



Les féculents source de carburant

Union professionnelle
des diététiciens de
langue française
www.lesdieteticiens.be

UDLF

Le diététicien, le partenaire de votre santé

Sommaire

Introduction	3
Quizz	4
1. Rôle des féculents	6
Structure chimique des féculents	6
Rôle dans l'organisme	7
Besoins journaliers et exemple de schéma alimentaire	8
2. La famille des féculents	10
Les féculents regroupent plusieurs sous-familles	10
Les plus consommés chez nous ...	10
3. Places des féculents dans la pyramide	13
4. Impact de la famille sur la santé	17
5. Mieux comprendre l'étiquetage	18
6. Modes de préparation	22
Recettes	23
Jeux	28
Quizz : réponses	30



De tout temps, les féculents ont constitué la base de l'alimentation: riz en Asie, maïs en Amérique centrale et du Sud, blé en Europe, manioc en Afrique, ou encore pommes de terre chez nous.

Les féculents sont un excellent carburant pour notre organisme. Ils se composent de glucides «complexes» qui, grâce à une digestion lente, libèrent de l'énergie de manière progressive dans le corps. Savoureux et de surcroît peu coûteux, ils sont aussi source de protéines, de fibres, de vitamines, de minéraux.

Dorénavant au troisième étage de la pyramide alimentaire (au-dessus de l'eau et des fruits et légumes), les féculents doivent être présents à chaque repas sous forme de pain, riz, pâtes, céréales ou encore de pommes de terre et leur part doit représenter près de la moitié de nos apports énergétiques totaux.

Souvent décriés dans les régimes «low-carb», les féculents ne font pas grossir, au contraire, ils permettent de mieux réguler nos sensations de faim et de satiété. Ils constituent sans conteste une aide efficace contre le grignotage. La manière de les cuisiner (avec ajout de matière grasse, en friteuse, ...) et/ ou leur transformation peuvent cependant les rendre excessivement caloriques.

Cette brochure a pour objectif de redonner aux féculents la place qui leur revient dans notre assiette, sans tomber dans le piège des régimes à la mode tout en conservant un esprit critique face à certains produits raffinés ou transformés par l'industrie alimentaire dont les mérites nous sont quotidiennement vantés.

Quizz...



1 Les féculents apportent 2 fois moins de calories que les graisses.

☐ vrai ☐ faux

3 Certaines céréales transformées contiennent beaucoup de sucre.

☐ vrai ☐ faux

6 Un "biscuit" peut remplacer le petit-déjeuner.

☐ vrai ☐ faux

9 Les diabétiques ne peuvent pas consommer de féculents.

☐ vrai ☐ faux

2 Les féculents n'ont pas tous le même effet sur la glycémie (taux de sucre dans le sang).

☐ vrai ☐ faux

4 Les céréales raffinées ont les mêmes propriétés nutritives que les céréales complètes.

☐ vrai ☐ faux

7 Le petit déjeuner doit couvrir le quart des apports énergétiques journaliers.

☐ vrai ☐ faux

10 Les céréales ne contiennent pas d'allergènes.

☐ vrai ☐ faux

5 Il vaut mieux consommer des céréales "petit déjeuner" que du pain complet.

☐ vrai ☐ faux

8 Sauter le petit déjeuner fait prendre du poids.

☐ vrai ☐ faux



Découvrez les réponses en pages 30 et 31

1. Rôle des féculents

STRUCTURE CHIMIQUE DES FÉCULENTS

Les hydrates de carbone ou glucides se divisent en deux groupes :

1. Les hydrates de carbone simples (mono et disaccharides) ou glucides rapidement digestibles, c'est à dire rapidement absorbés par la muqueuse digestive, ont un goût sucré. Ils regroupent notamment :

- le glucose (sucre sous sa forme la plus simple)
- le saccharose qui constitue le sucre ordinaire (extrait de la canne à sucre et de la betterave), habituellement utilisé pour sucrer les aliments
- le lactose (sucre que l'on trouve dans le lait)
- le fructose (sucre que l'on trouve naturellement dans les fruits)

2. Les hydrates de carbone complexes (polysaccharides) ou glucides lentement digestibles (GLD), sont constitués par l'accolement de nombreuses molécules d'hydrates de carbone sous forme de chaînes. Ils ne possèdent pas la saveur sucrée et sont présents dans les féculents. Ce sont :

- le glycogène (sucre d'origine animale synthétisé dans le foie)
- l'amidon (féculents, racines et tubercules)
- la cellulose (matière première de la substance végétale)

Les féculents comportent des glucides lentement digestibles (GLD), qui, contrairement aux glucides rapidement digestibles, génèrent un passage plus lent des monosaccharides dans le sang. Par conséquent, le pic de glycémie est moins important, ce qui est favorable à la santé. Une forme d'amidon, appelée l'amidon résistant, n'est pas du tout digérée dans l'intestin grêle. Elle provoque peu voire pas du tout de hausse glycémique. L'amidon existe sous deux formes : amylose et amylopectine. Plus le pourcentage d'amidon rapidement digéré/assimilé est grand dans un aliment contenant de la féculé, plus l'indice glycémique (IG) de cet aliment est élevé.

L'amylose est une forme linéaire d'amidon qui libère de façon plus lente le glucose

dans le sang. Les aliments qui renferment de l'amidon sous forme d'amylose (blé, maïs) possèdent souvent un indice glycémique modéré.

Au contraire, plus l'amidon contient d'amylopectine, forme ramifiée d'amidon (pomme de terre), plus rapide est sa transformation en sucres assimilables. Les aliments qui contiennent de l'amidon sous forme d'amylopectine présentent souvent un indice glycémique élevé.

Les procédés de fabrication jouent également un rôle essentiel sur la teneur en glucides lentement digestibles des aliments ingérés. L'immense avantage des hydrates de carbone, en dehors de constituer un apport énergétique important, est de pouvoir être utilisés très rapidement.

RÔLE DANS L'ORGANISME

Les féculents représentent la source principale d'énergie pour notre organisme et jouent un rôle prépondérant dans la régulation de la prise alimentaire, notamment en raison de leur effet satiétogène, plus important que celui des graisses¹.

Ils procurent à l'organisme une énergie durable qui permet d'éviter les grignotages. L'amidon se transforme en glucose qui, libéré peu à peu dans notre organisme, agit en tant que carburant essentiel. Le glucose est la seule source d'énergie pour le cerveau.

Ainsi, consommés en quantités adéquates les féculents ne font pas grossir, non seulement parce que leur absorption entraîne une élévation modérée de l'insuline mais aussi parce qu'ils sont naturellement pauvres en graisses².

¹ Food in action, décembre 2013 : "Les glucides complexes : l'éloge de la lenteur"

² Diétét : L'alimentation équilibrée en théorie et en pratique chez l'adulte



BESOINS JOURNALIERS ET EXEMPLE DE SCHÉMA ALIMENTAIRE

Nos besoins en hydrates de carbone sont d'environ 5 grammes par kilo de poids et par jour. Le Conseil Supérieur de la Santé (CSS) recommande, pour les enfants âgés de 1 an et plus, les adolescents et les adultes, que l'apport en glucides totaux représente 50 à 55 % de l'apport énergétique total. Celui-ci doit être principalement couvert via la consommation d'aliments riches en fibres alimentaires et en micronutriments comme les céréales complètes (ex. pain gris), les pommes de terre, les légumineuses, les fruits et les légumes. Idéalement, l'apport énergétique total via les sucres ajoutés doit représenter au maximum 10 %.



MATIN :

- 3 tranches de pain gris ou complet légèrement beurré et garni de confiture ou de fromage
- 1 verre de lait ou 1 yaourt
- 1 fruit ou jus de fruit frais
- Thé, café



MIDI :

- 3 tranches de pain gris ou complet ou un morceau de baguette grise de préférence
- Crudités en garniture
- Jambon ou fromage ou viande ou œufs en omelette ou durs: 60 g
- 1 fruit
- Eau



COLLATION (PAS OBLIGATOIRE) :

- 1 fruit ou 1 yaourt ou 1 biscuit sec ou 1 tranche de pain + confiture



SOIR :

- 200 g de légumes cuits ou crus assaisonnés à l'huile de colza
- 120 à 130 g de viande ou de poisson ou 2 œufs cuits avec peu de graisse
- 200 g de pommes de terre vapeur ou en chemise ou en purée ou 150 g de riz ou de pâtes cuites; frites 1 fois de temps en temps (selon les recommandations, idéalement maximum 2 fois par mois)
- Eau



2. La famille des féculents

LES FÉCULENTS REGROUPENT PLUSIEURS SOUS-FAMILLES :

- **Les tubercules** : pommes de terre, topinambour, crosne
- **Les racines** : manioc, panais
- **Les céréales** : avoine, blé, maïs, orge, quinoa, sarrasin, seigle, et leurs produits dérivés : farines, pain, pâtes, riz, boulgour, céréales petit déjeuner
- **Certains fruits** : banane plantain, châtaigne, gland...
- **Les légumineuses** : fèves sèches, flageolets, haricots (blancs, rouges, verts, noirs), haricots secs, pois cassés, pois chiches, pois secs, lentilles, graines de soja appartenaient auparavant à la famille des féculents mais sont à présent repris dans la famille des VVPOLAV en tant qu'alternatives végétales aux produits riches en protéines.

LES PLUS CONSOMMÉS CHEZ NOUS...

LES POMMES DE TERRE

Les pommes de terre sont des tubercules et sont riches en féculé. Elles sont une bonne source d'énergie, de vitamines du groupe B, de vitamine C et de potassium.

Cuites à la vapeur, au four, en chemise (avec la peau), ou encore dans la graisse (frites ou rissolées), servies en gratin dauphinois, en purée, en potée, elles ont longtemps constitué en Belgique l'aliment de base du repas principal avant d'être détrônées par les pâtes, le riz ou d'autres céréales.

LE PAIN

Le pain, surtout s'il est gris ou complet, fait partie des choix à privilégier dans le cadre d'une alimentation équilibrée. Il apporte de l'énergie, des protéines, des vitamines, des fibres. Le pain blanc quant à lui contient moins de fibres que le pain gris ou complet, et est donc digéré plus rapidement. Il a aussi un index glycémique plus élevé que le pain gris ou complet. En Belgique, le pain est consommé essentiellement au petit déjeuner, au goûter, et au repas «tartines» souvent pris à l'extérieur (école ou lieu de travail) à midi. En général, nous n'en consommons pas avec notre repas principal (complet).



Les sandwiches ou baguettes garnis consommés pour le lunch de midi par de très nombreux écoliers, étudiants, ou travailleurs disposant de peu de temps de pause peuvent, en fonction de la farce dont ils sont garnis, **déséquilibrer totalement la journée alimentaire**. Ils sont en effet majoritairement composés de pain blanc, souvent tartinés de mayonnaise (club) ou garnis de salades diverses qui en contiennent pour moitié (salade de viande, poulet curry, poulet andalouse, filet américain préparé, salades de thon, crabe, crevettes, surimi, ...) et agrémentés de peu ou pas de crudités. Il en va de même pour les panini, sandwiches fourrés de divers ingrédients et de fromage, parfois d'huile, et chauffés dans un moule adapté.

Ces casse-croûtes, idéalement, devraient contenir l'équivalent d'un repas équilibré, à savoir être préparés au départ de céréales complètes, contenir peu ou pas de sauce, une source de protéines mi-grasse ou maigre (fromage ou viande ou charcuterie maigres en tranches, ou poisson) et apporter une ration de crudités ou de légumes cuits.

Les enseignes de fast-food nous proposent généralement des hamburgers de tailles et de compositions différentes, agrémentés de sauces à la demande et accompagnés de frites. Le pain de mie sert souvent de support à la viande. Il est fabriqué au départ de farine blanche et est légèrement sucré. Ces plats doivent être consommés occasionnellement car ils constituent de **véritables «bombes caloriques»** et n'ont pas pour autant un pouvoir rassasiant satisfaisant.

LE RIZ

D'un bon rapport qualité/prix, le riz est également **un excellent choix de féculents**. Riche en énergie, mais pauvre en matière grasse, il peut également être consommé sous sa forme complète.

On trouve sur le marché différents types de riz (basmati long grain, riz rond, riz sauvage, complet ...). On peut le servir chaud en accompagnement d'un plat ou froid en salade.

LES PÂTES

Fabriquées au départ de blé dur et d'eau, les pâtes sont une autre composante intéressante de nos repas. On les trouve également sous leur forme complète, plus riche en fibres. Il est important de ne pas «noyer» les pâtes de sauce ou de les enfouir sous une couche épaisse de fromage râpé ou de parmesan, car cela les rend très caloriques du fait de la teneur élevée en graisses du fromage et de certaines sauces.

Les «cornets de pâtes», sont disponibles à la consommation «sur le pouce» le midi, souvent debout. Comme dit plus haut, les pâtes en elles-mêmes, consommées nature, apportent 4 kcal par gramme de glucide. C'est la sauce et le fromage qui en font un plat calorique et parfois déséquilibré.

Les pâtes sont une excellente source de glucides et doivent idéalement occuper, au même titre que les autres féculents, un quart de notre assiette. Souvent, elles sont consommées en plat unique, ce qui laisse donc peu de place à la source de protéines et surtout aux légumes. C'est la raison pour laquelle il est recommandé de ne consommer des pâtes en plat unique qu'une seule fois par semaine.

LES PRODUITS CÉRÉALIERS

Ils regroupent le blé, l'avoine, le seigle, l'orge, l'épeautre, le kamut, le lin, le sarrasin, le sorgho, le millet, le maïs, le quinoa,....

Il est toujours préférable de consommer les céréales sous leur forme complète (appelée aussi «grains entiers»), car elles sont plus riches en fibres, en fer, en vitamines du groupe B et en protéines. Les produits céréaliers à base d'avoine et de flocons d'avoine et les produits à base de blé complet sont des choix sains pour un petit déjeuner.

On trouve sur le marché de nombreux produits céréaliers raffinés, avec une faible teneur en grains entiers. Ils sont souvent riches en sel et en sucre, parfois en graisses saturées. Il est donc essentiel, quand on achète des céréales, de bien lire les étiquettes présentes sur les emballages, de comparer les différents produits et d'orienter notre choix vers le produit à moindre teneur en sucres, en sel et en graisses saturées.

3. Place des féculents dans la pyramide

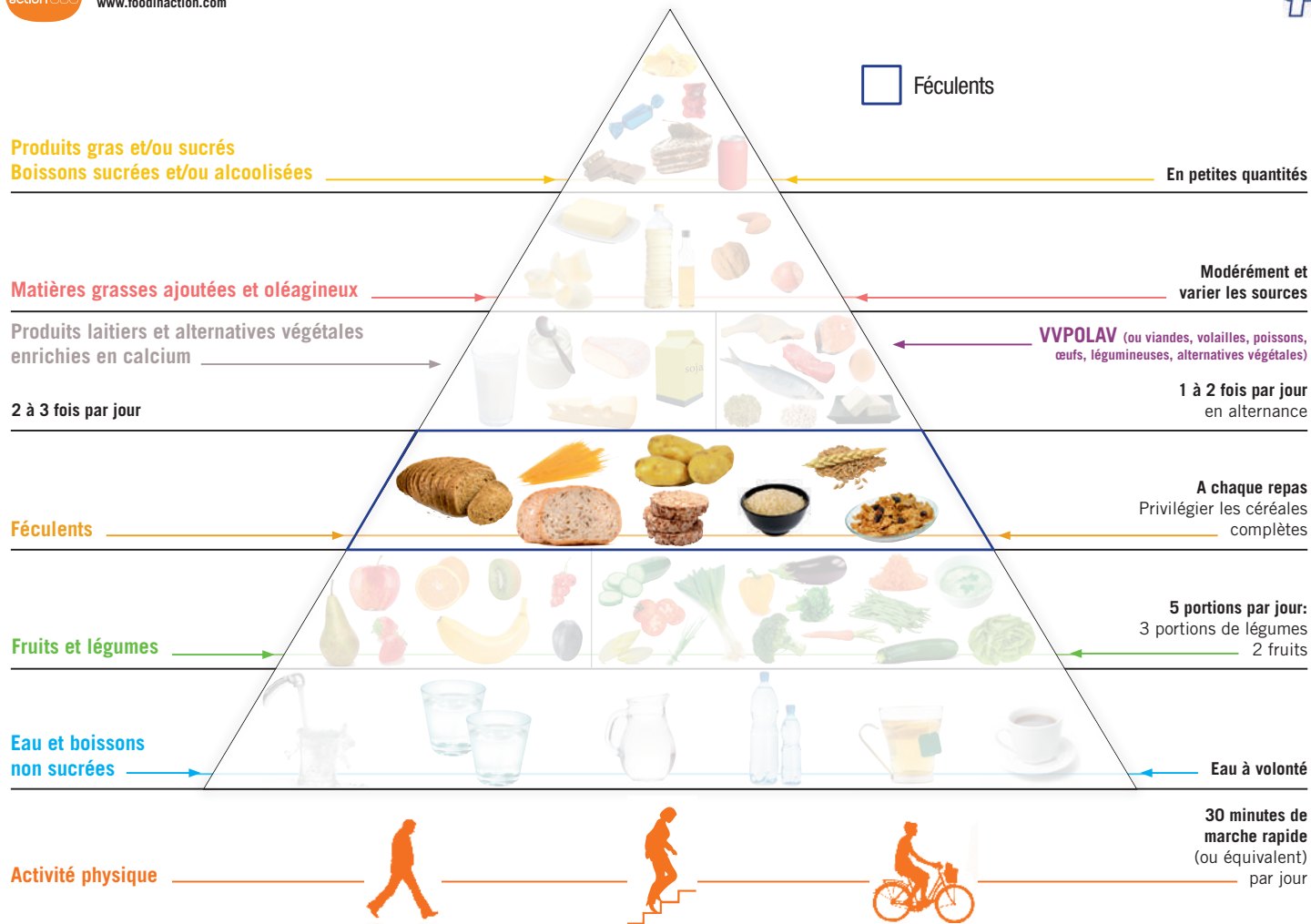
Autrefois au second étage de la pyramide, juste au-dessus de l'eau, les féculents se sont vu détrôner par les fruits et les légumes et occupent à présent le troisième étage de la pyramide. Comme on l'a vu précédemment, il est vivement recommandé de consommer des féculents à chaque repas et leur part devrait **représenter 50 à 55% de notre apport énergétique journalier**.

Force est cependant de constater qu'actuellement, la part généralement réservée aux sucres rapides dans l'alimentation des occidentaux est beaucoup plus importante que la fraction recommandée. Le rapport hydrates de carbone complexes (anciennement nommés sucres lents) / hydrates de carbone simples (anciennement nommés sucres rapides) est régulièrement mis à mal par du grignotage et la consommation quasiment journalière des aliments situés tout en haut de la pyramide.

Il est donc dorénavant conseillé de remplir pour **moitié notre assiette de fruits et légumes, pour quart de féculent et pour quart encore d'aliment source de protéines**.



La pyramide alimentaire





4. Impact de la famille sur la santé



Lors de la digestion, les hydrates de carbone sont scindés en molécules de glucose par l'action de l'amylase présente dans la salive, puis par l'action de l'amylase pancréatique. L'insuline, hormone produite par notre pancréas, joue ensuite son rôle de régulateur de la glycémie (taux de sucre dans le sang) en métabolisant le glucose et en lui permettant d'entrer dans nos cellules.

Notre glycémie varie en fonction de la teneur en hydrates de carbone (simples ou complexes) de notre alimentation et de notre réaction insulinaire. Notre glycémie doit toujours être comprise, à jeun, entre 70 et 100 mg/dL.

Lorsque notre glycémie chute, la sensation de faim apparaît.

Les diabétiques souffrent soit d'une insuffisance de production d'insuline, soit d'une résistance à l'insuline (pour diverses raisons, l'insuline produite par leur pancréas n'agit pas correctement). Ils doivent eux-mêmes apprendre à équilibrer leur glycémie en tenant compte de leur consommation d'hydrates de carbone, de leur activité physique et de leur médication (antidiabétiques oraux ou insuline). Sans médication, leur taux de glucose dans le sang est très élevé, on parle d'**hyperglycémie**. En cas d'ingestion insuffisante d'hydrates de carbone, ou de médication trop importante, leur taux de glucose dans le sang chute, on parle d'**hypoglycémie**.

L'Index glycémique des aliments (en d'autres termes, l'effet des aliments contenant des glucides sur notre glycémie) peut fortement varier. **Dans l'ensemble, les féculents présentent un index glycémique bas, plutôt bénéfique pour la santé.**

Il faut toutefois éviter leur association avec des aliments riches en sucres à index glycémique élevé ou en graisses. Ainsi, cramiqes, craquelins, brioches, viennoiseries (croissants, pains au chocolat), pain garni de beurre ou de pâte à tartiner, de même que gâteaux, pizzas industrielles, pâtes accompagnées de sauce et de fromage ou encore sandwichs garnis de salade à la mayonnaise ne présentent pas les mêmes qualités nutritives que le pain complet ou les pâtes «nature».

5. Mieux comprendre l'étiquetage

Étiquetage des denrées alimentaires : nouvelles règles européennes - 23/04/2015
DOSSIER SUR LES NOUVELLES RÈGLES EUROPÉENNES SUR L'ÉTIQUETAGE DES DENRÉES ALIMENTAIRES

DÉCLARATION NUTRITIONNELLE (UE N°1169/2011 - INCO)

Le Règlement n°1169/2011 dit INCO, concerne l'information du consommateur sur les denrées alimentaires. Il harmonise les informations devant figurer sur toutes les étiquettes de denrées alimentaires commercialisées dans l'Union Européenne.

Les règles s'appliquent à toutes les denrées alimentaires vendues au consommateur final.

La déclaration nutritionnelle est rendue obligatoire à compter du 13/12/2016.

La déclaration nutritionnelle obligatoire vise à permettre aux consommateurs de comparer les denrées entre elles et à choisir les aliments adaptés.

En dehors de la liste des ingrédients (listés par ordre décroissant de présence dans l'aliment), il y a lieu de trouver sur l'étiquette, dans l'ordre, par 100 grammes ou 100 ml de produit :

- la valeur énergétique du produit exprimée en kilojoules puis en kilocalories
- la teneur en matières grasses
- la teneur en acides gras saturés
- la teneur en hydrates de carbone
- la teneur en sucres (simples)
- la teneur en fibres
- la teneur en protéines
- la teneur en sel exprimée en NaCl

Ces valeurs peuvent être également exprimées par portion et être accompagnées de repères nutritionnels journaliers (RNJ), par 100 g ou 100 ml ou par portion.

Les informations nutritionnelles obligatoires peuvent en outre, sur une base volontaire, être accompagnées d'informations complémentaires sur d'autres nutriments (acides gras mono-insaturés, poly-insaturés, polyols, amidon, fibres, vitamines et minéraux). Cependant, ces informations volontaires ne peuvent être ajoutées au détriment de l'espace réservé à l'information obligatoire.

Prenons un exemple : valeur nutritionnelle moyenne de divers féculents

Couscous	100 g = 1 portion	% GDA
Energie	1565 kJ / 369 kcal	18 %
Matières grasses	2 g	3 %
dont acides gras saturés	0,4 g	2 %
Glucides	72,9 g	28 %
dont sucres	3 g	3 %
Fibres alimentaires	3,4 g	
Protéines	13,2 g	26 %
Sel	0,05 g	1 %

Flocons d'avoine	100 g	40 g = 1 portion	% GDA
Energie	1517 kJ / 360 kcal	607 kJ / 144 kcal	7 %
Matières grasses	7 g	2,8 g	4 %
dont acides gras saturés	1,3 g	1,3 g	3 %
Glucides	57 g	22,8 g	8 %
dont sucres	0,7 g	0,3 g	< 1 %
Fibres alimentaires	9,5 g	3,8 g	15 %
Protéines	12,5 g	5 g	10 %
Sel	0,01 g	< 0,01 g	< 1 %

Des céréales petit déjeuner au chocolat (moyenne)	100 g	1 portion = 30 g + 125 ml de lait demi-écrémé
Energie	1720 kJ / 408 kcal	770 kJ / 183 kcal
Matières grasses	9,9 g	5 g
dont acides gras saturés	3,8 g	2,3 g
Glucides	68,7 g	26,8 g
dont sucres	25,9 g	13,6 g
Fibres alimentaires	5,7 g	1,7 g
Protéines	8 g	6,7 g

Lors du choix d'un féculent, il faudra être attentif à sa haute teneur en glucides et éventuellement en fibres, à sa faible teneur en sucres, en graisses, en graisses saturées, et en sel.

Information sur les allergènes

La plupart des individus mangent une grande variété d'aliments sans encourir le moindre risque. Pour un petit pourcentage de la population, cependant, des aliments ou des composants spécifiques des aliments peuvent provoquer des réactions secondaires allant d'une légère rougeur à une sévère réponse allergique. Les réactions alimentaires secondaires peuvent être dues à une allergie ou une intolérance alimentaire.

Quelle est la différence entre une allergie et une intolérance ?

Une allergie est déclenchée par une réaction immunitaire de l'organisme. Le corps reconnaît de manière incorrecte une protéine inoffensive présente dans les aliments comme étant dangereuse et fabrique alors des anticorps contre cette dernière. Une réaction excessive du système immunitaire peut provoquer des symptômes plus ou moins sévères, depuis une rougeur et légère enflure de la peau jusqu'à des crises d'asthme ou un choc anaphylactique pouvant entraîner la mort.

Une intolérance est principalement causée par un défaut au niveau du métabolisme sans impliquer le système immunitaire de l'organisme. Dans la plupart des cas, le corps ne peut pas digérer un aliment en particulier.

Les 14 allergènes qui doivent être déclarés sur les emballages des aliments sont les suivants :

1. Céréales contenant du gluten, à savoir blé, seigle, orge, avoine, épeautre, kamut ou leurs hybrides et les produits à base de ces céréales
2. Crustacés et produits à base de crustacés
3. Œufs et produits à base d'œuf
4. Poissons et produits à base de poisson
5. Arachides et produits à base d'arachides
6. Soja et produits à base de soja
7. Lait et produits à base de lait (y compris le lactose)
8. Fruits à coque, à savoir amandes (*Amygdalus communis* L.), noisettes (*Corylus avellana*), noix (*Juglans regia*), noix de cajou (*Anacardium occidentale*), noix de pécan (*Carya illinoensis* (Wangenh.) K. Koch), noix du Brésil (*Bertholletia excelsa*), pistaches (*Pistacia vera*), noix de macadamia ou noix du Queensland (*Macadamia ternifolia*) et produits dérivés de ces fruits à coque
9. Céleri et produits à base de céleri
10. Moutarde et produits à base de moutarde

11. Graines de sésame et produits à base de graines de sésame
12. L'anhydride sulfureux et les sulfites en concentrations supérieures à 10 mg/kg ou à 10 mg/litre en termes de SO₂ total pour les produits proposés prêts à la consommation ou reconstitués conformément aux instructions du fabricant.
13. Lupins et produits à base de lupin
14. Mollusques et produits à base de mollusques

Dans les céréales et produits dérivés, se trouvent plusieurs **allergènes** qu'il y a lieu dorénavant de mentionner sur l'étiquette du produit.

L'intolérance au gluten est provoquée par l'incapacité du corps à décomposer le gluten, une protéine qui se trouve dans le blé et d'autres grains.

La cœliaquie ou maladie cœliaque est une entéropathie (maladie de l'intestin grêle), auto-immune c'est-à-dire que les anticorps de la personne, prédisposée génétiquement, attaquent ses propres tissus. Cela se caractérise par une sensibilité au gluten et plus particulièrement à la gliadine. Les personnes qui en souffrent doivent supprimer totalement le gluten de leur régime alimentaire.

L'allergie au blé et aux céréales contenant du gluten existe également. Les signes et les symptômes sont similaires aux autres allergies.

On trouve du gluten dans tous les aliments et produits contenant du blé (sous toutes ses formes, y compris le blé dur) ou ses dérivés, de l'épeautre, du kamut, de l'orge à bière (malt), du seigle.

Les aliments/produits qui contiennent ou peuvent contenir du blé sont le pain, les produits de boulangerie, les pâtisseries, les pâtes, la chapelure, les biscuits salés ou sucrés, la bière, les mélanges de muesli, les additifs à base de gluten, les produits à tartiner, les assaisonnements et condiments, les sauces, certaines charcuteries, les tablettes de chocolat, les boissons contenant du cacao, le surimi, les protéines de blé hydrolysées.

Les céréales qui ne contiennent pas de gluten sont le riz, le maïs, le millet (sorgho), le quinoa, le sarrasin, l'amarante, le fonio, l'avoine non contaminé par du blé⁴.

⁴Food in action - "La maladie cœliaque: parcours piégé" - décembre 2012

6. Modes de préparation

Les modes de préparation des féculents sont innombrables .

La pomme de terre se cuit à la vapeur, à l'eau, au four, en chemise. Elle se prépare en purée, en gratin, mélangée à des légumes en potée, rata ou stoemp. Râpée, on peut en faire des rôtis. On peut aussi la découper en très fines tranches et la cuire au four à micro-ondes pour en faire des chips (voir recettes).

Cuite à la vapeur elle peut être servie persillée (passée dans un mélange de beurre fondu et de persil), rissolée, sautée. Coupée en bâtonnets, on peut la faire frire. Il est recommandé de ne pas consommer de frites plus de deux fois par mois.

Le riz, en fonction de sa forme, peut se cuire à l'eau, dans un bouillon, ou à la vapeur. Pilaf, on le fait dorer à cru dans un peu d'huile, avec des oignons puis on ajoute peu à peu du liquide jusqu'à ce qu'il soit cuit. On peut en faire un risotto, avec ou sans légumes, avec ou sans viande ou poisson. On peut également le cuire en paëlla. Froid, on peut le manger en salade, agrémenté de dés de légumes, de jambon ou de thon. Chaud, nature, il accompagne à merveille les plats en sauce (goulash, vol au vent, blanquette de veau), les plats épicés (curry d'agneau, chili con carne) et les plats aigres-doux.

En préparation sucrée, on utilise le riz rond que l'on cuit à feu doux dans le lait sucré aromatisé à la cannelle pour en faire du riz au lait (voir recettes).

Les pâtes, pourvu qu'elles soient cuites, s'utilisent chaudes ou froides tant en accompagnement de plat qu'en plat unique ou encore en salade.

Les sauces qui les agrémentent se nomment bolognaise, carbonara, aux quatre fromages, vongole (aux fruits de mer), tomate, provençale, pesto, ... sans oublier le célèbre macaroni au jambon qui fait le bonheur de tous, grands et petits. Seul inconvénient de ces plats, les rations souvent importantes de fromage et de sauce (il vaudrait mieux manger plus de pâtes et moins de sauce), qui les accompagnent. Il convient donc d'y être attentif afin de préserver un bon équilibre alimentaire en gardant à l'esprit qu'une assiette équilibrée se compose pour moitié de légumes. On pourra donc accompagner un plat de pâtes d'une salade ou le faire précéder d'un potage.

Les pâtes occupent dorénavant une place prépondérante dans notre alimentation, du fait de leur facilité d'emploi et de stockage.

Le boulgour ou la semoule de blé (couscous) se cuisent à la vapeur et accompagnent les tajines, couscous de viande, de volaille, de poisson. Gonflés à cru dans le jus de citron et/

ou d'orange, l'eau et l'huile d'olive et agrémentés de légumes et d'herbes aromatiques (coriandre, persil plat, menthe, ciboulette, ...) hachés finement, on peut en faire un taboulé à consommer frais.

Le gruau d'avoine peut être mangé cru ou cuit. Cuit dans le lait légèrement sucré, on l'appelle porridge (plat typiquement anglais). On peut également y ajouter du yaourt ou du lait froid, des fruits, des fruits secs pour en faire un délicieux muesli à consommer rapidement ou après quelques heures, le temps que le gruau se soit gonflé de lait ou de yaourt. On peut enfin l'utiliser dans la préparation d'un clafoutis ou d'un crumble (voir recettes).

La majorité des céréales est utilisée chez nous dans la préparation des pains spéciaux, sous forme de farine.

A court d'idées : Voici quelques recettes

CHIPS DE POMMES DE TERRE AU FOUR À MICRO-ONDES

Ingrédients pour 4 portions :

- 1 c. à thé d'huile végétale
- 1 pomme de terre, tranchée très finement (éventuellement à la mandoline)
- 1/2 c. à thé de sel

1

1. Verser l'huile dans une boîte. Y mettre les tranches de pommes de terre et secouer pour les enrober d'huile.
2. Placer un morceau de papier sulfurisé sur l'assiette. Disposer les tranches de pommes de terre dessus, en une seule couche.
3. Cuire au four à micro-ondes 3 à 5 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient légèrement dorées (si elles ne le sont pas, elles ne deviendront pas croustillantes en refroidissant). Le temps de cuisson varie d'un four à micro-ondes à l'autre. Retirer les chips de l'assiette et les saler, en remuant un peu. Laisser refroidir. Répéter le processus avec les autres tranches de pommes de terre.

RISOTTO DE LÉGUMES AU CURRY

Ingrédients pour 4 portions :

- 200 g de riz pour risotto
- 1/2 oignon
- 300 g de carottes coupées en dés
- 200 g de courgettes coupées en dés
- 300 g de poivrons 3 couleurs coupés en dés
- 600 ml de bouillon de volaille
- poivre
- 1 c à c curry
- 2 c à s d'huile d'olive
- persil plat ou coriandre fraîche



2

1. Dans une poêle antiadhésive suffisamment grande, verser l'huile et y faire rissoler l'oignon et le riz sans colorer.
2. Ajouter les dés de légumes sans cesser de remuer.
3. Laisser suer légèrement les légumes. Ajouter le curry.
4. Ajouter 200 ml de bouillon, remuer pour que le mélange n'attache pas.
5. Laisser cuire et répéter l'opération jusqu'à ce que le riz soit cuit.
6. Dès que le riz est cuit et que le liquide est évaporé, garnir de persil ou de coriandre, servir aussitôt, accompagné de viande grillée ou de poisson cuit au four.

RIZ AU LAIT

Ingrédients pour 4 portions :

- 800 ml de lait 1/2 écrémé
- 60 g de sucre roux
- 100 g de riz pour dessert
- 1 bâton de cannelle
- 1 gousse de vanille



3

1. Dans un poêlon, placer le lait.
2. Couper le bâton de cannelle en deux, fendre la gousse de vanille en deux dans le sens de la longueur, grattez l'intérieur. Ajouter la cannelle et les grains et la gousse de vanille au lait.
3. Porter le lait à ébullition.
4. Ajouter le riz en pluie et cuire 30 minutes à feu doux et à couvert.
5. Mélanger de temps en temps avec une spatule pour que ça ne colle pas.
6. Quand le riz est cuit, ajouter le sucre; bien mélanger.
7. Répartir dans 4 ravers, laisser refroidir puis placer au frigo jusqu'au service

PIZZA MAISON

Ingrédients pour 4 portions :

Pour la pâte

- 200 g de farine pour pâtisserie
- 20 g de levure fraîche
- 5 c à s d'huile d'olive
- 250 ml d'eau tiède
- 1 c à c de sucre
- 1 c à c de sel



Pour la farce

- 300 ml de dés de tomate à l'ail ou au basilic en boîte
- 300 g de champignons coupés en lamelles
- 200 g de mozzarella râpée
- 160 g de jambon cuit
- 80 g d'emmental ou de gruyère râpé
- 1 c à c d'origan en poudre ou d'herbes de Provence
- 1 c à s d'huile d'olive

4

1. Dans un bol, verser l'eau tiède, y déposer la levure, ainsi que le sucre et la laisser monter quelques minutes. Tamiser la farine dans le bol du robot ménager. Verser la levure délayée sur la farine.
2. Pétrir jusqu'à obtention d'un mélange homogène.
3. Ajouter l'huile et le sel, pétrir à nouveau pour incorporer toute l'huile à la pâte.
4. Couvrir la pâte et laisser lever à température ambiante durant 1 à 2 heures.
5. Pendant ce temps, dans une poêle antiadhésive, verser 1 c à s d'huile d'olive et cuire les champignons coupés en lamelles.
6. Diviser la pâte en 4 et l'abaisser, foncer les moules sans faire les bords.
7. Garnir avec la sauce tomate, le jambon découpé, les champignons, la mozzarella, l'emmental ou le gruyère râpé et l'origan.
8. Cuire au four préchauffé pendant 15 minutes à 175°C.

CRUMBLE AU GRUAU D'AVOINE

Ingrédients pour 4 portions :

- 100 g de gruau d'avoine
- 30 g de beurre
- 60 g de sucre roux
- 300 g de poires et pommes
- 20 g de sucre roux



5

1. Eplucher les pommes et poires et les couper en petits dés.
2. Dans une poêle antiadhésive, mettre un fond d'eau puis déposer les fruits et les 20 g de sucre.
3. Cuire les fruits en compote.
4. Mélanger le gruau d'avoine, les 60 g de sucre et le beurre ramolli.
5. Répartir les fruits dans des raviers supportant la cuisson.
6. Garnir du mélange de gruau d'avoine.
7. Placer au four 10 minutes à 180°C.
8. Laisser tiédir avant de servir.

PETITS JEUX!

1.

Mon premier est une marque de colle forte

Mon second signifie dix en anglais

Mon tout est un allergène se trouvant dans certaines céréales

.....

2.

Mon premier est la 4^{ème} note de la gamme de do

Mon deuxième est un féculent consommé souvent en Asie

Mon troisième peut être papillon ou marin

Mon tout entre dans la fabrication du pain

.....

3.

Mon premier est un synonyme de copain

Mon second est l'action de donner

Mon tout est un glucide lentement digestible

.....

4.

Mon premier est un synonyme de tuyau

Mon second est un personnage issu de la mythologie grecque,
connu pour sa force légendaire

Mon tout appartient à la famille des féculents

.....

5.

Mon premier peut être « à dos », « à main » ou « à patate »

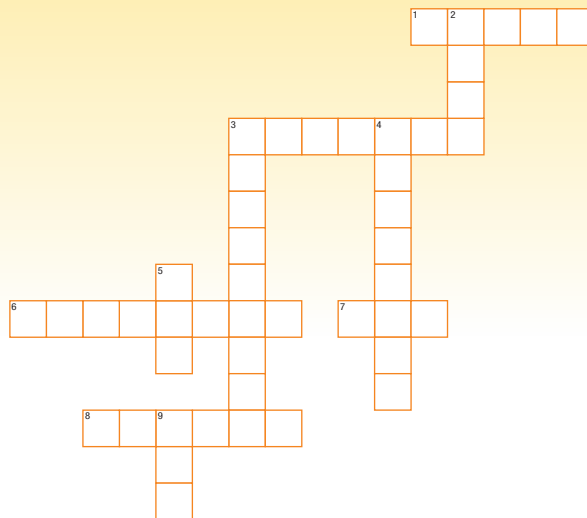
Mon deuxième est la première lettre de l'alphabet

Mon troisième désigne une fleur ou une couleur

Mon tout est un sucre habituellement utilisé pour sucrer les aliments

.....

PRODUITS LAITIERS EN PAGAILLE!



HORIZONTAL

- On m'appelle également tartine grillée
- Je suis un synonyme d'hydrate de carbone
- Je suis un plat anglais à base de gruau d'avoine
- Je pousse les pieds dans l'eau et la tête au soleil
- On nous trouve dans les céréales non raffinées

VERTICAL

- Malté, j'entre dans la fabrication de la bière
- Je suis un sucre d'origine animal synthétisé dans le foie
- Je suis une hormone intervenant dans le métabolisme des glucides
- Je suis une céréale dont on fait également des tissus
- On peut faire de moi des pâtes ou de la semoule

1. VRAI

En effet, de même que les protéines, les glucides apportent 4 kcal pour 1 g, tandis que les lipides en apportent 9 kcal pour 1 g.

2. VRAI

Certains féculents raffinés, dont la digestibilité est plus rapide dans l'estomac, ont un impact plus important sur la glycémie. Ainsi, la purée en poudre a un index glycémique plus élevé que la purée réalisée avec des pommes de terre, le pain blanc a un index glycémique plus élevé que le pain complet.

3. VRAI

Les céréales transformées comme les flocons, les céréales au miel, au chocolat, ... contiennent en moyenne 80 à 85% d'hydrates de carbone dont 35 à 42% de sucres. Idéalement, le choix se portera sur les céréales les moins transformées (ex. flocons d'avoine, son de blé). Celles-ci peuvent être agrémentées avec des produits laitiers, des fruits séchés ou frais et/ou oléagineux.

4. FAUX

Les céréales complètes apportent des fibres, qui favorisent le transit intestinal; ces fibres sont également source de fer et de vitamine B. De plus, les fibres permettent de ralentir la vidange gastrique et confèrent aux céréales complètes un index glycémique plus bas que les céréales raffinées. Ainsi, brutes ou raffinées, nature ou sucrées, toutes les céréales ne se valent pas.

5. FAUX

Les flocons de céréales commercialisés par les firmes agro-alimentaires sont souvent très sucrés et moins riches en glucides complexes que le pain. Ils contiennent en outre parfois du sel ajouté. Il convient donc de lire les étiquettes attentivement pour choisir les meilleurs produits.

6. FAUX

Souvent trop sucrés, et à teneur variable en graisses, les biscuits ne constituent pas une alternative efficace au petit déjeuner. De plus, la teneur en fibres parfois très basse empêche un effet de satiété à long terme. En effet, afin de bien démarrer la journée, un petit déjeuner se doit d'être satiétogène pour permettre de tenir tout au long de la matinée. Idéalement, celui-ci se doit d'être riche en fibres (pains complets, céréales complètes).

7. VRAI

La répartition idéale des repas au cours de la journée est la suivante : 20 à 25% des apports au petit déjeuner, 35 à 40% au repas de midi, 30 à 35% au repas du soir, 10 à 15% sous forme de collation(s). Cette répartition énergétique, à condition qu'elle soit équilibrée, permet de couvrir le besoin en énergie et en vitamines et micronutriments. Les collations permettront de corriger un apport manquant.

8. VRAI

Cette mauvaise habitude conduit à une moins bonne répartition des apports sur la journée; le grignotage qui en découle se fait souvent aux dépens d'aliments plus gras et plus sucrés, donc plus caloriques que le petit déjeuner.

9. FAUX

Les diabétiques doivent consommer des féculents à chaque repas. En effet, afin d'éviter une hypoglycémie (chute importante du taux de sucre dans le sang), ces personnes se doivent d'être vigilantes quant à la quantité de glucides totaux qu'ils consomment tout au long de la journée, et également être attentifs à la répartition de ceux-ci lors des différents repas. Comme pour les personnes en bonne santé, les sources de féculents devront être choisies parmi les féculents complets afin d'assurer une bonne satiété, mais également des glycémies stables.

10. FAUX

Certaines céréales contiennent du GLUTEN (blé, froment, épeautre, kamut, seigle, orge). Certains pains contiennent également du LAIT, des FRUITS À COQUE (noix, noisettes). D'autres sont recouverts de graines de SESAME. Étant classés dans les allergènes légiférés, les industries et commerçants sont obligés de notifier la présence de l'un ou l'autre des allergènes précités. Ceci permet donc de protéger la population allergique ou présentant des intolérances vraies.



Sachez ce que vous buvez

Diète professionnelle des diététiciens de l'Institut de l'Université de Louvain

UDLF

Le diététicien, le partenaire de votre santé

Du gras?

Oui, mais pas n'importe lequel!

Diète professionnelle des diététiciens de l'Institut de l'Université de Louvain

UDLF

Le diététicien, le partenaire de votre santé

Collations saines

Diète professionnelle des diététiciens de l'Institut de l'Université de Louvain

UDLF

Le diététicien, le partenaire de votre santé

VVPOLAV quésaco?

Diète professionnelle des diététiciens de l'Institut de l'Université de Louvain

UDLF

Le diététicien, le partenaire de votre santé

Les légumes apportent de la vie dans notre assiette

Diète professionnelle des diététiciens de l'Institut de l'Université de Louvain

UDLF

Le diététicien, le partenaire de votre santé

Les produits laitiers

et les alternatives végétales enrichies en calcium

Diète professionnelle des diététiciens de l'Institut de l'Université de Louvain

UDLF

Le diététicien, le partenaire de votre santé

Ayez la pêche avec les fruits

Diète professionnelle des diététiciens de l'Institut de l'Université de Louvain

UDLF

Le diététicien, le partenaire de votre santé

LES FIBRES ALIMENTAIRES nos alliées santé!

Diète professionnelle des diététiciens de l'Institut de l'Université de Louvain

UDLF

Le diététicien, le partenaire de votre santé

MALNUTRITIONS ou les déséquilibres alimentaires des Belges

Diète professionnelle des diététiciens de l'Institut de l'Université de Louvain

UDLF

Le diététicien, le partenaire de votre santé

Vous pouvez demander nos brochures auprès de votre diététicien. Elles peuvent être téléchargées en format électronique sur le site www.lesdieteticiens.be ou commandées dans leur version papier par mail à l'adresse : secretariat.updlf@gmail.com

UDLF www.lesdieteticiens.be

Cette brochure a été réalisée par l'UPDLF en collaboration avec les étudiants de 3ème Bachelier en diététique de la Haute école Lucia de Brouckere.
Comité de rédaction : A Dillis, N Dresse, H Lejeune, MN Pirnay, L Reinis et V Zafiroopoulos.