



DIETETIQUE

NEWSLETTER Avril 2013

Marjorie Crémades : 06 03 61 17 42

Diététicienne Nutritionniste

Consultations diététiques tous les jours sur rendez-vous.

HUILE DE PALME - MENUS - RECETTES

Polémique : Quand l'huile de palme devient un bouc émissaire

(cf Pratiques en nutrition, n°33, janvier-mars 2013)

Article écrit par Jean-Marie BOURRE, membre de l'Académie de médecine

« L'huile de palme, extraite par pression à chaud de la pulpe des fruits du palmier à huile, est l'huile végétale la plus consommée au monde. Fin 2012, un amendement visant à augmenter de 300% la taxe sur cette huile a été repoussé. Son rôle dans les maladies cardiovasculaires avait fait l'objet de nombreux débats contradictoires.

Pourquoi, en termes de santé cardiovasculaire, cibler l'huile de palme (et celle de palmiste et de coprah) ?

Car elle contient environ 50% d'un acide gras dénommé **acide palmitique de la famille des acides gras saturés**. Sa consommation vient en supplément de ce même acide, aisément fabriqué par notre organisme, s'accumulant particulièrement dans le tissu adipeux. Ainsi, le 'trop' est rapidement atteint. **Mais en aucun cas, cet acide est toxique**. Nous le fabriquons à partir du déséquilibre alimentaire, notamment à partir des excès de graisses, mais aussi de sucres. En effet, quand les entrées énergétiques alimentaires sont supérieures aux dépenses, le surplus est stocké sous forme de graisses dans le tissu adipeux.

Pour bien poser le problème, revenons aux définitions. En biologie, donc en médecine, les mots 'graisses' et 'lipides' sont synonymes. Mais par définition (réglementaire), une huile constitue un corps gras qui devient liquide à partir de 15°C, alors qu'une graisse est solide. Huiles et graisses sont donc des lipides, dont la définition chimique et nutritionnelle, repose sur la nature des acides gras qui les composent. »

On parle de :

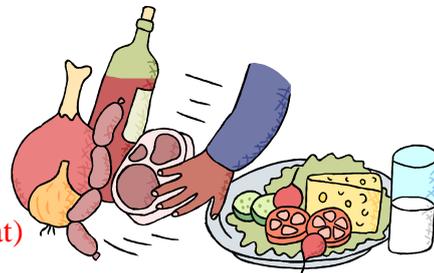
- corps gras **saturés**, quand les acides gras saturés sont majoritaires, dont l'huile de palme mais également d'autres sources alimentaires en contiennent,
- **mono-insaturés**,
- **poly-insaturés**. (cf *newsletter Octobre 2011*)

Nous consommons manifestement trop de certains acides gras saturés ; symétriquement, insuffisamment de mono-insaturés et très insuffisamment d'oméga 3. Cependant, pour résorber ce déficit, il suffit de suivre les quelques conseils cités ci-dessous.

Plus que des aliments mauvais, il est souvent question de mauvaises utilisations, y compris, évidemment avec l'huile de palme. Alors choisissez les bonnes graisses !!

GRAISSES SATUREES : augmentent le cholestérol et le risque de maladies cardiovasculaires (Infarctus, Accident Vasculaire Cérébral, Artérite, Athérosclérose).

- Beurre, crème fraîche
- Lait entier, yaourts et laitages au lait entier
- Fromages
- Charcuteries, viandes grasses (agneau, mouton...)
- Huile de palme, végétaline et huile de coprah
- Pâtisseries et viennoiseries
- Desserts lactés (crème dessert, viennois, mousse au chocolat)
- Graisses et huiles hydrogénées, graisses végétales



- Pâtes à tartiner chocolatées
- Noix de coco
- Biscuits apéritifs, chips, crackers

Bien sûr, une alimentation riche en acides gras saturés n'est pas le seul facteur athérogène. En effet, l'athérosclérose est une maladie multifactorielle qui est, de plus, favorisée par la sédentarité, le tabac, l'hypertension artérielle, l'obésité, l'insuffisance de consommation de fruits et légumes, etc.

GRAISSES MONO-INSATUREES : Protègent les artères et diminuent le risque de maladies cardio-vasculaires. Ils diminuent le taux de LDL cholestérol dans le sang et augmentent le HDL cholestérol (c'est-à-dire le bon cholestérol).

- Huiles (colza, olive, arachide, noisette, tournesol)
- Margarines végétales diététiques
- Avocat
- Volailles (poulet, canard, dinde), porc ...

GRAISSES POLY-INSATUREES avec entre autres les familles des Omega 3 et Omega 6.

Ces acides gras sont essentiels car notre organisme ne peut pas les fabriquer. Il est donc important d'apporter quotidiennement par l'alimentation les 2 familles Omega6 et Omega3 en quantité suffisante, pour couvrir nos besoins.

En particulier **les Omega 6** permettent de maintenir une bonne hydratation de l'épiderme et ont un effet hypocholestérolémiant (diminution du mauvais cholestérol dans le sang).

- Huiles (pépins de raisin, maïs, Tournesol)
- Germes de blé, graines de sésame, pignons de pin, graines de courge, graines de tournesol
- Noix

Les omega 3 contribuent à la prévention des maladies cardio-vasculaires en régulant le débit sanguin, en rendant le sang plus fluide. Ils favorisent les fonctions du cerveau et des yeux. Ils ont un effet hypotriglycéridémiant (diminution des triglycérides dans le sang) et un effet anti-inflammatoire.

- Huiles (soja, noix, colza, lin)
- Margarines végétales diététiques enrichie en omega 3
- Germes de blé, graines de lin
- Fruits à coque comme les noix,
- Oeufs bleu-blanc-coeur, riches en oméga-3
- Poissons gras (hareng, sardine, thon rouge, saumon, maquereau, hareng, anchois)
- Avocat ...

En pratique, pour protéger les artères :



A froid : Utiliser de l'huile de colza ou un mélange d'huile comme 'ISIO4 olive' pour assaisonner vos salades (1 CS par personne)

A chaud : Utiliser de l'huile d'olive pour vos cuissons : à la poêle ou à la cocotte (ou de l'arachide si vous n'aimez pas la saveur de l'olive. Limitez-vous à 1 CS/plat/personne.

Pour les fritures (max 1 fois/15j), utiliser de l'huile d'arachide.

Privilégier le poisson 3 fois/semaine dont 1 fois 1 poisson gras et limiter les viandes grasses.



TOUTES LES GRAISSES SONT AUSSI CALORIQUES LES UNES QUE LES AUTRES, MAIS TOUTES N'ONT PAS LE MEME EFFET SUR LA SANTE

Ne nous focalisons pas sur l'huile de palme, le beurre et la crème fraîche ont le même impact sur notre santé. Tout est question de quantité !!

MENUS DE PRINTEMPS

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

	Déjeuner	Diner
Lundi C'est végété !	Artichaut Riz complet avec morceaux de tofu et champignons Yaourt nature Pomme	Flan de légumes Fromage blanc Salade d'épinard Fondant à la poire
Mardi	Steak grillé Jardinière de légumes/pommes de terre Faisselle au coulis de framboises	Concombre au fromage blanc Courgette farcie et riz Salade d'orange
Mercredi	Côtelette d'agneau Flageolets Haricots verts Yaourt nature Framboise	Poisson blanc en papillote Epinards Riz au lait
Jeudi	Asperges Rôti de porc Lentilles Emmental Mangue	Tacos mexicains au bœuf Salade verte Yaourt aux fruits
Vendredi	Sauté de veau aux champignons Polenta Crottin de chèvre et salade verte Smoothie Fraise/banane	Lasagnes Salade d'endives Kiwi
Samedi	Filet de poisson meunière Pommes de terre vapeur Gratin de chou-fleur Pamplemousse	Salade de pousses de soja Tajine de poulet Fromage blanc et fraises
Dimanche	Salade de champignons Tagliatelles aux coquilles saint jacques à la crème et au citron. Crème renversée	Salade composée (pâtes, concombre, tomate, asperge verte) Mousse de saumon (<i>voir newsletter novembre 2011</i>) Ananas

FLAN DE LEGUMES

Ingrédients pour 1 personnes

- 20g d'oignons
- 40g de carottes
- 60g de courgettes
- 40g d'haricots verts congelés ou d'aubergine
- 20g de poivrons
- ½ gousse d'ail
- Poivre, sel, muscade
- 1 Œuf
- 125 ml de lait
- 1 càc d'huile



Prévoir 150g de légumes cuits environ par personne. L'œuf peut être remplacé par 1 CàS de maizena.

PREPARATION

Laver, éplucher les légumes. Les couper en petits morceaux identiques. Faire cuire au préalable les carottes 5 mn à la vapeur.

Faire dorer les oignons dans une poêle avec l'huile, Ajouter les poivrons. Ajouter les haricots verts, les carottes. Quelques minutes plus tard ajouter les courgettes, enfin mettre l'ail en un seul morceau.

Faire cuire 5 mn à couvert, puis 10mn à découvert. Toute l'eau des légumes doit être évaporée, de façon à ne pas remonter dans le flan. Ajouter le persil et le basilic hachés à la préparation.

Casser l'œuf dans un récipient. Réaliser un appareil à flan avec l'œuf, le lait, la muscade, le poivre.

Incorporer les légumes en ayant soin de retirer la gousse d'ail.

Mettre en ramequin et faire cuire au BM 40 mn à 180 °C. Ne pas démouler. Maintenir au chaud.

	Energie (kcal)	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)
Total pour 1 pers	252	15	13	19

Equivalence => 1 part = 1/2 portion de viande + 1 càc de matières grasses +1 produit laitier

TAJINE DE POULET

Ingrédients pour 4 personnes

- 4 cuisses de poulet
- 2 courgettes
- 3 pommes de terre
- 2 carottes
- 2 tomates
- 1 oignons
- Epices à tajine
- Cumin
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- eau



Préparation de la recette :

Faire revenir le poulet à feu moyen pour qu'il soit un peu doré.
 Pendant ce temps, peler et couper les légumes : couper les carottes en 2 , puis dans le sens de la longueur. Idem pour les courgettes. Couper les oignons en lamelles et les pommes de terre en 4.
 Mettre les légumes avec le poulet, rajouter les épices à tajine et le cumin. Mettez également un peu d'eau (3/4 verre d'eau).
 Laisser cuire environ 1 heure et voilà, c'est prêt !

	Energie (kcal)	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)
Total pour 1 pers	364	32	10	33

Equivalence => 1 part = 1 portion de protéines + 100g de féculents + 1 portion de légumes

FONDANT AUX POMMES SANS ŒUFS SANS BEURRE AVEC SUCRALOSE

Ingrédients pour 8 personnes

- 2 pommes
- 30g de graines de lin broyées
- 4 CàS de sucralose ou 100g de sucre intégral
- 25g de purée d'amande blanche
- 100ml de lait ½ écrémé ou de lait végétal
- 1 sachet de levure
- 150g de farine
- 40g de poudre d'amande
- 20g d'amandes effilées



Dans les préparations le beurre peut être aisément remplacé par de la purée d'amande qui contrairement au beurre ne contient ni cholestérol, ni acide gras saturé. Les graines de lin moulues remplacent les œufs battus..

Préparation

Préchauffez votre four à 170°C. Mélanger 30g de graines de lin broyées avec 90 ml d'eau et laisser reposer 10mn afin d'obtenir un mélange visqueux. Mélanger le sucre ou l'édulcorant, ajoutez la purée d'amande le lait puis les graines de lin. Mélangez à la spatule.
 Incorporez toujours délicatement à la spatule la levure, la farine tamisée et la poudre d'amandes. Mélangez les lamelles de pommes à la préparation et versez dans le moule. Ajoutez par-dessus les amandes effilées. Faites cuire environ 30 à 35 mn à 170°C.

	Energie (kcal)	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)
(avec sucralose)	208	7	10	23

Equivalence (avec sucralose) => 1 part = 1 CàS de matières grasses + 100g de féculents