaler la pâte, y mettre les poivrons. Verser la préparation sur la pâte. Parsemer d'emmental
Enfourner à four moyen (180°C), une bonne demi-heure en surveillant la cuisson.
Déguster avec une bonne salade verte ou une salade de tomates.

CASSOLETTE D'AUBERGINES A LA SAUCE TOMATE (source journal des femmes)

INGREDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 500 g d'aubergines
- 1 boîte de tomates concassées (400 g)
- 5 gousses d'ail
- 1 càc de bouillon de légumes en poudre
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 càc de concentré de tomate
- 40g de parmesan (facultatif)
- 1/4 de cuillère à café de cannelle en poudre
- 1/4 de cuillère à café de piment en poudre (facultatif)
- Sel, poivre du moulin



PREPARATION

Laver les aubergines, les essuyer, les couper en fines rondelles, les saler et les faire dégorger dans une passoire pendant 30 minutes. Eplucher les gousses d'ail et les couper en rondelles.
Essuyer les aubergines. Chauffer 1 cuillère à soupe d'huile dans une grande poêle et y faire revenir les rondelles d'aubergines, à feu moyen, jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Les éponger sur du papier absorbant.

Préchauffer le four à 180°C.

Faire revenir l'ail dans 1 cuillère à soupe d'huile, ajouter 1 càc de bouillon de légumes, 10 cl d'eau, 1 càc de concentré de tomate et les tomates avec leur jus. Saler, poivrer, assaisonner avec la cannelle et le piment. Laisser mijoter 30 minutes et selon votre goût, rectifier l'assaisonnement.

Disposition des aubergines et la sauce tomate dans un plat à gratin (ou des cassolettes) en alternant les aubergines et la sauce tomate, parsemer de parmesan si besoin et faire cuire au four pendant 20 minutes. Servir aussitôt.

CREME VANILLE FRAISE (Source saveurs veg'ethic)

INGREDIENTS POUR 2 PERSONNES

- 15 cl de crème de coco
- Environ 15 fraises bien sucrées
- 2 gousses de vanille fraîche
- 1 à 2 gouttes d'extrait de vanille



PREPARATION

Équeutez et découpez les fraises, placez-les dans un sac de congélation, puis dans le congélateur pendant au moins 3 heures.

Ressortez-les, puis placez-les dans votre mixeur.

Ajoutez la crème de coco (préalablement laissée au frais), le sucre, extrait de vanille, et l'intérieur des gousses de vanille fraîche. Mixer le tout ! Plus qu'à servir !