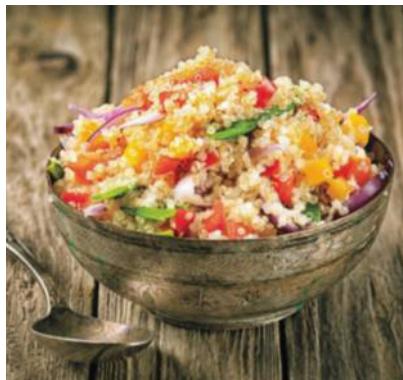


NATIONAL
GEOGRAPHIC

HORS-SÉRIE
AVRIL - MAI 2017

85 SUPER-ALIMENTS

pour booster votre santé
et vivre plus longtemps



PRISMA MEDIA
M 06672 - 24H - F: 6,90 € - RD

BEL : 7,30 € - CH : 11 CHF - CAN : 12,99 CAD - LUX : 7,30 € - DOM Avion : 9 € ; Bateau : 7,30 € - Zone CFP Bateau : 1 000 XPF.

BIEN LES CHOISIR ET SAVOIR LES UTILISER



MUSÉUM
NATIONAL D'HISTOIRE NATURELLE

EXPOSITION

LA LÉGENDE NATIONAL GEOGRAPHIC

125 ANS D'EXPLORATION ET DE VOYAGES

DU 3 MAI AU 18 SEPTEMBRE AU JARDIN DES PLANTES, PARIS 5^e
GALERIE DE MINÉRALOGIE ET DE GÉOLOGIE - MNHN.FR

Crédits photos : ©National Geographic / Robert E. Peary

MENEZ UNE VIE PLUS SAINE TOUT EN VOUS RÉGALANT

Si vous avez ce magazine entre les mains, il y a fort à parier que vous cherchez à approfondir vos connaissances sur la nutrition et ses conséquences sur votre état de santé général. Vous souhaitez perdre les kilos en trop pris au cours des vacances ? Vous – ou bien l'un de vos proches – êtes diagnostiqué avec une maladie cardiaque ou un diabète de type 2 ? Vous essayez d'adopter un régime plus végétarien mais vous ne savez pas par où commencer ? Ou vous souhaitez simplement redynamiser votre alimentation avec des conseils culinaires et

des recettes savoureuses et faciles à réaliser ? Quelles que soient votre situation et vos motivations, vous documenter sur la meilleure façon de se nourrir est un excellent moyen de prendre votre santé en main.

En effet, malgré le rôle essentiel que jouent les antécédents familiaux, la génétique et bien d'autres facteurs que vous ne maîtrisez pas, vous seul êtes capable de faire des choix – concernant votre alimentation, par exemple – qui augmenteront considérablement vos chances d'avoir une vie longue et équilibrée.



Essentiels pour la santé, les légumes apportent leurs lots de phytonutriments. On peut en manger sans modération !



► POUR COMMENCER, IL FAUT SAVOIR CHOISIR LES BONS ALIMENTS

Ce hors-série est plein d'informations récentes et scientifiquement fondées sur 85 aliments - légumes, fruits frais ou à coque, oléagineux, légumineuses et céréales complètes... - pour vous aider à améliorer votre santé. L'objectif est de présenter certaines des meilleures denrées que la Terre a à offrir, non seulement en indiquant leur valeur nutritionnelle, mais aussi en vous donnant des détails intéressants - que vous ignoriez sûrement - sur les produits en vente dans votre supermarché. Enfin, et c'est peut-être le plus important, grâce à des conseils de préparation et des idées de mariage entre ces aliments, vous pourrez facilement les intégrer dans vos menus.

► DES SUPERALIMENTS POUR AIDER LA PLANÈTE

Le mot « superaliment » est souvent en bonne place dans les médias, les flux d'actualités et sur les emballages. S'il est évident qu'il ne faut pas croire tout ce qu'on lit, on ne peut pourtant pas nier que certaines denrées sont plus nutritives que d'autres. Les superaliments existent bel et bien. Dans le monde entier, des chercheurs en nutrition consacrent leur vie à étudier pourquoi et comment ce qu'on mange influe sur notre santé. Alors que la science évolue constamment, nous en savons plus que jamais sur la question; ces connaissances, appliquées à votre alimentation quotidienne, peuvent changer votre vie.

La science a également révélé énormément de choses au sujet des répercussions de la production alimentaire sur notre planète. Il n'y a pas, ici, de message ambigu ni de conseils contradictoires : la façon de manger qui favorise le bien-être individuel - à base de plantes - est également la plus durable pour notre environnement.

C'est pourquoi, tout en vous présentant en quoi ces denrées vous permettront d'avoir un mode de vie bénéfique pour votre santé, nous avons décidé d'aller plus loin et de vous aider à réfléchir aux conséquences de vos choix culinaires sur la planète. Il est compréhensible que vous pensiez d'abord à vous et à votre famille en préparant vos repas, mais n'oubliez pas que l'enjeu de votre alimentation dépasse largement votre personne.

Rien ne vaut les fruits à coque et les oléagineux pour ingérer protéines, minéraux et acides gras insaturés.

► UNE ALIMENTATION BÉNÉFIQUE À LA PORTÉE DE TOUS

Vous ne savez pas comment mettre votre alimentation sur la bonne voie ? Ne craignez rien ! Allez simplement à un des chapitres de ce magazine qui vous intéresse, ou directement à un aliment précis sur lequel vous vous posez des questions, et lancez-vous ! Essayez, par exemple, de commencer par celui qui figure en tête de chaque chapitre - les algues, l'orange, l'arachide, les lentilles et l'avoine - pour comprendre pourquoi ces superaliments ont été mis en vedette.

Pour concocter vos repas, vous pouvez également vous inspirer de l'une des recettes de ce hors-série, et vous verrez combien une cuisine à base de plantes peut s'avérer délicieuse. Chacun de ces plats savoureux regorge de légumes colorés, de haricots et de bonnes matières grasses, de céréales complètes - riches en fibres -, de fruits à coque bien croquants ou de fruits sucrés. Ils sont également pleins de saveurs venues du monde entier pour varier les plaisirs : salade de courges grillées aux canneberges et aux noix, riz et haricots à la mexicaine (*Frijoles negros*), power bowl asiatique avec nouilles au sésame et légumes, soupe de lentilles corail à la marocaine, avec patates douces et grenade...

Ces pages vous apprendront aussi quels effets chaque aliment a sur votre corps : de la réduction du « mauvais » cholestérol à la baisse du risque de maladies chroniques, en passant par la stabilisation du taux de sucre dans le sang. De plus, nous vous initierons à la science de la nutrition. Au fil de ce hors-série, vous rencontrerez des termes connus, comme « vitamines » et « minéraux », et d'autres que vous verrez peut-être pour la première fois. Un glossaire (p. 112) les passe en revue et vous aidera à mieux comprendre les données scientifiques recueillies.

La nutrition étudie la façon dont l'alimentation influe sur la physiologie et le métabolisme par l'intermédiaire de la biochimie. Autrement dit, il y a une raison pour laquelle ces denrées sont si bonnes pour la santé ! Mais, en fin de compte, l'important est d'intégrer ces aliments à votre mode de vie comme si votre santé en dépendait. Parce que c'est le cas.

Menez une vie plus saine en vous régala nt. Il est temps !

La rédaction





SOMMAIRE

Les légumes 8

MANGEZ-EN SANS MODÉRATION !

D'une abondante diversité et riches en phytonutriments, les légumes sont indispensables pour nous maintenir en bonne santé. Consommez-en de toutes les couleurs!

Les fruits 44

FAITES LE PLEIN DE VITAMINES

Il est prouvé que les fruits diminuent la tension artérielle, ainsi que les risques de maladie cardiovasculaire et d'accident vasculaire cérébral (AVC), tout en ayant un goût délicieusement sucré.

Les fruits à coque et les oléagineux 70

BEAUCOUP PLUS QU'UN EN-CAS

Incroyablement riches en protéines, en graisses insaturées et en minéraux, les fruits à coque et les oléagineux s'imposent en cas de régime minceur et dans toute alimentation saine.

Les légumineuses 86

VIVE LES PROTÉINES VÉGÉTALES !

Oubliez la viande et remplacez-la par des protéines végétales. Haricots et légumineuses sont remplis de fibres et de phytonutriments, essentiels pour prévenir les maladies.

Les céréales complètes 98

TRÈS BÉNÉFIQUES POUR LA SANTÉ

Finis les régimes à faible teneur en glucides! Stimulez votre énergie en mangeant des céréales complètes, qui font baisser le risque de développer des maladies chroniques.

D'autres superaliments 111

Glossaire 112



LES LÉGUMES

MANGEZ-EN SANS MODÉRATION !

Frais ou surgelés ? Ou bien en conserve ? Culture conventionnelle ou biologique ? Ce sont les questions que se posent bien des consommateurs à propos des légumes, et ce chapitre leur apporte de nombreuses réponses à prendre en considération en préparant leurs repas. Mais l'essentiel à savoir est simple : mangez-en sans modération, car la plupart d'entre nous n'en ingèrent pas suffisamment pour jouir d'une santé optimale et prévenir les maladies.

La science a montré que la consommation de plus de cinq portions de légumes (et de fruits) par jour réduit globalement de 20 % les risques de maladie cardiaque et d'AVC, ces risques diminuant encore quand on passe à plus de huit portions quotidiennes. Une alimentation abondante en légumes favorise également la santé gastro-intestinale et aide à gérer son poids. De plus, comme les légumes sont riches en phytonutriments – qui ont des effets incomparables sur la santé –, ce n'est pas seulement leur quantité qui compte, mais aussi leur diversité. Les légumes-feuilles de couleur foncée et les légumes de couleur vive – rouge, jaune et orange – sont particulièrement bénéfiques.

Explorez le monde vaste et merveilleux des légumes... et savourez !



La betterave (ci-contre) et l'aubergine (à droite) peuvent remplacer la viande dans une diversité de plats.

- En vedette : les algues 10**
- L'ail 12**
- L'artichaut 13**
- L'asperge 14**
- L'aubergine 15**
- L'avocat 16**
- La betterave 17**
- Le bok choy [ou pak choï] 18**
- Le brocoli 19**
- Le brocoli-rave 20**
- La carotte 21**
- Les champignons 22**
- Le chou 23**
- Le chou-fleur 24**
- Le chou kale [ou chou vert frisé] 25**
- Les choux de Bruxelles 26**
- Les courges d'été 27**
- Les courges d'hiver 28**
- Les épinards 29**
- Le fenouil 30**
- Les haricots verts 31**
- Les légumes-feuilles 32**
- Le maïs 33**
- Le navet 34**
- L'oignon 35**
- L'olive 36**
- La patate douce 37**
- Le poivron 38**
- Les radis 39**
- La roquette 40**
- La tomate 41**
- La trévise 42**
- Recette : salade de courge grillée 43**

Les algues

ULVA

Les légumes de la mer font partie de l'alimentation des pays d'Asie de l'Est depuis la préhistoire. Des milliers de variétés poussent dans les océans et les lacs d'eau douce, mais celles qui sont adaptées à la consommation humaine sont en général classées comme algues, qu'elles soient rouges (dulse, mousse d'Irlande...), vertes (laitue de mer, codium fragile...) ou brunes (kelp, fucus...). Si les algues sont fréquemment associées à la cuisine japonaise – elles sont souvent utilisées dans des plats populaires (salade d'algues, makis, temakis...) –, elles se retrouvent aussi dans les recettes traditionnelles des régions côtières écossaises, galloises et irlandaises, ainsi qu'en Chine, en Corée, au Viet Nam et en Malaisie.

► COMMENT LES CHOISIR ET LES UTILISER

On en trouve de plus en plus dans les supermarchés et sur Internet. Ces aliments pratiques se prêtent à diverses utilisations et ne nécessitent aucune cuisson ; beaucoup ont besoin de tremper dans l'eau de cinq à dix minutes, selon leur variété et la consistance désirée. Suivez bien les instructions figurant sur l'emballage pour les préparer.

Il y a de multiples façons et raisons d'introduire les algues dans votre alimentation. Essayez de couper des feuilles de nori en bandelettes avec des lanières de laitue de mer et mélangez avec une simple sauce au vinaigre de riz, d'huile de sésame, de sauce soja, de gingembre râpé et d'ail pour obtenir une savoureuse salade ; vous



Les légumes de la mer ne sont pas seulement remplis de vertus nutritives, ils font aussi partie des aliments les plus durables de la planète.



L'INFO EN PLUS

LE CARRAGHÉNANE

Le carraghénane – terme qui apparaît souvent dans la liste des ingrédients – est extrait de certaines algues rouges. Il est utilisé comme épaississant, gélifiant ou stabilisant dans une grande diversité de produits (glace, yaourt...). Vous pouvez aussi vous en servir chez vous pour épaisser les aliments; mais vérifiez que la variété a les propriétés qu'il vous faut. L'agar-agar, par exemple, est une forme de carraghénane reconnue pour ses propriétés gélifiantes exceptionnelles.

pouvez ajouter de la couleur et du croquant avec du concombre en julienne et des graines de sésame grillées. Certaines algues, comme le kelp, ont une forte teneur en sodium et peuvent servir de condiment à table. Nombre d'entre elles donnent aussi le goût umami (« savoureux », en japonais) – ou cinquième saveur (après le salé, le sucré, l'acide et lamer), en raison de son glutamate.

► POUR VOTRE SANTÉ

Contenant le même éventail d'acides aminés et de minéraux que ceux exigés par le corps humain – et dans des quantités qui dépassent de loin celles qu'on trouve dans les légumes de la terre –, les légumes de la mer comptent parmi les aliments les plus nutritifs au monde. Les fibres qu'ils contiennent procurent la satiété et aident à gérer l'appétit et le taux de sucre dans le sang. Ses phytonutriments spécifiques, tel le fucoglycan, ont des propriétés anti-inflammatoires, antivirales et anticancéreuses; ils diminuent le risque de caillots sanguins et réduisent le cholestérol LDL (lipoprotéines de basse densité), dit «mauvais». Les légumes de la mer apportent aussi de l'iode, nécessaire au bon fonctionnement de la glande thyroïde. Il est intéressant de noter que l'alginate de sodium contenu dans les algues a même des effets détoxifiants qui aident l'organisme à éliminer les radiations et les métaux lourds. Étant donné que les légumes de la mer constituent environ 25% de l'alimentation japonaise, la consommation régulière d'une grande

diversité d'algues explique probablement, en partie, la longévité des habitants d'Okinawa.

► POUR LA PLANÈTE

Les légumes de la mer pourraient être des aliments durables par excellence. D'après une étude de la Banque mondiale, le processus de production des fermes d'algues – capables d'absorber 20% de dioxyde de carbone de plus qu'elles n'en émettent – pourrait avoir une empreinte carbone négative. Et de nombreuses variétés de légumes de la mer pourraient représenter une grande partie de la solution pour nourrir la population mondiale, en constante augmentation, tout en protégeant l'environnement.



CONSEILS DE PRÉPARATION



LA CINQUIÈME SAVEUR

Les algues les plus courantes comprennent le nori, utilisé dans les makis et les sushis; le kombu et le wakamé, mijotés dans des bouillons comme la soupe miso; et le hijiki, qui ressemble à des pâtes noires. Une autre variété, le kelp, est souvent grillée et transformée en paillettes, alors que la dulse, douce et moelleuse, est parfois vendue sous forme d'en-cas frit. Essayez d'ajouter des légumes de la mer hachés dans des salades, du riz, des pâtes, des poêlées et des soupes pour apporter un peu plus de nutriments et le goût umami (la cinquième saveur).

APPORTS

Vitamine K | Folacine | Magnésium | Calcium | Fer | Iode | Phytonutriments (fucoglycans, flavonoïdes)

L'ail

ALLIUM SATIVUM

De la famille des liliacées (comme l'oignon, le poireau...), l'*Allium sativum* est l'une des plus vieilles plantes cultivées sur Terre. Utilisé depuis plus de sept mille ans, il relève toutes sortes de plats dans des recettes du monde entier, de l'Italie à la Chine.

► COMMENT LE CHOISIR ET L'UTILISER

Évitez l'ail sec présentant des taches molles et des germes verts. Préférez des têtes avec des gousses fermes et charnues (qu'on épluche souvent avant emploi), et une peau sèche. Conservez-le dans un récipient ouvert



Conservez l'ail dans un endroit frais.



CONSEILS DE PRÉPARATION



À MANGER RÔTI

Cuit au four, l'ail se transforme en une pâte sucrée, caramélisée : coupez, sans l'éplucher, la base d'une tête, découvrez les gousses, versez un filet d'huile d'olive et enveloppez-la dans du papier aluminium. Faites-la rôtir dans un four à 190 °C pendant environ une heure ou jusqu'à ce que l'ail soit ramolli. Écrasé, il peut devenir bleu – une réaction enzymatique de ses composés soufrés (et d'autres aromates). Le goût est le même, et il reste bon à consommer.

et dans un endroit frais. On peut le consommer cru ou cuit. Mais cru, l'ail peut causer de l'indigestion chez certaines personnes. Pressé, il a un goût plus prononcé que haché ou émincé. Évitez de le brûler, car il devient amer.

► POUR VOTRE SANTÉ

Les composés de l'ail contenant du soufre – comme le sulfure d'hydrogène – sont à l'origine d'une grande partie des effets bienfaisants qu'il a sur la santé. Les taux de cancer colorectal et de cancer des ovaires baissent chez les populations qui consomment régulièrement beaucoup d'ail ou d'autres légumes du genre *Allium*.

► POUR LA PLANÈTE

Les plantes du genre *Allium* recèlent de l'allicine, un composé organo-soufré responsable de l'arôme de l'ail frais. La forte odeur que ce dernier dégage lui sert de défense naturelle contre les nuisibles. Mais les fumigants appliqués sur les cultures peuvent compromettre la qualité du sol en cas d'emploi prolongé. Préférez l'agriculture durable, afin de participer à la protection de l'environnement.

APPORTS

Manganèse | Pyridoxine | Vitamine C | Sélénium | Calcium | Tryptophane
Phytonutriments (composés organo-soufrés, lignanes)

L'artichaut

CYNARA SCOLYmus

La variété la plus commune d'artichaut est l'artichaut cultivé. Ce bourgeon géant de chardon est originaire du bassin méditerranéen et était commun aux Grecs et aux Romains, qui lui attribuaient des propriétés médicinales. Il a été introduit en France au XVI^e siècle par Catherine de Médicis.

► COMMENT LE CHOISIR ET L'UTILISER

Préférez une tête fermée. Lavez et coupez 2 à 3 cm de la tige et du haut de l'artichaut, puis retirez les feuilles dures. Faites cuire à la vapeur, tête en bas, jusqu'à ce qu'il soit tendre; enfoncez un couteau pointu dans la base pour voir si elle est cuite. Ôtez le foin, non comestible, avant de déguster le fond charnu - la partie la plus prisée. Les artichauts se consomment chauds ou froids: arrachez les feuilles une à une et grignotez-en le bout. Jetez les parties ligneuses.

Les artichauts se consomment chauds ou froids.



APPORTS

Fibres alimentaires | Folacine | Vitamine C | Magnésium | Manganèse | Potassium
Phosphore | Cuivre | Phytonutriments (flavonoïdes, acides phénoliques, flavonolignanes)



CONSEILS DE PRÉPARATION

ON PEUT L'ACCOMMODER DE MULTIPLES FAÇONS

On trempe souvent les feuilles d'artichaut dans du beurre fondu ou de l'aïoli; essayez donc de les accompagner d'huile d'olive, bonne pour le cœur, ainsi que d'un filet de citron pour ajouter un peu de piquant. Il est aussi possible de griller ou de faire rôtir les artichauts après les avoir cuits à la vapeur. Surgelés ou en conserve sans ajout de sel, ils sont excellents avec une salade verte - ou avec des légumes colorés et découpés -, et beaucoup plus rapides à préparer que les frais! Ils se marient également très bien avec le houmous.

► POUR VOTRE SANTÉ

Un gros artichaut ne contient que 75 calories et renferme plus d'antioxydants que n'importe quel autre légume cuit. Il est riche en fibres et en potassium; il contient en outre des flavonoïdes, des acides phénoliques et des flavonolignanes, ainsi que de la cynarine, de la silymarine et de l'acide chlorogénique, qui sont importants pour la santé du foie et de la vessie.

► POUR LA PLANÈTE

La plus grande partie de la production des artichauts français provient de Bretagne. Ces plantes nécessitent beaucoup d'eau et, par conséquent, de fréquentes irrigations. Toutefois, leurs extrémités épineuses ne se prêtant guère aux emballages en plastique, le risque de gaspillage est moindre.

L'asperge

ASPARAGUS OFFICINALIS

L'élégante asperge, membre de la famille des liliacées, annonce l'arrivée du printemps. On l'apprécie dans le monde entier depuis des millénaires. C'est une plante qui demande beaucoup de main-d'œuvre, car chacune doit être cueillie à la main. Elle est cultivée comme plante potagère en France depuis le XVI^e siècle. Aujourd'hui, la Chine en est le premier producteur mondial.

► COMMENT LA CHOISIR ET L'UTILISER

Optez pour de longues tiges avec des têtes fermées et compactes. La cuisson à la vapeur est le mode de préparation le plus simple: il fait ressortir la saveur douce du légume, disponible en différentes épaisseurs et couleurs (verte, violette, blanche). Vous pouvez aussi conserver l'asperge dans le vinaigre ou la consommer crue. Et ne vous inquiétez pas si votre urine a une odeur âcre après en avoir mangé: c'est une réaction inoffensive au métabolisme du soufre dans le corps.



L'asperge est appréciée depuis des millénaires dans le monde entier.



CONSEILS DE PRÉPARATION

UN JEU D'ENFANT

La partie inférieure de la tige d'une asperge est assez filandreuse. Épluchez-la pour enlever les morceaux les plus fibreux, ou simplement pliez-la jusqu'à ce qu'elle se casse: elle se brisera à l'endroit où elle est tendre. Faites cuire les asperges au four avec un peu d'huile d'olive et servez-les enveloppées de saumon fumé ou recouvertes d'un œuf au plat. Ne jetez pas les épluchures ni les extrémités, car elles peuvent servir à confectionner un bouillon.

► POUR VOTRE SANTÉ

L'asperge contient de la vitamine K – quatre tiges suffisent à couvrir nos besoins quotidiens –, importante pour la coagulation sanguine et la santé osseuse. Elle est également riche en fibres et est une excellente source de glutathion, l'un des meilleurs anticancéreux du corps humain. L'asperge est en outre riche en lutéine et en zéaxanthine, des caroténoïdes antioxydants.

► POUR LA PLANÈTE

Plante annuelle qui arrive au printemps, elle est facile à semer et à entretenir. D'un rendement élevé, l'asperge apporte un revenu aux vendeurs et aux producteurs en direct dès le début de la saison.

APPORTS

Protéines | Vitamine K | Vitamine E | Folacine | Vitamine C | Tryptophane
Riboflavine | Fibres alimentaires | Phytonutriments (caroténoïdes, flavonoïdes, saponines)

L'aubergine

SOLANUM MELONGENA

Comme les pommes de terre et les tomates, l'aubergine appartient à la famille des solanacées, bien qu'elle soit en réalité une grosse baie sur le plan botanique (un fruit classé et consommé comme un légume). C'est en Chine, vers 544 ap. J.-C., que l'on a retrouvé sa trace pour la première fois. Des siècles plus tard, elle s'est répandue en Europe, où le cultivar ovoïde a acquis son nom.

► COMMENT LA CHOISIR ET L'UTILISER

Les aubergines les plus fraîches ont une peau ferme et brillante. Il en existe de nombreuses variétés, dont la «violet foncé» - la plus commune -, ou l'«aubergine japonaise», longue et fine. On en trouve également des petites blanches ou rayées. Les variétés les plus grosses peuvent être tranchées ou bien découpées en cubes - avec leur peau, qui est comestible -, puis cuites au four, en purée ou grillées ; les plus petites sont excellentes en lamelles fines ou coupées en quatre dans une poêlée.



Les aubergines rayées, plus petites, sont exquises dans une poêlée.



MARIAGES

DANS LES CUISINES DU MONDE

Les premiers humains croyaient qu'elle était毒ique, peut-être à cause de sa couleur presque noire. Puis, au cours de l'histoire, elle s'est taillé une place de choix dans de nombreuses cuisines du monde. Ainsi, la ratatouille est un plat provençal à base d'aubergines, de tomates, de courgettes, de poivrons, d'oignons et de fines herbes hachées. Plus à l'est, *Baingan bharta*, sorte de caviar d'aubergines au curry, est un des plats phares de la cuisine indienne.

► POUR VOTRE SANTÉ

Pauvre en calories (25 pour 100 grammes) mais riche en fibres, elle a une texture charnue qui donne une sensation de satiété. Sa couleur violette vient de la nasunine - un antioxydant de la catégorie des anthocyanes - , présente dans sa peau, qui contribuerait à diminuer les risques de cancer et de maladies cardiaques.

► POUR LA PLANÈTE

La majorité de la production mondiale de ce légume-fruit vient de Chine (et d'Inde). L'aubergine est extrêmement vulnérable aux nuisibles, mais des chercheurs indiens ont mis au point une variété génétiquement modifiée, qui pourrait ouvrir la voie à une production plus durable.

APPORTS

Fibres alimentaires | Thiamine | Pyridoxine | Phytonutriments (acides phénoliques, flavonoïdes, nasunine)

L'avocat

PERSEA AMERICANA

On a retrouvé des noyaux d'avocats dans des tombes pré-Incas, et il semble que l'avocatier (*Persea americana*) ait été cultivé sur le continent américain dès 5000 av. J.-C. Classé comme un fruit sur le plan botanique, l'avocat est un légume du point de vue de son usage culinaire. Il est parfois appelé « poire alligator », à cause de sa forme et de sa peau granuleuse.

► COMMENT LE CHOISIR ET L'UTILISER

Ne vous inquiétez pas : souvent dur et pas encore mûr au moment de l'acheter, il continuera à mûrir chez vous. Coupez-le en deux dans le sens de la longueur avec un couteau, et faites tourner les deux moitiés en sens contraire pour les séparer. Puis enfoncez délicatement une lame dans le noyau, et faites-la pivoter pour le retirer ; à l'aide d'une cuillère, séparez proprement la chair de la peau. L'avocat se consomme généralement cru et



L'avocat est riche en potassium.

APPORTS

Fibres alimentaires | Vitamine K | Vitamine E | Riboflavine | Niacine | Folacine | Vitamine C | Acide pantothénique | Potassium Pyridoxine | Cuivre | Graisses monoinsaturées | Phytonutriments (caroténoïdes, phytostérols, alcools gras polyhydroxylés)



CONSEILS DE PRÉPARATION

LE GUACAMOLE MAISON

On est souvent impressionné par le guacamole servi dans les restaurants mexicains, mais cet accompagnement très apprécié est un jeu d'enfant à faire soi-même. Écrasez de l'avocat mûr avec une fourchette, ajoutez de l'oignon émincé, de l'ail et du jus de citron vert fraîchement pressé ; laissez reposer pour que les saveurs se mélangent bien et assaisonnez selon votre goût. Recouvrez ensuite le mélange d'un film alimentaire pour empêcher l'oxydation. Petite astuce : il restera vert plus longtemps en plaçant le noyau dans le bol.

agrémentera parfaitement les salades, les sandwiches et les tranches de pain grillé. Sa texture onctueuse se marie parfaitement avec les agrumes.

► POUR VOTRE SANTÉ

Un avocat compte environ 200 calories, car il contient beaucoup d'acide oléique, un acide gras monoinsaturé bon pour le cœur. Sa teneur élevée en graisse contribue à la gestion de l'appétit et du poids. Il renferme par ailleurs tous les acides aminés dont le corps a besoin.

► POUR LA PLANÈTE

Bien des consommateurs l'affectionnent, mais ce fruit peut se révéler néfaste pour l'environnement. Très gourmande en eau, sa production nécessite en effet près de 1000 litres d'eau pour environ trois avocats – contre seulement 180 litres pour un kilo de tomates.

La betterave

BETA VULGARIS

Elle peut être rouge, violette, dorée et même rayée comme un bâton de sucre d'orge. À l'origine, la betterave avait plutôt la forme d'une carotte, mais des siècles de croisements ont abouti à la racine bulbeuse qui nous est familière.

► COMMENT LA CHOISIR ET L'UTILISER

Péférez les betteraves avec des racines fermes, des feuilles vertes et sans craquelures. Gardez-les au réfrigérateur jusqu'à leur utilisation, puis rincez-les bien à l'eau courante. Ce légume peut être râpé et servi cru, mariné, cuit à la vapeur ou bouilli. Le rôtissage concentre les saveurs. Essayez le bortsch, la soupe froide consommée traditionnellement en Europe de l'Est. Vous pouvez aussi faire revenir les betteraves en entier avec des légumes verts dans de l'huile d'olive et de l'ail.

► POUR VOTRE SANTÉ

La betterave a la plus forte teneur en sucre de tous les légumes, mais elle n'apporte que 43 calories pour



De la racine aux fanes, tout se mange dans la betterave.

100 grammes. Elle contient de la folacine, des fibres et des antioxydants; elle est aussi riche en glycine bétaine, un phytonutriment qui contribue à réduire l'homocystéine sanguine, un facteur de risque des maladies cardiaques. Ses fanes contiennent près de neuf fois l'apport quotidien recommandé en vitamine K, essentielle pour la santé osseuse, et de la vitamine A. La consommation de betteraves peut colorer l'urine et les selles en rouge, mais c'est une réaction temporaire et inoffensive.



CONSEILS DE PRÉPARATION

ÉPLUCHEZ ET MANGEZ

On peut ôter la peau avec un économise ou un couteau de cuisine, mais il est aussi simple de la retirer à la main ou avec un torchon. Quand la plante est cuite, la peau se détache facilement. Découpez les betteraves rôties et mélangez-les avec du vinaigre balsamique et de huile d'olive; ajoutez du fromage caillé (feta...) ou de chèvre, puis garnissez avec des noix grillées. La *Beta vulgaris* se marie également bien avec la roquette, les anchois et la crème aigre.

► POUR LA PLANÈTE

Les consommateurs de betteraves avertis utilisent le légume entier, de la racine à la feuille. On augmente ainsi les bienfaits nutritionnels et, parallèlement, on réduit le gaspillage alimentaire – qui produit du méthane –, ainsi que son budget alimentation.

APPORTS

Folacine | Manganèse | Fibres alimentaires | Potassium | Calcium | Vitamine K
Vitamine C | Riboflavine | Phytonutriments (caroténoïdes, acides phénoliques, bétalaïnes)

Le bok choy

BRASSICA RAPA CHINENSIS

Bok choy (ou pak choï) signifie « légume blanc » en cantonais, nom qu'il doit à la couleur de ses tiges. Ce chou est cultivé en Chine depuis plus de six mille ans et se retrouve surtout dans la cuisine asiatique.

► COMMENT LE CHOISIR ET L'UTILISER

Préférez des choux avec des tiges blanches fermes et des feuilles vertes et croquantes. Ce légume à la saveur douce peut être cuit à la vapeur, braisé, sauté ou incorporé dans des soupes. Le kimchi, chou fermenté coréen, est parfois fait avec du bok choy. Les feuilles crues apportent aussi une note croquante agréable aux salades.

► POUR VOTRE SANTÉ

Le bok choy est une excellente source de vitamines C et K, ainsi que de folacine et de calcium. Il contient également des caroténoïdes, comme le bêta-carotène, qui pourrait aider à prévenir les maladies cardiaques, les AVC et certains cancers. Considéré comme un légume de la famille des brassicacées (crucifères), ce chou chinois contient en outre des substances phytochimiques telles que l'indole-3-carbinol (un indole) et le sulforaphane (un isothiocyanate). Des études effectuées sur des animaux ont montré que ces substances inhibent le développement des cancers de la vessie, des seins, du côlon, du foie, des poumons et de l'estomac. Toutefois, d'autres recherches sur l'homme sont nécessaires.

► POUR LA PLANÈTE

En Asie, on trouve plus de nombreuses variétés de choux chinois, mais seules deux d'entre elles se sont implantées en Occident : le bok choy et le pé-tsaï. Ces deux variétés ont été introduites en France à la fin du xix^e siècle.

APPORTS

Protéines | Vitamine C | Vitamine K | Folacine | Calcium | Fer | Phytonutriments (caroténoïdes, glucosinolates)



CONSEILS DE PRÉPARATION

SAUTÉ OU GRILLÉ

La cuisson fait vraiment ressortir la saveur du bok choy. Pour le griller, coupez la base, huilez légèrement les feuilles et assaisonnez-les avec du sel et du poivre noir moulu ; faites cuire jusqu'à ce que les bords des feuilles extérieures soient croustillants. Ou bien faites-le sauter avec des légumes colorés – des carottes et des poivrons rouges, par exemple – dans de l'huile d'arachide et une pincée de poivre de Cayenne, pour obtenir un accompagnement d'inspiration asiatique ; vous pouvez aussi mélanger le tout avec des pâtes pour un repas vite préparé.

Goûtez
le bok choy
fraîchement
grillé.



Le brocoli

BRASSICA OLERACEA ITALICA

O riginaire d'Italie, ce membre de la famille de la moutarde et des crucifères était parfois appelé par les Romains «les cinq doigts verts de Jupiter». Il fut introduit en France au XVI^e siècle par Catherine de Médicis.

► COMMENT LE CHOISIR ET L'UTILISER

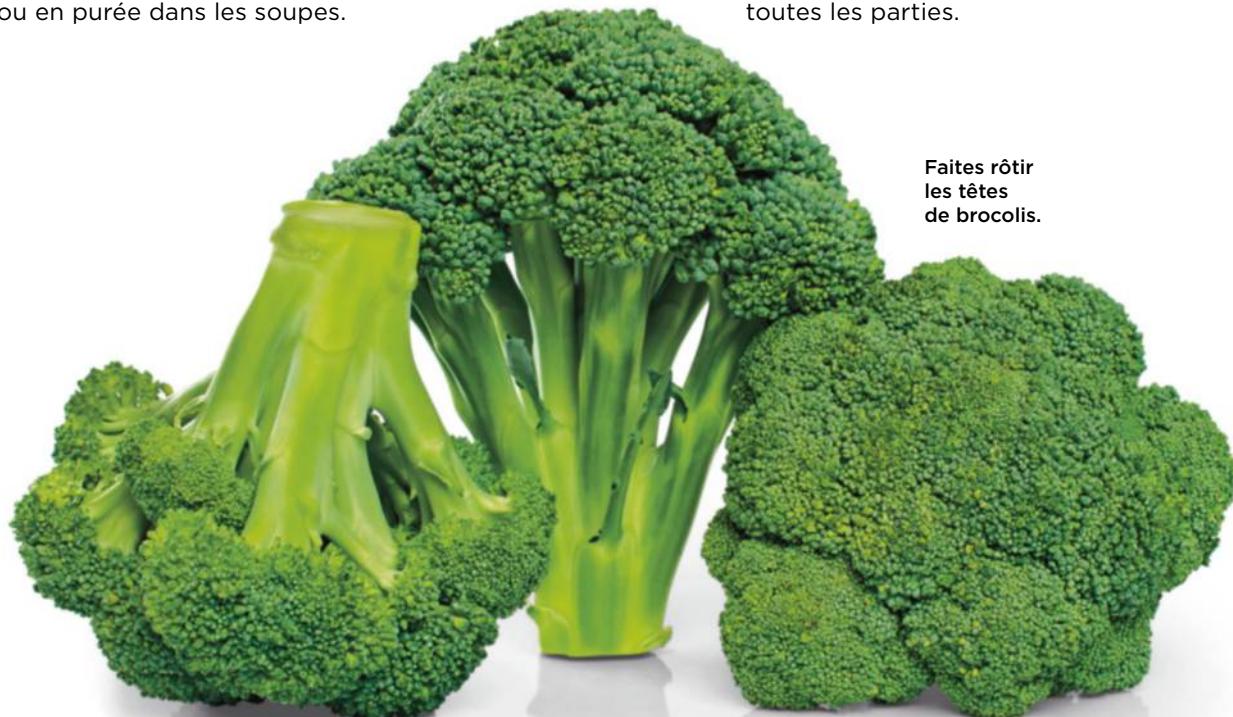
Péférez un brocoli avec des tiges robustes et des têtes compactes. Essayez aussi le chou Romanesco, vert citron et de forme fractale, un étonnant hybride de chou-fleur et de brocoli, dont les grappes de fleurettes s'enroulent en spirales. Les tiges du brocoli sont comestibles et particulièrement tendres dans les variétés miniatures. Découpez-les en morceaux et cuisinez-les – avec les florettes séparées – à la vapeur, sautées, poêlées, rôties, ou en purée dans les soupes.

► POUR VOTRE SANTÉ

Le brocoli est riche en nutriments recelant du soufre, qui confèrent aux légumes crucifères leurs propriétés exceptionnelles pour la santé. Une étude a montré que les personnes en consommant beaucoup sont moins sujettes aux cancers de la vessie et de la prostate.

► POUR LA PLANÈTE

La culture de cette plante est essentiellement située en Bretagne, région dans laquelle elle a été introduite dans les années 1980. Aujourd'hui, les légumes pré découpés et en sachets, plus pratiques, aident les consommateurs à en manger davantage. Cependant, pour contribuer à réduire les coûts et les déchets d'emballages, mieux vaut encore acheter le légume entier et en consommer toutes les parties.



APPORTS

Vitamine C | Vitamine K | Folacine | Manganèse | Fibres alimentaires | Tryptophane | Potassium | Pyridoxine | Thiamine | Riboflavine | Phosphore | Calcium | Phytonutriments (caroténoïdes, flavonoïdes, glucosinolates, acides phénoliques...)

Le brocoli-rave

BRASSICA RAPA RUVO

Légume crucifère couramment utilisé dans les cuisines du sud de l'Europe, des Pays-Bas et de la Chine, ses tiges mesurent de 15 à 23 cm. Le brocoli-rave (ou rapini) possède par ailleurs des feuilles vertes froissées, et des grappes éparses de fleurettes qui ressemblent à des brocolis.

► COMMENT LE CHOISIR ET L'UTILISER

Préférez les bouquets avec des tiges fines, des feuilles craquantes et des fleurettes compactes; évitez les plantes flétries ou jaunies. Conservez-les au réfrigérateur et lavez-les bien avant la cuisson. Coupez 2 à 3 cm des tiges dures avant de les utiliser. Le braisage diminue l'amertume de ce légume: faites chauffer des oignons émincés dans un peu d'huile d'olive, ajoutez les brocolis-raves hachés et quelques cuillerées à soupe de raisins secs, recouvrez d'eau. Faites mijoter pendant au moins une heure et garnissez d'amandes broyées avant de servir. Pour ceux qui sont moins sensibles aux saveurs



Au printemps, on peut trouver des brocolis-raves à bourgeons.

amères, on peut également faire simplement revenir les légumes - c'est plus rapide.

► POUR VOTRE SANTÉ

Le brocoli-rave est riche en glucosinolates, que le corps transforme en composés anticancéreux. Des études attribuent à ce légume, dense en nutriments, nombre d'autres bienfaits, tels que le renforcement des os et la réduction du risque d'affections cardiaques.

► POUR LA PLANÈTE

Facile à cultiver et ne nécessitant pas une grande quantité d'engrais, le brocoli-rave est un légume idéal pour le jardin. D'autre part, la plante entière se consomme, ce qui veut signifie qu'il y en a plus dans votre assiette et moins dans la poubelle.



L'INFO EN PLUS

LE GENRE *BRASSICA*

Brassica est un genre de la famille de la moutarde, qui comprend le chou, le chou-fleur, le brocoli, le chou kale, les choux de Bruxelles, le bok choy et le navet. Regroupés sous l'appellation de légumes crucifères («qui porte une croix», en latin), ils sont riches en sulforaphanes, qui contribuent à prévenir les maladies artérielles. Les légumes du genre *Brassica* sont de véritables centrales nutritionnelles, parce qu'ils contiennent deux puissants anticancers : les isothiocyanates et les composés organo-soufrés.

APPORTS

Vitamine K | Vitamine C | Folacine | Vitamine E | Thiamine | Niacine | Riboflavine | Pyridoxine
Manganèse | Fer | Calcium | Phosphore | Tryptophane | Phytonutriments (caroténoïdes, glucosinolates)

La carotte

DAUCUS CAROTA

La carotte appartient à la famille du persil. Les premières racines de *Daucus carota* sont probablement apparues en Afghanistan et devaient être plus fines et plus violettes que celles d'aujourd'hui. Au XVII^e siècle, des horticulteurs hollandais ont été les premiers à récolter les grosses carottes de couleur orange vif. Elles servaient à l'époque à nourrir les vaches, le but étant alors d'obtenir un beurre d'une belle teinte jaune.

► COMMENT LA CHOISIR ET L'UTILISER

Vous pouvez manger plus que la racine: les fanes de carottes peuvent être utilisées dans des bouillons, dans de la soupe ou du pesto. Il n'est pas nécessaire de peler la peau des *Daucus carota*, car celle-ci est riche en fibres: contentez-vous de bien les laver. Ce tubercule, qui se prête à diverses utilisations, peut se préparer d'innombrables façons: cru, rôti, etc. Des épices comme le carvi, l'aneth, le cumin, la cannelle et la coriandre se marient toutes bien avec les carottes.



L'INFO EN PLUS

LES VIOLETTES BONNES POUR LE CŒUR

Aujourd'hui, les carottes sont disponibles dans une grande diversité de couleurs - marron, rouge, orange, jaune, blanc, violet - , chacune indiquant la présence de phytonutriments différents. Les violettes contiennent de puissants anthocyanes, ainsi que des antioxydants qui peuvent réduire le risque de maladie cardiaque en ralentissant la coagulation sanguine. Elles perdent une importante partie de leur couleur vive à la cuisson, mais elles agrémentent merveilleusement les salades.

► POUR VOTRE SANTÉ

Une étude réalisée aux États-Unis concernant les effets de différents fruits et légumes colorés sur les maladies cardiovasculaires a conclu que ceux qui ont des tons orangés et jaunes plus foncés apportent la plus forte protection, à commencer par les carottes. De plus, le bêta-carotène se transforme en vitamine A, qui améliore la vision nocturne et protège la peau des dégâts du soleil.

► POUR LA PLANÈTE

Évitez les «mini-carottes», qui subissent un lourd traitement (chlore...). Préférez-leur des bâtonnets de carottes, plus savoureux, qui vous permettront aussi de réaliser des économies d'emballages.

APPORTS

Vitamine A | Fibres alimentaires | Vitamine C | Potassium
Phytonutriments (caroténoïdes, polyacétylènes, acides phénoliques, lignanes)

Les champignons

FUNGI

Ce n'est pas à proprement parler un légume, mais le fruit d'une moisissure. Parfois comestibles, parfois mortels, ils peuvent même être hallucinogènes. Il en existe de nombreuses variétés. Cueillis pour être consommés depuis le paléolithique, les Aztèques les surnommaient la « chair des dieux ». Aujourd'hui, en France, les champignons de Paris sont les espèces les plus courantes et les plus populaires (101000 tonnes sont récoltées chaque année).

► COMMENT LES CHOISIR ET LES UTILISER

Sélectionnez des champignons suffisamment consistants, avec un chapeau bien fermé. Contrairement à un mythe assez répandu, on peut les laver, mais il faut éviter de les plonger dans l'eau, car ils ramolliraient. Leur texture particulière peut se savourer crue ou sautée à

Les pieds de champignons peuvent se cuisiner en bouillon.



APPORTS

Sélénium | Riboflavine | Cuivre | Niacine | Acide pantothénique | Potassium | Phosphore
Vitamine D | Ergothionéine | Phytonutriments (bêta-glucanes)



CONSEILS DE PRÉPARATION

DE TOUTES LES COULEURS

Il n'y a pas que le célèbre champignon de Paris ! Le crémini, de couleur brune, est plus savoureux, de même que le lentin du chêne (ou shiitaké), le pleurote ou la chanterelle, et d'autres variétés sauvages qui se présentent sous d'innombrables tailles, couleurs et textures. Certains ont des pieds durs, qu'il vaut mieux couper et cuisiner en bouillon. Séchés, ils se conservent longtemps : réhydratez-les bien dans de l'eau chaude et utilisez ensuite le champignon même et le jus dans vos recettes préférées.

la poêle, et les petits champignons bruns en particulier sont excellents grillés.

► POUR VOTRE SANTÉ

Les champignons ne contiennent que 17 calories par tasse. Ils renferment beaucoup de vitamines B et de minéraux, comme le cuivre, le sélénium, le zinc et le manganèse, qui favorisent tous la santé cardiovasculaire. Ils comportent en outre de l'acide glutamique, un acide aminé non essentiel qui stimule le fonctionnement du cerveau et la récupération musculaire.

► POUR LA PLANÈTE

La plupart sont cultivés sous abri, là où la température et l'humidité sont plus faciles à maîtriser. Comme les champignons poussent vite et qu'ils ont un rendement élevé, un grand nombre d'organismes considèrent que leur culture a un rôle à jouer dans le développement durable de la planète.

Le chou

BRASSICA OLERACEA

Communément appelé chou, *Brassica oleracea* se décline en plusieurs variétés : violet, rouge, vert, blanc ou de Milan. Il s'est développé à partir du chou cavalier sauvage (ou chou des champs) et existe en Europe depuis environ l'an 1000 av. J.-C. Depuis des milliers d'années, il est cultivé pour former les têtes compactes que nous trouvons aujourd'hui sur les marchés.

► COMMENT LE CHOISIR ET L'UTILISER

Préférez-le ferme, brillant, lourd pour sa taille. Puis écartez les feuilles externes qui sont flétries. Il peut être préparé à la vapeur, braisé ou poêlé, ou bien farci et cuit au four. Évitez de le mettre à bouillir, car cela dissout les nutriments et peut dégager une odeur de soufre. Cru, il donnera une note croquante et épicee à vos salades. Sans oublier le cœur, comestible, que vous râpez.

► POUR VOTRE SANTÉ

Pauvre en calories, il est riche en vitamine C et en fibres, et possède les mêmes bienfaits pour la santé que les autres légumes crucifères. Chaque couleur correspond



Préparez une salade de chou rouge cru.

à un glucosinolate - aux propriétés anticancéreuses - différent, qui améliore les enzymes de détoxicification naturelles de l'organisme, si importantes pour la santé. Mais attention, le *Brassica oleracea* contient un triholoside (ou trisaccharide) appelé raffinose, que normalement le corps humain ne peut pas digérer : une consommation excessive de chou peut donc provoquer des ballonnements et des flatulences.



L'INFO EN PLUS

UN REMÈDE TRADITIONNEL

Au fil du temps, le chou a été utilisé à la fois comme remède et comme aliment. Les Romains en consommaient avant une nuit d'excès pour éviter la gueule de bois. Au xvii^e siècle, les explorateurs l'emportaient dans leur traversée de l'océan pour prévenir le scorbut, dû à une carence en vitamine C. Bon marché et rassasiant, le chou a servi de produit de subsistance dans de nombreuses cultures.

► POUR LA PLANÈTE

La moitié de la production mondiale de choux vient de Chine. Si le légume semble robuste, il est pourtant vulnérable aux ravageurs, aux moisissures et aux toxines, surtout quand il est consommé cru. Bien laver et écarter les feuilles les plus à l'extérieur pour plus de sûreté.

APPORTS

Vitamine K | Vitamine C | Folacine | Fibres alimentaires | Manganèse | Pyridoxine | Potassium | Phytonutriments (caroténoïdes, glucosinolates, phytostérols, flavonoïdes/acides phénoliques [dans le chou rouge], lignanes)

Le chou-fleur

BRASSICA OLERACEA BOTRYTIS

Composé de milliers de minuscules fleurs regroupées en boutons plus gros, le chou-fleur est l'ancêtre d'un chou sauvage peut-être originaire d'Asie Mineure. Devenu un légume important dans le bassin méditerranéen vers 600 av. J.-C, sa couleur blanche frappante vient du fait que ses feuilles vertes se referment sur les têtes pour bloquer la lumière du soleil et « blanchir » la fleur.

► COMMENT LE CHOISIR ET L'UTILISER

Préférez un chou-fleur sans décoloration, avec des feuilles vertes fraîches et légères, qui sont également comestibles. Le chou-fleur peut être préparé de dizaines



Selon la couleur, des bienfaits spécifiques pour la santé...

APPORTS

Vitamine C | Vitamine K | Folacine | Choline | Pyridoxine | Potassium | Fibres alimentaires
Manganèse | Phytonutriments (glucosinolates, phytostérols, caroténoïdes, acides phénoliques, lignanes)



CONSEILS DE PRÉPARATION

RÔTISSÉZ-LE, ÉCRASEZ-LE

Oubliez l'ébullition, qui dissout ses nutriments et, pire encore, le rend mou et insipide. Si vous n'y avez jamais goûté, le chou-fleur au four est une révélation. Faites-le rôtir à haute température, entier ou découpé en fleurettes, après l'avoir assaisonné d'un peu d'huile d'olive, de sel et de poivre, pour le rendre croquant et doux. On peut également remplacer la purée de pommes de terre par du chou-fleur écrasé avec de l'huile d'olive et de l'ail après l'avoir rôti: c'est plus nutritif.

de façons, notamment à la vapeur, grillé ou cuit au four. C'est un légume courant dans la cuisine indienne et la cuisine française traditionnelle.

► POUR VOTRE SANTÉ

La consommation de ce membre du genre *Brassica* réduirait le risque de cancer de la vessie, des seins, du côlon, de la prostate ou des ovaires, grâce au sulforaphane et à la glucoraphanine qu'il renferme. Il a un contenu nutritionnel élevé par rapport aux calories qu'il apporte. Sa couleur reflète ses phytonutriments: la variété orange contient vingt-cinq fois plus de bêta-carotène que le chou-fleur blanc, et le violet renferme des anthocyanes.

► POUR LA PLANÈTE

Avant d'arriver sur nos étals, il est cultivé à la main essentiellement en Bretagne et dans le Nord. Pensez à soutenir les fermes locales, où vous aurez plus de chances de trouver des variétés colorées.

Le chou kale

BRASSICA OLERACEA ACEPHALA

Le chou kale (ou vert frisé, borécole) est un autre légume crucifère acéphale (sans tête) de l'espèce *Brassica oleracea*. Frisé ou plat, vert ou violet, ce cousin du chou sauvage ressemble à des fossiles d'herbes sauvages qui poussaient sur la terre il y a des milliards d'années. C'était le légume vert le plus consommé en Europe jusqu'à la fin du Moyen Âge. Durant la Seconde Guerre mondiale, il était cultivé au Royaume-Uni pour apporter des nutriments vitaux en cas de rationnement.

► COMMENT LE CHOISIR ET L'UTILISER

Sélectionnez des bouquets avec des feuilles bien vertes, sans flétrissement ni décoloration. Essayez le chou kale cru en salade, ou sauté avec des oignons et de l'ail.

► POUR VOTRE SANTÉ

Ce légume est riche en calcium et en vitamine C. Il contient aussi de l'indole-3-carbinol, qui stimule la réparation de l'ADN dans les cellules et qui,

selon des études, inhibent la croissance des cellules cancéreuses. Des recherches ont montré que ce chou peut aussi ralentir le déclin cognitif et la dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA); il peut également contribuer à prévenir la polyarthrite rhumatoïde et les maladies cardiaques. Comme les nombreuses caroténoïdes, flavonoïdes et vitamines K du chou kale sont liposolubles, la graisse favorise leur absorption - ajoutez de l'huile végétale, bonne pour le cœur.

► POUR LA PLANÈTE

La bonne réputation du chou kale en a fait un aliment star aux États-Unis. Oublié en France depuis longtemps, on le trouve à nouveau depuis quelques années. Comme il pousse bien quand il fait froid, il est souvent vendu sur les étals des marchés l'hiver, ce qui vous donne l'occasion de soutenir l'agriculture locale hors saison.



Le chou kale est riche en calcium et en vitamine C.

APPORTS

Vitamine K | Vitamine C | Manganèse | Fibres alimentaires | Cuivre | Tryptophane | Calcium | Pyridoxine
Potassium | Fer | Folacine | Phytonutriments (caroténoïdes, flavonoïdes, glucosinolates, lignanes)

Les choux de Bruxelles

BRASSICA OLERACEA GEMMIFERA

Appartenant aussi au genre *Brassica*, les choux de Bruxelles poussent le long de tiges importantes couronnées par un chou rose. Les Romains les appelaient *Bullata oleracea gemmifera* (« bulles qui fabriquent des diamants »), parce qu'ils avaient la réputation d'accroître la clarté mentale. Tels que nous les connaissons, ils ont sans doute été cultivés dès le XIV^e siècle sur un territoire correspondant à la Belgique actuelle, puis ont pris le nom de la capitale de ce pays.

► COMMENT LES CHOISIR ET LES UTILISER

Prenez-les de petite taille, d'un vert vif et avec des feuilles bien serrées. Rincez-les, enlevez les feuilles externes qui se détachent, et coupez légèrement les pieds. Laissez les choux entiers ou scindez-les en deux. Ils se consomment rôtis, bouillis, cuits à la vapeur ou à la poêle ; les feuilles



Pensez à l'environnement : préférez les tiges entières.

APPORTS

Vitamine K | Vitamine C | Manganèse | Folacine | Fibres alimentaires | Potassium | Pyridoxine
Tryptophane | Thiamine | Fer | Phytonutriments (flavonoïdes, glucosinolates, caroténoïdes, lignanes)



CONSEILS DE PRÉPARATION

AU FOUR : UN GOÛT SUCRÉ DE NOISETTE

Vous détestez les choux de Bruxelles ? Vous changerez d'avis en les goûtant rôtis ! Aspergez-les d'huile d'olive et cuisez-les au four à haute température pour faire ressortir le goût de noisette des sucres caramélisés contenus dans la plante. Terminez la cuisson sous le gril pour noircir légèrement les feuilles externes et obtenir plus de texture et de saveur. Accompagnez de noix grillées, de moutarde, d'ail, de graines de cumin et de citron.

peuvent aussi se manger crues, en salade ou râpées avec des carottes. Évitez de trop les cuire, car cela peut entraîner un goût amer et de mauvaises odeurs. Accompagnés de châtaignes, ils constituent un plat de fête goûteux.

► POUR VOTRE SANTÉ

Les choux de Bruxelles apportent les mêmes bienfaits que les autres membres du genre *Brassica*, mais contiennent davantage d'antioxydants, à poids équivalent, que les brocolis. Ils sont donc particulièrement armés pour combattre l'oxydation cellulaire associée au vieillissement et aux maladies chroniques.

► POUR LA PLANÈTE

La majeure partie des choux de Bruxelles français sont produits en Bretagne, dans le Nord et en Ile-de-France. Récoltés en hiver, on les trouve pourtant souvent dès l'automne, dressés sur leurs hautes tiges – parfois violettes –, sur les étals des marchés. Très résistants, ils ne nécessitent aucune protection contre le froid.

Les courges d'été

CUCURBITA PEPO

Les agriculteurs cultivaient déjà la courge au Mexique et en Amérique centrale il y a plus de dix mille ans. Les Amérindiens la considéraient comme l'une des «trois sœurs», avec le maïs et les haricots. Les variétés les plus connues sont la courgette, la courge jaune (crookneck) et le pâtisson.

► COMMENT LES CHOISIR ET LES UTILISER

Une courge petite ou moyenne a plus de saveur. Recherchez une peau lisse et sans meurtrissures. Choisissez votre méthode de cuisson: à la vapeur, sautée, au four ou au gril. Mais n'oubliez pas que toutes les courges d'été cuisent rapidement, et que la frontière entre le tendre à souhait et le trop mou est mince, donc restez vigilants. Elles sont exquises associées à d'autres légumes d'été, comme les tomates, et garnies avec des fines herbes, comme le persil, l'aneth et le basilic.



Les fleurs de courges farcies sont un régal.

APPORTS

Vitamine C | Molybdène | Pyridoxine | Riboflavine | Potassium | Folacine
Fibres alimentaires | Phytonutriments (caroténoïdes, lignanes)



MARIAGES

LA COURGETTE, UN LÉGUME TOUT-TERRAIN: CUITE, CRUE ET EN FLEUR

Pour une poêlée vite faite, faites-la sauter avec de l'ail et de l'huile d'olive, ou avec du gingembre, du soja et de l'huile de sésame; puis ajoutez un assortiment coloré de légumes de la belle saison. La courge d'été constitue également un délicieux apport à un plateau de crudités ou à une salade de tomates et de maïs. Sur le plan botanique, la courgette est un fruit, cultivé à partir d'une fleur orange vif comestible. Farcissez cette dernière avec un mélange de graines, de fromages, de fines herbes, de fruits à coque et de courgettes coupées en dés.

► POUR VOTRE SANTÉ

Elles sont riches en vitamines C et A. Mangez la peau, pleine de phytonutriments colorés, qui sont importants pour une bonne santé et prévenir les maladies. Consommez aussi leurs graines pour bénéficier de leurs propriétés antioxydantes. Les courges d'été sont par ailleurs très pauvres en calories (on en compte seulement 33 dans une courgette de taille moyenne).

► POUR LA PLANÈTE

Les courges d'été ont besoin des abeilles pour la pollinisation, ce qui est problématique aujourd'hui, car ces colonies d'insectes ne cessent de mourir. Certaines études ayant montré que les pesticides seraient en lien avec ce phénomène, il est donc important de soutenir les producteurs qui recourent à des pratiques durables protégeant les abeilles.

Les courges d'hiver

CUCURBITA PEPO, MAXIMA, MIXTA ET MOSCHATA

Désignant plusieurs espèces du genre *Cucurbita*, les courges d'hiver font partie des plus anciennes cultures connues dans le monde. Les premières ont poussé en Amérique centrale il y a quelque dix mille ans, avant de devenir un élément de base de l'agriculture pratiquée par les autochtones. Ces milliers d'années d'exploitation ont débouché sur la courge dense à saveur douce que nous aimons aujourd'hui.

► COMMENT LES CHOISIR ET LES UTILISER

Sélectionnez-la avec une peau ferme, lourde pour sa taille et sans parties molles. Pour préparer une courge d'hiver, coupez-en d'abord la tige, puis tranchez-la en deux à l'aide d'un gros couteau de cuisine et enlevez les graines. Épluchez-la et coupez-la en cubes pour la faire cuire à la vapeur, ou laissez la peau et retirez la chair du cucurbitacée à l'aide d'une cuillère après l'avoir fait griller pour obtenir une saveur particulièrement douce. La



Essayez
la courge
musquée
(butternut),
onctueuse.

L'INFO EN PLUS

D'UNE GRANDE DIVERSITÉ

Elles varient énormément en apparence et en saveur. La courge musquée (butternut), en forme de poire, la courge poivrée (courgeron), compacte, la citrouille de Halloween, ainsi que les décoratives delicata, la turban (giraumon) et la hubbard: toutes annoncent l'arrivée de l'automne. La courge spaghetti, qui a commencé à être cultivée en Mandchourie dans les années 1890, a une chair unique qui, à la cuisson, se sépare en filaments rappelant les pâtes italiennes. Si une variété ne vous tente pas, essayez-en une autre.

courge d'hiver se marie bien avec la muscade, la cardamome, le gingembre, le romarin et le thym.

► POUR VOTRE SANTÉ

La courge d'hiver est une excellente source de caroténoïdes – bénéfiques pour la santé –, comme le bêta-carotène, la lutéine et la zéaxanthine. Ses fibres solubles contribuent à faire baisser le cholestérol. Les graines de toutes les courges, qui sont particulièrement riches en magnésium et en acides gras oméga-3, peuvent être grillées et consommées pour aider à stabiliser les taux de sucre dans le sang et la tension artérielle.

► POUR LA PLANÈTE

En termes de production, la France est, avec l'Allemagne, troisième ex-aequo après l'Italie et l'Espagne. Vous trouverez nombre de variétés originales dans les supermarchés et auprès des producteurs bio. L'une d'elles, la citrouille, est devenue l'emblème de la fête d'Halloween.

APPORTS

Vitamine C | Fibres alimentaires | Manganèse | Pyridoxine | Potassium | Vitamine K | Vitamine E
Phytonutriments (caroténoïdes)

Les épinards

SPINACIA OLERACEA

Spinacia oleracea appartient à la famille des chénopodes, aux côtés de la betterave, de la blette et du quinoa. Les épinards, qui seraient originaires de l'ancienne Perse, se sont répandus en Europe au xiv^e siècle, après que les Maures les eurent introduits en Espagne. La reine Catherine de Médicis les aimait tellement qu'en référence à son lieu de naissance, Florence, elle appelait les plats confectionnés avec ce légume-feuille des « florentins ».

► COMMENT LES CHOISIR ET LES UTILISER

Péférez des bouquets à l'odeur fraîche, sans flétrissure ni jaunissement. Rincez bien, même quand l'étiquetage des emballages indique « lavés trois fois », en les plongeant et en les remuant dans l'eau. À la vapeur ou sautés, les épinards se cuisent rapidement et réduisent considérablement en volume ; les tiges sont aussi comestibles.



Les épinards sont une véritable centrale nutritionnelle.

APPORTS

Vitamine K | Manganèse | Folacine | Magnésium | Fer | Vitamine C | Riboflavine | Calcium | Potassium | Pyridoxine | Tryptophane
Vitamine E | Fibres alimentaires | Protéines | Phytonutriments (caroténoïdes, flavonoïdes, acides phénoliques, phytostérols)



CONSEILS DE PRÉPARATION

AYEZ DES SURGELÉS À PORTÉE DE MAIN

Les épinards provenant du rayon surgelés sont aussi nutritifs que les frais, car ils sont récoltés et traités à maturité. Conservez quelques paquets prêts à l'emploi au congélateur. C'est aussi un excellent moyen d'aider vos enfants à manger plus de légumes. Ajoutez des épinards surgelés dans les soupes, les ragoûts, les curries et la sauce tomate pour apporter à vos recettes un stimulant bon pour la santé que vos enfants ne remarqueront même pas.

On peut également les manger crus en salade, avec de l'avocat, des agrumes et des noix grillées.

► POUR VOTRE SANTÉ

Les épinards sont riches en vitamines A, C et K, en minéraux (comme le fer, le magnésium, le manganèse et le calcium). Ils contiennent également des flavonoïdes antioxydants et des caroténoïdes comme le bêta-carotène, la lutéine, la zéaxanthine, et une classe spécifique, les époxy xanthophylles. Cette centrale nutritionnelle - 100 grammes d'épinards crus ne contiennent que 23 calories, et 1 tasse de légumes cuits, 41 calories - est un stimulant pour de nombreux systèmes de l'organisme.

► POUR LA PLANÈTE

Particulièrement exposés aux nuisibles, ce légume-feuille est souvent cultivé avec des pesticides susceptibles de contaminer le sol et les cours d'eau. Préférez des épinards issus de l'agriculture durable, afin de protéger l'environnement et les travailleurs agricoles.

Le fenouil

FOENICULUM VULGARE

Le fenouil est une plante à fleurs qui donne son goût de réglisse à l'absinthe. Dans l'Antiquité, il était vénéré par les Grecs et les Romains pour ses usages médicinaux et culinaires ; il est cultivé depuis des millénaires au Proche-Orient et dans le bassin méditerranéen. L'Inde en est aujourd'hui le premier producteur.

► COMMENT LE CHOISIR ET L'UTILISER

Recherchez des tiges intactes et des bulbes croquants. Enveloppez-les bien et placez-les au réfrigérateur jusqu'à leur utilisation. Ce légume peut être consommé cru, braisé, cuit au four ou sauté. Il se marie bien avec les carottes, le persil, l'aneth et la coriandre. Les feuilles en plumeau sont également comestibles et peuvent s'incorporer à une jolie salade, ou servir de garniture.



Le fenouil cru n'apporte que 27 calories pour 100g.

CONSEILS DE PRÉPARATION

UN SUPERALIMENT EN COLLATION

OU EN SALADE

Le fenouil apporte le même croquant basses calories que le céleri, mais avec bien plus de nutriments et de saveur. Essayez-le cru ou comme simple en-cas. Le bulbe tranché est délicieux en salade, accompagné de ses feuilles, d'agrumes et de fines herbes. Vous pouvez aussi le râper avec une mandoline ou un couteau pour remplacer le chou dans le traditionnel coleslaw (carottes râpées et chou) ; assaisonnez-le avec du jus d'orange fraîchement pressé et de l'huile d'olive, et parsemez de graines de fenouil.

► POUR VOTRE SANTÉ

Excellent source de vitamine C, le fenouil cru n'apporte que 27 calories pour 100g. Ses flavonoïdes – des phytonutriments – spécifiques, comme la rutine et la quercétine, sont de puissants antioxydants. Des études sur les animaux ont montré que l'anéthol, le composé aromatique à l'origine de la saveur du fenouil, a des propriétés anti-inflammatoires et anticancéreuses. Si vous êtes déjà allé dans un restaurant indien, vous avez peut-être vu, à la sortie, un bol de graines de fenouil : on les offre après les repas pour rafraîchir l'haleine et favoriser la digestion.

► POUR LA PLANÈTE

Les graines de fenouil se dispersent beaucoup, au point que la plante est considérée comme une mauvaise herbe en Australie. Mais sa culture a des avantages : comme son odeur caractéristique dissuade les insectes de la manger, les agriculteurs utilisent moins d'insecticides.

APPORTS

Vitamine C (surtout les feuilles) | Fibres alimentaires | Potassium
Manganèse | Folacine | Calcium | Phytonutriments (anéthol, flavonoïdes)

Les haricots verts

PHASEOLUS VULGARIS

I y a plus de 130 variétés de haricots verts, toutes classées en deux types principaux : les haricots nains ou à rames. Originaires d'Amérique du Sud, ils ont été rapportés en Europe au xv^e siècle par Christophe Colomb, et c'est Catherine de Médicis qui les aurait imposés à la Cour de France. Aujourd'hui, ils constituent un produit de base dans l'alimentation des Français.

► COMMENT LES CHOISIR ET LES UTILISER

Préférez-les d'un vert brillant et qui se cassent d'un coup sec. Crus ou cuits, tout se mange dans les *Phaseolus vulgaris* ; un bain de glace après la cuisson leur permet de conserver leur couleur vert vif et les empêche de trop cuire. Ils se marient bien avec le citron, le vinaigre, l'aneth, le persil, l'ail et les amandes, et peuvent également se consommer marinés.

► POUR VOTRE SANTÉ

Les haricots verts contiennent une grande variété de caroténoïdes, comme la lutéine et le bêta-carotène. Ils



Crus, cuits ou marinés, ils favorisent la santé cardiovasculaire.



CONSEILS DE PRÉPARATION

CROQUANTS, EN SNACK OU EN SALADE

Si vous avez envie d'un en-cas croustillant, oubliez les chips et essayez les haricots verts crus : ils sont plus nourrissants que le céleri et vous n'avez pas besoin de les couper en bâtonnets. Guettez les haricots à rames violettes sur votre marché local ; ils sont verts à l'intérieur et ont un goût très semblable à celui des verts. Mélangez avec un peu d'huile d'olive, du vinaigre et de l'ail, et assaisonnez avec du sel et du poivre.

possèdent aussi des flavonoïdes, comme la quercétine, qui favorise la santé du système cardiovasculaire. De plus, ils sont une bonne source de silicium, qui contribue à la solidité des os et favorise la croissance du tissu conjonctif dans l'organisme.

► POUR LA PLANÈTE

Premier pays producteur devant l'Italie et l'Espagne, la France en cultive 24 000 tonnes par an. Pendant la période hivernale, nous importons principalement des haricots verts du Maroc et du Kenya.

APPORTS

Vitamine C | Vitamine K | Manganèse | Fibres alimentaires | Folacine | Molybdène | Magnésium
Fer | Phytonutriments (caroténoïdes, flavonoïdes, lignanes)

Les légumes-feuilles

BRASSICA JUNCEA ET BETA VULGARIS CICLA

Faciles à cultiver et poussant rapidement, les légumes-feuilles – comme les feuilles de moutarde (*Brassica juncea*) et les blettes – sont des plantes potagères dont on consomme la partie feuillue. Mangées crues ou cuites, elles peuvent être cuisinées de mille et une façons.

► COMMENT LES CHOISIR ET LES UTILISER

Préférez des bouquets frais avec des feuilles bien vertes. Lavez les têtes en les remuant dans un bain d'eau pour que la terre tombe au fond du saladier. On les consomme souvent braisées ou sautées, mais le mode de préparation le plus rapide est de hacher et faire cuire la plante entière ; les tiges cuisent moins vite et seront croquantes.



Les blettes arc-en-ciel sont un mélange de diverses variétés (dont celles à cardes rouges).

APPORTS

Vitamine K | Vitamine C | Folacine | Manganèse | Calcium | Potassium | Cuivre | Fer
Phytonutriments (glucosinolates, acides phénoliques, flavonoïdes, caroténoïdes)



MARIAGES

UN MÉLANGE BON POUR LA SANTÉ

La blette (ou bette, ou poirée) peut avoir des tiges (dites côtes ou cardes) de couleur blanche, jaune ou rouge. Celle à cardes rouges a un goût plus prononcé. Ces trois variétés sont souvent associées en un mélange coloré appelé arc-en-ciel. Le chou cavalier (ou chou collard) est plus doux que les feuilles de moutarde, au goût poivré. Préparez-le comme le chou ou les épinards, avec de l'huile végétale, bonne pour le cœur. Vous pouvez aussi le manger cru et le mélanger avec des feuilles au goût moins corsé, pour obtenir une salade avec du peps.

► POUR VOTRE SANTÉ

Les légumes-feuilles sont particulièrement riches en fer, en cuivre, en manganèse, ainsi qu'en vitamine K et en calcium, qui sont essentiels pour la santé du système osseux. Comme d'autres légumes crucifères, ils sont riches en glucosinolates qui, selon certaines études, ont des propriétés anticancéreuses et anti-inflammatoires. La moutarde arrive au deuxième rang, derrière les choux de Bruxelles, pour la teneur en sinigrine et en gluconasturtiine, qui sont des phytonutriments.

► POUR LA PLANÈTE

Cultivés de manière conventionnelle, les légumes-feuilles nécessitent souvent beaucoup de substances chimiques, ce qui est problématique pour les agriculteurs. Choisissez-les plutôt bio pour soutenir l'agriculture durable et protéger les travailleurs agricoles.

Le maïs

ZEA MAYS

Al'origine une céréale sauvage, il a été domestiqué il y a des milliers d'années au Mexique, où il a joué un rôle essentiel dans la survie des cultures autochtones. Le maïs doux est récolté avant d'arriver à maturité et se consomme comme un légume. Le maïs mûr est séché, comme le popcorn, et est considéré comme une céréale complète.

► COMMENT LE CHOISIR ET L'UTILISER

L'épi de maïs au naturel est particulièrement prisé l'été. Choisissez-en avec des feuilles vertes bien charnues et des grains dodus, et consommez-les dès que possible. En effet, ceux qui restent trop longtemps au réfrigérateur transforment leur sucre en amidon et perdent une partie de leur goût sucré. Cuisinez-les jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Faites bouillir – ou cuisinez à la vapeur – les épis



Choisissez des épis de maïs avec des feuilles vertes et charnues.

APPORTS

Fibres alimentaires | Folacine | Vitamine C | Niacine | Acide pantothénique
Phytonutriments (flavonoïdes [dans le maïs violet], caroténoïdes, acides phénoliques)



PENSEZ-Y !

LE MAÏS DANS LA CHAÎNE ALIMENTAIRE :

L'ALIMENTATION ANIMALE

Seul un petit pourcentage est destiné à la consommation humaine. La plupart de celui qui est cultivé est du maïs denté, voué à nourrir le bétail parce que bon marché et abondant. Les ruminants comme les bovins n'en mangent pas naturellement et le digèrent mal. Cela entraîne quantité de problèmes physiques à combattre avec des antibiotiques – une raison de soutenir les éleveurs de bovins nourris à l'herbe.

sans leurs feuilles pendant quelques minutes, ou retirez les grains et faites-les sauter. On peut également faire tremper les épis de maïs avec leur enveloppe dans l'eau, puis les griller ou les cuire au four.

► POUR VOTRE SANTÉ

Le maïs est riche en fibres, qui sont bonnes pour les intestins et facilitent la gestion du poids en augmentant la satiété. Il a aussi un pouvoir anti-oxydant élevé, grâce notamment à la lutéine et à la zéaxanthine, qui protègent les yeux de la détérioration liée au vieillissement.

► POUR LA PLANÈTE

Les États-Unis sont le premier producteur mondial de maïs (40 % de leur production sert à fabriquer de l'éthanol), et la France en est le premier exportateur européen. Cultivée sur tout le territoire, cette céréale contribue à la qualité de l'environnement: 1 hectare de maïs engendre deux fois plus d'oxygène qu'un hectare de forêt, et absorbe plus de gaz carbonique que bien d'autres plantes.

Le navet

BRASSICA RAPA RAPA

Brassica rapa est un légume-racine apparenté au radis et aux feuilles de moutarde. Des éléments indiquent que le navet a été domestiqué avant le xv^e siècle av. J.-C., puis cultivé en Inde pour ses graines oléagineuses. Dès l'époque hellénistique et romaine, il servait à l'alimentation animale aussi bien qu'humaine.

► COMMENT LE CHOISIR ET L'UTILISER

Préférez-le lisse et ferme, sachant que les petits sont plus doux. Le mini-navet cru a un goût poivré qui rappelle le radis; coupé en tranches, il relève bien les salades. Pour faire ressortir leur saveur sucrée, coupez-les en quartiers, arrosez d'huile, ajoutez un peu de sel et de poivre, et rôtissez-les jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Les racines peuvent aussi être braisées, bouillies ou cuites à la vapeur, et s'accordent bien avec d'autres légumes-racines, dans des ragoûts ou des soupes. Les navets contiennent des cyanoglucosides – les substances chimiques responsables de leur saveur –, et certaines personnes peuvent les trouver trop amers.

► POUR VOTRE SANTÉ

Ils peuvent faire baisser le risque de développer des cancers du sein, de la vessie, des poumons et de la prostate, en partie grâce aux flavonoïdes qu'ils contiennent, des antioxydants qui neutralisent les radicaux libres dans l'organisme. Le navet est riche en vitamine C, qui stimule la santé cardiovasculaire.

► POUR LA PLANÈTE

La consommation de navets – de la racine aux feuilles – est un autre moyen fantastique de réduire à la fois votre budget et vos déchets

CONSEILS DE PRÉPARATION

MANGEZ LES FANES

Les fanes de navets contiennent plus de glucosinolates – qui préviennent le cancer – que le chou, le chou kale et le brocoli, et plus de six fois l'apport journalier recommandé en vitamine K, nécessaire à la formation des os. Elles apportent également de la vitamine A, de la folacine, du manganèse et des fibres. C'est le calcium qui procure aux fanes leur goût souvent amer. Faites-les sauter avec un peu d'huile végétale et de l'ail, ou ajoutez-les, avec les racines, à votre prochaine soupe ou à votre ragoût, pour tirer le maximum des navets.

alimentaires. Ainsi, la nourriture comestible ne finit pas dans les décharges, où elle produit du méthane, un puissant gaz à effet de serre.

Choisissez
des navets fermes
et lisses.



APPORTS

Vitamine C | Fibres alimentaires | Potassium | Manganèse | Cuivre | Calcium | Pyridoxine
Folacine | Phytonutriments (glucosinolates/organosulfates, flavonoïdes, caroténoïdes)

L'oignon

ALLIUM CEPA

On consomme l'oignon, un légume du genre Allium, depuis l'âge du bronze (3300-1200 av. J.-C.). Il fait partie du décor peint de tombes égyptiennes, et les Romains le considéraient comme un symbole de l'univers. Les oignons secs vont du blanc au rouge, du gros au petit, du doux à l'âcre.

► COMMENT LE CHOISIR ET L'UTILISER

Quand vous choisissez un oignon sec, veillez à ce qu'il ait une pelure brillante et fine comme du papier, et évitez d'en prendre un qui soit ramolli par endroits ou qui dégage une mauvaise odeur. Si l'on pleure souvent en épluchant les oignons, c'est à cause de certains de leurs composés soufrés. Vous pouvez protéger vos yeux à l'aide de lunettes de vue ou de natation. Rincez bien pour retirer la terre des bulbes.

► POUR VOTRE SANTÉ

Ils sont riches en flavonoïdes, notamment la quercétine, dont le pouvoir antioxydant et anti-inflammatoire renforce le système immunitaire, permet de faire baisser la tension artérielle et contribue à prévenir les AVC. La



Privilégiez les oignons ayant des pelures brillantes et fines comme du papier.

quercétine diminue également les risques de cancer colorectal, des ovaires, du pancréas et de la prostate. Il est à noter que les oignons les plus piquants semblent être les plus efficaces en la matière. Ne les épluchez pas trop, car un grand nombre de leurs phytonutriments sont concentrés dans les couches extérieures.



MARIAGES

IL AMÉLIORE TOUTES LES RECETTES

Comme l'oignon rouge, le Vidalia est très doux et excellent cru. Parsemez vos soupes ou salades d'oignons verts, ou ajoutez-les dans vos poêlées pour en rehausser le goût. Ils sont un excellent ajout aux tartes salées. Cuits lentement, ils caramélisent – comme dans la soupe à l'oignon – et accompagnent délicieusement les omelettes.

► POUR LA PLANÈTE

Certains agriculteurs ont commencé à adopter des pratiques durables afin de réduire les déchets végétaux lors de la production. Aux Etats-Unis, par exemple, l'entreprise californienne Gills Onions transforme 100 % de ses déchets d'oignons en électricité, sans émission de carbone, et emploie des systèmes d'irrigation par goutte-à-goutte afin d'économiser l'eau.

APPORTS

Vitamine K | Manganèse | Vitamine C | Folacine | Pyridoxine | Fer | Fibres alimentaires | Tryptophane
Phytonutriments (caroténoïdes, flavonoïdes, phytostérols, composés organo-soufrés)

L'olive

OLEA EUROPAEA

Fruit de l'olivier (*Olea europaea*), originaire du bassin méditerranéen, d'Asie et d'Afrique, l'olive est cultivée dès l'Antiquité. Quand elle est fraîchement cueillie, elle n'est pas comestible et doit être conservée en saumure. Les régions méditerranéennes en comptent de nombreuses variétés. Sa couleur d'abord verte vire au noir à maturité.

► COMMENT LA CHOISIR ET L'UTILISER

Ce fruit peut être consommé dans sa forme d'origine ou sous celle d'un condiment, mais elle sert essentiellement à la fabrication de l'huile d'olive. L'huile d'olive vierge extra (hove, ou extravierge) est obtenue par première pression à froid. Sa couleur et sa saveur dépendent de la variété et de la région d'origine des olives dont elle est extraite : du jaune au vert, du poivré au fruité. Contrairement à l'hove, les huiles d'olive « pures » et « légères » ont une saveur neutre, qui convient mieux à certains palais et se prêtent davantage à la cuisson.



Les olives vont du jaune au noir en passant par le vert.



MARIAGES

POUR TOUS LES GOÛTS

Il existe de très nombreuses variétés d'huiles d'olive. Chacune a une saveur, une couleur et un arôme qui lui sont propres. L'huile d'olive parfumée est un atout dans toutes les cuisines : elle enrichit les salades, les soupes, les tartes salées, etc. On peut même l'utiliser en pâtisserie. On peut également tout simplement tremper du pain croustillant dans un bol de cette merveille, qui contient plus de bienfaits pour la santé que le beurre.

► POUR VOTRE SANTÉ

Grâce à sa teneur en acide oléique monoinsaturé, l'huile d'olive est bonne pour le cœur. Elle contient aussi neuf catégories de polyphénols, aux effets antioxydants et anti-inflammatoires. Nombre d'études ont montré qu'une alimentation riche en huile d'olive permet de diminuer le risque de maladie cardiaque ou de diabète de type 2. L'une d'elles – datée de 2011 – affirme qu'elle fait aussi baisser les risques de cancer.

► POUR LA PLANÈTE

Résistantes à la sécheresse, les olives nécessitent moins d'eau (de 50 à 75 %) que bien d'autres cultures, mais la production d'huile d'olive engendre beaucoup de déchets et de résidus. En 2013, un logiciel a été développé pour calculer l'empreinte carbone de l'huile d'olive, et aider les entreprises à réduire leur impact environnemental.

APPORTS

Acides gras monoinsaturés et polyinsaturés | Vitamine E | Vitamine K | Phytonutriments
Phytostérols (esters de tyrosol)

La patate douce

IPOMOEA BATATAS

Originaire du continent américain, on a retrouvé des vestiges de cette grosse racine datant d'environ 8000 av. J. C. La couleur de la peau va du jaune au violet en passant par le marron, et la chair peut être blanche, rose ou grenat. Les variétés plus pâles sont moins sucrées et moins moelleuses. Parfois appelée « igname », elle n'a en réalité aucune parenté botanique avec ce tubercule, qui est originaire d'Afrique et d'Asie, ni avec la pomme de terre.

► COMMENT LA CHOISIR ET L'UTILISER

Préférez les patates douces à la peau lisse et plus fine aux extrémités. Faites-les rôtir entières et mangez-les chaudes à peine sorties du four, ou bien coupez-les et cuisez-les à la vapeur, ou faites-les bouillir pour aller plus



Les patates douces contribuent à la santé de la peau et des yeux.

APPORTS

Vitamine C | Manganèse | Pyridoxine | Tryptophane | Potassium | Fibres alimentaires | Acide pantothénique
Cuivre | Thiamine | Riboflavine | Niacine | Phytonutriments (caroténoïdes, flavonoïdes)



CONSEILS DE PRÉPARATION

ÉCRASÉES OU EN PURÉE

Toutes les variétés de patates douces sont fameuses en purée ou écrasées. Après les avoir fait rôtir ou bouillir, ajoutez un filet d'huile d'olive, du cumin et de l'ail; à l'aide d'un presse-purée, créez une garniture consistante ou un hachis pour le petit déjeuner. Vous pouvez aussi les passer au robot mixeur avec un peu de sirop d'érable pour faire un lit crémeux et sucré pour du poisson. Pour une version « luxe », ajoutez de l'huile de truffe et du fromage de chèvre.

vite. En purée, elles constituent un accompagnement copieux, mais laissez la peau: elle ajoute des nutriments et de la texture à votre plat.

► POUR VOTRE SANTÉ

De couleur orange, la patate douce commune est plus riche en calories (180 par tasse) que tout autre légume. Cependant, c'est l'une des meilleures sources de bêta-carotène, que l'organisme transforme en vitamine A. Préférez les variétés à chair violette, riches en anthocyanes (particulièrement la péonidine et la cyanidine), qui ont de puissantes propriétés antioxydantes et anti-inflammatoires, essentielles à la prévention des maladies.

► POUR LA PLANÈTE

La Chine produit la majorité des patates douces de la Terre, et la moitié sert à nourrir le bétail. La production par habitant est plus élevée dans des pays comme la Papouasie-Nouvelle-Guinée et le Rwanda, où elles constituent une culture de base.

Le poivron

CAPSICUM ANNUUM

Appelé Capsicum dans certaines régions du monde à cause du nom de son cultivar *Capsicum annuum*, le poivron est originaire d'Amérique et apparenté à l'aubergine, à la pomme de terre et à d'autres comestibles de la famille des solanacées.

► COMMENT LE CHOISIR ET L'UTILISER

Plus frais l'été, le poivron est disponible dans toute une gamme de couleurs. Choisissez-en un ferme, qui semble lourd pour sa taille, avec une peau brillante et une tige vert vif. Conservez-le entier et rincez-le bien juste avant de l'utiliser. Enlevez le haut et les graines pour le farcir et le faire cuire au four. Ou ajoutez des tranches de poivrons crus pour donner de la couleur et du croquant aux salades. Il agrémentera aussi très bien les poêlées.



Les poivrons sont plus frais l'été.

CONSEILS DE PRÉPARATION

COMMENT LE FAIRE GRILLER

Rien de plus facile! Transpercez un poivron entier avec une longue fourchette et faites-le tourner lentement au-dessus de la flamme d'une gazinière jusqu'à ce que la peau noircisse et cloque. Vous obtiendrez le même résultat en utilisant un four électrique: faites griller le poivron à très haute température en le retournant de temps en temps. Puis laissez-le transpirer dans un sac en papier jusqu'à ce qu'il refroidisse; détachez ensuite la peau sans jeter le jus, enlevez la tige et les graines... et profitez-en, en vous régalant!

► POUR VOTRE SANTÉ

Quelle que soit leur teinte – recherchez-en une originale, comme le marron ou le violet – les poivrons sont très riches en antioxydants. Si les rouges contiennent moins de bêta-carotène et d'alpha-carotène (des caroténoïdes) que les verts, ils renferment aussi plus de vitamines et de nutriments, dont un antioxydant appelé lutéine, qui pourrait jouer un rôle essentiel dans la prévention du cancer. Les poivrons de couleur orange contiennent trois fois moins de vitamine C que les rouges.

► POUR LA PLANÈTE

La saveur plus douce des poivrons de couleur rouge, orange ou jaune vient du fait qu'ils ont passé plus de temps sur la plante. Ils sont donc plus chers à cause des coûts de production, caractérisés par des rendements inférieurs et des pertes plus élevées.

APPORTS

Vitamine C | Pyridoxine | Folacine | Fibres alimentaires | Vitamine E | Potassium
Phytonutriments (flavonoïdes, caroténoïdes, acides phénoliques, phytostérols, lignanes)

Les radis

RAPHANUS SATIVUS

R*aphanus sativus* est la racine comestible d'une plante proche de la moutarde, ce qui explique son goût poivré. La première mention de ces plantes sauvages remonte au III^e siècle av. J.-C., en Asie du Sud-Est. Plus tard, les radis ont été cultivés dans la Rome et la Grèce antiques. Aujourd'hui, il en existe de nombreuses variétés à travers le monde, et elles sont appréciées dans autant de cuisines.

► COMMENT LES CHOISIR ET LES UTILISER

Une couleur vive et des feuilles vertes et craquantes sont un signe de fraîcheur. Lavez-les bien avant de les consommer, afin de retirer les saletés. Pour conserver la partie comestible (les racines), rangez-les au réfrigérateur après avoir enlevé les fanes, qui filtrent les nutriments. Les radis se mangent crus, sautés ou préparés comme les autres légumes verts. Ils constituent un encas basses calories croustillant, ou un ajout inattendu à une sauce piquante à la tomate. Braisés, poêlés ou cuits à la vapeur, ils perdent leur piquant.



Le vert vif des fanes de radis est un signe de fraîcheur.

► POUR VOTRE SANTÉ

Ils doivent leur saveur piquante à la myrosinase, à l'isothiocyanate et aux glucosinolates, qui ont tous des vertus anticancéreuses. Les radis constituent également une bonne source de vitamine C, un antioxydant qui stimule le système immunitaire. Ne les pelez jamais, car un très grand nombre des antioxydants sont concentrés dans leur peau colorée.

► POUR LA PLANÈTE

Essentiellement cultivés dans trois régions (Pays de la Loire, Rhône-Alpes et Centre), leur culture est facile et ils agrémentent joliment les jardins. Leur odeur âcre semble éloigner certains nuisibles.



CONSEILS DE PRÉPARATION

MILLE ET UNE VARIÉTÉS

Il existe beaucoup plus de variétés de radis qu'on en trouve au supermarché. Il y a le noir, le blanc, le rose, le rouge, le violet, le radis japonais (daikon) et le vert. Le radis pastèque est un héritage insolite venu de Chine. Ses discrètes teintes extérieures dissimulent un étonnant cœur de couleur magenta entouré de vert, qui ressemble au fruit qui nous désaltère en été. Sucré ou corsé, selon la culture, ce légume est un délice.

APPORTS

Vitamine C | Potassium | Pyridoxine | Phytonutriments (glucosinolates, acides phénoliques, flavonoïdes)

La roquette

ERUCA SATIVA

De la même famille que le brocoli et le chou, la roquette (*Eruca sativa*) pousse à l'état sauvage dans le bassin méditerranéen. Dans l'Antiquité, elle avait la réputation d'être un aphrodisiaque. Considéré comme une herbe en botanique, elle est aujourd'hui largement disponible dans les magasins d'alimentation. Le « mesclun », mot provençal signifiant « mélange », contient traditionnellement, à parts égales, de la roquette, du cerfeuil, de l'endive et de la laitue ; c'est un excellent moyen d'ajouter une diversité de goûts, de textures et de nutriments à votre alimentation.

► COMMENT LA CHOISIR ET L'UTILISER

Bien que son âcreté varie, la roquette a un goût poivré caractéristique. Choisissez des bouquets avec des feuilles vertes fraîches, sans traces de flétrissure ou de jaunissement ; bien rincer avant usage pour enlever la saleté. Essayez de mélanger la roquette avec des tranches de poire rouge, du bleu (fromage), des noix grillées et de



La roquette apportera une bonne saveur poivrée à vos salades.

la vinaigrette à la noix pour obtenir une salade élégante. La roquette peut aussi être sautée ou servir à confectionner un savoureux pesto.



PENSEZ-Y !

PRÉPAREZ VOUS-MÊME VOTRE SALADE EN SACHET

Les mélanges de salades en sachets sont pratiques pour ajouter des légumes dans vos repas, mais les emballages finissent souvent dans la poubelle ou le bac de recyclage. Choisissez plutôt des variétés différentes, prenez quelques feuilles de chaque, ajoutez des fines herbes fraîches, faites-les tremper dans l'eau pour bien les laver et laissez-les sécher sur un torchon. Mélangez le tout et conservez-le au réfrigérateur dans un sac réutilisable. Ainsi, votre mesclun sera prêt quand vous en aurez besoin.

► POUR VOTRE SANTÉ

La roquette est une excellente source de vitamine K – essentielle pour la santé osseuse –, ainsi que de vitamines C et A. Les feuilles contiennent également des glucosinolates, des flavonoïdes et des caroténoïdes, qui stimulent notre système immunitaire et aident à combattre le cancer.

► POUR LA PLANÈTE

Comme l'odeur piquante de la roquette a tendance à repousser les insectes, il est possible de l'utiliser comme pesticide naturel – ce qui est une merveilleuse nouvelle pour le maintien de la qualité du sol et la protection des travailleurs agricoles.

APPORTS

Vitamine K | Vitamine C | Folacine | Calcium | Fer | Potassium | Magnésium
Phytonutriments (glucosinolates, flavonoïdes, caroténoïdes)

La tomate

LYCOPERSICON ESCULENTUM



Les tomates peuvent contribuer à réduire les risques de cancer.

Classée comme un fruit en botanique, la tomate a d'abord été cultivée au Mexique vers 500 av. J.-C. Les Espagnols l'ont introduite en Europe vers 1540 ; à la fin du xvii^e siècle, elle est devenue un ingrédient de base de la cuisine italienne. Actuellement, les Français en consomment en moyenne plus de 14 kilos par an.

► COMMENT LA CHOISIR ET L'UTILISER

Fruit d'été dont la saveur est meilleure en saison, elle est disponible à l'année. Ne la conservez pas au réfrigérateur, car des réactions enzymatiques peuvent en tuer le goût. Mangez-la crue, grillée, mijotée, sautée ou cuite au four. Elle peut aussi servir à faire des soupes, des condiments ou une sauce piquante. Séchée au soleil, elle est fabuleuse en salade ou avec des œufs.

► POUR VOTRE SANTÉ

Pauvre en calories, elle est riche en lycopène, qui réduit le risque de cancer de la prostate et favorise la santé cardiovasculaire. La consommation de tomates aiderait aussi à prévenir les cancers du pancréas et colorectal.

APPORTS

Vitamine C | Vitamine K | Potassium | Molybdène | Fibres alimentaires | Acide glutamique
Phytonutriments (flavonoïdes, acides phénoliques, caroténoïdes, phytostérols)

► POUR LA PLANÈTE

Pendant des décennies, les tomates cultivées commercialement ont été sélectionnées pour leur fermeté et leur uniformité, leur faisant perdre de la saveur. Mais des efforts ont été déployés pour que ce légume-fruit retrouve sa succulence, et l'on déniche aujourd'hui de plus en plus de variétés anciennes dans une gamme délicieuse de couleurs, de formes et de tailles, ce qui contribue à préserver la biodiversité.



PENSEZ-Y !

FRAIS CONTRE CONSERVE

Rien ne vaut une tomate estivale, toujours plus fraîche et plus douce. Mais la recherche a montré que sa cuisson améliore sa valeur nutritionnelle. Dans une recette, vous pouvez donc employer sans crainte des conserves ; ayez ces produits à disposition dans votre garde-manger, afin de pouvoir préparer le dîner en un tournemain.

La trévise

CICHORIUM INTYBUS

De la famille des chicorées à feuilles rouges, la trévise est proche à la fois de l'endive et de la scarole. Elle poussait à l'état sauvage dans la Rome antique, puis a été cultivée en Italie au xv^e siècle. La plupart des variétés existant aujourd'hui portent d'ailleurs le nom de différentes régions du pays. Les têtes de variété Radicchio di Chioggia ressemblent à de petits choux avec de jolies feuilles, mais elles sont moins pommeées et leurs feuilles sont plus tendres.

► COMMENT LA CHOISIR ET L'UTILISER

Préférez des têtes dont les feuilles externes ont l'air craquantes et sans décoloration. Sa couleur et son goût légèrement amer relèvent les salades vertes. Essayez également la trévise cuite au four avec du riz, mélangée dans du risotto, ou braisée en garniture. Cette salade se marie bien avec une sauce légèrement sucrée. On peut également la badigeonner d'huile d'olive et la faire griller ou rôtir, ce qui adoucit son amertume.



Les racines de trévise permettent de préparer un bol de chicorée.



CONSEILS DE PRÉPARATION

TRÉVISE GRILLÉE

On peut faire cuire la laitue au barbecue l'été, mais on ne pense pas à la faire griller. Et pourtant, la trévise grillée est belle à voir et la chaleur du gril diminue son amertume. Coupez les têtes en deux dans le sens de la longueur. Ajoutez un filet d'huile d'olive, salez et poivrez, puis faites griller à feu vif. Dégustez en garniture ou seule, ou mélangez-la à des pâtes complètes, de l'ail et du parmesan en guise de dîner d'été léger.

► POUR VOTRE SANTÉ

Son goût amer est dû à la lactucopicrine qui, à hautes doses, a des effets sédatifs et antalgiques sur le corps. La trévise est une excellente source de vitamine K, essentielle pour l'ossature, et contient de la zéaxanthine et de la lutéine, des antioxydants qui aident à protéger les yeux de la dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA).

► POUR LA PLANÈTE

Si vous êtes audacieux, essayez de l'utiliser tout entière : ses racines peuvent servir à préparer un bol de chicorée. Et si vous aimez jardiner, sachez qu'elle est facile à cultiver et nécessite moins d'eau que bien d'autres plantes.

APPORTS

Vitamine K | Cuivre | Folacine | Vitamine C | Vitamine E | Potassium
Phytonutriments (flavonoïdes, caroténoïdes)

RECETTE

Salade de courge grillée

aux canneberges et aux noix, avec une vinaigrette
à la moutarde de Dijon et au sirop d'érable



Mélant des saveurs de la vieille Amérique, cette salade peut être servie chaude à température ambiante. Ce plat copieux met en valeur le sucré de la courge, l'acide de la canneberge et le croquant des noix. Placée sur un lit de légumes-feuilles, elle deviendra un vrai repas.

INGRÉDIENTS

- 1 tasse de noix
- 8 tasses de courges musquées (butternut) coupées en cubes
- 2 ½ cuillerées à soupe plus 1 cuillerée à café d'huile d'olive
- 1 gros oignon haché
- 1 cuillerée à soupe de romarin frais, finement haché
- 4 cuillerées à soupe de vinaigre de cidre
- 1 cuillerée à soupe d'échalote finement hachée
- 1 cuillerée à soupe de moutarde de Dijon
- 1 cuillerée à café de sirop d'érable
- 4 cuillerées à soupe d'huile de noix
- 1 tasse de canneberges séchées
- 4 tasses de feuilles de salade, (chou kale, roquette...)
- de la ciboulette pour garnir
- du sel et du poivre fraîchement moulu, selon votre goût

1 Préchauffez le four à 240 °C. Pendant ce temps, faites griller les noix sur une plaque pendant environ 5 minutes, jusqu'à ce que leur couleur fonce et qu'elles sentent bon. Retirez du four et réservez.

2 Placez la courge sur une grande plaque de cuisson. Ajoutez 1 cuillerée à soupe et ½ d'huile d'olive, salez, poivrez et nappez. Sur une autre plaque, mélangez l'oignon et le romarin avec 1 cuillerée à café d'huile d'olive. Faites cuire au four pendant 15 minutes; puis mixez les légumes sur chaque plaque et continuez la cuisson pendant 10 à 20 minutes; les lamelles d'oignons prennent moins de temps. Retirez du four et réservez.

3 Dans un petit bol, battez ensemble le vinaigre, l'échalote, la moutarde, le sirop d'érable et 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive. Versez lentement l'huile de noix, en fouettant pour épaisseur. Ajoutez du sel et du poivre, selon votre goût.

4 Dans un plat, répartissez la courge, les oignons et le romarin sur des feuilles de salade. Parsemez de canneberges séchées et de noix, puis versez un filet de vinaigrette que vous aurez faite à part avec le reste des ingrédients, et garnissez avec de la ciboulette. Servez avec un supplément de sauce à part.

Pour 2 personnes comme plat principal ou 4 comme garniture.



LES FRUITS

FAITES LE PLEIN DE VITAMINES !

Bien qu'étant connus sous le nom de «chasseurs-cueilleurs», nos ancêtres du paléolithique cueillaient certainement plus qu'ils ne chassaient, se nourrissant des fruits sauvages qui se présentaient. Aujourd'hui, nous sommes toujours en quête des saveurs des merveilleux desserts qu'offre la nature.

Par chance, ce n'est pas seulement leur goût sucré qui les rend si attrayants. Ils ont également de puissants effets positifs sur la santé. Des études ont montré qu'une alimentation à base de plantes, riche en fruits (et en légumes), est associée à une tension artérielle plus basse, ainsi qu'à un moindre risque de maladie cardiovasculaire et d'AVC. La diversité a également son importance: les fruits contiennent des phytonutriments uniques, souvent indiqués par leurs couleurs, qui ont tous des effets spécifiques sur la santé. Pourtant, selon l'Observatoire du cœur (Fédération française de cardiologie), seul un tiers des Français consomment aujourd'hui le minimum recommandé des cinq portions quotidiennes de fruits et de légumes; or un grand nombre d'études montrent que les résultats sont encore meilleurs avec un nombre encore plus élevé de rations.

Vous ne savez pas comment améliorer votre alimentation? Lisez, dans les pages qui suivent, nos informations nutritionnelles, nos recettes et nos conseils pour embellir vos repas et collations d'un magnifique arc-en-ciel.

Soyez curieux, et peut-être découvrirez-vous un nouveau fruit préféré!

Ajouter des fruits comme les pêches (ci-contre) ou les fraises (à droite) à votre alimentation quotidienne peut réduire le risque de maladie cardiaque.

En vedette: l'orange 46

L'abricot 48

L'ananas 49

La banane 50

La canneberge 51

La cerise 52

Le citron et le citron vert 53

La fraise 54

La framboise 55

La grenade 56

Le kiwi 57

La mangue 58

Le melon 59

La mûre 60

La myrtille 61

La papaye 62

La pêche 63

La poire 64

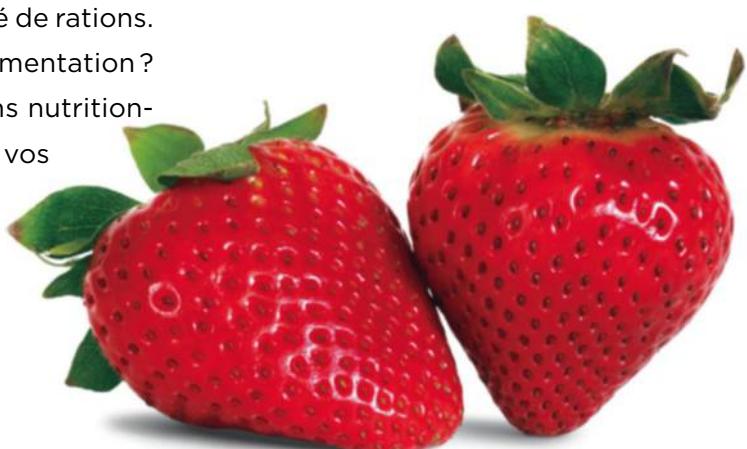
Le pomelo 65

La pomme 66

La prune 67

Le raisin 68

Recette: poires et mûres pochées 69



L'orange

CITRUS SINENSIS

Afeuilles persistantes et à fleurs blanches, l'oranger est en réalité issu du croisement entre un pomelo et une mandarine. Populaire, son fruit, qui appartient au genre *Citrus* – comme le citron, le citron vert et le pamplemousse –, est apprécié pour sa chair et son jus sucrés. Venant peut-être de l'Asie du Sud-Est ou de l'Inde, il a commencé à être cultivé en Chine vers 2500 av. J.-C. Mais on trouve sa trace dans des textes chinois dès 314 av. J.-C. Des siècles plus tard, à l'autre bout du monde, de riches familles européennes de la Renaissance (entre les XIV^e et XVII^e siècles) ont trouvé chic d'orner leurs propriétés de serres en verre remplies de

ces arbres exotiques. L'oranger était relativement nouveau sur le Vieux Continent, où il avait été apporté par des marins portugais ou des commerçants espagnols, avant 1500. Ce sont des explorateurs venus d'Espagne qui l'ont introduit dans ce qui correspond à la Floride actuelle, en 1565, plus de cinquante après que Christophe Colomb eut apporté des graines aux Caraïbes, en 1493.

► COMMENT LA CHOISIR ET L'UTILISER

Les oranges sont disponibles toute l'année, mais elles sont particulièrement savoureuses en hiver, lorsque c'est la saison. Choisissez des fruits ni trop mous ni trop



Les fruits frais sont toujours meilleurs, en particulier sous forme de jus. Pressez les oranges vous-même pour éviter le sucre ajouté.



POUR LA PLANÈTE

UN FRUIT POPULAIRE

Cet agrume est cultivé commercialement dans le monde entier. En France, on trouve surtout sur les étals des oranges blondes d'Espagne, du Maroc ou d'Israël. C'est l'un des fruits préférés des Français. Ils en consomment près de 11 kilos par ménage et par an. Le Brésil fournit à lui seul 80 % de la production mondiale de jus d'orange, qui arrive en tête des jus bus par les Français. Mais l'on pourrait en manquer ce printemps suite à la mauvaise récolte de 2016.

durs, et souvenez-vous qu'une orange n'arrêtera pas de mûrir chez vous. Nombre de variétés, comme les Navels, sont sans pépins, ce qui fait d'elles des en-cas faciles à manger: il suffit de les éplucher. Les oranges dites «à jus», comme la Valencia ou les sanguines, ont une peau plus fine et quelques pépins, mais leur chair est tout aussi savoureuse. Cet agrume est rafraîchissant dans des marinades aux fruits de mer ou à la volaille, ou bien mélangé à une salade ensoleillée, avec de la betterave et des épinards, qui sont tous deux de bonnes sources de fer. Les mandarines en boîte, souvent conservées dans leur jus, peuvent constituer un substitut facile, nutritif et abordable aux oranges fraîches; gardez-en à portée de main dans votre placard. Mais évitez les conserves contenant du sirop sucré, moins bénéfiques pour la santé. La clémentine, particulièrement prisée pendant les vacances de fin d'année, est une variété de mandarine qui apporte le même rafraîchissement sucré et nourrissant, dans un petit format.

► POUR VOTRE SANTÉ

Une orange moyenne contient seulement 62 calories et couvre 93 % des besoins quotidiens d'un adulte en vitamine C, et 13 % de ses besoins en fibres. La vitamine C est un puissant antioxydant. Associée aux nombreux autres phytonutriments du fruit – des substances chimiques présentes dans les plantes, dont les anthocyanes, les

polyphénols et les flavanones (comme l'hespérétine) –, il aide le corps à lutter contre la détérioration cellulaire, qui contribue au vieillissement et à la maladie.

Les résultats d'une étude publiée en 2010 ont montré que les fumeurs qui mangeaient davantage d'agrumes risquaient moins de développer le type de cancer du poumon le plus étroitement lié au tabac. Une autre étude a constaté que les femmes qui absorbaient le plus de flavanones, le taux d'AVC causé par un caillot était inférieur de près de 20 % à celui observé chez celles qui consommaient le moins de ces phytonutriments. Dans cette importante étude américaine, 82 % des flavanones ingérés provenaient d'oranges et de jus d'orange.



CONSEILS DE PRÉPARATION



GARDEZ-LA ENTIÈRE

Il faut 450 grammes d'oranges pour 225 grammes de jus. Cette boisson offre beaucoup de vitamines, mais aussi plus de sucre concentré et de calories que le fruit entier, et presque pas de fibres. Le jus rassasie moins et, comme d'autres boissons sucrées, peut faire monter rapidement le taux de glucose et d'insuline dans le sang, ce qui est un facteur de risque pour le diabète de type 2 et les maladies cardiaques. Le fruit entier est meilleur pour la santé.

APPORTS

Vitamine K | Vitamine C | Folacine | Fibres alimentaires | Manganèse | Pyridoxine | Potassium
Phytonutriments (caroténoïdes, glucosinolates, phytostérols, flavonoïdes/acides phénoliques, lignanes)

L'abricot

PRUNUS ARMENIACA

On pensait jusqu'à présent que le prunier était originaire d'Arménie, où il est cultivé depuis au moins deux mille ans, mais des scientifiques estiment à présent que ces fruits viendraient en réalité de la Chine occidentale. La tradition de faire sécher les abricots, quant à elle, a vu le jour il y a des milliers d'années, dans la région du Croissant fertile.

► COMMENT LES CHOISIR ET LES UTILISER

Quand ils sont en saison, de juin à août, les abricots mûrs ont un parfum sucré, une chair tendre et une couleur orange vif. Les fruits frais constituent un excellent goûter ou dessert, tandis que les secs se retrouvent souvent dans les ragoûts et les plats de riz moyen-orientaux.



Une belle couleur orange indique que les abricots sont mûrs.

APPORTS

Phytonutriments (caroténoïdes) | Vitamine C | Vitamine E | Fer | Fibres alimentaires | Potassium



MARIAGES

LE DESSERT SUCRÉ DE LA NATURE

Avec leur chair tendre et sucrée et leurs couleurs vives, les abricots sont les bonbons de la nature. Frais, ils sont délicieux consommés tels quels ou joliment découpés sur une assiette. Mais ils sont également très bons avec un morceau de fromage et des noix de pécan grillées, dans un dessert élégant mais simple. Mangez les abricots secs en hiver; frais et juteux en saison, de juin à août.

► POUR VOTRE SANTÉ

À poids égal, un abricot frais est plus nutritif qu'une pêche : il contient notamment 30 % de vitamine C en plus, environ deux fois plus de fibres et de potassium, et cinq fois plus de caroténoïdes – les pigments responsables de sa couleur vive. L'ensemble de ces nutriments aide à maintenir le niveau de tension artérielle et un taux de cholestérol sain. Le fruit sec comprend moins de vitamines C mais plus de fer, de caroténoïdes, de protéines et de fibres que l'abricot frais.

► POUR LA PLANÈTE

La France est le deuxième producteur d'abricots en Europe derrière l'Italie; la Turquie et l'Iran, les premiers du monde. La Turquie est aussi le premier exportateur d'abricots secs. Issue de trois régions – la Provence, le Roussillon et la vallée du Rhône –, la production française est aux deux tiers destinée au marché intérieur, le reste part vers l'Europe. Les Français consomment environ 3 kilos d'abricots frais par ménage et par an. Seulement 14 % de la production vont à l'industrie.

L'ananas

ANANAS COMOSUS

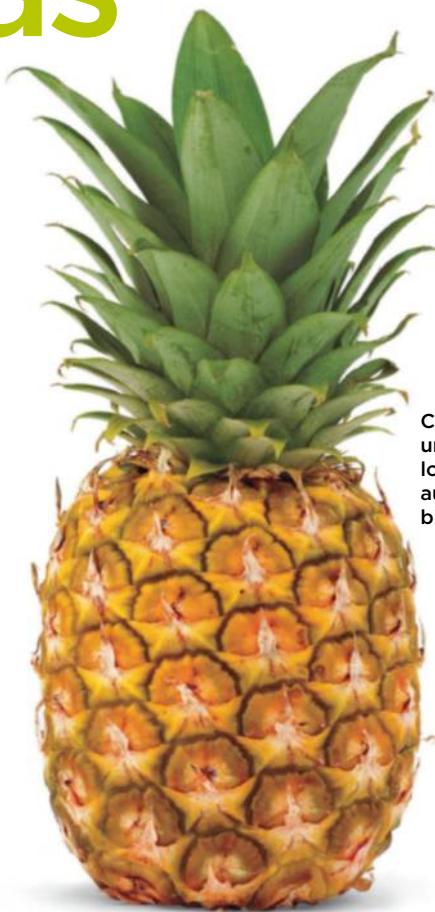
Christophe Colomb a découvert l'ananas en Guadeloupe en 1493. Rapporté en Europe au XVI^e siècle, ce fruit sucré va faire le régal des rois. La culture sous serre se développe, et Louis XIV en fait cultiver au château de Choisy-le-Roi pour sa maîtresse, M^{me} de Maintenon. Longtemps réservée à une élite, la consommation d'ananas va se démocratiser à partir des années 1980, grâce au transport aérien.

► COMMENT LE CHOISIR ET L'UTILISER

Comme l'ananas ne mûrit pas après la récolte, choisissez-en un bien parfumé et qui pèse lourd. Les tranches en conserve sont pratiques et ont un goût sucré que les enfants adorent, mais méfiez-vous de l'ajout de sel et de sirop, sources de calories superflues.

► POUR VOTRE SANTÉ

Ce fruit contient presque autant de vitamine C qu'une orange. Une tranche couvre 75% de nos besoins quotidiens en manganèse, un oligo-élément qui fait l'objet



Choisissez un ananas lourd, au parfum bien sucré.

d'études pour le rôle qu'il jouerait dans le ralentissement de la perte osseuse (ostéoporose) chez les femmes ménopausées, et dans le soulagement des symptômes du syndrome prémenstruel. L'ananas est le seul aliment à contenir de la bromélaïne - un groupe d'enzymes qui ont la propriété de digérer les protéines -, qui pourrait jouer un rôle important dans la réduction de l'inflammation.

► POUR LA PLANÈTE

Le Costa Rica est le premier exportateur d'ananas vers l'Europe, mais des organisations environnementales et syndicales ont dénoncé des conditions de travail difficiles, ainsi que la contamination de la terre et de l'eau par les eaux de ruissellement venant des cultures. Préférez des variétés issues du commerce durable et équitable.



PENSEZ-Y !

ÉLOGE DU SURGELÉ

Frais, sa préparation demande des efforts. Les conserves sont courantes dans le commerce, mais contiennent souvent du sirop. Les fruits surgelés sont une excellente solution, qui plus est économique. L'ananas est cueilli à pleine maturité et traité peu après la récolte; il conservera son goût sucré et ses nutriments jusqu'à ce que vous soyez prêt à le déguster. Ajoutez les morceaux décongelés dans de la salade ou dans un sauté asiatique.

APPORTS

Vitamine C | Manganèse | Thiamine | Pyridoxine | Fibres alimentaires | Bromélaïne

La banane

MUSA ACUMINATE, MUSA BALBISIANA ET MUSA PARADISIACA

Originaire d'Asie du Sud-Est, ce fruit aurait vu le jour en Papouasie-Nouvelle-Guinée il y a plus de six mille cinq cents ans, mais il n'est arrivé en Europe qu'au début du xx^e siècle. Introduite dans les Caraïbes au xvi^e siècle par des marins portugais, la culture des bananiers ne s'est répandue en Martinique qu'au xviii^e.

► COMMENT LA CHOISIR ET L'UTILISER

La robuste Cavendish à la peau jaune domine le marché français – plus de 90 % –, car elle est facile à transporter et à conserver.

► POUR VOTRE SANTÉ

Une alimentation riche en potassium et pauvre en sodium (sel) contribue à stabiliser la tension artérielle. Une banane de taille moyenne apporte un équilibre idéal entre ces deux minéraux : elle contient en effet très peu

Les bananes Cavendish sont très appréciées.



APPORTS

Potassium | Pyridoxine | Vitamine C | Fibres alimentaires | Magnésium



PENSEZ-Y !

À LA RECHERCHE DES NAINES

Plus parfumées que les Cavendish, les mini-bananes se trouvent sur le marché français toute l'année, mais il y en a plus au moment des fêtes de fin d'année. Venues surtout de Colombie, les Fressinettes (ou Lady Fingers, ou Doigts de fée), d'une saveur très sucrée, peuvent se déguster crues, flambées ou en accompagnement. Deux fois plus petites qu'une banane moyenne, elles permettent de consommer moins de calories. Les rouges sont meilleures cuites au four, frites ou sautées.

de sodium et couvre 12 % des besoins quotidiens d'un adulte en potassium. Les bananes sont par ailleurs une bonne source de pyridoxine (forme active de la vitamine B6), qui joue un rôle important dans la libération du glucose stocké dans le foie et la synthèse de certaines substances neurochimiques. Si elles ont une teneur en sucre supérieure à beaucoup d'autres fruits, les bananes pas tout à fait mûres contiennent de l'amidon résistant, qui libère lentement l'énergie dans le sang.

► POUR LA PLANÈTE

L'intégralité de la production bananière en France – soit plus de 260 000 tonnes – provient des Antilles françaises (dont 80 % de Martinique). Aujourd'hui, plus de 15 % de toutes les bananes présentes sur le marché international sont certifiées par l'association à but non lucratif Rainforest Alliance, leur production se faisant dans le respect de certaines normes environnementales et sociales.

La canneberge

VACCINUM MACROCARPON ET VACCINUM OXYCOCCOS

L'aire de répartition de la canneberge (ou *cranberry*, en anglais) s'étend de la Caroline du Nord à Terre-Neuve. Ce fruit indigène de l'Amérique du Nord est cultivé dans des tourbières recouvertes de couches de sable et de matière organique.

► COMMENT LES CHOISIR ET LES UTILISER

En France, on trouve parfois des canneberges fraîches dans les supermarchés à l'automne, ou bien toute l'année dans les magasins spécialisés dans les surgelés. Souvent utilisée pour confectionner des desserts, cette baie ajoute un éclat de couleur et de saveur aux condiments salés, aux chutneys et aux compotes.

► POUR VOTRE SANTÉ

Contenant de la vitamine C, du manganèse et tout un éventail de phytonutriments, elles ont également l'un des pouvoirs antioxydants les plus élevés de tous les fruits. Des essais à petite échelle indiquent que boire chaque



Guettez les canneberges fraîches en automne.

jour du jus de canneberge – depuis longtemps préconisé comme remède contre les infections urinaires – peut faire baisser les facteurs de risque de maladie cardiovasculaire. Des études ont montré que ce jus empêche les bactéries de se coller contre les parois de l'appareil urinaire, bien que les chercheurs aient obtenu des résultats équivoques. Mais souvenez-vous bien que consommer du jus ou des extraits n'apporte pas les mêmes bienfaits que le fruit entier.

► POUR LA PLANÈTE

Ces baies sont surtout produites aux États-Unis et au Canada. En France, leur culture a fait son apparition dans les Vosges, région qui abrite également des canneberges sauvages dans ses tourbières.



CONSEILS DE PRÉPARATION

À VOS FOURNEAUX!

Étonnez vos invités avec une dinde rôtie aux canneberges pour Noël! C'est le plat favori des Américains pour la fête de *Thanksgiving*, en novembre. La sauce confectionnée avec ces fruits est facile à préparer. Faites bouillir les baies fraîches dans l'eau, laissez mijoter et adoucissez avec du sucre, du miel ou du sirop d'agave. Vous pouvez l'agrémenter en ajoutant un zeste d'orange ou des noix grillées. Les canneberges entrent aussi dans la composition de nombreux desserts: muffins, cookies, cakes...

APPORTS

Vitamine C | Fibres alimentaires | Manganèse | Vitamine E
Phytonutriments (flavonoïdes, acides phénoliques, resvératrol)

La cerise

PRUNUS CERASUS ET PRUNUS AVIUM

La culture de la cerise a commencé il y a quelque deux mille cinq cents ans, dans la région de la Grèce et de la Turquie actuelles. Avec l'essor de l'Empire romain et l'expansion des routes commerciales, le fruit s'est répandu dans le Bassin méditerranéen et l'Asie. Ce sont les premiers colons anglais et français qui ont apporté la cerise en Amérique du Nord. En Europe, la Pologne, l'Italie et l'Espagne dominent la production. La France arrive en huitième position.

► COMMENT LES CHOISIR ET LES UTILISER

Sur les étals, on trouve des cerises douces (ou bigarreaux) dès le mois de mai: Burlat, Reverchon, Summit... Pour faire des tartes, des clafoutis, des confitures, on peut se tourner vers des cerises aigres (ou griottes), comme la Montmorency, dans les rayons surgelés. Plus originales,



Des cerises
Bing à la saveur douce.

APPORTS

Vitamine C | Fibres alimentaires | Potassium
Phytonutriments (flavonoïdes, acides phénoliques, caroténoïdes)



MARIAGES

PAS SEULEMENT EN « MÉLANGE SPORTIF »

Les fruits secs accompagnent souvent les fruits à coques dans les « mélanges sportifs ». Avec leur teinte rouge foncé (au choix, douces ou aigres), les cerises séchées ajoutent de la couleur, du contraste et de la saveur à un mélange d'oléagineux et d'autres fruits secs (abricots, raisins...). Les cerises séchées sont également délicieuses dans les pâtisseries, par exemple les cookies; enfin, fraîches ou séchées, elles se marient particulièrement bien avec un morceau de chocolat noir quand on a une petite envie de sucré.

les cerises séchées peuvent entrer dans la composition de salades ou être servies comme amuse-gueules.

► POUR VOTRE SANTÉ

Si les cerises aigres ont plus de vitamine C, toutes les variétés sont riches en flavonoïdes, comme la quercétine et les anthocyanes violettes, qui auraient des propriétés anti-inflammatoires. Selon des études, une consommation régulière de jus de cerises aigres diminue les marqueurs sanguins de l'inflammation, et atténue les douleurs musculaires après une course d'endurance. Manger ces fruits pourrait aussi réduire les crises de goutte.

► POUR LA PLANÈTE

Avec 32 000 tonnes par an, la France est le huitième pays producteur de cerises (hors transformation) d'Europe, derrière la Turquie, la Pologne et l'Italie. Elles sont cultivées essentiellement en Provence-Alpes-Côte d'Azur, dans la vallée du Rhône et en Occitanie.

Le citron et le citron vert

CITRUS LIMON ET CITRUS AURANTIIFOLIA

Le citron aurait vu le jour en Inde orientale, tandis que le citron vert est originaire d'Indonésie. Ils se sont répandus au Moyen-Orient, le citron apparaissant en Italie vers 200 ap. J.-C. Dès l'an 1000, tous deux se sont enracinés dans le bassin méditerranéen, et sont arrivés sur le continent américain avec Christophe Colomb.

► COMMENT LES CHOISIR ET LES UTILISER

Préférez des fruits souples à la pression, à la peau fine et dégageant un parfum agréable. Du jus fait avec le *Citrus limon* ou le *Citrus aurantiifolia* peut remplacer le vinaigre dans les salades ou pour aromatiser l'eau, avec une spirale de peau de citron pour décorer. Le zeste de ces agrumes est particulièrement aromatique et s'intègre parfaitement aux pâtisseries et aux plats de fruits de mer.

► POUR VOTRE SANTÉ

Des études ont montré que les limonoïdes, des composés naturels de plantes présents dans les agrumes, sont toxiques pour certains types de cellules cancéreuses. À eux seuls, 30 centilitres de jus de citron représentent 20 % de l'apport journalier recommandé en vitamine C. Comme la vitamine C aide l'organisme à absorber le fer, pressez un peu de citron ou de citron vert sur des protéines riches en fer (comme les haricots) ou des légumes-feuilles (comme les épinards).

Aromatisez l'eau avec du citron ou du citron vert.

APPORTS

Vitamine C | Phytonutriments (limonoïdes)



PENSEZ-Y !

UNE VINAIGRETTE QUI A DU PIQUANT

Le jus de citron ou de citron vert donne une savoureuse sauce de salade. L'assaisonnement grec, par exemple, se fait couramment avec du jus de *Citrus limon*, tandis qu'une salade mexicaine est parfaite avec du *Citrus aurantiifolia*. Mieux vaut toujours presser un agrume frais. Pour extraire le maximum de jus, faites rouler le fruit, en appuyant un peu, sur votre plan de travail, ou placez-le au micro-ondes pendant dix secondes.

► POUR LA PLANÈTE

Les trois quarts des citrons du marché français viennent d'Espagne, le reste surtout d'Argentine. La production française se concentre sur l'outre-mer. Les citrons verts sont souvent produits au Mexique ou dans les Antilles.



La fraise

FRAGARIA

La fraise est un fruit de l'ère des explorations. Ce croisement entre deux baies américaines a été créé en France au XVIII^e siècle, après que les Européens les eurent rapportées chez eux. Au XX^e siècle, des horticulteurs ont cultivé des hybrides pour leur taille et leur durabilité. Les baies locales sont souvent plus petites et plus sucrées que les grosses variétés rosâtres que l'on trouve dans les supermarchés.

► COMMENT LES CHOISIR ET LES UTILISER

Ne vous fiez pas à leur parfum. Ne mûrissant pas après la récolte, elles doivent être bien rouges – et donc n'être ni vertes ni avoir l'extrémité blanche. Un peu de poivre noir moulu ou un saupoudrage de fines herbes fraîches (comme la menthe ou le basilic) font ressortir le goût sucré des fraises dans les salades; vous pouvez éga-

lement les tremper dans du chocolat pour obtenir un dessert enchanteur. Pressez un peu de jus de citron sur les fruits, dont la saveur a besoin d'être relevée.



L'INFO EN PLUS

LES BIENFAITS DU BIO

Les fraises sont vulnérables à une variété de nuisibles, et les fumigants qui stérilisent le sol avant la plantation sont particulièrement controversés. Le bromure de méthyle est actuellement en voie de suppression parce qu'il détruit la couche d'ozone, et l'iode de méthyle a été retiré du marché américain à cause de préoccupations quant aux risques pour la santé. Pour toutes ces raisons, choisir des fraises bio, quand c'est possible, est meilleur pour les travailleurs agricoles... et pour la planète.



Les fraises sont disponibles toute l'année.

► POUR VOTRE SANTÉ

Les fraises constituent une excellente source de vitamine C, essentielle pour la réparation tissulaire. Comme les framboises, elles contiennent également des anthocyanes (un type de flavonoïdes) rouges et des ellagitanins, qui pourraient protéger contre les maladies cardiaques et le cancer. Une étude a montré que les femmes qui en consommaient le plus réduisaient leurs risques d'infarctus de près de 30 %.

► POUR LA PLANÈTE

Gariguette, Mara des bois... les variétés françaises sont présentes sur les étals principalement d'avril à juin. Le reste du temps, on trouve plutôt des fraises espagnoles, car l'Espagne fournit le quart du marché européen.

APPORTS

Vitamine C | Folacine | Manganèse | Fibres alimentaires | Phytonutriments (flavonoïdes, ellagitanins)

La framboise

RUBUS IDAEUS

Rubus idaeus, le nom scientifique du framboisier, vient du latin *ruber* (rouge) et du mont Ida, près de l'ancienne Troyes, dans l'actuelle Turquie, où les framboises ont peut-être vu le jour. Puis les Romains ont propagé la baie à travers l'Empire. Rustique, cette plante est indigène d'Europe, d'Amérique du Nord, d'Asie, et pousse sur les sols forestiers et dans les clairières.

► COMMENT LES CHOISIR ET LES UTILISER

Les variétés aigres-douces constituent d'excellents ingrédients pour agrémenter toutes sortes de plats. Mélangez-les à des légumes-feuilles d'été, du fromage de chèvre et des noix grillées pour composer une somptueuse salade, ou bien ajoutez-les à un plat de riz complet aux herbes ou à une salade de riz sauvage. Nature, elles composent aussi un parfait dessert estival. Les fruits surgelés sont tout aussi nutritifs (et moins coûteux).

L'été, cueillez des framboises fraîches.



APPORTS

Vitamine C | Vitamine E | Vitamine K | Fibres alimentaires | Manganèse | Magnésium
Phytonutriments (flavonoïdes, ellagitanins)



CONSEILS DE PRÉPARATION

LA CONSERVATION DES BAIES

Par commodité, bien des gens lavent les fruits et les légumes après les avoir achetés, pour qu'ils soient prêts à l'emploi quand ils le désireront. Malheureusement, cette habitude réduit leur durée de conservation, car les baies sont très périssables. Mieux vaut les garder au réfrigérateur sans les laver, dans un récipient pas totalement couvert. Juste avant de les déguster, rincez-les à l'eau froide, et attendez un peu afin de pouvoir les consommer à température ambiante : leur saveur n'en sera que meilleure.

► POUR VOTRE SANTÉ

Les framboises sont une autre source importante d'anthocyanes (les flavonoïdes leur procurant leur couleur pourpre), qui ont été associés à un moindre risque de maladie cardiovasculaire ou de cancer. Des scientifiques ont également montré que l'acide ellagique (produit par les ellagitanins) contrecarre l'inflammation et les cellules cancéreuses. La baie est également très riche en manganèse, un oligo-élément important pour la solidité des os, et contient deux fois plus de fibres – bonnes pour les intestins – que les fraises.

► POUR LA PLANÈTE

En France, ces fruits rouges sont cultivés essentiellement dans le Rhône, en Aquitaine et en Corrèze, mais la production est en baisse car cette culture demande beaucoup de main-d'œuvre et reste peu rentable. Pour couvrir une partie de nos besoins, on fait donc appel à des framboises provenant de Serbie.

La grenade

PUNICA GRANATUM

La grenade a probablement été domestiquée il y a quelque cinq mille ans dans l'Iran actuel, et elle a occupé une place de choix dans les civilisations anciennes. Semblables à des rubis polis, ses graines, spectaculaires, ont gagné la Grèce puis la Chine, et cette baie est devenue un symbole important dans plusieurs religions à travers le monde. Certains pensent même que le fruit défendu du paradis était en réalité une grenade, et non une pomme.

► COMMENT LA CHOISIR ET L'UTILISER

Choisissez un fruit lourd pour sa taille et doté d'une belle couleur rouge vif ou brun-roux. Essayez-le en le mélangant à des salades de style moyen-oriental ou grec, ainsi que dans des plats salés composés de céréales complètes, de feta et de menthe. Toute seule, elle constitue aussi un en-cas savoureux.

► POUR VOTRE SANTÉ

Selon des études menées auprès d'un nombre limité de sujets, l'absorption de jus de grenade pourrait réduire les facteurs de risque de maladies cardiovasculaires et,



Les graines de grenade servent de délicieux en-cas.

chez l'homme, ralentir l'augmentation du taux d'antigène spécifique de la prostate (PSA), un marqueur du cancer touchant cet organe. Ces effets sont peut-être dus à la forte teneur du fruit en phytonutriments, tels les anthocyanes (un flavonoïde) et les ellagitanins. La consommation du fruit entier présente des avantages par rapport au jus: les graines fournissent environ la moitié de la vitamine C et des fibres nécessaires quotidiennement, alors que le jus, très énergétique, en offre peu.

► POUR LA PLANÈTE

Si l'Inde est le plus gros producteur de grenades au monde, la plupart de celles qui sont vendues en France viennent d'Espagne. Mais une production locale se développe dans le sud de l'Hexagone.



CONSEILS DE PRÉPARATION

COMMENT L'ÉGRENER

Ces fruits sont un peu comme les crabes: pas facile d'atteindre les bons morceaux! Coupez une grenade par le milieu. Tenez-en une moitié, face coupée vers le bas, au-dessus d'un saladier. Avec le dos d'une cuillère, tapotez la peau et les graines tomberont dans le bol. Continuez jusqu'à ce qu'elles se soient toutes détachées, puis savourez!

APPORTS

Vitamine C | Vitamine K | Folacine | Potassium | Fibres alimentaires
Phytonutriments (ellagitanins, flavonoïdes)

Le kiwi

ACTINIDIA DELICIOSA

D'abord appelé « groseille de Chine », le kiwi est originaire de la vallée du Yangtsé, en Chine, où il a poussé à l'état sauvage jusqu'à il y a environ trois cents ans. La Nouvelle-Zélande a commencé à le cultiver au xx^e siècle, le renommant kiwi à des fins commerciales dans les années 1960.

► COMMENT LE CHOISIR ET L'UTILISER

Préférez-le ferme, il mûrira et deviendra plus sucré à température ambiante. La variété Hayward a une peau fine, que l'on peut manger pour bénéficier d'un supplément de nutriments et de fibres.

► POUR VOTRE SANTÉ

Le kiwi contient des vitamines C et E et du potassium, les trois étant importants pour maintenir les vaisseaux sanguins en bonne santé. Il renferme aussi de la lutéine et de la zéaxanthine, des caroténoïdes qui contribuent à la diminution de la dégénérescence maculaire liée à l'âge



Le duvet et les graines du kiwi sont aussi comestibles que sa chair.

(DMLA). En laboratoire, l'extrait de kiwi s'est révélé plus efficace qu'une solution de vitamine C pour protéger l'ADN du stress oxydatif, laissant supposer que d'autres composants que la vitamine C rendraient ce fruit essentiel dans la prévention du cancer. La consommation de deux ou trois kiwis par jour pendant un mois diminuait les triglycérides plasmatiques et inhibait l'agrégation plaquettaire, deux facteurs des maladies cardiovasculaires.



CONSEILS DE PRÉPARATION

MANGEZ LE DUVET!

Avec son extérieur duveteux et son intérieur vert tacheté, le kiwi est amusant à manger pour les enfants. Si certains trouvent le duvet désagréable, il est toutefois parfaitement comestible et ajoute une texture intéressante au fruit. Il est aussi très joli en tranches, non pelé, avec sa chair vert vif, sa peau marron et ses grains noirs. Laissez la peau afin d'apprendre aux enfants, dès leur plus jeune âge, à manger le fruit entier : ils apprendront à l'apprécier et éviteront un gaspillage alimentaire inutile.

► POUR LA PLANÈTE

Selon Zespri, numéro 1 mondial du kiwi, le transport ne représente que 35% de ses émissions de gaz à effet de serre. L'entreprise prend des mesures pour les réduire en optimisant l'utilisation de l'espace sur les navires, en employant de très gros cargos et en naviguant à vitesse lente pour économiser le carburant.

APPORTS

Vitamine C | Vitamine K | Vitamine E | Potassium | Fibres alimentaires | Folacine
Phytonutriments (flavonoïdes, caroténoïdes)

La mangue

MANGIFERA INDICA

Le manguier pousse autour du golfe du Bengale depuis des millions d'années. Et c'est en Inde que les colons portugais ont découvert son fruit au xvi^e siècle, avant de l'introduire en Amérique du Sud.

► COMMENT LA CHOISIR ET L'UTILISER

Mûre, elle peut être jaune, verte ou rouge, selon la variété sélectionnée. Choisissez-en une charnue, légèrement tendre et dégageant un parfum sucré. La mangue ajoute de la texture aux salades de fruits et un goût rafraîchissant aux chutneys. Essayez un lassi à la mangue, une boisson indienne composée également de yaourt et de lait; vous pouvez également en mélanger une avec des



Choisissez-la charnue, légèrement tendre et au parfum sucré.



CONSEILS DE PRÉPARATION



CONCOCTEZ UNE SAUCE PIQUANTE

Un grand nombre de fruits frais peuvent s'intégrer à une sauce piquante et constituent un excellent accompagnement pour le poisson ou le tofu grillé. Mélangez des dés de mangue avec un poivron coloré haché, de l'ail écrasé, des oignons, du jus de citron vert fraîchement pressé et un peu d'huile d'olive. Le piment jalapeño apporte une saveur épicee, tandis que la coriandre ajoute du piquant.

piments hachés et du jus de citron vert, afin de confectionner une jolie sauce piquante fruitée pour l'été.

► POUR VOTRE SANTÉ

Sa chair offre une grande partie des mêmes bienfaits nutritifs que le melon cantaloup, comme la vitamine C et les caroténoïdes. Elle contient aussi des quantités modérées de folacine, de pyridoxine, d'homocystéine et de vitamines E et K. La mangue dense a plus de calories, mais aussi plus de fibres que le cantaloup.

► POUR LA PLANÈTE

Les Pays-Bas, le Royaume-Uni et l'Allemagne sont les plus gros importateurs européens de mangues. La France, elle, se fournit principalement en Afrique en hiver et au printemps, et en Israël et au Pérou le reste de l'année. On trouve également de plus en plus de produits transformés équitables et bio confectionnés à partir de ce fruit: jus, confitures...

APPORTS

Vitamine C | Pyridoxine | Vitamine E | Fibres alimentaires | Phytonutriments (caroténoïdes)

Le melon

CUCUMIS ET CITRULLUS

Tous les melons sont de la famille des cucurbitacées: plus précisément, le cantaloup et le melon d'Espagne appartiennent au genre *Cucumis*, et la pastèque au genre *Citrullus*. Le cantaloup est originaire du Moyen-Orient, et la pastèque continue de pousser en milieu naturel dans le sud de l'Afrique, d'où elle provient.

► COMMENT LE CHOISIR ET L'UTILISER

Le melon est jugé mûr quand il semble lourd par rapport à sa taille; il doit également être exempt de parties molles. Lavez et faites sécher l'extérieur avant de le couper pour éviter d'introduire des bactéries dans la chair. Conservez-le ensuite au réfrigérateur pour qu'il reste frais. Et n'oubliez pas que les pépins et l'écorce de la pastèque sont comestibles!

► POUR VOTRE SANTÉ

Le cantaloup et le melon d'Espagne fournissent tous deux de la vitamine C ainsi que du bêta-carotène et de l'alpha-carotène, qui se transforment en vitamine A. Il y a plus de 1200 cultivars de pastèque, mais la couleur



Le cantaloup constitue une friandise rassasiante faible en calories.

rose bien connue du fruit vient du lycopène, un caroténoïde de valeur. Des études montrent que les personnes qui ont une alimentation riche en caroténoïdes ont moins de risques de développer des maladies cardiovasculaires et certains cancers.

► POUR LA PLANÈTE

En France, le melon cantaloup de type charentais est sans conteste la star des étals en été. Produit à l'origine en Charente, il est cultivé dans le sud et l'ouest du pays, et même hors de l'Hexagone. Au niveau européen, la France est le troisième pays producteur de melons, derrière l'Espagne et l'Italie.



CONSEILS DE PRÉPARATION

EN SALADE, L'ÉTÉ

Particulièrement sucré quand on l'achète en saison, c'est l'un des fruits préférés de l'été. Choisissez plusieurs variétés – par exemple, un cantaloup, un melon d'Espagne et une pastèque –, découpez-les et mélangez-les avec leur jus pour obtenir une salade colorée. La menthe fraîche apportera de la vivacité. Enfin, les cubes surgelés constituent un délicieux en-cas par une chaude journée estivale.

APPORTS

Phytonutriments (caroténoïdes) | Vitamine C | Vitamine E | Fer | Fibres alimentaires | Potassium

La mûre

RUBUS FRUTICOSUS

Les mûres poussent à l'état sauvage dans une grande partie de l'hémisphère nord. Il est probable que l'homme glane ces baies violettes dans leurs ronces depuis des millénaires. Mais aucune culture importante ne semble avoir vu le jour avant le xix^e siècle.

► COMMENT LES CHOISIR ET LES UTILISER

Les baies doivent être charnues et presque noires. Pour qu'elles restent fraîches, lavez-les juste avant de les manger. De couleur foncée, elles apportent un intérêt visuel et une saveur intense à un mélange de fruits crus. Elles



Les mûres regorgent de vitamine C.

ajoutent également de la couleur et une saveur juteuse à une salade verte. Faites-les mariner dans du vinaigre balsamique et un peu de miel pour obtenir un délicieux dessert original.



CONSEILS DE PRÉPARATION



IL N'Y A PAS QUE LE SUCRÉ

Souvent utilisées en pâtisserie en confiture ou dans les tartes comme d'autres baies, elles apportent aussi de la saveur et de l'originalité à des préparations salées. Une poignée de ces fruits se mariera bien avec des quartiers d'agrumes et des tranches de fenouil dans une salade pour le dîner. On peut encore les associer avec des céréales et des fines herbes pour un déjeuner léger. En pleine saison, essayez de les conserver dans une simple saumure.

► POUR VOTRE SANTÉ

Les mûres contiennent des vitamines C et E, de la folacine, ainsi qu'un pigment violet appelé anthocyane, un type de flavonoïde ; toutes ces substances jouent un rôle important dans la prévention des maladies chroniques. Un essai mené sur 72 sujets âgés ayant consommé un mélange de baies, dont des mûres, deux fois par jour pendant deux mois, a montré que ces fruits abaissaient la tension artérielle, augmentaient le « bon » cholestérol (HDL) et ralentissaient la fonction plaquettaire, entraînant par conséquent moins de caillots sanguins.

► POUR LA PLANÈTE

En France, la production de mûres se limite à quelques centaines de tonnes. Ce fruit est cultivé principalement en Rhône-Alpes, dans le Limousin, dans le Périgord et en Anjou, mais il est peu facile à récolter à cause de sa petite taille et des épines qui recouvrent ses tiges. Pour une consommation familiale, mieux vaut cueillir les mûres directement dans la nature à la fin de l'été !

APPORTS

Vitamine C | Vitamine K | Manganèse | Fibres alimentaires | Vitamine E | Folacine
Phytonutriments (flavonoïdes, acides phénoliques)

La myrtille

VACCINIUM CORYMBOSUM

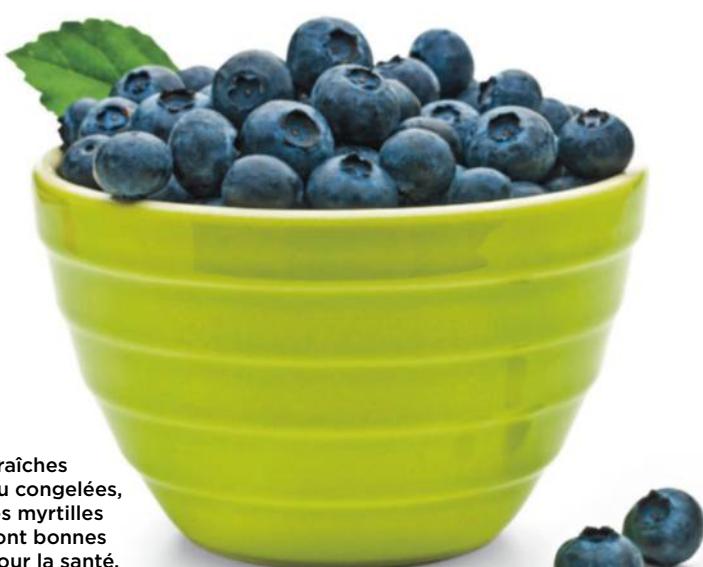
Le bleuet (ou myrtille arbustive) aux teintes sombres est originaire d'Amérique du Nord, où les autochtones la cueillaient à des fins alimentaires et médicinales. La variété domestiquée en 1908 ne doit pas être confondue avec la myrtille sauvage, difficile à cultiver.

► COMMENT LES CHOISIR ET LES UTILISER

Elles sont mûres quand elles sont complètement bleues. Surgelées, elles sont tout aussi bonnes pour la santé; cuites, elles gardent la majeure partie de leur valeur nutritionnelle. Les baies fraîches se conservent au réfrigérateur pendant des semaines; lavez-les juste avant de les servir, afin de prolonger leur durée de conservation.

► POUR VOTRE SANTÉ

Une tasse de ces fruits couvre un quart de nos besoins quotidiens en vitamine C, et à peu près la même pro-



Fraîches ou congelées, les myrtilles sont bonnes pour la santé.

APPORTS

Vitamine C | Vitamine K | Manganèse | Fibres alimentaires | Phytonutriments (flavonoïdes, résvératrol)



CONSEILS DE PRÉPARATION

DE L'ART DU SALÉ

Le goût sucré et tant apprécié de la myrtille en fait un ingrédient phare de la pâtisserie, mais c'est aussi un apport formidable aux mets salés. Une salade composée de légumes verts, de fruits à coque, de fines herbes et de céréales – et parsemée de myrtilles fraîches – constitue un dîner copieux et bourré de nutriments. Sautéées dans l'huile avec de l'échalote hachée et assaisonnées de vinaigre balsamique, ces fruits donneront une sauce relevée pour accompagner du poisson, du poulet ou du tofu.

portion de vitamine K et de manganèse, tous deux importants pour l'intégrité osseuse. Riches en phytonutriments, les myrtilles doivent leur couleur aux anthocyanes, un type de flavonoïde qui, d'après des études en laboratoire, ralentit la prolifération des cellules cancéreuses. Des recherches indiquent que le déclin cognitif est plus lent chez les personnes qui consomment plus de baies que chez celles qui en consomment peu.

► POUR LA PLANÈTE

Les États-Unis sont le premier producteur de myrtilles dans le monde. En France, les bassins de production sont la région Rhône-Alpes, le Sud-Ouest et le Val de Loire. On trouve des myrtilles sauvages en Ardèche, en Lozère, en Bretagne, dans les Vosges et dans les Alpes, où elles sont commercialisées en circuit court. Une variété d'origine américaine, la blueberry, est aussi cultivée. La majorité de la production part à l'exportation en Allemagne, au Royaume-Uni et en Suisse.

La papaye

CARICA PAPAYA

Cette plante tropicale est originaire du sud du Mexique. De là, elle s'est répandue dans toute l'Amérique centrale, les Caraïbes, puis l'Inde au XVI^e siècle, avant d'atteindre l'Europe au XVII^e siècle. Les principaux producteurs actuels sont l'Inde, le Brésil, l'Indonésie, le Nigeria et le Mexique.

▶ COMMENT LES CHOISIR ET LES UTILISER

Les papayes deviennent jaunes quand elles sont mûres, mais on peut toujours les acheter vertes, car elles continuent de mûrir à température ambiante. Coupez le fruit dans le sens de la longueur, ôtez les graines et utilisez la chair dans des salades de fruits ou dans une sauce aux fruits épicée. Rôtie comme une courge musquée ou grillée comme un poivron, la papaye constitue un accompagnement intéressant.



La peau de la papaye jaunit quand elle est mûre.



MARIAGES

UNE SALADE ASIATIQUE

Indigène à de nombreux pays asiatiques, la papaye est un ingrédient courant de la gastronomie panasiatique. La papaye verte, moins connue, version non mûre du fruit à chair orange, est très régulièrement utilisée dans les salades thaïlandaises. Ces dernières sont faciles à réaliser : mélangez de la papaye verte avec des poivrons rouges ou jaunes, des oignons, des germes de soja et des cacahuètes pilées ; un assaisonnement traditionnel composé de sauce de poisson, de jus de citron vert, d'ail et d'un peu de sucre complète ce plat coloré.

▶ POUR VOTRE SANTÉ

Riche en potassium, en vitamine C et en caroténoïdes, que l'organisme transforme en vitamine A, la papaye est associée à une diminution du risque de maladie cardiovasculaire mais aussi de certains cancers. C'est également une source précieuse de papaïne – une enzyme digestive utilisée commercialement pour attendrir la viande, et qui pourrait en outre avoir des effets antalgiques et anti-inflammatoires.

▶ POUR LA PLANÈTE

Dans les années 1990, les papayers d'Hawaï ont été dévastés par le virus des taches en anneaux. En réponse, une variété génétiquement modifiée du fruit a été mise au point. Cette variété a été testée dans plusieurs pays. En Europe, la commercialisation de la papaye transgénique est interdite. Mais la réglementation est plus floue pour les territoires d'outre-mer français.

APPORTS

Vitamine C | Folacine | Vitamine E | Potassium | Fibres alimentaires
Phytonutriments (caroténoïdes, flavonoïdes)

La pêche

PRUNUS PERSICA

Les Chinois ont commencé à cultiver la pêche il y a près de quatre mille ans; ils considéraient le bois et le fruit comme des symboles de longévité et de chance. La route de la Soie a acheminé la pêche vers l'ouest, jusqu'en Perse et dans le bassin méditerranéen.

► COMMENT LA CHOISIR ET L'UTILISER

Une fois mûre, la pêche est souvent d'un rose tirant sur le rouge, selon la variété. (Il y en a aussi des blanches et des plates.) Ingrédient classique des desserts, du crumble au sorbet, elles font aussi une belle salade accompagnée de légumes-feuilles, de menthe, de coriandre ou de gingembre. Grillées ou rôties, elles constituent un dessert hors pair, surtout en été.



Une teinte rose tirant sur le rouge indique des pêches mûres.

APPORTS

Vitamine C | Niacine | Fibres alimentaires | Potassium | Phytonutriments (caroténoïdes)



PENSEZ-Y !

FRAÎCHES, SURGELÉES OU EN CONSERVE?

Si rien ne vaut une pêche fraîche et juteuse en pleine saison, surtout quand elle provient d'un marché de producteurs locaux, les fruits surgelés ou en conserve sont malgré tout de très bons substituts à avoir à portée de main. Ils sont pratiques, faciles à stocker et tout aussi nutritifs que les frais - à condition, bien sûr, de choisir des marques sans ajout de sucre ni de sodium. Mangez-les en collation sucrée ou en guise de délicieux dessert. De plus, ils ajoutent de la couleur et de la saveur à de très nombreuses recettes, salées comme sucrées.

► POUR VOTRE SANTÉ

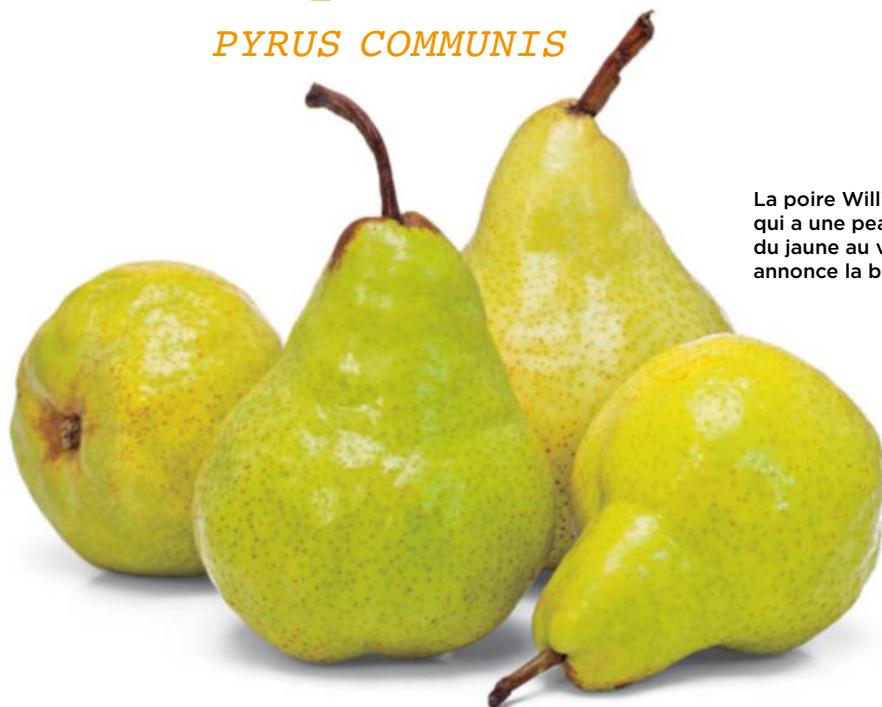
Bien qu'elle ne soit pas aussi dense en nutriments que l'abricot, une grosse *Prunus persica* apporte de la vitamine C, des caroténoïdes et du potassium. La pêche est aussi l'un des rares fruits qui contiennent une quantité importante de niacine: cette vitamine B soluble dans l'eau n'est ni fabriquée ni stockée par l'organisme, mais il en a besoin pour transformer les glucides en glucose et fournir de l'énergie.

► POUR LA PLANÈTE

Preuve du succès durable de ce fruit en Chine, le pays produit encore environ un tiers de la récolte mondiale - généralement sur de petites exploitations -, et la consomme presque intégralement. En France, le Languedoc-Roussillon fournit environ 44 % des pêches fraîches du pays, mais elles sont également cultivées en Provence-Alpes-Côte d'Azur et en Rhône-Alpes.

La poire

PYRUS COMMUNIS



La poire Williams, qui a une peau allant du jaune au vert clair, annonce la belle saison.

Deux variétés de poires poussent à l'état sauvage en Asie et en Europe depuis des millénaires: la poire européenne (Bosc, d'Anjou, Williams...) et la poire asiatique (pomme-poire, ou Nashi). Toutes deux feraient partie de l'alimentation humaine depuis la préhistoire. On a notamment découvert des restes calcinés de variétés de poires européennes dans des sites néolithiques, principalement en Suisse et dans des pays voisins. Dans l'Antiquité, les Grecs et les Romains furent les premiers à en cultiver.

► COMMENT LA CHOISIR ET L'UTILISER

De couleurs et de textures variées, il y a des poires pour tous les goûts. Si le doigt s'enfonce légèrement à la base de la tige, c'est que le fruit est mûr. La *Pyrus communis* se mange telle quelle, ou bien en tranches dans un sandwich au beurre de cacahuètes, mélangée en salade ou encore pochée au vin blanc et aux épices. Laissez la peau, car elle est pleine de fibres et de phytonutriments.

APPORTS

Fibres alimentaires | Vitamine C | Phytonutriments (flavonoïdes, acides phénoliques)

► POUR VOTRE SANTÉ

Une poire moyenne apporte plus de fibres que beaucoup d'autres fruits (6 grammes), ce qui contribue à réduire le «mauvais» cholestérol (LDL), à réguler le taux de sucre dans le sang et à prévenir la constipation. Les poires sont riches en phytonutriments. Dans une étude, on a constaté que la consommation de grandes quantités de certains flavonoïdes appelés anthocyanes réduisait le risque de diabète de type 2. Les poires contiennent aussi de l'acide cinnamique qui, à dose élevée, selon une étude, réduirait le risque de cancer de l'estomac.

► POUR LA PLANÈTE

En France, on cultive les poires surtout dans le sud-est et dans la région Centre-Val de Loire: Conférence et Comice en automne et hiver, Guyot et Williams en été... Mais la production recule et beaucoup de poires sont importées d'Italie, premier producteur européen, de Belgique, des Pays-Bas, ainsi que du Chili ou de l'Afrique du Sud.

Le pomelo

CITRUS PARADISI

Hybride de pamplemousse et d'orange, le pomelo est apparu dans les Caraïbes vers la première moitié du XVIII^e siècle. Au XIX^e siècle, aux États-Unis, les colons ont commencé à cultiver le pomelo en Floride et au Texas; en Europe, il est principalement produit en Espagne, en Grèce et à Chypre.

► COMMENT LE CHOISIR ET L'UTILISER

Recherchez un fruit lourd mais pas spongieux - ce qui pourrait indiquer qu'il est trop mûr. Épluchez et mangez le pomelo doux-amer comme une orange pour en retirer le maximum de fibres. Ajoutez-le en tranches dans des salades, ou coupez-le par le milieu et dégustez-le avec une cuillère en guise de dessert basses calories.

Manger
du pomelo
apporte
des fibres.



APPORTS

Vitamine C | Phytonutriments (caroténoïdes) | Fibres alimentaires | Potassium



L'INFO EN PLUS

GARE AUX MÉDICAMENTS

Le pomelo est strictement interdit aux personnes qui prennent l'un des 40 médicaments (environ) couramment utilisés pour lutter contre le cholestérol, les maladies cardiaques et l'anxiété. En effet, les furocoumarines, des composés naturels du fruit, interfèrent avec les enzymes du foie et des intestins qui décomposent ces médicaments. Cela peut entraîner la toxicité des médicaments, ou empêcher leur fonctionnement. Consultez votre médecin si vous avez un doute.

► POUR VOTRE SANTÉ

Un pomelo apporte 65 % de la dose quotidienne nécessaire de vitamine C, essentielle pour la réparation tissulaire. Les pomelos de couleur rose ou rouge fournissent beaucoup plus de caroténoïdes colorés que le blanc. Les caroténoïdes sont antioxydants et produisent de la vitamine A, indispensable à une fonction immunitaire, une vue, une peau et des os normaux. De plus, les flavonoïdes présents dans le pamplemousse blanc ont été associés à un moindre risque de cancer des poumons.

► POUR LA PLANÈTE

Après le pomelo de Floride, d'Israël ou d'Espagne, voici celui de Corse ! Sa culture a commencé sur l'île de Beauté dans les années 1990. Issu de la variété Star Ruby, c'est un fruit parfumé et sucré à la chair rouge qui bénéficie d'une Indication géographique protégée (IGP). Celle-ci garantit notamment qu'il a été produit à 15 kilomètres de la mer, et qu'il n'a pas été traité après sa récolte.

La pomme

MALUS

Les forêts du Kazakhstan, en Asie centrale, abritent l'ancêtre de la pomme commercialisée de nos jours. Il y a des siècles, des commerçants ont transporté ses graines le long de la route de la Soie, hybrideant l'arbre avec des variétés sauvages locales. Plus tard, les colons européens l'introduiront dans le Nouveau Monde.

► COMMENT LA CHOISIR ET L'UTILISER

Si la pomme de production locale qu'on achète en automne est particulièrement savoureuse, ce fruit se stocke et se transporte bien, conservant sa texture et sa valeur nutritive pendant des mois. De multiples variétés sont désormais disponibles en plus de celles des supermarchés : pensez à demander conseil aux producteurs de votre marché bio local.

Riche en fibres,
la pomme permet
réduire le risque
de cancer
du poumon.

► POUR VOTRE SANTÉ

La pomme constitue une source importante de flavonoïdes, d'acides phénoliques, de vitamine C (10 % de l'apport journalier recommandé), mais aussi de pectine, une fibre soluble qui ralentit l'absorption du sucre et du cholestérol dans le sang. Des études ont montré qu'on pouvait associer la consommation régulière de pommes à un risque réduit de cancer du poumon, de maladie cardiaque, d'asthme et de diabète de type 2.

► POUR LA PLANÈTE

L'utilisation intensive de pesticides est la norme chez les producteurs conventionnels de ce fruit, qui est particulièrement vulnérable face aux insectes et aux maladies. C'est l'une des raisons pour lesquelles les pommes bio font partie des produits biologiques les plus vendus.



APPORTS

Vitamine C | Fibres alimentaires | Phytonutriments (flavonoïdes, acides phénoliques)

La prune

PRUNUS SALICINA

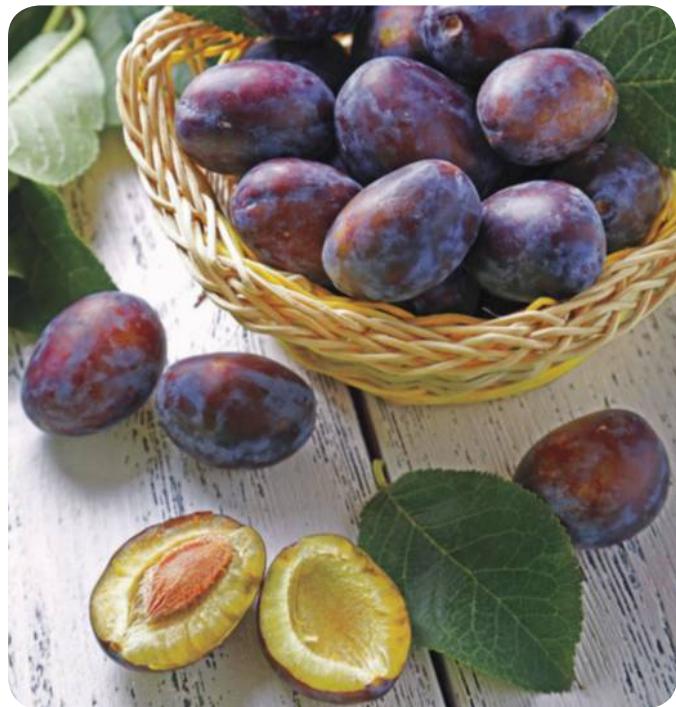
I y a plus de deux mille ans, les Chinois ont domestiqué *Prunus salicina*, que l'on a fini par appeler prunier du Japon quand la culture s'est généralisée dans ce pays. La prune européenne, plus petite et ovale, est quant à elle originaire du Caucase.

► COMMENT LES CHOISIR ET LES UTILISER

Les prunes sont disponibles dans une diversité de tailles et de couleurs. À côté des variétés violettes et rouges, courantes, certaines sont presque noires ; il y a aussi des petites prunes italiennes qui servent à faire les pruneaux. Vous pouvez également en trouver des vertes sur les marchés fermiers, près de chez vous. Choisissez-en avec un parfum fruité, une peau lisse et la chair légèrement souple. Mangez-les crues ou faites-les cuire avec un peu de sucre et de l'eau pendant quelques minutes pour confectionner un dessert original.

► POUR VOTRE SANTÉ

Comme d'autres fruits, elles contiennent des vitamines C et A, ainsi que des fibres. Mais les prunes sont très riches



Les prunes italiennes sont petites et ont une chair jaune-vert.

en phytonutriments – notamment des flavonoïdes et des anthocyanes, qui leur donnent leur teinte violette. Des recherches indiquent que les personnes consommant d'importantes quantités de fruits vivement colorés par ces pigments ont moins de risque de développer une maladie cardiovasculaire ou un cancer. Les prunes sont en première ligne.

► POUR LA PLANÈTE

Reines-claudes dans le Sud-Ouest, mirabelles et quetsches dans l'Est... Les prunes sont cultivées un peu partout en France. L'Hexagone est le deuxième producteur européen, derrière la Roumanie et devant l'Espagne.



L'INFO EN PLUS

LE POUVOIR DES PRUNEAUX

Les pruneaux sont des prunes séchées. La déshydratation concentre vitamines, phytonutriments et fibres. Le résultat a un puissant effet sur la digestion, car ces fruits ont une haute teneur en sorbitol ; absorbé lentement, ce sucre entraîne l'eau en avançant dans l'intestin ; les fibres ajoutent du volume aux selles. Consommez-en modérément, un excès de sorbitol donne des troubles gastro-intestinaux.

APPORTS

Vitamine C | Fibres alimentaires | Vitamine A | Vitamine K | Phytonutriments (flavonoïdes, acides phénoliques)

Le raisin

VITIS

Le raisin a commencé à être domestiqué dans le Caucase du Sud, il y a quelque huit mille ans; il est fermenté depuis l'Antiquité en Israël, en Égypte, en Grèce et à Rome pour faire du vin. Le blanc est issu du raisin rouge, à la suite de mutations génétiques qui ont inhibé la capacité du fruit à fabriquer des anthocyanes, des pigments naturellement violets.

► COMMENT LE CHOISIR ET L'UTILISER

Le muscat de Hambourg est apprécié pour son goût sucré, de même que le chasselas, très parfumé. Mieux vaut le consommer sitôt acheté, il sera meilleur. Mais les grappes peuvent se conserver cinq jours dans le bac à légumes du réfrigérateur.

► POUR VOTRE SANTÉ

On a observé que les flavonoïdes et le résvératrol contenus dans la peau du raisin rouge (et dans le vin rouge) permettent de lutter contre l'inflammation, la coagulation sanguine et l'oxydation du « bon » cholestérol (LDL) – facteurs qui contribuent à l'accumulation d'amas graisseux dans les vaisseaux sanguins. Des recherches indiquent que le jus de raisin noir apporte des bienfaits analogues. Ce fruit est également une excellente source d'acide ascorbique, et une seule tasse fournit un quart de l'apport journalier recommandé.

► POUR LA PLANÈTE

La France produit du muscat dans le Sud-Est, du chasselas dans le Sud-Ouest, mais se fournit aussi auprès de l'Italie, premier producteur européen de raisin. Exposé à la pourriture, ce fruit est souvent abondamment traité avec des fongicides. En choisir du bio pour protéger la planète.

APPORTS

Vitamine C | Vitamine K | Phytonutriments (flavonoïdes, résvératrol) | Fibres alimentaires



L'INFO EN PLUS

DE QUOI EST FAIT LE RAISIN SEC?

Les raisins secs sont des raisins déshydratés auxquels on a retiré environ 80 % de leur eau. Ils contiennent moins de vitamine C que les fruits frais, mais ils concentrent les antioxydants, les sucres et les calories dans un plus petit volume. Comme les autres fruits déshydratés, les raisins secs ne pourrissent pas et sont donc beaucoup plus pratiques à transporter. Les jours où vous avez un petit creux, le mélange raisins secs-noix riches en protéines forme un bon en-cas salé-sucré, qui vous donnera plein d'énergie. Une petite quantité suffit !

La peau
de raisin contient
du résvératrol,
bénéfique pour
la santé.



RECETTE

Poires et mûres pochées



INGRÉDIENTS

- 75 cl de vin rouge
- 2 bâtons de cannelle
- 5 clous de girofle
- 5 têtes d'anis étoilé (badiane)
- 10 gousses de cardamome verte écrasées
- 1 cuillérée à café de grains de poivre rose
- 1 cuillérée à café de grains de poivre noir
- $\frac{2}{3}$ d'une tasse de sucre
- 1 pincée de sel
- 6 poires mûres mais fermes
- 18 mûres
- des feuilles de menthe fraîche, pour décorer

Des poires et des mûres pochées bien épicées constituent un plat élégant, facile à réaliser et qui met en vedette le dessert de la nature: le fruit! Servez tel quel ou avec une bonne cuillerée de crème fraîche, de crème fouettée ou de fromage (chèvre, gorgonzola...) pour encore plus de plaisir.

1 Dans une grande casserole, portez les neuf premiers ingrédients à ébullition. Baissez le feu et faites mijoter pendant environ cinq minutes.

2 Épluchez les poires pour que le liquide pénètre bien le fruit. Laissez-les en entier ou coupez-les en deux ou en quatre (et ôtez les pépins). Placez-les dans le mélange poché et faites mijoter pendant 10 à 20 minutes, selon leur taille et leur maturité. Introduisez un couteau pointu dans l'une d'elles pour vérifier la cuisson; il doit s'enfoncer, mais il faut que le fruit

conserve sa forme. Ajoutez des mûres entières ou coupées en deux et laissez mijoter 2 minutes de plus. Retirez le tout avec une écumeoire et faites refroidir jusqu'à température ambiante.

3 Portez le liquide à ébullition pour le faire réduire; quand il ne reste que l'équivalent d'une tasse de liquide légèrement épaissi, passez au tamis pour retirer les épices. Servez les fruits dans des bols individuels, arrosés de quelques cuillerées à soupe de sauce et garnis d'une branche de menthe fraîche.

Pour 6 personnes (petites poires entières) ou 12 (moitiés ou quarts de poires).



LES FRUITS À COQUE ET LES OLÉAGINEUX

BEAUCOUP PLUS QU'UN EN-CAS

Peu de gens sont capables de résister au croquant des fruits à coque et des oléagineux. D'ailleurs, il n'y a aucune raison de s'en priver ! Bien sûr, les fruits à coque – également appelés fruits à écaille ou fruits secs oléagineux – ont encore mauvaise réputation à cause de leur forte densité énergétique, ce qui signifie qu'ils ont une teneur élevée en calories par rapport à leur poids (600 calories pour 100 grammes en moyenne). Mais ils sont également incroyablement riches en protéines, en minéraux et en acides gras insaturés. Des recherches ont montré que les risques d'infarctus ou de maladies cardiovasculaires étaient sensiblement inférieurs – jusqu'à 50 % – chez les personnes en consommant plusieurs fois par semaine. S'ils sont mangés avec modération, ils peuvent même faire partie d'un régime amaigrissant.

Les fruits secs oléagineux sont bien plus qu'un formidable en-cas ! Ils agrémentent délicieusement salades et sautés, et peuvent former une belle croûte pour du poisson saisi à la poêle. Les pâtes onctueuses à base de lin, d'amandes, de tournesol ou de cacahuètes peuvent servir à faire des sauces ou, bien sûr, être étalées sur une tranche de pain complet.

Oubliez donc les régimes pauvres en matières grasses d'antan et tournez la page pour découvrir des moyens originaux d'incorporer ces produits sains et copieux dans votre alimentation.

Les pistaches, les amandes (ci-contre) et les noisettes (à droite) constituent d'excellents en-cas et ajoutent du croquant aux sautés et aux salades.

- En vedette : l'arachide **72**
- L'amande **74**
- Les graines de chanvre **75**
- Les graines de courge **76**
- Les graines de lin **77**
- Les graines de sésame **78**
- Les graines de tournesol **79**
- La noix **80**
- La noix de cajou **81**
- La noix de pécan **82**
- La noisette **83**
- La pistache **84**
- Recette : le power bol asiatique **85**



L'arachide

ARACHIS HYPOGAEA

Les cacahuètes viennent d'une plante annuelle originale, qui a la spécificité d'enterrer ses fruits (ou gousses) après leur fécondation : quand la fleur jaune se fane, une tige se développe sous son ovaire ; celle-ci croît vers le bas et pousse l'ovaire qui s'enfonce sous la terre, où il se transforme en arachide.

La plus ancienne trace de consommation de cacahuètes vient du Pérou, en Amérique du Sud, où des restes de noix et d'amidon d'arachide vieux de huit mille ans ont été retrouvés sur des dents humaines. Mais des scientifiques pensent que la plante a été domestiquée encore plus tôt, au Paraguay ou en Bolivie, où elle est indigène.

George Washington Carver, un botaniste et enseignant né esclave, a préconisé de cultiver l'arachide – capable de fixer l'azote – en rotation avec le coton, qui avait appauvri le sol autrefois riche du sud des États-Unis. En 1916, Carver publia un bulletin sur cette plante oléagineuse qui contenait des instructions pour sa culture, ainsi que cent quatre recettes à base de cacahuètes.

► COMMENT LES CHOISIR ET LES UTILISER

Idéalement, dégustez-les telles quelles et sans sel. Lisez bien la liste des ingrédients contenus dans les barres aux cacahuètes et le beurre de cacahuètes industriels, car



Les cacahuètes font partie des grignotages préférés des Français. Dégustez-les nature, sans sel, tout juste sorties de leurs coques.

beaucoup de fabricants rajoutent du sucre et du sel. Oubliez le beurre de cacahuètes allégé, où les lipides sains sont remplacés par des glucides !

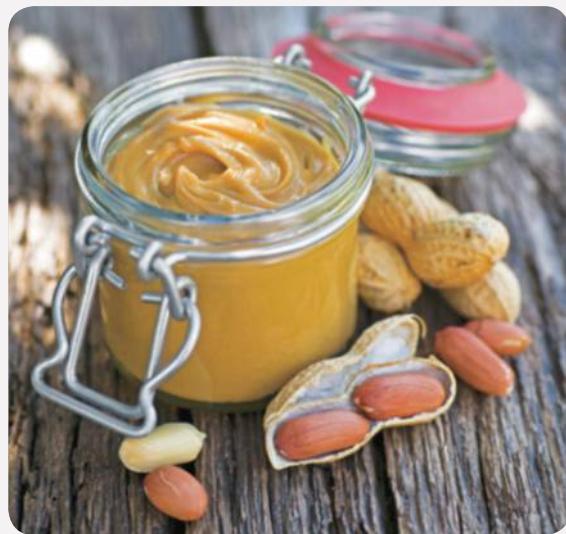
► POUR VOTRE SANTÉ

Une petite poignée de cacahuètes équivaut à 160 calories et contient 7 grammes de protéines, soit un peu plus qu'un œuf. Faites cuire les cacahuètes dans un plat de riz ou étalez du beurre de cacahuètes sur du pain complet, et vous aurez un repas contenant tous les acides aminés essentiels en quantité suffisante.

Ces oléagineux apportent aussi une quantité modeste de fibres et de vitamine E – un antioxydant qui, en laboratoire, a montré une activité contre l'oxydation du cholestérol et la formation de caillots sanguins, susceptibles de provoquer une crise cardiaque ou un AVC. À la fin du xx^e siècle, on pensait que l'apport en nutriments des arachides et du beurre de cacahuètes n'était pas intéressant en regard des calories et des lipides qu'ils contenaient. Il est vrai que ces fruits à coque recèlent environ 50 % de lipides. Mais sur le plan de la santé, ce n'est pas tant la quantité que le type de matière grasse consommée qui compte : or, les arachides renferment surtout des acides gras insaturés, bénéfiques pour le cœur. En effet, sur les 13,9 grammes d'acides gras que contient une petite poignée de cacahuètes, seul 1,9 gramme est saturé ; 6,9 grammes sont des acides gras monoinsaturés, qui luttent



CONSEILS DE PRÉPARATION



ON EN FAIT SON BEURRE

Les arachides font partie des fruits à coque les plus appréciés, à l'apéritif, par exemple. Si vous adorez le beurre de cacahuètes, il est très nutritif quand il contient uniquement des arachides, sans aucun ajout de sel, de sucre, d'huile, ni d'acides gras trans. Bien meilleur pour la santé que la viande transformée, un sandwich au beurre de cacahuètes sur du pain complet constitue un excellent déjeuner pour les enfants comme pour les adultes.



POUR LA PLANÈTE

ESSENTIELLE À UNE PRODUCTION ALIMENTAIRE DURABLE

La Chine, l'Inde et les États-Unis sont les premiers producteurs d'arachides au monde. Aux États-Unis, cette culture alterne souvent avec celle du maïs et du coton, car l'arachide apporte de l'azote au sol, ce qui en fait un engrais vert. En France, le climat n'est pas adapté à cette culture, mais on y fabrique de l'huile d'arachide à partir de matières premières importées – on cultive même des cacahuètes dans les Landes.

contre le « mauvais » cholestérol (LDL). Des recherches ont aussi montré qu'une consommation modérée de cacahuètes peut entrer dans un régime amaigrissant.

Malgré les nombreux bénéfices des arachides pour la santé, certains individus souffrent d'allergies qui peuvent entraîner la mort. Des travaux récents laissent toutefois supposer que les femmes enceintes et les enfants qui consomment des cacahuètes ont moins de risques de développer des allergies durant le reste de leur vie. D'autres études montrent que l'exposition précoce à des allergènes potentiels renforce le système immunitaire et prévient le développement d'allergies alimentaires.

APPORTS

Protéines | Fibres alimentaires | Niacine | Folacine | Vitamine E (gammatocophérol et alphacophérol)
Thiamine | Manganèse | Magnésium | Phosphore | Cuivre | Fer | Phytostérols (stilbènes)

L'amande

PRUNUS DULCIS

Les amandiers poussent à l'état sauvage au Moyen-Orient, où leur domestication a probablement commencé il y a quelques milliers d'années. Ils furent parmi les premiers arbres à fruits oléagineux à être cultivés, et on a appris à sélectionner ceux produisant une graine à la saveur douce. Dans les variétés sauvages, la « noix » – une graine, en réalité – est toxique, car elle produit du cyanure quand elle est broyée.

► COMMENT LES CHOISIR ET LES UTILISER

Les amandes s'achètent entières, effilées ou concassées. Les faire griller ne modifie pas sensiblement leur valeur nutritionnelle, mais le sel, l'huile et le sucre ajoutent des calories à un aliment qui a déjà une forte densité énergétique (160 calories dans une petite poignée).

► POUR VOTRE SANTÉ

Non seulement les amandes ont une forte teneur en acides gras monoinsaturés, mais elles recèlent plus de protéines et de fibres que la plupart des fruits à coque. Elles ont la concentration la plus élevée en alphatocophérol (une sorte

Les amandes ont un indice de satiété excellent.



APPORTS

Protéines | Fibres alimentaires | Riboflavine | Vitamine E | Manganèse | Magnésium | Phosphore
Cuivre | Calcium | Fer | Phytonutriments (flavonoïdes, phytostérols, acides phénoliques)



CONSEILS DE PRÉPARATION



UNE SAVOUREUSE PÂTE À TARTINER

Les amandes sont plus riches en calcium, en fer et en fibres que les arachides. Grâce à leur saveur onctueuse et très légèrement amère, on peut en faire une savoureuse pâte à tartiner, qui se marie bien avec la confiture. Mais le beurre d'amandes est plus difficile à trouver et plus coûteux que celui de cacahuètes, auquel il peut se substituer. Ajouté à des nouilles soba (à base de sarrasin) ou à des spaghetti au blé complet, c'est un plat facile à préparer.

de vitamine E) des oléagineux. Cet antioxydant prévient les dégâts causés par les radicaux libres, qui entraînent l'oxydation du cholestérol et endommagent les cellules.

► POUR LA PLANÈTE

Environ 80 % de la production mondiale d'amandes vient de Californie. Cette culture est très gourmande en eau, un problème dans un État frappé par la sécheresse. Les vergers ont aussi besoin des abeilles pour polliniser les arbres, or celles-ci disparaissent.

Les graines de chanvre

CANNABIS INDICA

Plante annuelle aux multiples usages, le chanvre est consommé depuis l'Antiquité. Avec la marijuana, il appartient au genre *Cannabis*, qui renferme des cannabinoïdes, dont le tétrahydrocannabinol (THC), un composant psychoactif, et le cannabidiol (CBD), un composant non psychoactif. Le chanvre est en réalité très pauvre en THC et ne fait pas « planer », mais sa culture est aujourd'hui fortement limitée à cause de son lien prétendu avec la marijuana.

► COMMENT LES CHOISIR ET LES UTILISER

Les graines de chanvre, au goût de noisette, peuvent être dégustées crues ou grillées, et leur huile - dont la couleur va du jaune au vert - est extraite par pression à froid. Comme elle a un point de fumée bas, cette huile ne doit pas être utilisée en friture, mais elle est très bonne avec des salades, des céréales chaudes, des pâtisseries, ou comme complément alimentaire. Conservez-la au réfrigérateur une fois la bouteille ouverte.

Le chanvre apporte tous les acides gras essentiels.



APPORTS

Phytostérols (bêta-sitostérol, campestérol) | Vitamine E | Protéines | Magnésium (graine seule)
Zinc (graine seule) | Fer (graine seule)



PENSEZ-Y !

UNE VÉRITABLE CENTRALE D'ACIDES GRAS ESSENTIELS

Le chanvre contient un large éventail de tous les acides gras essentiels nécessaires à une bonne santé. Le goût des graines de chanvre broyées est remarquablement proche de celui des fruits à coque broyés : pensez à en ajouter une poignée dans les pâtisseries ou les flocons d'avoine afin de donner un coup de fouet à votre alimentation. Comme le chanvre a une forte teneur en gras insaturés, n'oubliez pas de conserver les graines au réfrigérateur pour qu'elles restent fraîches – ainsi que l'huile.

► POUR VOTRE SANTÉ

Le chanvre a un rapport oméga-6/oméga-3 (des acides gras essentiels) particulièrement élevé, qui dépasse le rapport de 4/1 recommandé par certains scientifiques pour être en bonne santé. Cependant, il vaut mieux utiliser des huiles denses en nutriments – comme le chanvre – plutôt que du beurre ou de la margarine, qui sont plus nutritifs. Ainsi, le chanvre apporte tous les acides gras essentiels, et ses phytostérols aident à abaisser le taux de « mauvais » cholestérol (LDL), en empêchant son absorption par l'organisme.

► POUR LA PLANÈTE

La culture du chanvre est respectueuse de l'environnement car elle nécessite peu de pesticides, aucun herbicide, et elle enrichit le sol. Le chanvre durable est actuellement cultivé au Canada, en Europe et en Chine.

Les graines de courge

CUCURBITA PEPO

Dans les années 1960, des archéologues ont découvert, à l'intérieur d'une grotte à Oaxaca, au Mexique, des graines et de l'écorce de l'espèce *Cucurbita pepo* datant de dix mille ans. Une courge proche de la citrouille est donc la première plante du Nouveau Monde à avoir été domestiquée.

► COMMENT LES CHOISIR ET LES UTILISER

Les graines de courge sont un en-cas très apprécié au Mexique et en Amérique latine. Elles sont souvent moulues dans des sauces mole - à base de piment et de cacao. Dans les pays d'Europe centrale, l'huile de pépins de courge, au goût de noisette, est utilisée pour accompagner une salade de pommes de terre ou de haricots.

► POUR VOTRE SANTÉ

Contenant à peu près autant de protéines que les amandes, les graines de courge sont riches en acides gras polyinsaturés, qui sont importants pour la santé du cœur.



Grignotez des graines de courge!



MARIAGES

GRILLÉES, ELLES CROUSTILLENT

Après avoir ôté les graines d'une citrouille, rincez-les pour enlever tout excédent de chair et laissez-les sécher. Avant de les faire griller, mélangez-les avec un peu d'huile et de l'assaisonnement. Faites griller sur une plaque de cuisson dans un four à 200 °C pendant au moins vingt minutes, en remuant de temps en temps ; vous pouvez aussi faire cuire à température plus basse pendant plus longtemps pour avoir des graines plus croustillantes. Grignotez-les telles quelles ou mélangez-les à une salade.

Une petite poignée fournit un cinquième de l'apport quotidien recommandé en zinc, primordial au bon fonctionnement du système immunitaire. Des déficiences concernant cet oligo-élément ont été associées à la pneumonie chez des personnes âgées et à la diarrhée chez des enfants de pays en développement. Les graines de courge contiennent en outre différentes formes de vitamine E, dont le gammatocophérol, qui pourrait protéger les cellules contre l'oxydation et l'inflammation.

► POUR LA PLANÈTE

Pour un mode de consommation durable des graines de courge, achetez une citrouille fraîche et utilisez-la à la fois comme une décoration et comme un aliment.

APPORTS

Protéines | Vitamine E | Vitamine K | Zinc | Magnésium | Cuivre | Manganèse | Fer | Phosphore
Phytonutriments (acides phénoliques et phytostérols[lignanes])

Les graines de lin

LINUM USITATISSIMUM

Le lin est cultivé depuis des dizaines de milliers d'années. Son nom latin *Linum usitatissimum* signifie «d'extrême utilité»: il sert à fabriquer des voiles pour les navires, des cordes pour les arcs, des vêtements et des aliments pour le corps.

► COMMENT LES CHOISIR ET LES UTILISER

Les graines de lin ont une saveur douce au léger goût de noisette, qui en fait un complément savoureux à mettre dans les salades ou dans les sandwichs (notamment sous forme de graines germées), à mélanger aux céréales ou au yaourt. Certaines personnes souffrent de ballonnements quand elles commencent à les introduire dans leur alimentation, mais la consommation d'eau permet d'apaiser les symptômes gastro-intestinaux.

► POUR VOTRE SANTÉ

Le lin est riche en acides gras oméga-3, mais pas en acide éicosapentaénoïque (EPA) ou en acide docosahexaénoïque (DHA), des acides gras à longue chaîne qui sont tout à fait essentiels pour la santé humaine. Cependant,

le lin est la source numéro un de phytonutriments appelés lignanes, des antioxydants qui pourraient ralentir la croissance des cancers hormonaux dépendants. Les graines de lin contiennent également des mucilages, qui favorisent la santé de l'appareil digestif. L'huile issue de cette plante est dépourvue de certains des nutriments présents dans les graines entières.

► POUR LA PLANÈTE

Le lin est un champion de la durabilité, parce que la plante entière sert à fabriquer des produits tels que des draps, de la ficelle ou de l'huile de lin. Après extraction de l'huile, la farine restante peut servir à confectionner de l'alimentation pour les bovins et les poules.



Conservez l'huile de lin au réfrigérateur afin d'en préserver les qualités.

APPORTS

Manganèse (graines moulues) | Thiamine (graines moulues) | Fibres alimentaires (graines moulues)
Magnésium (graines moulues) | Tryptophane (graines moulues) | Phosphore (graines moulues)
Cuivre (graines moulues) | Phytonutriments (lignanes - graines moulues) | Vitamine E (huile)

Les graines de sésame

SESAMUM INDICUM

Le sésame a probablement été domestiqué dans la vallée de l'Indus, dans le nord-ouest de l'Inde, dès 2500 av. J.-C. Puis il s'est diffusé vers l'ouest dès 2000 jusqu'en Mésopotamie. En 1323 av. J.-C., dans l'Égypte antique, le pharaon Toutankhamon fut enterré avec des graines de sésame et une lampe en albâtre portant des traces d'huile de sésame.

► COMMENT LES CHOISIR ET LES UTILISER

Les graines de sésame se présentent sous une diversité de couleurs, entre autres le blanc, le rouge et le noir. L'huile qu'on en tire est excellente pour les sautés (ou woks), à cause de son point de fumée élevé.

► POUR VOTRE SANTÉ

Vingt-huit grammes de graines de sésame contiennent presque 5 grammes de protéines et tous les acides aminés essentiels. C'est une véritable « centrale » de minéraux, comme le calcium et le phosphore, importants pour la solidité des os. Les graines de sésame fournissent du zinc,



Les graines de sésame peuvent être de différentes couleurs.

primordial pour le système immunitaire ; du sélénium et du cuivre, des antioxydants qui aident à absorber le fer ; ainsi que du potassium et du magnésium, nécessaires pour une bonne tension artérielle. Les graines de sésame sont en outre remplies de phytostérols, des stéroïdes végétaux dont la structure est similaire à celle du cholestérol et qui peuvent empêcher son absorption. Ils pourraient aussi prévenir certaines formes de cancer.

► POUR LA PLANÈTE

L'Inde et le Guatemala sont les deux premiers producteurs de graines de sésame. Résistante à la sécheresse, la plante s'adapte bien aux conditions climatiques difficiles. C'est une importante culture commerciale au Nigeria, au Soudan et en Éthiopie.



CONSEILS DE PRÉPARATION

LE TAHINI S'ADAPTE À TOUTES LES RECETTES

Moins connu que d'autres beurres à base de fruits et de graines oléagineux (arachide, amande...), le tahini (ou tahin) est une crème de sésame. La pâte couleur crème intervient dans tout un éventail de plats au Moyen-Orient. Le tahini est un ingrédient essentiel de l'houmous. Battu avec de l'huile d'olive, de l'ail, du jus de citron, des fines herbes et des épices, il constitue une délicieuse sauce de salade.

APPORTS

Protéines | Fibres alimentaires | Thiamine | Niacine | Pyridoxine | Cuivre | Manganèse | Calcium
Magnésium | Fer | Phosphore | Zinc | Phytonutriments (phytostérols)

Les graines de tournesol

HELIANTHUS ANNUUS

La tête du tournesol est remplie de graines oléagineuses enfermées dans une coque solide. Cette fleur était utilisée par les Amérindiens pour se nourrir ou pour des activités domestiques depuis plus de cinq mille ans. Les navigateurs espagnols l'ont rapportée en Europe au XVI^e siècle, où elle a été rapidement adoptée. Aujourd'hui, l'huile de tournesol fait partie des huiles les plus utilisées au monde.

► COMMENT LES CHOISIR ET LES UTILISER

Ajoutez des graines de tournesol croustillantes à vos salades. L'huile tirée de la fleur est légère et se prête bien à la friture, grâce à son point de fumée élevé. Elle s'emploie également très bien dans les pâtisseries ou comme une sauce de salade au goût neutre.

► POUR VOTRE SANTÉ

Les phytostérols du tournesol réduisent les taux de « mauvais » cholestérol (LDL) dans le sang. Sa gamme de

Le tournesol nous donne de délicieuses graines.



APPORTS

Vitamine E | Manganèse | Cuivre | Tryptophane | Magnésium | Sélénium | Pyridoxine | Phosphore | Folacine | Protéines Niacine | Acide pantothénique | Fer | Potassium | Zinc | Phytostérols (bêta-sitostérol, stigmastérol, campestérol)



L'INFO EN PLUS

LES HUILES RAFFINÉES ET NON RAFFINÉES

Les huiles comme le tournesol sont obtenues à partir de leurs graines soit par pressage à froid, soit par extraction chimique; ces deux méthodes sont sans danger pour la santé. L'huile peut aussi être « raffinée » ou « non raffinée ». L'huile non raffinée est moins stable à la chaleur et plus savoureuse: il vaut mieux l'employer dans les vinaigrettes ou les marinades. L'huile raffinée, elle, élimine de nombreux nutriments, mais a un point de fumée plus élevé : elle est donc meilleure pour la cuisson à haute température.

vitamines et de minéraux renforcerait le système immunitaire et protégerait contre divers cancers et contre les maladies cardiaques. Les différents types d'huiles de tournesol contiennent de nombreuses « bonnes graisses ». L'huile linoléique comprend plus d'acides gras polyinsaturés que l'huile riche en acide oléique, un acide gras monoinsaturé comme celui qui est présent dans l'huile d'olive. Toutes deux sont très nutritives; vous pouvez donc simplement choisir celle que vous préférez. Les marques d'huile de tournesol à teneur moyenne en acide oléique ont été élaborées pour apporter à l'industrie agro-alimentaire un substitut meilleur pour le cœur, et elles supportent mieux les températures élevées nécessaires pour frire les aliments.

► POUR LA PLANÈTE

La culture du tournesol devient plus durable: l'emploi d'herbicides sur les plantes utilisées à des fins commerciales a chuté de 80 % entre 1996 et 2008.

La noix

JUGLANS REGIA

La culture de la noix a probablement commencé il y a sept mille ans, dans la région du Caucase, à la frontière entre l'Asie et l'Europe. Il est probable que cet oléagineux ait été récolté encore plus tôt dans son aire de répartition d'origine, allant des Balkans à l'Himalaya. Il était apprécié dans l'Empire romain, en particulier après un repas, avec des fruits.

► COMMENT LES CHOISIR ET LES UTILISER

Les noix s'adaptent aux plats salés ou sucrés. Ajoutez-en à des flocons d'avoine ou à des salades (le mélange noix, roquette, poires et fromage bleu est classique), ou faites-les griller et mettez-les dans un plat de pâtes ou de riz.



La noix possède un excellent pouvoir antioxydant.

APPORTS

Protéines | Fibres alimentaires | Vitamine E | Pyridoxine | Folacine | Thiamine | Manganèse | Cuivre
Magnésium | Phosphore | Fer | Phytonutriments (acides phénoliques, flavonoïdes, phytostérols)



MARIAGES

ACCORDS PARFAITS

Comme pour les autres fruits à coque, on fait ressortir la saveur de la noix en la faisant griller. Sa légère amertume se marie bien avec des fromages onctueux comme le bleu ou le brie, et des fruits frais – comme la poire – dans un dessert d'inspiration romaine. Les noix grillées agrémentent aussi fort bien les salades vertes comprenant des agrumes ou des baies ; la vinaigrette faite avec de l'huile de noix et du vinaigre balsamique accompagne parfaitement toutes les salades bénéfiques pour le cœur.

► POUR VOTRE SANTÉ

Une étude de 2007 a montré que la noix était le fruit à coque numéro un du fait de sa teneur en phénols totaux – une classe de phytonutriments qui compte les acides phénoliques et les flavonoïdes –, et qu'elle était classée deuxième pour son pouvoir antioxydant. Des études à petite échelle ont par ailleurs établi que sa consommation contribuait à réduire les inflammations, et à abaisser la tension artérielle et le « mauvais » cholestérol (LDL) ; elle permet également d'améliorer le fonctionnement des vaisseaux sanguins. Publiée en 2013, des recherches qui ont suivi 135 000 femmes pendant dix ans ont constaté que le risque de diabète de type 2 diminuait chez les individus qui consommaient le plus de noix.

► POUR LA PLANÈTE

Les noyers vivent généralement soixante-quinze ans et s'enracinent profondément, ce qui les aide à supporter la sécheresse. Leurs coques dures servent dans des produits commerciaux, allant des plastiques à l'isolation.

La noix de cajou

ANACARDIUM OCCIDENTALE

L'anacardier porte un fruit qui s'appelle pomme de cajou, à laquelle est attachée sa graine, la noix de cajou. Cet arbre de grande taille, à feuilles persistantes, est natif des régions côtières du Brésil. Au XVI^e siècle, les missionnaires portugais l'ont emporté avec eux jusqu'en Inde et en Afrique de l'Est.

► COMMENT LES CHOISIR ET LES UTILISER

Vous pouvez faire mijoter des noix de cajou avec du riz pilaf, des soupes ou des légumes, ou les mélanger à des salades. Elles ajoutent de la saveur et, en outre, leurs graisses favorisent l'absorption des nutriments liposolubles par l'organisme. À cause de leur forte teneur en lipides, les noix de cajou peuvent s'altérer facilement ; il est donc recommandé de les conserver au congélateur ou dans un récipient hermétique jusqu'à leur utilisation.

► POUR VOTRE SANTÉ

Une petite poignée de noix de cajou contient presque autant de protéines qu'un gros œuf. Elles sont également



Les noix de cajou poussent à l'intérieur des « pommes » de cajou.



MARIAGES

UN WOK CROQUANT

De saveur plus douce que la plupart des fruits à coque, les noix de cajou sont un en-cas très apprécié – veillez tout de même à les choisir sans sel – et constituent un ingrédient courant des woks chinois, indien et thaïlandais. Pour faire le vôtre, faites sauter quelques légumes dans de l'huile d'arachide ; ajoutez une sauce d'inspiration asiatique, avec des châtaignes d'eau et des noix de cajou tranchées. Servez avec du riz complet ou du quinoa.

riches en fibres, en minéraux et en acide oléique, un acide gras monoinsaturé que l'on retrouve dans l'huile d'olive. Il a été démontré que la consommation régulière de fruits à coque, comme les noix de cajou, réduisait le risque de maladie cardiovasculaire, de diabète de type 2 et de « syndrome métabolique ». Bien que très caloriques, elles peuvent s'intégrer à un régime amaigrissant si elles sont consommées avec modération.

► POUR LA PLANÈTE

L'anacardier ne nécessite généralement pas l'emploi de pesticides ni d'herbicides. Les principaux pays producteurs de noix de cajou sont le Viet Nam, le Brésil, l'Inde, les régions de l'est et de l'ouest de l'Afrique.

APPORTS

Protéines | Thiamine | Vitamine K | Manganèse | Cuivre | Phosphore | Magnésium | Fer | Zinc | Sélénium
Phytonutriments (flavonoïdes, phytostérols)

La noix de Pécan

CARYA ILLINOINENSIS



La noix de pécan fait baisser le « mauvais » cholestérol (LDL).

Le majestueux pacanier est originaire du sud et du centre des États-Unis, où il pousse dans les sols humides, le long des cours d'eau. « Pécan » vient d'un mot algonquin qui désigne tous les fruits à coque solide qu'il faut ouvrir avec une pierre. Sa culture extensive n'a commencé qu'au xixe siècle, et les États-Unis fournissent encore 80 % de la production mondiale. Il est intéressant de noter que la moitié de la production de noix de pécan provient encore d'arbres sauvages.

► COMMENT LES CHOISIR ET LES UTILISER

Les noix de pécan, qui n'ont pas la légère amertume des noix et des amandes, constituent un en-cas idéal ou un complément parfait des cakes et des salades. Comme pour tous les fruits à coque, on fait ressortir leur saveur et leur croquant en les faisant légèrement griller. Une technique amérindienne traditionnelle consiste à les utiliser pour épaisser les ragoûts. Essayez-les !

APPORTS

Protéines | Fibres alimentaires | Thiamine | Vitamine E | Manganèse | Cuivre | Fer | Magnésium | Phosphore

► POUR VOTRE SANTÉ

Vingt-huit grammes de noix de pécan contiennent 30 % de l'apport journalier recommandé de graisses. Une étude a montré que, comparée à une alimentation pauvre en matières grasses, une alimentation comprenant des noix de pécan apportait davantage de calories sous forme de graisses, tout en faisant diminuer le « mauvais » cholestérol (LDL). Comme les cacahuètes et les noix, cet oléagineux a un taux élevé de gammatocophérol, une forme de vitamine E qui préviendrait la détérioration cellulaire et l'inflammation.

► POUR LA PLANÈTE

Les agriculteurs plantent souvent des légumineuses et font paître leur bétail dans les vergers pour enrichir le sol et attirer les insectes, qui se nourrissent des parasites de la noix de pécan. Ces deux pratiques favorisent un écosystème sain et durable.

La noisette

CORYLUS AMERICANA

Apparu en Asie Mineure, le noisetier sauvage s'est ensuite répandu en Europe. C'est sans doute à l'époque romaine que l'on a commencé à le cultiver. L'espèce tire son nom de la région d'Aveline, en Italie, où sa culture était abondante. D'ailleurs, certaines variétés de noisettes sont appelées avelines. Quant au noisetier, il a d'abord porté le nom de coudrier en France.

► COMMENT LES CHOISIR ET LES UTILISER

On peut parsemer des noisettes douces et croquantes dans des salades, les faire cuire dans des plats de riz ou de légumes, ou les manger telles quelles.

► POUR VOTRE SANTÉ

En 2013, des chercheurs britanniques ont montré qu'une importante consommation de fruits à coque diminuait les risques de décès liés aux maladies cardiovasculaires, aux cancers et aux maladies respiratoires. Le groupe de personnes qui en avaient mangé tous les jours avaient eu un taux de mortalité inférieur de 20 % par rapport à ceux qui



Les noisettes sont bénéfiques pour le cœur.

n'en avaient pas mangé. Comme les autres fruits à coque, les noisettes sont riches en fibres, en protéines, et surtout en acides gras monoinsaturés (comme ceux qu'on trouve dans les huiles d'olive et d'arachide). Elles recèlent aussi des antioxydants, comme la vitamine E, et des flavonoïdes appelés flavanols (ainsi que des anthocyanes).



MARIAGES

LE NUTELLA

Durant la Seconde Guerre mondiale, une pénurie de chocolat a donné l'idée à des confiseurs italiens de le remplacer par des noisettes, moins coûteuses et plus abondantes. C'est ainsi que le Nutella est né. Cette pâte à tartiner, au chocolat et à la noisette, est toujours très répandue de nos jours. Cependant, le Nutella contient plus de sucre et moins de protéines que les pâtes uniquement à base de fruits à coque. A consommer avec modération!

► POUR LA PLANÈTE

Les noisetiers vivent longtemps, ils aident à lutter contre l'érosion et nécessitent relativement peu de pesticides et d'engrais. La Turquie est le premier producteur mondial de noisettes. Mais la production française, qui se concentre dans la région du Sud-Ouest, est en plein développement et permettra de répondre à une explosion de la demande mondiale. Les pâtes à tartiner et le chocolat aux noisettes remportent un franc succès !

APPORTS

Protéines | Fibres alimentaires | Vitamines E | Thiamine | Pyridoxine | Folacine | Manganèse | Cuivre
Magnésium | Fer | Phosphore | Phytonutriments (flavonoïdes, acides phénoliques, phytostérols)

La pistache

PISTACIA VERA

Quand les chasseurs-cueilleurs du Proche-Orient ont amorcé la transition vers l'agriculture, il y a près de dix mille ans, les pistachiers se mêlaient aux chênes dans des forêts s'étendant du bassin méditerranéen aux monts Zagros, en Irak et en Iran. L'avancée de l'Empire romain, l'expansion musulmane et les croisades ont contribué à répandre la consommation de la pistache dans cette partie du monde. Cet arbuste est aujourd'hui cultivé sur tout le pourtour méditerranéen, en Iran et aux États-Unis, principalement en Californie.

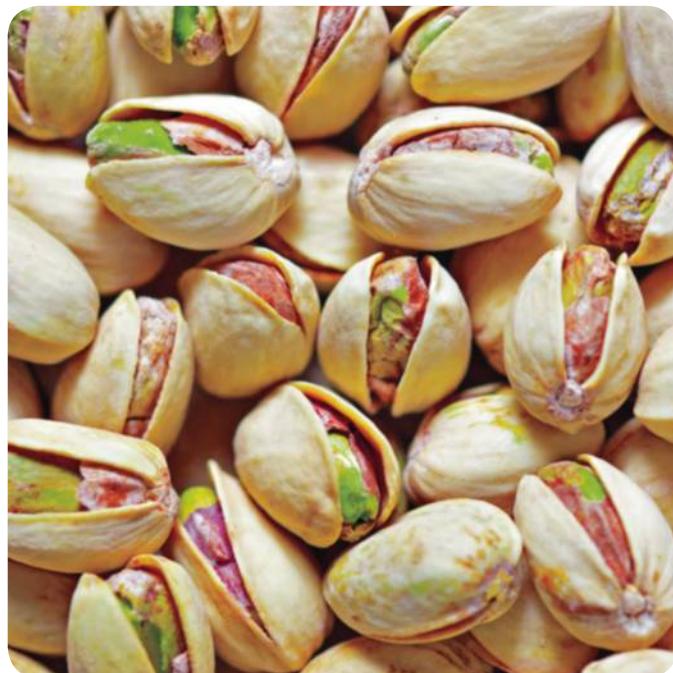
► COMMENT LES CHOISIR ET LES UTILISER

Mettez-en sur une salade de fruits ou avec des tranches d'oranges sur des légumes verts poivrés. Les pistaches

POUR LA PLANÈTE

DES BESOINS EN EAU ÉLEVÉS

Les États-Unis sont actuellement le second producteur mondial de pistaches, derrière l'Iran. Comme beaucoup d'autres plantations d'arbres à noix, leur culture est concentrée en Californie. Ce qui pose un problème car les besoins en eau de ce fruit sec oléagineux sont élevés, et cet État est actuellement frappé par la sécheresse. Paradoxalement, nombre d'agriculteurs remplacent d'autres cultures moins gourmandes en eau par des pistaches et d'autres arbres à fruits oléagineux, parce qu'ils rapportent davantage, malgré des conditions de culture difficiles.



Consommez des pistaches avec vos salades ou du riz pilaf.

APPORTS

Protéines | Fibres alimentaires | Vitamine E | Pyridoxine | Thiamine | Fer | Magnésium | Potassium | Cuivre
Manganèse | Phosphore | Phytonutriments (caroténoïdes, phytostérols, stilbènes, flavonoïdes)

sont un vrai plus dans le pesto, le riz pilaf, les farces, ainsi qu'avec le poisson ou la volaille en croûte. Achetez-les en vrac pour réduire le coût et les emballages. Les pistaches de Californie sont plus grosses et plus faciles à décortiquer que la variété turque, mais certains amateurs ne jurent que par la douceur croquante de cette dernière. Fuyez les pistaches rouges, qui sont teintes.

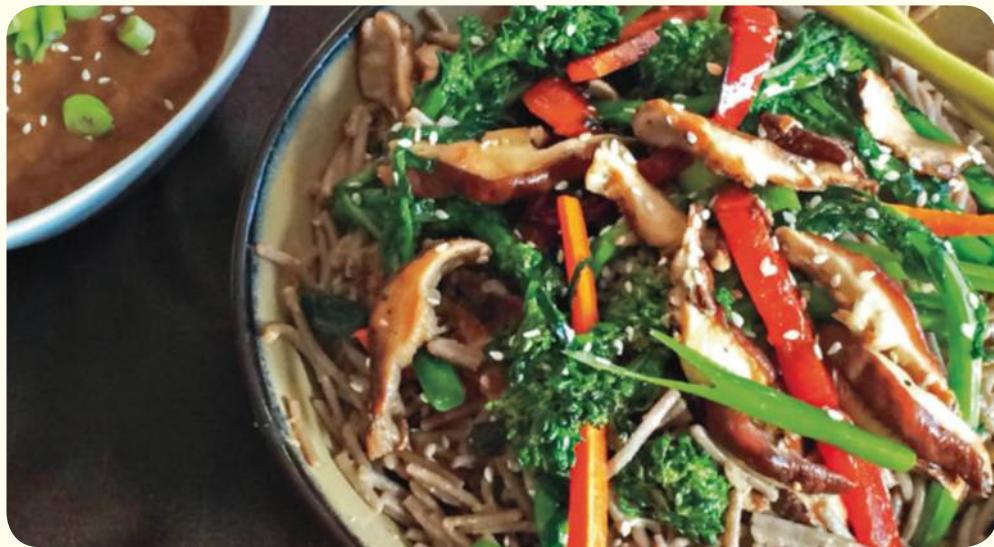
► POUR VOTRE SANTÉ

Les pistaches sont essentiellement composées d'acides gras monoinsaturés. Une étude a montré qu'en consommer 85 grammes par jour pendant quatre semaines permettait de réduire le taux de cholestérol LDL oxydé. L'effet bénéfique est peut-être partiellement dû à la lutéine, un caroténoïde antioxydant présent dans cet oléagineux - qui augmente dans le sang des sujets consommant beaucoup de pistaches.

RECETTE

Power bowl asiatique

avec nouilles et légumes au sésame



Des éléments issus des gastronomies thaïlandaise, chinoise et vietnamienne sont réunis dans ce plat, comme le sésame, le soja et le shiitaké. On peut le déguster à température ambiante - ou froid - et il se prépare en 30 minutes.

1 Battez ensemble les neuf premiers ingrédients, jusqu'à ce que le mélange soit homogène. Assaisonnez de poivre noir, de poivre de Cayenne et de sauce sriracha (sauce piquante thaïlandaise), selon votre goût.

2 Faites cuire les nouilles avec un peu de sel jusqu'à ce qu'elles soient *al dente*, soit environ sept minutes. Égouttez-les, en réservant deux tasses du liquide de cuisson.

3 Dans un wok ou une grande poêle, faites chauffer l'huile d'arachide à feu vif; ajoutez le brocoli-rave, le poivron rouge, les carottes et les champignons;

salez et poivrez. Faites sauter jusqu'à ce que les légumes soient rouisis, tendres et croquants (pendant environ 5 minutes). Ajoutez les oignons verts et faites cuire une minute de plus.

4 Dans un saladier à part, mélangez les nouilles et la moitié des légumes avec ½ tasse du mélange de sauces et ½ tasse d'eau de cuisson des nouilles. Ajoutez de la sauce et de l'eau à votre convenance, puis assaisonnez de sel, de poivre noir et de flocons de piment rouge broyé, selon votre goût. Servez dans des bols individuels et recouvrez d'autres légumes. Garnissez avec des graines de sésame grillées.

Pour 2 à 4 personnes.

INGRÉDIENTS

- 1 cuillerée à soupe de gingembre frais, râpé
- 2 gousses d'ail émincé
- 2 cuillerées à soupe de vinaigre de riz
- 1 ½ cuillerée à soupe de sauce de soja à teneur réduite en sel
- 1 cuillerée à café de sauce au poisson (facultatif)
- ¼ tasse d'huile de sésame
- ½ tasse de beurre de cacahuètes au naturel, non salé
- le jus d'1 citron vert
- 1 cuillerée à soupe de miel
- poivre noir fraîchement moulu
- poivre de Cayenne fraîchement moulu, selon votre goût (facultatif)
- 1 cuillerée à café de sauce sriracha, ou selon votre goût (facultatif)
- 450 g de nouilles de sarrasin soba
- 2 cuillerées à soupe d'huile d'arachide
- 3 tasses de brocolis-rave coupés en morceaux de 10 cm avec les fleurettes
- 1 tasse de poivrons rouges en julienne
- 1 tasse de carottes en julienne
- 2 tasses de lentin du chêne (ou shiitaké), coupé en tranches (sans les pieds)
- 1 tasse d'oignons verts, en julienne, sel et poivre, selon votre goût
- flocons de piment rouge broyé (facultatif)
- graines de sésame blanches grillées



LES LÉGUMINEUSES

VIVE LES PROTÉINES VÉGÉTALES

Les protéines sont essentielles à la vie. Mais nombre de Français en consomment beaucoup plus que ce qui est nécessaire pour être en bonne santé, et notamment trop de viande. Les recommandations nutritionnelles actuelles et les spécialistes de la nutrition s'accordent sur ce point : pour jouir d'une santé optimale et prévenir les maladies, il est essentiel de recourir davantage aux sources de protéines végétales, comme les légumes secs.

Si la viande est riche en protéines, elle ne fournit pas les fibres et les phytonutriments bénéfiques qu'on peut trouver dans les légumineuses. Ces dernières sont également meilleures pour l'environnement, car l'élevage des animaux nécessite quantité de ressources, comme la terre, l'eau et certains aliments – et il en résulte beaucoup de déchets et des gaz à effet de serre. La science agronomique a montré que le choix de consommer moins de viande (notamment le bœuf, le porc, l'agneau et la volaille) dans le cadre d'une alimentation à base de plantes contribue à protéger la planète.

Que ce soit pour la santé ou le développement durable, les suggestions qui suivent vous donneront de nouvelles idées pour cuisiner les humbles légumineuses. Dans leur gousse ou en dehors, fraîches ou sèches, vous serez sûrement surpris de les trouver si délicieuses.

En vedette : les lentilles 88

Les cornilles 90

Les fèves 91

Les haricots noirs et les haricots pinto 92

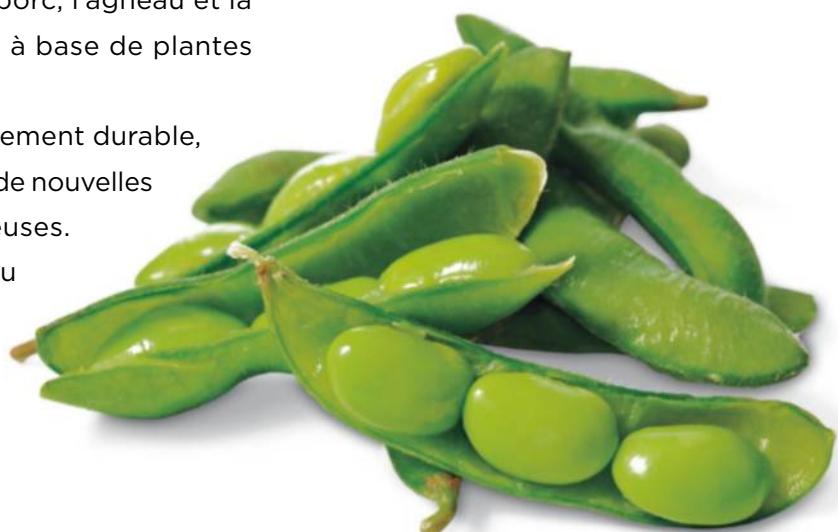
Les haricots rouges 93

Les petits pois 94

Les pois chiches 95

Le soja et le tofu 96

Recette : soupe de lentilles corail à la marocaine 97



Les légumineuses (à gauche) – dont le soja (à droite) fait partie – sont un excellent moyen d'intégrer des protéines dans une alimentation à base de plantes.

Les lentilles

LENS CULINARIS

Ainsi nommées à cause de leur forme, les lentilles appartiennent à la famille des légumineuses. De différentes couleurs, elles font partie de l'alimentation humaine depuis le néolithique. Domestiquées dès la naissance de l'agriculture dans le Croissant fertile - étape importante dans l'évolution des civilisations -, elles ont été parmi les premières cultures produites, aux côtés du blé, de l'orge, du lin, des pois chiches, des petits pois et de *Vicia ervilia* (une variété de pois préhistorique). Des fouilles archéologiques ont révélé qu'on les consommait déjà il y a de 9 500 à 13 000 ans. Depuis le Croissant

fertile, les lentilles se sont répandues vers l'est jusqu'en Perse (l'Iran actuel) et en Inde, puis vers l'ouest, en Afrique du Nord, et enfin en Europe.

Omniprésentes, ces légumineuses entrent dans de très nombreuses recettes et constituent la base de plats traditionnels dans les régions du monde dont elles sont originaire - comme la mujaddara au Moyen-Orient, le dhal en Inde ou le kik wot en Éthiopie. Les soupes de lentilles consistantes remontent au temps de l'Europe médiévale, période pendant laquelle les lentilles étaient également utilisées dans des brouets à cuisson lente.



Les lentilles se cuisinent en soupe, en ragoût ou en pilaf. Elles font également de savoureuses purées et garnitures de salades.

► COMMENT LES CHOISIR ET LES UTILISER

Les lentilles se présentent dans une diversité de couleurs, de textures et de saveurs, entières ou décortiquées. D'un goût assez doux et d'une consistance agréable, elles absorbent rapidement les fines herbes, les épices et les bouillons avec lesquels elles sont cuites. Les lentilles rouges ou brunes sont souvent cuisinées en soupe, en ragoût ou mélangées avec du riz pilaf. Avec les pois cassés jaunes, les lentilles corail sont l'un des ingrédients principaux du dhal indien épicé, et une purée de dhal ajoute de la consistance aux plats végétariens. Petites et poivrées, les lentilles vertes françaises sont excellentes dans les salades.

Le plus souvent vendues sèches, ces légumineuses ne nécessitent pas de trempage préalable. Selon la variété, le temps de cuisson est de dix à trente minutes. Les lentilles corail sont particulièrement fascinantes : elles se brisent rapidement à la cuisson, révélant un intérieur jaune



POUR LA PLANÈTE

ÉCOLOGIQUEMENT CORRECT

Les lentilles sont cultivées dans le monde entier, mais le Canada, l'Inde et la Turquie en sont les premiers producteurs. C'est un aliment majeur en Inde, qui produit et consomme environ 25 % de l'offre mondiale. Assez résistantes à la sécheresse, elles ne sont pas très vulnérables aux ravageurs ou aux maladies. Et comme elles apportent de l'azote à la terre, elles sont souvent cultivées en rotation avec d'autres cultures.

orangé, et prennent une texture presque crémeuse (voir la recette page 97). Quelles que soient celles que vous préparez, souvenez-vous que le sel les empêche de ramollir, donc ne salez pas avant qu'elles soient tout à fait cuites.

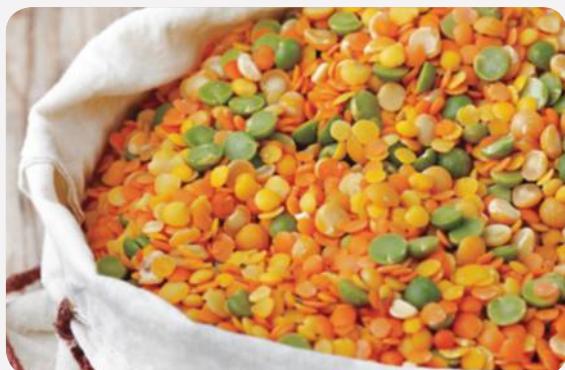
► POUR VOTRE SANTÉ

Les lentilles sont des légumineuses superpuissantes. Elles sont riches en fer et en minéraux. Avec quelque 26 % de protéines (16 grammes pour une tasse), elles constituent une excellente source de nutriments essentiels dans une alimentation végétarienne. Elles constituent aussi une source importante de fibres : une tasse couvre environ 63 % de nos besoins quotidiens ; par comparaison, les haricots rouges et les pois chiches n'apportent que la moitié de la quantité recommandée quotidiennement. Elles sont, enfin, riches en amidon résistant. Les fibres et l'amidon contribuent à stabiliser le taux de sucre dans le sang, à abaisser le « mauvais » cholestérol (LDL) et à favoriser une bonne santé intestinale. Et tout cela pour seulement 230 calories par tasse !

Une synthèse de dix essais cliniques – publiée en 2011 – a conclu que les individus dont l'alimentation comportait une grosse quantité de légumineuses réduisaient leur LDL de 8 mg/dL en moyenne. Une autre étude – publiée en 2012 – montre que les diabétiques qui ajoutent une tasse de légumineuses à leur régime quotidien maîtrisent mieux leur glycémie (taux de sucre dans le sang) et ont une tension artérielle plus basse que ceux qui ajoutent des produits à base de blé complet.



CONSEILS DE PRÉPARATION



DE TOUTES LES COULEURS

Le nombre de variétés de lentilles est stupéfiant. Il y a notamment les espagnoles (brunes), les françaises (vertes), les *macachiados* mexicaines (jaunes) et les bélugas (noires). À coup sûr, vous en trouverez une qui vous plaît pour ajouter des protéines, des nutriments, de la texture et de la saveur à un bon repas végétarien. Préférez le vrac : moins coûteux, il permet de réduire les coûts et les déchets d'emballages.

APPORTS

Protéines | Fibres alimentaires | Folacine | Thiamine | Pyridoxine | Acide pantothénique | Niacine | Riboflavine | Manganèse
Phosphore | Fer | Cuivre | Potassium | Magnésium | Zinc | Phytonutriments (acides phénoliques, flavonoïdes, phytostérols)

Les cornilles

VIGNA UNGUICULATA

La cornille (également appelée pois à vache, haricot dolique ou niébé en Afrique) est de couleur ivoire, avec une tache noire caractéristique. Sa culture a commencé il y a quelque cinq mille ans en Afrique de l'Ouest, puis s'est répandue en Europe du Sud. Aujourd'hui, cette légumineuse est associée au régime méditerranéen, qui fait la part belle aux végétaux. Elle entre dans la composition de plats traditionnels portugais et chypriotes, mais elle reste encore trop peu connue en France.

► COMMENT LES CHOISIR ET LES UTILISER

On sert traditionnellement les cornilles avec du porc, mais si vous désirez vous passer de viande, leur saveur terreuse peut être rehaussée par des oignons, de l'ail, des poivrons,



Les cornilles apporteront à vos plats fibres, folacine et protéines.

APPORTS

Fibres alimentaires | Protéines | Manganèse | Phosphore | Cuivre | Fer | Magnésium | Potassium
Folacine | Thiamine | Pyridoxine | Phytonutriments (acide phénolique)



L'INFO EN PLUS

AU SENS BOTANIQUE, LES POIS SONT DES FRUITS

Généralement ronds, les pois sont des petites graines de l'espèce *Pisum sativum* (pois cultivé). Comme les cosses se développent à partir de l'ovaire d'une fleur et contiennent des graines (les pois eux-mêmes), elles sont en réalité un fruit sur le plan botanique. Plusieurs autres graines de la famille des Fabacées, qui croissent de la même façon, sont également appelées pois, comme le pois à vache (*Vigna unguiculata*).

du piment et du sel ; associez-les avec des feuilles de chou vert et du pain de maïs pour obtenir un repas typique du sud des États-Unis.

► POUR VOTRE SANTÉ

Une tasse de cornilles recèle quelque 200 calories ; elle apporte près de 13 grammes de protéines et 11 grammes de fibres. Cette légumineuse est aussi une bonne source de folacine, une importante vitamine B, et ses acides phénoliques constituent de puissants antioxydants.

► POUR LA PLANÈTE

La cornille est très présente au Nigeria et au Niger, où on l'appelle niébé. Résistante à la sécheresse et à la chaleur, cette légumineuse est parfois produite en double culture (après le blé ou une autre culture commerciale, au cours de la même saison), ce qui augmente la productivité de la terre. Ses fleurs produisent du nectar qui attire les polliniseurs, et ses tiges servent souvent de fourrage ; fleurs et tiges contribuent ainsi à un écosystème sain.

Les fèves

VICIA FABA

Tandis que les peuples d'Amérique centrale et d'Amérique du Sud cultivaient des haricots pinto et des haricots noirs le long de l'Atlantique, des groupes eurasiens domestiquaient la fève, il y a plus de six mille ans. La fève était le seul haricot connu en Europe jusqu'à l'ère des Grandes Découvertes (entre le xv^e et le xviii^e siècle), où les explorateurs rapportèrent le haricot commun (*Phaseolus vulgaris*) d'Amérique.

► COMMENT LES CHOISIR ET LES UTILISER

Ces légumineuses tendres ne nécessitent pas de trempe préalable. Les fèves surgelées sont aussi nutritives que les fraîches (et nul besoin de les écosser, de les faire bouillir et de les éplucher). Faites-les cuire à la vapeur pendant quelques minutes, puis mélangez-les avec de l'huile d'olive, du sel marin et de la menthe fraîche. Vous pouvez également les passer au robot mixeur pour confectionner un houmous original.



Revisitez le houmous méditerranéen avec des fèves écossées.

► POUR VOTRE SANTÉ

Les fèves contiennent moins de calories que les haricots rouges ou noirs, et apportent des minéraux nécessaires au fonctionnement du cœur et à la santé osseuse. Comme d'autres légumineuses, elles apportent aussi une quantité conséquente de folacine, qui est importante pour le bon déroulement de la division cellulaire (surtout au cours de la grossesse), et d'autres vitamines B complexes, essentielles pour transformer les aliments en énergie.

► POUR LA PLANÈTE

Les grands producteurs mondiaux sont la Chine, l'Éthiopie, le Royaume-Uni, l'Égypte, la France et l'Australie. Cultivées comme plantes fourragères et pour la consommation humaine, les fèves servent parfois de culture intermédiaire pour protéger le sol et retenir l'humidité.



CONSEILS DE PRÉPARATION

GRILLÉES, RÔTIRES OU CUITES À LA VAPEUR

Les fèves fraîches sont parmi les premières à arriver sur les marchés printaniers. Si leurs goussettes fibreuses sont parfaitement comestibles – la fève entière peut être grillée ou rôtie –, la plupart des gens préfèrent les graines tendres qui se nichent à l'intérieur. Les fèves cuisent rapidement, bien que l'écosseage, la cuisson à la vapeur et l'épluchage prennent du temps. Cela peut devenir une corvée si vous n'en faites pas une activité ludique. Pourquoi ne pas demander à vos enfants de vous aider ?

APPORTS

Protéines | Fibres alimentaires | Folacine | Thiamine | Riboflavine | Niacine | Vitamine K | Manganèse | Fer | Cuivre | Phosphore | Magnésium | Potassium | Phytonutriments (flavonoïdes, phytostérols, acides phénoliques)

Les haricots noirs et les haricots pinto

VARIÉTÉS DE *PHASEOLUS VULGARIS*

Les haricots noirs et les haricots pinto sont des variétés de *Phaseolus vulgaris*. À la préhistoire, leur aire de répartition allait du Mexique à l'Argentine, et ils ont été domestiqués il y a quelque sept mille cinq cents ans. Les Aztèques et les Incas associaient les cultures du haricot, du maïs et de la courge.

► COMMENT LES CHOISIR ET LES UTILISER

Les deux types de haricots secs se retrouvent couramment dans des plats tex-mex comme les burritos, les hamburgers végétariens, les salades mexicaines et le *chili con carne*. Accompagnez-les de riz complet pour obtenir un repas gorgé de nutriments (lire la recette page 109), ou bien mélangez-les avec des feuilles de salade poivrée (comme la roquette ou la trévise) et du thon pour confectionner une salade toute simple.

► POUR VOTRE SANTÉ

Ces deux types de haricots apportent 15 grammes de protéines par tasse et couvrent plus de la moitié de nos besoins en fibres. Le magnésium et le potassium, qui sont présents dans les deux variétés, permettent de réguler la tension artérielle, et la folacine aide à diminuer l'homocystéine – un



APPORTS

Fibres alimentaires | Protéines | Manganèse | Cuivre | Phosphore | Magnésium | Fer | Potassium
Zinc | Folacine | Thiamine | Pyridoxine (pinto) | Vitamine E (pinto) | Vitamine K (pinto) | Calcium (pinto)
Sélénium (pinto) | Phytonutriments (flavonoïdes, acides phénoliques)



CONSEILS DE PRÉPARATION

LES HARICOTS FRITS (*FRIJOLES REFRITOS*)

On utilise traditionnellement des haricots pinto pour faire des haricots frits, mais on peut aussi prendre des noirs. Faites frire les haricots écrasés dans de l'huile végétale, assaisonnez avec du cumin, de la poudre de piment, de l'ail, de l'oignon et du poivre de Cayenne. Vous pouvez aussi farcir de ce mélange des burritos ou des tacos, en y ajoutant du riz complet, du maïs et du tofu; garnissez de sauce tomate piquante pour un repas mexicain sans viande.

marqueur des maladies cardiovasculaires. Les haricots noirs doivent leur couleur aux anthocyanes, qui ont des propriétés antioxydantes et anti-inflammatoires.

► POUR LA PLANÈTE

Les haricots sont souvent cultivés en rotation avec des petites céréales et du maïs. Cette forme de polyculture nourrit le sol et prévient la vulnérabilité aux ravageurs, qui se produit quand une monoculture, ou culture unique, est cultivée à long terme.

Les haricots noirs sont un des aliments préférés des Mexicains.

Les haricots rouges

PHASEOLUS VULGARIS

Comme le haricot pinto et le haricot noir, très courant dans la cuisine latino-américaine, le haricot rouge est l'une des variétés du haricot commun, *Phaseolus vulgaris*, et il a la même histoire. Les haricots étaient une source importante de protéines pour les peuples précolombiens, qui ne recourraient pas à la domestication animale à grande échelle.

► COMMENT LES CHOISIR ET LES UTILISER

Contenant des quantités assez élevées d'une protéine appelée phytohémagglutinine, les haricots rouges crus s'avèrent toxiques : après les avoir fait tremper, faites-les bouillir jusqu'à ce qu'ils soient complètement cuits. Choisis en conserve, ils sont aussi nutritifs que les secs, mais veillez à préférer des marques sans ajout de sel. Les haricots rouges sont les ingrédients traditionnels du *chili con carne* et des salades de haricots.



Faites bouillir les haricots rouges jusqu'à ce qu'ils soient tout à fait cuits.



CONSEILS DE PRÉPARATION

UN BON MÉLANGE AVEC DU RIZ

Les plats de riz et de haricots secs sont traditionnels dans de nombreuses cultures, de l'Afrique à l'Amérique, et peuvent comprendre des haricots de toutes les variétés, de toutes formes et de toutes les tailles. Les saveurs d'Amérique centrale et d'Amérique du Sud se marient avec des épices comme le cumin, l'ail et la coriandre. Les haricots rouges sont particulièrement colorés. Le riz complet apporte tous ses éléments nutritifs à ce repas substantiel à base de plantes (voir la recette page 109).

► POUR VOTRE SANTÉ

Le haricot rouge a une forte teneur en protéines – avec 15 grammes par tasse, il en contient plus que deux gros œufs – et en fibres. C'est aussi une excellente source de molybdène, un minéral qui détoxifie les sulfites, des conservateurs souvent ajoutés aux aliments transformés. Les haricots rouges recèlent en outre près d'un cinquième de la dose journalière recommandée en vitamine K, un nutriment nécessaire à la formation de la matrice osseuse.

► POUR LA PLANÈTE

La France cultive de nombreuses variétés de haricots secs : mogettes de Vendée, haricots tarbais, flageolets verts... Mais cette production est insuffisante et, en 2014, près de 33 500 tonnes de haricots ont dû être importées des pays d'Amérique et de Chine.

APPORTS

Fibres alimentaires | Protéines | Manganèse | Cuivre | Phosphore | Magnésium | Fer | Potassium
Zinc | Folacine | Thiamine | Phytonutriments (flavonoïdes, phytostérols, acides phénoliques)

Les petits pois

PISUM SATIVUM

Le *Pisum sativum* pousse à l'état sauvage au Proche-Orient et sur tout le pourtour méditerranéen, où il a probablement été domestiqué il y a près de neuf mille ans. Durant des siècles, ils étaient mis à sécher puis utilisés dans des gruaux. Mais depuis le xix^e siècle, la consommation des petits pois jeunes et frais s'est répandue à travers le monde.

▶ COMMENT LES CHOISIR ET LES UTILISER

Frais, ces légumes sont parmi les premiers à arriver sur les marchés printaniers. Les pois mange-tout dans leur gousse comestible constituent de savoureux en-cas, alors que les petits pois écossés se congèlent facilement, après avoir été blanchis rapidement. Frais ou séchés, ils ont un profil nutritionnel comparable. Mélangez avec des pâtes complètes, de l'huile d'olive et du parmesan fraîchement râpé ; la soupe de pois cassés est un délice en hiver.

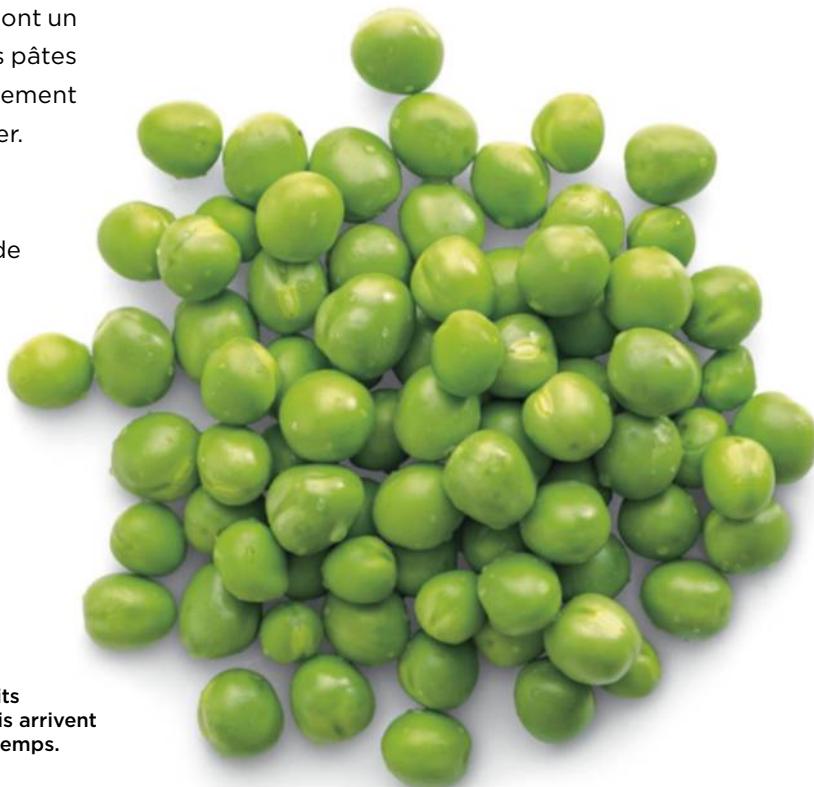
▶ POUR VOTRE SANTÉ

Les petits pois sont une bonne source de fibres, de protéines, de minéraux et de vitamines B complexes. Ils sont également gorgés de vitamines C, A et K qui, associées aux phytonutriments, protégeraient les cellules contre l'inflammation et contre le stress – oxydant. Certaines études indiquent que les légumineuses et les

légumes sont des éléments-clés d'une alimentation végétarienne, et qu'ils jouent un rôle très important dans la prévention du diabète de type 2 et dans celle des maladies cardiovasculaires.

▶ POUR LA PLANÈTE

Avec une production annuelle de 10 000 tonnes, la France arrive en tête des pays producteurs de petits pois frais en Europe. Mais c'est malgré tout bien peu par rapport aux 190 000 tonnes qui sont transformées en conserves et en aliments surgelés ! Des légumes qui proviennent surtout des Hauts-de-France, où ils sont cultivés.



Les petits
pois frais arrivent
au printemps.

APPORTS

Protéines | Fibres alimentaires | Vitamine C | Vitamine A | Vitamine K | Folacine | Thiamine | Pyridoxine | Riboflavine | Niacine | Manganèse | Magnésium | Phosphore | Cuivre | Fer | Potassium | Zinc | Phytonutriments (acides phénoliques, flavonoïdes, caroténoïdes)

Les pois chiches

CICER ARIETINUM

Le pois chiche a été l'une des premières légumineuses cultivées dès les débuts de l'agriculture, au néolithique. La plante a des feuilles vertes, des fleurs en forme de trompette et des graines charnues. Elle a probablement été domestiquée dans le sud-est de la Turquie il y a sept mille ans, puis s'est propagée vers le sud-ouest, au Moyen-Orient, et vers le nord-ouest, au sud de l'Europe.

► COMMENT LES CHOISIR ET LES UTILISER

Mélangez les pois chiches avec un assortiment de légumes colorés en morceaux, de l'huile d'olive, du jus de citron, de l'ail et du persil pour obtenir une salade à la fois jolie et bonne pour la santé. Les pois chiches sont parfaits dans les curries indiens, les soupes et les ragoûts. C'est aussi l'ingrédient numéro un des spécialités moyen-orientales, comme le houmous et le falafel.

► POUR VOTRE SANTÉ

Denses en fibres, les pois chiches sont une bonne source de protéines et apportent de nombreux minéraux, dont le fer. Environ 70 % des fibres qu'ils contiennent sont insolubles, c'est-à-dire qu'elles ne sont pas digérées avant d'atteindre le côlon. Là, des bactéries les métabolisent et produisent des acides gras à chaîne courte (AGCC), qui nourrissent les cellules de cette partie du gros intestin, ce qui est indispensable à sa santé.

► POUR LA PLANÈTE

Plus de 13,1 millions de tonnes de pois chiches ont été produites dans le monde en 2013, dont plus de 65 % ont été cultivées en Inde. En France, la production reste assez



Les pois chiches sont très courants en Inde.

modeste, avec seulement 11 000 tonnes produites dans le sud de l'Hexagone. La consommation française est en partie assurée par des importations en provenance d'Inde, du Mexique et d'Australie.



CONSEILS DE PRÉPARATION

LE HOUMOUS MAISON: UN DÉLICE MOYEN-ORIENTAL

Ingrédients de base de nombreux plats, les pois chiches sont appréciés dans tout le Moyen-Orient, et au-delà. Autrefois connu des seuls adeptes de l'alimentation saine, le houmous s'est généralisé. C'est un jeu d'enfant de le préparer soi-même, et il a un goût plus frais que celui acheté dans le commerce. En cinq minutes à peine – et avec l'aide d'un robot ménager –, mixez des pois chiches, du tahini (pâte de sésame), de l'huile d'olive, de l'ail, du jus de citron et de l'eau. Bon appétit !

APPORTS

Protéines | Fibres alimentaires | Folacine | Thiamine | Pyridoxine | Vitamine K | Manganèse | Phosphore
Cuivre | Fer | Magnésium | Potassium | Calcium | Zinc | Phytonutriments (phytostérols, acides phénoliques)

Le soja et le tofu

GLYCINE MAX

La consommation de soja en Chine remonte peut-être à plus de neuf mille ans. Cette légumineuse a commencé à être domestiquée simultanément en Chine et au Japon, il y a quelque cinq mille ans, mais les États-Unis en sont aujourd'hui le premier producteur. Le tofu, lui, viendrait de la Chine ancienne, où des migrants mongols auraient transmis sa technique de fabrication.

▶ COMMENT LES CHOISIR ET LES UTILISER

Savourez le soja frais, séché, en conserve ou en surgelé. On peut aussi fabriquer du lait en faisant cuire la graine moulue dans l'eau; après d'autres étapes, on obtient les blocs connus sous le nom de tofu, un aliment présent dans de nombreuses recettes. Les protéines de soja sont souvent ajoutées dans les aliments transformés. Réhydratées et vendues sous forme de protéines de soja texturées, elles constituent un savoureux substitut à la viande.

POUR VOTRE SANTÉ

Le soja apporte de nombreuses protéines, des fibres, des acides gras polyinsaturés, mais aussi des vitamines et des minéraux. Leurs isoflavones spécifiques protégeraient contre la maladie cardiaque, l'ostéoporose et divers cancers. Moins controversés sont les résultats concernant le cholestérol qui, selon une étude de l'Agence française de sécurité sanitaire des aliments (AFSSA) de 2005, pourrait être abaissé grâce à la consommation de protéines de soja.

POUR LA PLANÈTE

La culture du soja et d'autres protéines végétales a presque toujours moins d'impact sur l'environnement que celle des protéines de viande: ainsi, la production de

CONSEILS DE PRÉPARATION

LE MISO ET LE TEMPEH

Le soja fait partie de la cuisine asiatique depuis des millénaires. La sauce de soja est faite à partir de soja fermenté. On ajoute du sel et un champignon précis pour fabriquer une pâte épaisse, le miso, utilisée notamment dans les soupes. Le tempeh, qui vient d'Indonésie, est aussi obtenu en faisant fermenter du soja avec un champignon. Le tempeh ajoutera des protéines à pratiquement tous les plats, des cocottes aux sautés.

450 grammes de soja - qui n'a besoin d'aucune alimentation animale - demande seulement une fraction de l'eau (environ 924 litres) nécessaire pour produire la même quantité de poulet (environ 3 085 litres).

Substitut de viande,
le tofu est riche en
protéines.



APPORTS

Protéines | Fibres alimentaires | Acides gras polyinsaturés | Vitamine K | Riboflavine | Folacine
Pyridoxine | Thiamine | Manganèse | Fer | Phosphore | Magnésium | Cuivre | Potassium | Sélénium
Calcium | Zinc | Phytonutriments (flavonoïdes, phytostérols)



RECETTE

Soupe de lentilles corail

à la marocaine, avec patates douces et grenade

Les saveurs du Moyen-Orient, du bassin méditerranéen et d'Afrique du Nord sont réunies dans ce plat délicieux qui titille les papilles. Les lentilles corail se désintègrent rapidement pour former une soupe nourrissante, où sucre et épices s'équilibrent parfaitement.

1 Dans une grande marmite, faites chauffer de l'huile à feu moyen. Faites-y frire la patate douce, le poivron rouge et l'oignon avec du sel et du poivre blanc; remuez bien pendant 5 minutes. Ajoutez l'ail, le cumin, le curcuma, le paprika, la cannelle, le gingembre, du sel et du poivre moulu à votre convenance; remuez jusqu'à ce que les arômes se dégagent, pendant 2 minutes supplémentaires.

2 Rincez et égouttez les lentilles, puis mélangez-les aux légumes. Ajoutez

5 tasses de bouillon; couvrez et portez à ébullition. Baissez le feu et faites mijoter pendant environ 20 minutes ou jusqu'à ce que les lentilles se désintègrent. Ajoutez le concentré de tomates, plus une tasse supplémentaire de bouillon si vous le souhaitez; ajustez l'assaisonnement selon votre goût.

3 Versez la soupe dans des bols et garnissez avec une bonne cuillerée de yaourt à la grecque, quelques graines de grenade et enfin de la menthe.

Donne environ 10 tasses.

INGRÉDIENTS

- 2 cuillerées à soupe d'huile de pépins de raisin
- 1 ½ tasse de patate douce coupée en dés
- ½ tasse de poivron rouge coupé en dés
- 1 tasse d'oignon émincé
- ¾ de cuillerée à café de sel
- ¼ de cuillerée à café de poivre blanc
- 3 grosses gousses d'ail haché
- 1 cuillerée à soupe de cumin
- 1 ½ cuillerée à café de curcuma
- 1 ¾ cuillerée à café de paprika de Hongrie, doux
- 1 ¼ cuillerée à café de cannelle
- 1 cuillerée à café de gingembre moulu
- 2 tasses de lentilles rouges séchées
- 5 tasses de bouillon de légume sans sel, plus 1 tasse facultative
- 4 cuillerées à soupe de concentré de tomates
- des graines de grenade, du yaourt à la grecque nature et une tige de menthe fraîche
- sel et poivre, selon votre goût



LES CÉRÉALES COMPLÈTES

TRÈS BÉNÉFIQUES POUR LA SANTÉ

I y a quelque douze mille ans, au néolithique, l'homme a commencé à cultiver des graines de céréales sauvages et a fondé les premiers villages. De nos jours, les céréales représentent environ la moitié des calories et des protéines qui sont consommées de par le monde.

Les céréales complètes contiennent toutes les parties du grain : le germe, le son et l'endosperme ; dans les céréales raffinées, on ne garde que l'endosperme, qui contient de l'amidon et qui est rapidement métabolisé en sucre. Des recherches montrent que les personnes ayant une alimentation riche en céréales raffinées (comme le pain blanc) ont un état de santé médiocre, alors que celles dont le régime alimentaire est riche en céréales complètes ont moins de risques de développer un diabète de type 2 et des maladies cardiaques. Vérifiez bien que le mot « complet » figure dans la liste des ingrédients. Ne vous fiez pas à la couleur du produit ni au terme « multigrains ».

Pour les personnes allergiques ou sensibles au gluten, il existe aujourd'hui des céréales qui n'en contiennent pas. Oubliez donc les produits « pauvres en glucides » et préférez-leur des céréales complètes. Et si vous n'avez pas l'habitude d'en consommer, essayez-les ! Vous finirez peut-être par apprécier leur texture et leur goût de noisette – et votre santé vous en remerciera.

Préférez le blé complet (à gauche), qui peut diminuer le risque de diabète de type 2, et le riz sauvage (à droite), qui peut réduire le risque de maladie cardiaque.

En vedette : l'avoine 100

L'amarante 102

Le blé complet 103

L'orge 104

Le quinoa 105

Le riz complet 106

Le riz sauvage 107

Le sarrasin 108

Recette : riz et haricots à la mexicaine 109



L'avoine

AVENA SATIVA

Nos premiers ancêtres mangeaient de la folle avoine mais, au Proche-Orient, on a retrouvé des traces d'avoine cultivée remontant à environ quatre mille ans. De nos jours, elle est appréciée pour sa graine, qui est l'avoine elle-même. La superficie des cultures a cependant décliné au cours du xx^e siècle, au fur et à mesure que les engins à moteur ont remplacé les chevaux, car autrefois cette céréale servait surtout de fourrage et de litière.

► COMMENT LA CHOISIR ET L'UTILISER

Si vous lisez les étiquettes des emballages au supermarché, vous verrez qu'il y a plusieurs types d'avoines. Les flocons d'avoine entiers sont obtenus quand les graines

décortiquées (le gruau) sont simplement aplatis par de lourds rouleaux et précuites à la vapeur. Mais méfiez-vous de certains flocons d'avoine « à cuisson rapide » - dont on a pu retirer une partie du son pour hâter la cuisson.

En coupant le gruau en morceaux au lieu de l'écraser et de le précuire à la vapeur, on obtient de l'avoine concassée ; ses morceaux sont agréablement croquants, bien que leur temps de cuisson soit beaucoup plus long que celui des flocons complets.

La farine d'avoine est fabriquée à partir du grain entier et sert souvent à faire du pain et des pâtisseries. Pour changer, essayez le porridge, riche en nutriments, au petit déjeuner. Les laits de coco, d'amande, de soja et de riz



L'avoine est connue pour faire baisser le cholestérol et aider à prévenir les maladies cardiaques.

sont délicieux avec cette bouillie d'avoine chaude. Pour varier les plaisirs, vous pouvez également ajouter d'autres céréales complètes, comme du quinoa ou du riz. Vous pouvez aussi recouvrir ce repas revigorant de quelques fruits, secs ou frais, et de fruits à coque.

► POUR VOTRE SANTÉ

L'avoine contient plus de fibres solubles que toute autre céréale : elle contribue à stabiliser le taux de sucre dans le sang, à ralentir la digestion et à donner une sensation de satiété, qui aide à maîtriser l'appétit et fournit une énergie prolongée. Elle est aussi riche en bêta-glucanes, qui sont utiles pour abaisser le taux de cholestérol.

Des pays comme les États-Unis, le Royaume-Uni et la Suède, très consommateurs de flocons d'avoine, ont été les premiers à autoriser des allégations nutritionnelles et de santé - attestant de l'effet bénéfique de la consommation de cette céréale sur le taux de cholestérol. En 2011, la Commission européenne est allée plus loin en permettant une allégation de santé qui évoquait la diminution des risques de maladie cardiaque liés à la consommation de bêta-glucanes, notamment présents dans le son d'avoine.

En matière de protéines, l'avoine n'est surpassée que par le quinoa, et elle apporte un complexe équilibré d'acides aminés. Pour ceux qui font attention au gluten, l'avoine en est dépourvue, mais les consommateurs prudents sont invités à lire attentivement les étiquettes des



CONSEILS DE PRÉPARATION



LES FLOCONS D'AVOINE, UN GRAND CLASSIQUE

Si bien des céréales servent à faire du porridge, les flocons d'avoine sont un classique apprécié depuis des siècles. Même si l'avoine concassée a plus de «mordant», les flocons complets sont aussi nutritifs et cuisent plus vite. Avec de l'eau, un soupçon de cannelle et de muscade, l'avoine constitue un petit déjeuner rapide, sain et bon marché.



MARIAGES

LE GRUAU D'AVOINE N'EST PAS RÉSERVÉ AU PETIT DÉJEUNER

Pendant des années, le riz a été le plat d'accompagnement numéro un, car il est facile à préparer. Mais aujourd'hui, beaucoup d'autres céréales peuvent s'y substituer, y compris le gruaud d'avoine. Le gruaud - le grain décortiqué de diverses céréales - a une texture presque semblable à celle des fruits à coque et se cuit comme le riz complet ; on peut aussi l'ajouter aux salades, en faire des pilafs ou le servir seul.

produits vendus dans le commerce, car certains d'entre eux peuvent être contaminés par du gluten.

Cette céréale est également celle qui contient le plus de protéines et la plus riche en acides aminés essentiels, que le corps ne peut fabriquer seul. Mais elle renferme aussi un gluten spécifique de l'avoine, l'avénine. Les effets de cette substance sur les personnes intolérantes au gluten sont controversés. Aussi, doivent-elles consommer cette céréale avec prudence.

► POUR LA PLANÈTE

En France, le recours à l'avoine comme engrais vert est recommandé en maraîchage et en viticulture biologiques. On la sème à l'automne, souvent avec du pois ou de la féverole, afin de ne pas laisser le sol à nu. Cela limite l'érosion et le ruissellement, et empêche les « mauvaises » herbes de pousser. Au printemps, on la fauche puis on l'enfouit, et cette matière organique va enrichir le sol.

APPORTS

Fibres alimentaires | Protéines | Acide pantothénique | Thiamine | Manganèse | Magnésium
Phosphore | Zinc | Fer | Phytonutriments (avenanthramides)

L'amarante

AMARANTHUS

Les graines d'amarante se nichent dans les grappes plumeuses de petites fleurs pourpres, violettes ou dorées perchées sur des tiges de 1,8 mètre de haut. Si cette plante n'est pas une céréale sur le plan botanique, les Amérindiens la consomment comme si c'en était une depuis des milliers d'années. Et c'est le cas de nos jours dans diverses régions du monde - du Mexique à l'Inde et au Népal, en passant par la Grèce -, où on s'alimente des graines et des feuilles de l'amarante comme d'une céréale.

► COMMENT LA CHOISIR ET L'UTILISER

Préparez cette céréale comme le riz. Mélangez les graines cuites avec des légumes frais, du tofu et des fines herbes, ou sous forme de porridge au petit déjeuner. On peut également la jeter dans une poêle chaude, sans huile, comme du pop-corn. Sa farine est couramment utilisée dans les pains et les gâteaux sans gluten, puisque la plante elle-même ne contient pas cette substance ; c'est donc un aliment privilégié pour les personnes souffrant d'intolérance ou de sensibilité au gluten.



L'amarante peut être consommée en porridge ou en pop-corn.

► POUR VOTRE SANTÉ

Contrairement aux protéines de la plupart des céréales, celles de l'amarante contiennent de la lysine, un acide aminé essentiel - qui se trouve généralement dans les protéines animales -, ce qui en fait un excellent complément d'une alimentation végane. L'amarante a une forte teneur en fibres solubles, qui font baisser le cholestérol ; elle est également riche en phytostérols, des composés végétaux qui ressemblent au cholestérol et empêchent son absorption dans le sang.

► POUR LA PLANÈTE

L'amarante est surtout cultivée en Amérique. En France, on la trouve plutôt dans les magasins bio, mais on peut aussi la faire pousser dans son jardin, à condition de la semer dans un endroit exposé au soleil et abrité du vent.



L'INFO EN PLUS

UN CONCENTRÉ DE PROTÉINES SANS GLUTEN

Si vous suivez un régime sans gluten, l'amarante est une céréale complète que vous devez connaître. Elle a la plus forte teneur en protéines des céréales sans gluten (environ 14 % en poids), et en contient plus que le blé. L'amarante est également gorgée de minéraux de fer, de calcium et de magnésium. Et, ce qui est le plus important, elle recèle plus de lysine - un acide aminé dont nombre de céréales sont dépourvues - que d'autres céréales sans gluten.

APPORTS

Protéines | Fibres alimentaires | Manganèse | Magnésium | Phosphore | Fer | Cuivre | Sélénium
Calcium | Pyridoxine | Folacine | Zinc | Phytonutriments (phytostérols) | Lysine

Le blé complet

TRITICUM

Le blé a permis aux hommes de s'établir plus facilement lors de la révolution agricole du néolithique, il y a quelque douze mille ans : il était facile à cultiver, avait un fort rendement et se prêtait au stockage à long terme. Aujourd'hui, cette céréale représente une denrée de base pour environ 40 % de la population mondiale et fournit plus de 20 % des calories totales consommées.

► COMMENT LE CHOISIR ET L'UTILISER

Se procurer du pain, des biscuits et des pâtes au blé complet n'est pas toujours aisés. Ne vous laissez pas abuser en faisant vos courses : dans la liste des ingrédients, la mention « blé complet » doit figurer en premier.

► POUR VOTRE SANTÉ

Le blé complet contient des fibres, des minéraux et des phytonutriments – comme les lignanes, qui bloquent les hormones pouvant favoriser le cancer. Des recherches ont montré qu'une alimentation riche en céréales raffinées



Le blé complet est un aliment de base dans de nombreux pays.

(sans leur enveloppe et leur germe, tous deux bénéfiques), comme le pain blanc, a des effets négatifs sur le taux de glucose sanguin, le poids corporel et l'insuline. À l'inverse, un régime alimentaire riche en céréales complètes a été associé à un moindre risque de maladie cardiaque, d'obésité et de diabète de type 2.



CONSEILS DE PRÉPARATION

LE BOULGOUR

Le blé complet se rencontre notamment dans le boulgour, qui est simplement du gruau de blé séché (et généralement étuvé), courant dans les cuisines européenne, moyen-orientale et indienne. Il est souvent mélangé avec des tomates hachées, du concombre, de l'huile d'olive, des fines herbes et du jus de citron pour composer un savoureux taboulé. La céréale peut aussi se manger en soupe ou en salade et former un bon substitut de viande dans un chili végétarien.

► POUR LA PLANÈTE

Le blé est respectueux de l'environnement, surtout quand il est planté en rotation avec d'autres cultures, ce qui permet de réduire les engrains et les pesticides et de favoriser la résilience des sols. La demande de blé mondiale devrait augmenter de 60 % d'ici 2050, en raison de sa consommation croissante dans les pays en développement. L'une des solutions pour répondre à cette demande en hausse est de cultiver du blé génétiquement modifié pour améliorer le rendement, mais elle est controversée.

APPORTS

Fibres alimentaires | Protéines | Fer | Phosphore | Zinc | Cuivre | Thiamine | Niacine | Folacine
Phytonutriments (lignanes)

L'orge

HORDEUM VULGARE

I y a quelque dix mille ans, dans la région qui correspond aujourd'hui à la Jordanie et à Israël, les premiers agriculteurs du monde ont appris à semer l'orge (*Hordeum vulgare*). Aujourd'hui, cette céréale est surtout utilisée comme fourrage, mais aussi comme malt pour la bière - une méthode qui remonte à l'antique civilisation sumérienne de Mésopotamie.

► COMMENT LA CHOISIR ET L'UTILISER

Comme le riz, l'orge se cuit à l'eau, et le trempage préalable réduit le temps de cuisson. Elle est succulente dans les soupes, les ragoûts et les salades d'inspiration moyen-orientale. Cette céréale peut également servir à fabriquer un pain dense, qui est savoureux avec des tomates, des olives, des oignons et de la feta, ou simplement recouvert d'une purée d'oléagineux.



L'orge fait baisser
le taux de cholestérol.

APPORTS

Fibres alimentaires | Protéines | Manganèse | Magnésium (si mondé) | Fer | Niacine | Riboflavine | Thiamine



L'INFO EN PLUS

PERLÉ ET MONDÉ

Si vous en avez déjà acheté, vous avez vu que, selon la transformation déjà subie par la céréale, on trouve de l'orge perlé ou de l'orge mondé. La différence est importante : l'orge perlé est poli, et la plus grande partie de sa couche de son, riche en nutriments et en fibres, est retirée. Préférez l'orge mondé, qui permet de conserver les qualités de la céréale entière ; il est meilleur pour l'organisme.

► POUR VOTRE SANTÉ

Les grains d'orge sont très riches en bêta-glucanes, des fibres solubles qui ont la particularité de lier les acides biliaires et le cholestérol, et de faciliter leur excrétion par les selles. Plusieurs essais cliniques ont conclu que leur consommation réduisait de manière significative le taux de cholestérol dans le sang. Aussi, l'Union européenne a-t-elle autorisé qu'il en soit fait mention sur les étiquettes des produits à base d'orge - comme de la diminution du risque de maladie cardiaque.

► POUR LA PLANÈTE

La production d'orge dans l'Hexagone est principalement destinée à l'alimentation animale et à la transformation en malt pour la bière. La France est le premier exportateur mondial de malt ! Mais l'orge est également utilisée comme engrais vert en maraîchage biologique. Semée entre deux cultures, cette céréale empêche l'érosion et étouffe les « mauvaises » herbes. Une fois coupée, elle enrichit le sol en matières organiques.

Le quinoa

CHENOPODIUM QUINOA

Denses et comestibles, les graines de quinoa sont regroupées en haut de ce chénopode apparenté à la betterave, à l'épinard et à la blette. Originaire d'Amérique du Sud, le quinoa a été domestiqué il y a près de trois mille cinq cents ans ; les Incas le considéraient comme un aliment sacré, et il est toujours cultivé essentiellement au Pérou, en Bolivie, en Équateur et au Chili.

► COMMENT LE CHOISIR ET L'UTILISER

Le quinoa (rouge ou blanc) est recouvert d'une résine qui est généralement éliminée sous l'eau avant d'être commercialisée ; certaines personnes le rincent même à nouveau avant la cuisson pour plus de sûreté. Facile à cuisiner, cette céréale est prête en environ quinze minutes et est excellente quand elle est mariée à des légumes-feuilles sautés ou mélangée à une salade.

Le quinoa ajoute texture et protéines aux plats.



APPORTS

Protéines | Fibres alimentaires | Manganèse | Magnésium | Phosphore | Fer | Calcium | Zinc | Cuivre
Potassium | Thiamine | Riboflavine | Folacine | Vitamine E | Phytonutriments (flavonoïdes)

► POUR VOTRE SANTÉ

Le quinoa apporte tous les acides aminés essentiels et deux fois plus de protéines que les autres céréales complètes. Et il est riche en vitamine E, en calcium et en phytonutriments (antioxydants et anti-inflammatoires). En 2009, une étude a montré que les individus atteints de maladie coeliaque qui ajoutaient du quinoa ou de l'avoine à une alimentation sans gluten connaissaient une amélioration de leurs apports en protéines, fer, calcium et fibres.

► POUR LA PLANÈTE

Suite à son succès, le cours du marché du quinoa s'est envolé ces dernières années. Si les producteurs sud-américains en récoltent les avantages financiers, les populations locales ne peuvent plus suivre et remplacent le quinoa par des aliments de moindre qualité, tel le riz blanc. De plus, dans certaines régions, la culture intensive de ce produit d'exportation en pleine croissance a appauvri le sol.

Le riz complet

ORYZA SATIVA

Les grains de riz sont récoltés et cultivés dans toute l'Asie centrale depuis des milliers d'années. D'ailleurs, 90 % de la production actuelle vient d'Asie, où cette céréale est la denrée de base de milliards de personnes. Le riz complet n'est pas une variété particulière, mais du riz auquel on a simplement retiré l'enveloppe non comestible. Le riz blanc, ou poli, est obtenu après une mouture supplémentaire, qui enlève le son et le germe, ne laissant que l'endosperme, riche en amidon.

► COMMENT LE CHOISIR ET L'UTILISER

Des curries indiens aux burritos mexicains, le riz est une denrée de base de nombreux mets. Faites-le cuire dans une casserole épaisse pour éviter qu'il ne brûle. Pour l'empêcher de coller et ajouter du goût, faites-le sauter dans un filet d'huile d'olive et un peu de sel.

► POUR VOTRE SANTÉ

Bien que le riz blanc enrichi contienne de la vitamine B et du fer, il est une moins bonne source de minéraux et de

Préférez
le riz complet
au riz blanc.



CONSEILS DE PRÉPARATION

UN RIZ AU LAIT BON POUR LA SANTÉ

Le riz complet mélangé avec des amandes, du soja, du riz ou du lait de coco non sucré constitue un savoureux dessert. Faites bouillir le lait et le riz, et faites mijoter jusqu'à ce que le mélange épaississe. Épicez avec de la cannelle et de la vanille. Les baies fraîches, les raisins secs ou les amandes grillées apportent plus de saveurs et un coup de fouet nutritionnel. Le même dessert peut être dégusté au petit déjeuner, mais n'ajoutez pas trop de sucre !

fibres que le riz complet. D'après une étude, la consommation de deux portions (ou plus) par semaine de ce dernier est associée à un moindre risque de diabète de type 2. Inversement, manger cinq portions ou plus de riz blanc par semaine augmenterait le risque de cette maladie.

► POUR LA PLANÈTE

La production de riz représente environ un cinquième du méthane d'origine humaine – les microbes présents dans les rizières inondées émettent du méthane, un gaz à effet de serre 21 fois plus puissant que le dioxyde de carbone. Mais on commence à cultiver cette céréale avec moins d'eau en drainant les rizières en cours de culture et en préférant des variétés plus résistantes à la sécheresse.

APPORTS

Fibres alimentaires | Manganèse | Sélénium | Magnésium | Niacine | Thiamine
Acide pantothénique | Pyridoxine

Le riz sauvage

ZIZANIA AQUATICA

Techniquement, le riz sauvage n'est pas une céréale mais une graminée qui croît dans les zones humides.

À la préhistoire, les Amérindiens le récoltaient peut-être dans des étangs peu profonds. Le riz sauvage était un aliment de base pour les peuples de la région des Grands Lacs – les Ojibwés, les Crees et les Menominees («les peuples du riz sauvage»).

► COMMENT LE CHOISIR ET L'UTILISER

La saveur végétale et la texture moelleuse du riz sauvage changent agréablement du riz complet, son plus proche cousin. Ses teintes colorées ajoutent une note rustique



Le riz sauvage est excellent dans les ragoûts, les farces et les pilafs.

APPORTS

Fibres alimentaires | Protéines | Zinc | Cuivre | Niacine | Riboflavine | Pyridoxine | Folacine



MARIAGES

IL N'Y A PAS QUE LE CHAUD !

Grâce à sa saveur, sa couleur et sa texture atypiques, le riz sauvage se marie avec de nombreux autres aliments nourrissants ou des céréales complètes. On l'associe au riz complet pour donner de la complexité et un équilibre de saveurs. S'il est souvent servi chaud comme plat d'accompagnement, ce riz (même froid) est succulent mélangé avec des légumes-feuilles, des fines herbes, des fruits à coque et des fruits frais.

aux plats, aux pilafs et aux farces traditionnelles. Mangez-le avec des champignons et des oignons sautés, ou encore avec des salades d'agrumes ou des salades vertes.

► POUR VOTRE SANTÉ

Une tasse de riz sauvage cuit contient 3 grammes de fibres, 7 grammes de protéines et 166 calories. Également source précieuse de minéraux (manganèse, zinc, magnésium...), cet aliment riche en nutriments et contenant peu de calories se révèle être bon pour le cœur.

► POUR LA PLANÈTE

Aujourd'hui, les Amérindiens Ojibwés commercialisent toujours cette plante sacrée qu'ils récoltent à la main, dans les eaux peu profondes. Mais leur production est menacée par la pollution et la perspective de l'introduction d'une espèce concurrente génétiquement modifiée. Le riz sauvage est désormais cultivé à grande échelle aux États-Unis et au Canada, et exporté dans le monde entier. Pour faire face à cette culture intensive, des entreprises ont développé une filière de riz sauvage biologique.

Le sarrasin

FAGOPYRUM ESCULENTUM

Le sarrasin (ou blé noir) a d'abord été domestiqué en Asie du Sud-Est, vers 6000 av. J.-C., puis répandu tout le long des routes commerciales, à travers le Moyen-Orient et l'Europe. La production est encore importante dans cette région du monde, la Russie, la Chine et le Kazakhstan menant la danse.

► COMMENT LE CHOISIR ET L'UTILISER

Faites griller le gruau (les graines décortiquées) de sarrasin avant la cuisson pour rehausser sa saveur et sa texture. Vous pouvez aussi acheter du sarrasin rôti, ou kacha, qu'il est possible de marier avec des champignons et des oignons. Ajoutez-en aux pâtes pour obtenir le *kasha varnishkes*, un plat traditionnel d'Europe de l'Est. Vous pouvez encore le manger chaud au petit déjeuner, avec des fruits et des fruits à coque. Sous forme de farine, le sarrasin donne de la consistance aux crêpes et aux pâtisseries.

► POUR VOTRE SANTÉ

Riche en protéines sans gluten ainsi qu'en fibres solubles et insolubles, le sarrasin est la seule céréale à contenir de la rutine : ce composé phytochimique est un flavonoïde qui prévient la formation de caillots sanguins et l'inflammation. Les fibres insolubles, elles, nourrissent

L'INFO EN PLUS

CE N'EST PAS VRAIMENT DU BLÉ

Sur le plan botanique, le sarrasin, dit blé noir, n'est pas une graminée ; ce n'est donc pas une céréale, bien que sa composition nutritionnelle soit proche de celle du blé. Techniquement, le sarrasin est une graine connue surtout comme étant un ingrédient des crêpes bretonnes, mais son gruau peut être cuisiné dans des pilafs, des pâtes et des porridges. Les nouilles de sarrasin sont également assez répandues dans les cuisines japonaise et coréenne.

les « bonnes » bactéries – appelées probiotiques –, qui rivalisent avec les bactéries nocives dans l'intestin – permettant de favoriser la santé du côlon.

► POUR LA PLANÈTE

La culture domestique du sarrasin a reculé au xx^e siècle, à cause de l'emploi accru d'engrais azoté, qui l'endomme. Le sarrasin peut être utilisé comme engrais vert : en se décomposant, il libère ses nutriments dans le sol pour nourrir la culture suivante.



Le gruau de sarrasin est riche en fibres.

APPORTS

Fibres alimentaires | Protéines | Cuivre | Magnésium | Potassium | Niacine
Acide pantothénique | Phytonutriments (flavonoïdes)

RECETTE

Riz et haricots à la mexicaine

(*Frijoles negros*)



Le riz aux haricots rouges est un plat traditionnel dans de nombreuses cultures du monde. Ce plat d'accompagnement se marie avec des condiments mexicains pour faire danser vos papilles, ou avec des légumes pour encore plus de couleur et de saveur.

1 Dans une grande casserole, faites chauffer l'huile à feu moyen jusqu'à ce qu'elle frémisse ; ajoutez l'oignon, le poivron et le piment. Salez, poivrez. Puis faites sauter jusqu'à ce que les légumes soient mous mais pas dorés, soit environ cinq minutes. Ajoutez l'ail, l'origan, la poudre de piment, le cumin et le poivre de Cayenne, et prenez le temps de bien mélanger, jusqu'à ce que les arômes se dégagent.

2 Ajoutez les haricots, les tomates et l'eau ; remuez et portez à ébullition. Baissez le feu et faites mijoter durant 20 minutes. Goûtez et rajoutez du sel, du poivre, des épices et du jus de citron vert si nécessaire.

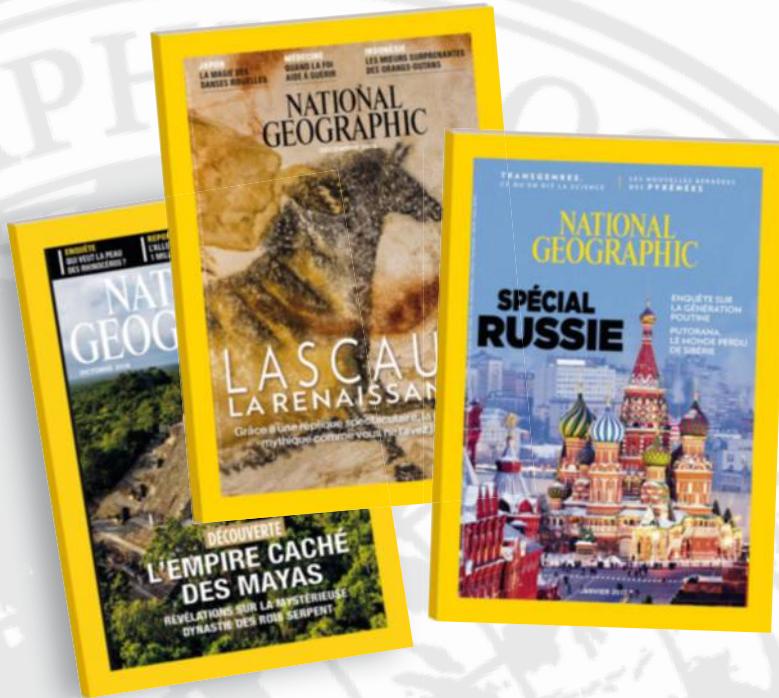
3 Mélangez riz et haricots. Recouvrez avec l'avocat et les tomates. Garnissez avec de la coriandre et des quartiers de citron vert, à votre gré.

Pour 12 personnes comme accompagnement, pour 6 comme plat principal.

INGRÉDIENTS

- 2 cuillerées à soupe d'huile de carthame (ou autre huile végétale)
- ½ tasse d'oignon haché
- ½ tasse de poivron rouge, haché
- ½ tasse de piment poblano, coupé en dés
- 1 piment jalapeño, haché fin (graines facultatives)
- ¾ de cuillerée à café de sel
- ¼ de cuillerée à café de poivre blanc fraîchement moulu
- 6 gousses d'ail émincé
- 2 cuillerées à café d'origan mexicain séché
- 2 cuillerées à café de poudre de piment
- 4 cuillerées à café de cumin
- une ou deux pincées de poivre de Cayenne (facultatif, selon votre goût)
- 8 tasses de haricots noirs (préparés à partir de haricots séchés ou en conserve, sans ajout de sel, et rincés)
- 425 g (à peine 2 tasses) de tomates coupées en dés avec leur jus
- 1 ½ boîte de conserve d'eau (ou plus)
- le jus d'1 citron vert
- 3 tasses de riz complet à grains longs cuit
- de la coriandre hachée mais grossièrement, des quartiers de citron vert, des morceaux d'avocat et de la tomate comme garniture.

ABONNEZ-VOUS À L'OFFRE PASSION !



12 NUMÉROS PAR AN

Chaque mois, avec National Geographic, vivez une aventure humaine unique !

5 HORS-SÉRIES PAR AN

Retrouvez les **qualités journalistiques et photographiques** de National Geographic à travers des **reportages exclusifs** et explorez une **thématique différente** à chaque numéro.

PROFITEZ DES AVANTAGES DE L'OFFRE LIBERTÉ



SERVICE GRATUIT

Vous bénéficiez d'un paiement fractionné sans frais supplémentaires.



SANS ENGAGEMENT

Vous êtes libre d'interrompre votre abonnement à tout moment par simple lettre ou appel.



SOUPLE

Vous n'avancez pas d'argent et vous réglez votre abonnement en douceur.



SIMPLE ET RAPIDE

Il vous suffira de renvoyer le mandat SEPA qui vous sera envoyé par courrier.

BON D'ABONNEMENT

1 - JE CHOISIS MON OFFRE D'ABONNEMENT

Je m'abonne à l'**OFFRE LIBERTÉ** National Geographic + Hors-Séries (17 n°s / an) pour **5€50/mois** au lieu de **8€33***.

Je ne règle rien aujourd'hui, je recevrai l'autorisation de prélèvement à remplir par courrier. Je bénéficie ainsi d'un tarif plus avantageux, et je règle mon abonnement tout en douceur grâce au prélèvement automatique.



Je préfère m'abonner à l'**offre Comptant** National Geographic + Hors-Séries (1 an / 17 n°s) pour **75€** au lieu de **100€****.

Je règle mon abonnement ci-dessous.

Je préfère m'abonner à National Geographic seul (1 an / 12 n°s) pour **48€** au lieu de **68€***.

Je règle mon abonnement ci-dessous.

2 - JE RENSEIGNE MES COORDONNÉES (OBLIGATOIRE**)

Mme M (Civilité obligatoire)

Nom : _____

Prénom : _____

Adresse : _____

Code Postal : _____ Ville : _____

Merci de m'informer de la date de début et de fin de mon abonnement :

Tél. : _____ E-mail : _____

Je souhaite être informé(e) des offres commerciales du groupe Prisma Media.

Je souhaite être informé(e) des offres commerciales des partenaires du groupe Prisma Media.

3 - JE CHOISIS MON MODE DE RÈGLEMENT

Je règle mon abonnement par :

Chèque bancaire à l'ordre de NATIONAL GEOGRAPHIC FRANCE

Carte bancaire : (Visa ou Mastercard)

N° : _____

Date de validité : MM AA Cryptogramme : _____

Signature obligatoire :



L'abonnement, c'est aussi sur : www.prismashop.nationalgeographic.fr

*Prix de vente au numéro. Pour l'option liberté, pour une durée minimum de 12 prélèvements. **A défaut, votre abonnement ne pourra être mis en place. Offre réservée aux nouveaux abonnés de France Métropolitaine. Délai de livraison du premier numéro: 4 semaines. Les informations recueillies font l'objet d'un traitement informatique à des fins d'abonnement à nos services de presse, de fidélisation et de prospection commerciale. Conformément à la loi Informatique et Libertés du 6 janvier 1978 modifiée, vous disposez d'un droit d'accès, de modification, de rectification, de suppression et d'opposition au traitement des informations vous concernant. Pour exercer ces droits, il vous suffit de nous écrire en envoyant un e-mail ou un courrier à clic@prismamedia.com ou PRISMA MEDIA, Le Correspondant Informatique et Libertés, 13, rue Henri Barbusse - 92230 Gennevilliers. Si vous acceptez que ces informations soient transmises à des partenaires du Groupe Prisma Media, ceux-ci peuvent être situés hors de l'Union Européenne.

D'autres superaliments

POUR STIMULER VOTRE PALAIS ET VOUS FAIRE DU BIEN



L'ALCOOL

Toute boisson alcoolisée (spiritueux, vin...) est bienfaisante pour la santé du cœur, car elle élève le «bon» cholestérol et réduit l'inflammation. Mais buvez-en modérément: une consommation élevée d'alcool est un gros facteur de risque de cancer, et peut être une source majeure de calories superflues. Les composants bioactifs du vin rouge, comme le résvératrol, pourraient avoir d'autres effets bénéfiques.



LE CHOCOLAT

De récentes méta-analyses indiquent que le chocolat aurait des effets bénéfiques sur la santé du cœur, notamment une amélioration de la tension artérielle, des taux de lipoprotéine et de la résistance à l'insuline. Les flavanols et la théobromine jouent peut-être un rôle dans ce phénomène. Le chocolat est également une bonne source de manganèse, de cuivre et de fer. Malgré tout, il apporte des calories et du sucre - en particulier quand il est au lait. Dégustez-le en petites quantités.



LE CAFÉ

Ses bienfaits sont dus à la caféine, mais aussi à un mélange de phytonutriments. En boire deux à quatre tasses par jour pourrait augmenter la longévité et réduire les risques de diabète de type 2, de cancer du foie et de maladies de la vésicule biliaire. Mais évitez les boissons caféinées boursées de sucre.



LES ŒUFS

Des recherches ont dévoilé que le cholestérol alimentaire n'était pas un facteur important dans le cholestérol sanguin de la plupart des individus. De plus, des études ont prouvé que manger un œuf par jour n'est pas associé à une augmentation des maladies cardiaques ou des AVC, sauf, peut-être, chez les diabétiques. Profitez donc de la saveur et des qualités nutritives des œufs - jaunes compris: vous y trouverez toute une gamme de vitamines et de minéraux essentiels pour la santé, dans un aliment pratique et gorgé de protéines.



LES MOLLUSQUES

Les mollusques sont étonnamment pauvres en calories et pourtant pleins de protéines, de fer, de zinc, d'acides gras oméga-3 et de vitamines B12. C'est donc un aliment bénéfique pour les personnes âgées qui présentent une carence en vitamine B12, susceptible

d'entraîner des problèmes d'équilibre, d'humeur et de mémoire. Situés dans le bas de la chaîne alimentaire, les mollusques sont parmi les denrées les plus durables.



LE SAUMON ET LE THON

Le saumon et le thon sont riches en acides gras oméga-3, bons pour la santé du cœur et celle du cerveau, ainsi qu'en EPA et DHA - des composants essentiels des membranes cellulaires, et qui jouent un rôle pour la santé de tout l'organisme. Une étude de 2006 a constaté qu'une ou deux portions par semaine de ces poissons gras réduisait le risque de maladie cardiaque de plus de 30%.



LES PETITS POISSONS ARGENTÉS

Manger les arêtes de la sardine ou du maquereau apporte du calcium bon pour la santé des os. Ces poissons sont aussi des concentrés naturels d'oméga-3, des acides gras indispensables pour le développement du fœtus pendant la grossesse. Publiée en 2013, une étude - qui a suivi des adultes pendant seize ans - a constaté que ceux qui avaient les taux d'oméga-3 d'origine marine les plus élevés vivaient, en moyenne, deux ans de plus que ceux qui avaient des taux plus faibles.



LE THÉ ET LES INFUSIONS

Le thé recèle nombre de phytonutriments. Des études ont montré que les extraits de thé vert - très riche en épigallocatéchine gallate (EGCG), un puissant antioxydant - entraînent une baisse du poids corporel, améliorent la santé métabolique et réduisent le risque de maladie cardiovasculaire. Les infusions ont suscité moins de recherches, mais elles auraient des effets sur la santé ; celle à la menthe favoriserait la digestion.



LE YAOURT

Le yaourt est une source importante de probiotiques - comme *Lactobacillus bulgaricus* et *Streptococcus thermophilus* - des «bonnes» bactéries qui empêchent la prolifération des bactéries pathogènes dans l'appareil digestif. Les probiotiques aident à réduire les symptômes du syndrome du côlon irritable et à soulager la diarrhée que peut provoquer la prise d'antibiotiques. Le yaourt est également en tête de liste des aliments riches en calcium, mais laissez de côté ceux qui contiennent du sucre ajouté, et préférez-leur le yaourt nature.

Glossaire

LES MOTS-CLÉS DES SUPERALIMENTS

Acide docosahexaénoïque (DHA): acide gras polyinsaturé de la famille oméga-3 à longue chaîne, concentré dans le cerveau.

Acide eicosapentaénoïque (EPA): acide gras polyinsaturé de la famille oméga-3 à longue chaîne, concentré dans le cerveau.

Acides gras monoinsaturés (AGMI): ce sont des constituants des lipides. On les trouve en grande quantité dans l'huile d'olive, par exemple. L'acide oléique est l'acide gras le plus abondant dans le corps.

Acides gras polyinsaturés (AGPI): ce sont des constituants des lipides qui ne peuvent pas être fabriqués par le corps. On distingue deux familles d'AGPI: les oméga-3 et les oméga-6.

Antioxydants: des vitamines, des minéraux et des phytonutriments qui combattent les radicaux libres formés par le stress oxydant. Exemples: la vitamine C, le sélénium, le lycopène.

Béta-glucane: oligosaccharide (un sucre simple comptant entre trois et neuf unités de glucose) ayant les effets des fibres solubles.

Caroténoïdes: classe de phytonutriments. Certains peuvent se transformer en vitamine A dans l'organisme. Exemples: le bêta-carotène, la zéaxanthine, le lycopène, la lutéine.

Céréale: plante cultivée pour les grains. Les pseudo-céréales, comme le quinoa, en donnent également, mais ils ne font pas partie de la vraie famille des graminées.

Fibres: glucides non digestibles, souvent dits «solubles» ou «insolubles». Exemples: la cellulose, les bêta-glucanes, l'hémicellulose, les pectines, les gommes.

Fibres insolubles: classification traditionnelle des fibres ayant trait à l'insolubilité dans l'eau. Beaucoup ont pour effet, entre autres, d'augmenter le volume des selles.

Fibres solubles: classification traditionnelle des fibres ayant trait à la dispersibilité dans l'eau. Beaucoup ont pour effet, entre autres, d'abaisser le taux de cholestérol sanguin et d'augmenter le sentiment de satiété.

Flavonoïdes: groupe de polyphénols d'origine végétale (micronutriments). Exemples: les quercétines, catéchines, anthoxanthines, flavanols, isoflavonoïdes, anthocyanes.

Glucides: macronutriments essentiels constituant la toute première source d'énergie de l'organisme. Il existe trois classes principales: les monosaccharides, les disaccharides et les polysaccharides.

Glucosinolates: classe de phytonutriments qui comprend 130 composés contenant de l'azote et du soufre. Exemples : la sinigrine, l'isothiocyanate, le sulforaphane.

HDL («bon cholestérol »): lipoprotéines de haute densité qui transportent le cholestérol vers le foie pour qu'il soit éliminé.

LDL («mauvais cholestérol »): lipoprotéines de basse densité qui transportent le cholestérol vers les tissus et peut entraîner l'accumulation de plaques sur les parois des artères.

Légumineuse: plante dont les fruits sont contenus dans des goussettes; dotées de bactéries, les nodules de sa racine fixent l'azote (lentilles, soja...).

Lipides: macronutriments essentiels formant la réserve d'énergie de nos cellules. Il existe quatre classes principales: les acides gras saturés, les monoinsaturés, les polyinsaturés et les trans.

Nutriment (ou élément nutritif): composant indispensable pour la vie qui ne peut pas être synthétisé par l'organisme. Ils comprennent les macronutriments, les micronutriments (vitamines), les minéraux et l'eau.

Oméga-3: classe d'acides gras polyinsaturés (AGPI). Concentrés dans la rétine, le cerveau et les testicules. Ils régulent l'expression de gènes impliqués dans le métabolisme des lipides et dans l'inflammation.

Oméga-6: classe d'AGPI. Principal composant des membranes cellulaires. Ils régulent l'expression de gènes impliqués dans le métabolisme des lipides et dans l'inflammation.

Phénols: famille de phytonutriments (qui protègent de l'oxydation). Exemples: l'acide caféïque, l'acide férulique, l'acide phénolique, les sulfides, le résvératrol.

Phytonutriments: substances chimiques non nutritives qui sont présentes dans les plantes («phyto», en grec) et ayant des propriétés bénéfiques pour la santé. Elles sont également appelées substances phytochimiques.

Phytostérols: substances chimiques présentes dans les plantes, qui ont une structure et une fonction semblables à celles du cholestérol dans le corps humain. Exemples: le sitostérol, le campestérol.

Polyphénols: classe de phytonutriments comptant de nombreux groupes phénoliques. Exemples: l'acide ellagique, les tanins.

Prébiotiques: composants alimentaires indigestes qui favorisent la croissance des «bonnes» bactéries dans le côlon.

Probiotiques: micro-organismes vivants (bactéries, levure...) de l'alimentation protégeant le côlon des microbes indésirables.

Protéines: macronutriments essentiels (assemblages d'acides aminés) impliqués dans de nombreux processus: le renouvellement de certains tissus, le transport de l'oxygène, la digestion...

Crédits

Couverture: (HD), Lukas Gojda/Shutterstock; (MG), Liljam/Shutterstock; (MC), Andrii Gorulko/Shutterstock; (MD), Dusan Zidar/Shutterstock; (BG), Valery121283/Shutterstock; (BC), Stockcreations/Shutterstock; (BD), nisimo/Shutterstock.

3, Hero Images/Corbis; **4**, iStock.com/FotografiaBasica; **5**, Mona Makela/Shutterstock; **6-7**, Creative Crop/Getty Images; **8**, iStock.com/LOVE_LIFE; **9**, Valentyn Volkov/Shutterstock; **10**, iStock.com/supermimicry; **11**, iStock.com/ALLEKO; **12** (G.), lidante/Shutterstock; **12** (D), Lepas/Shutterstock; **13**, iStock.com/Valentyn Volkov; **14**, NaturalBox/Shutterstock; **15**, iStock.com/Sue Ding; **16**, Valery121283/Shutterstock; **17**, iStock.com/pjohnson1; **18**, SOMMAI/Shutterstock; **19**, vitals/Shutterstock; **20**, iStock.com/Bruce Block; **21**, Madlen/Shutterstock; **22**, Ziva_K/Getty Images; **23**, JIANG HONGYAN/Shutterstock; **24**, iStock.com/kcline; **25**, Barbro Bergfeldt/Shutterstock; **26**, P. K. Newby; **27**, iStock.com/Creativeye99; **28**, iStock.com/PicturePartners; **29**, iStock.com/LOVE_LIFE; **30**, amst/Shutterstock; **31**, iStock.com/Dirk Richter; **32**, iStock.com/Anna Sedneva; **33**, RW/Shutterstock; **34**, iStock.com/PicturePartners; **35**, iStock.com/Marek Mnich; **36**, iStock.com/Creativeye99; **37**, Matilda Lindeblad/Getty Images; **38**, Roman Samokhin/Shutterstock; **39**, Levent Konuk/Shutterstock; **40**, Jiri Hera/Shutterstock; **41**, Nattika/Shutterstock; **42**, Denise Taylor/Getty Images; **43**, P. K. Newby; **44**, Alison Miksch/Getty Images; **45**, iStock.com/Mariusz Blach; **46**, iStock.com/pengyou91; **47**, Albo003/Shutterstock; **48**, Dream79/Shutterstock; **49**, iStock.com/Frantysek; **50**, Maks Narodenko/Shutterstock; **51**, Diana Taliun/Shutterstock; **52**, Valentyn Volkov/Shutterstock; **53**, Valeri Potapova/Shutterstock; **54**, nisimo/Shutterstock; **55**, Valentyn Volkov/Shutterstock; **56**, Anastasiyallustrator/Shutterstock; **57**, iStock.com/George Dolgikh; **58**, (G), Jiang Hongyan/Shutterstock; **58**, (D), Kathrynne Taylor, cookieandkate.com; ; **59**, Christian Jung/Shutterstock; **60**, (G), iStock.com/Cathy Britcliffe; **60**, (D), iStock.com/Alexandr Vlassyuk; **61**, iStock.com/LuVo; **62**, Leena Robinson/Shutterstock; **63**, iStock.com/elinda; **64**, iStock.com/Avalon_Studio; **65**, Andrey Eremin/Shutterstock; **66**, Dionisvera/Shutterstock; **67**, 5 second Studio/Shutterstock; **68**, panda3800/Shutterstock; **69**, (G), Pakhnyushchy/Shutterstock; **69**, (D), P. K. Newby; **70**, Malivan_Iuliia/Shutterstock; **71**, nevodka/Shutterstock; **72**, Elena M. Tarasova/Shutterstock; **73**, Christian Jung/Shutterstock; **74**, (G), gutsulyak/Shutterstock; **74**, (D), iStock.com/bhofack2; ; **75**, iStock.com/Jens Gade; **76**, marekuliasz/Shutterstock; **77**, kuzina/Shutterstock; **78**, iStock.com/FotografiaBasica; **79**, Nataliia Melnychuk/Shutterstock; **80**, Emilio Ereza/age fotostock; **81**, Charlene Collins/Getty Images; **82**, iStock.com/Valentyn Volkov; **83**, Maria Shumova/Shutterstock; **84**, Don Pablo/Shutterstock; **85**, P. K. Newby; **86**, Andrii Gorulko/Shutterstock; **87**, iStock.com/kyoshino; **88**, Ildi Papp/age fotostock; **89**, Shebeko/Shutterstock; **90**, iStock.com/Viktor Lugovskoy; **91**, iStock.com/cjp; **92**, robyn-leigh/Shutterstock; **93**, n7atal7i/Shutterstock; **94**, Madlen/Shutterstock; **95**, MaraZe/Shutterstock; **96**, Elena Elisseeva/Shutterstock; **97**, (G), iStock.com/SorenP; **97**, (D), P. K. Newby; ; **98**, Zeljko Radojko/Shutterstock; **99**, iStock.com/Juanmonino; **100**, Evan Lorne/Shutterstock; **101**, Brent Hofacker/Shutterstock; **102**, Handmade Pictures/Shutterstock; **103**, iStock.com/Tjanze; **104**, iStock.com/marekuliasz; **105**, iStock.com/bonchan; **106**, Robyn Mackenzie/Shutterstock; **107**, masa_damon/Shutterstock; **108**, iStock.com/Alasdair Thomson; **109**, P. K. Newby; **111** (col. de gauche, de haut en bas), gresei/Shutterstock; Lukas Gojda/Shutterstock; Africa Studio/Shutterstock; Nattika/Shutterstock; margouillat photo/Shutterstock; **111** (col. de droite, de haut en bas), Imageman/Shutterstock; iStock.com/PicturePartners; Valentina Razumova/Shutterstock; Viktor1/Shutterstock.

85 superaliments



National Geographic Society est enregistrée à Washington, D.C., comme organisation scientifique et éducative à but non lucratif dont la vocation est «d'augmenter et de diffuser les connaissances géographiques». Depuis 1888, la Society a soutenu plus de 12 500 expéditions et projets de recherche.

Jean-Pierre Vrignaud, RÉDACTEUR EN CHEF

Catherine Ritchie, RÉDACTRICE EN CHEF ADJOINTE

Elsa Bonhomme, DIRECTRICE ARTISTIQUE

Hélène Verger, MAQUETTISTE

Christine Seassau, SECRÉTAIRE DE RÉDACTION

Emanuela Ascoli, ICONOGRAPHE

Nadège Lucas, ASSISTANTE DE LA RÉDACTION

Béatrice Bocard, TRADUCTRICE

A collaboré à ce hors-série Carine Mayo

DIRECTRICE EXÉCUTIVE PÔLE PREMIUM

Gwendoline Michaelis

MARKETING ET BUSINESS DÉVELOPPEMENT

Directrice : Julie Le Floch

Chef de groupe : Hélène Coin

DIFFUSION

Directeur Commercial Réseau : Serge Hayek
(01 73 05 64 71)

Directeur des Ventes : Bruno Recurt
(01 73 05 56 76)

Directeur Marketing Client : Laurent Grolée
(01 73 05 60 25)

Directeur Marketing Études et Communication
Charles Jouvin (01 73 05 53 28)

FABRICATION

Stéphane Roussiès, Mélanie Moitié

Imprimé en Pologne

LSC Communications Europe,
ul. Obr. Modlina 11, 30-733 Kraków, Poland

Provenance du papier : Finlande

Taux de fibres recyclées : 0 %

Eutrophisation : Ptot 0 Kg/To de papier

SERVICE ABONNEMENTS

National Geographic France et DOM TOM
62 066 Arras Cedex 09. Tél. : 0 811 23 22 21
www.prismashop.nationalgeographic.fr

Dépôt légal : avril 2017

Diffusion : Presstalis. ISSN 1297-1715.

Commission paritaire : 1214 K 79161

VENTE AU NUMÉRO ET CONSULTATION :

Tél. : 0 811 23 22 21

(prix d'une communication locale)

PUBLICITÉ

Directeur exécutif PMS

Philipp Schmidt (01.73.05.51.88)

Directeur délégué PMS Premium

Thierry Dauré (01.73.05.64.49)

Directrice Déléguée (Opérations Spéciales)

Viviane Rouvier (01.73.05.51.10)

Directeur de Publicité

Arnaud Maillard (01.73.05.49.81)

Directrices de Clientèle

Evelyne Allain Tholy (01.73.05.64.24)

Amandine Lemaiguen (01.73.05.56.94)

Sabine Zimmermann (01.73.05.64.69)

Directrice de Publicité -

Secteur automobile et luxe

Dominique Bellanger (01.73.05.45.28)

Responsable Back Office

Katell Bideau (01.73.05.65.62)

Responsable Exécution

Albane Ojardias (01.73.05.64.94)

Assistante Commerciale

Catherine Pintus (01.73.05.64.61)

ABONNEMENT AU MAGAZINE

France : 1 an - 12 numéros : 59 €

France : 1 an - 12 numéros + hors-séries : 87 €

Belgique : 1 an - 12 numéros : 56 €

Suisse : 14 mois - 14 numéros : 79 CHF

(Suisse et Belgique : offre valable pour un premier abonnement)

Canada : 1 an - 12 numéros : 73 CAN\$

Licence de NATIONAL GEOGRAPHIC PARTNERS

Magazine mensuel édité par :

NG France

Siège social

13, rue Henri-Barbusse,
92624 Gennevilliers CEDEX

Société en Nom Collectif au capital
de 5 892 154,52 €

Ses principaux associés sont
PRISMA MEDIA et VIVIA

ROLF HEINZ

Directeur de la publication, Gérant

13, rue Henri-Barbusse,
92624 Gennevilliers Cedex

Tél. : 01 73 05 60 96

Fax : 01 73 05 65 51



PRODUCED BY THE NATIONAL GEOGRAPHIC SOCIETY. 1145 17th Street N.W. Washington, D.C. 20036-4688

STAFF FOR THIS PUBLICATION

Hector Sierra,

Senior Vice President and General Manager

Lisa Thomas,

Senior Vice President and Editorial Director

John MacKethan,

Vice President, Retail Sales and Special Editions

Travis Price, International Retail Sales Manager

R. Gary Colbert, Production Director

Jennifer A. Thornton,

Director of Managing Editorial

Susan S. Blair, Director of Photography

Bridget A. English, Editor

Allyson Dickman, Associate Editor

P. K. Newby, Writer

Elisa Gibson, Art Director

Uliana Bazar, Photo Editor

Matt Propert, Cover Photo Editor

Linda Makarov, Designer

Marshall Kiker, Associate Managing Editor

Judith Klein, Senior Production Editor

Lisa A. Walker, Production Project Manager

Rock Wheeler, Rights Clearance Specialist

Nicole Miller, Design Production Assistant

Derrick McRae, Manager, Production Services

Copyright © 2016 National Geographic Partners, LLC.
All rights reserved.

NATIONAL GEOGRAPHIC and Yellow Border Design
are trademarks of the National Geographic Society,
used under license.

**PUBLISHED BY LIBERTY STREET,
AN IMPRINT OF TIME INC. BOOKS**
1271 Avenue of the Americas, 6th floor
New York, NY 10020

L I B E R T Y
S T R E E T

LIBERTY STREET is a Trademark of Time Inc.

AGIR CONTRE LA CONSTIPATION ? C'est possible !

La constipation touche 35 % des Français⁽¹⁾. Pourtant, ce n'est pas une fatalité ! Une modification de l'hygiène de vie peut vous aider à agir contre la constipation. Si cela ne suffit pas, il est possible d'avoir recours à des médicaments sans ordonnance, comme les laxatifs.

La constipation occasionnelle est fréquente et désagréable, mais quelques conseils peuvent vous permettre d'y remédier. **Faciliter votre transit intestinal passe en premier lieu par la prise de bonnes habitudes :** mangez des légumes et des fruits frais. Sans en abuser, consommez du pain ou des biscuits au son ou aux céréales complètes. Il est également important d'éviter les aliments trop gras et trop sucrés. L'hydratation est un point clé : buvez au moins 1,5 litre/jour (eau, jus de fruits et soupes) à volonté. Au-delà de ces mesures alimentaires, présentez-vous aux toilettes à heure fixe, 30 à 60 min après les repas dans l'idéal. Lutter contre la constipation passe aussi par la pratique d'exercices physiques comme la marche ou la gymnastique⁽²⁾.

Vous avez modifié votre hygiène de vie sans succès ? Certains médicaments disponibles sans ordonnance peuvent vous aider : les laxatifs, comme les laxatifs osmotiques⁽²⁾. Ce type de laxatif fait partie des classes de laxatifs particulièrement adaptées en cas de constipation occasionnelle⁽²⁾.

Vous voulez en savoir plus sur la constipation ? Rendez-vous sur www.parlons-constipation.fr

1. Dapoigny M, Raoux P. Constipation chez l'enfant et l'adulte. La revue du Praticien. 2004;54:1693-1704. 2. AFSSAPS. Bien vous soigner avec des médicaments disponibles sans ordonnance. Constipation occasionnelle de l'adulte. Juin 2009.

DulcoSoft® est utilisé pour le traitement symptomatique de la constipation occasionnelle et pour le ramollissement des selles dures. Ne pas prendre plus de 15 jours. Agit en 24h à 72h. En complément des règles hygiéno-diététiques. Ces dispositifs médicaux sont des produits de santé réglementés qui portent, au titre de cette réglementation, le marquage CE. Lire attentivement les instructions figurant dans la notice. Demandez conseil à votre médecin ou à votre pharmacien. Fabricant Solution buvable : Hälsa Pharma GmbH. Fabricant sachet pour solution buvable : Farpharm Vertriebs GmbH. Boehringer Ingelheim France S.A.S CHC-17-035 - 7000016734 - Mars 2017.

COMMENT AGISSENT LES LAXATIFS OSMOTIQUES ?⁽²⁾

Ce sont des laxatifs doux :

1. Ils créent un appel d'eau dans l'intestin.
 2. Les selles sont ramollies.
- COMMENT CHOISIR VOTRE LAXATIF ?⁽²⁾**
1. Être attentif à **votre état de santé** ou à d'autres traitements en cours.
 2. Vous assurer **des précautions d'emploi** propres à chaque famille de médicaments.
 3. Choisir de préférence des médicaments contenant **une seule substance active**.

COMMENT BIEN PRENDRE VOTRE TRAITEMENT ?

Comme pour tout médicament, la prise d'un laxatif implique de **respecter la posologie** (dose et fréquence des prises) et la durée du traitement recommandées.

Ne jamais prendre un traitement de façon prolongée sans avis médical.

DULCOSOFT®

Dispositif médical

Agissez efficacement et en douceur contre la constipation occasionnelle

DulcoSoft® soulage en 3 temps

1. Retient les molécules d'eau dans le côlon
2. Ramollit les selles dures en les réhydratant
3. Accélère le transit et facilite l'évacuation des selles



**Disponible en pharmacie.
Pour toute la famille, adultes et enfants dès 8 ans.**

DulcoSoft® solution buvable et sachet conviennent :

- en cas de grossesse et allaitement : après avis du médecin
- aux personnes diabétiques : sans sucre
- aux patients ayant un régime alimentaire pauvre en sodium

Sans gluten

DulcoSoft®



KUVINGS

L'extracteur de jus.

Kuvings®
Depuis 1978

"Toujours à la pointe de l'innovation depuis près de quarante ans, KUVINGS présente aujourd'hui ses derniers modèles pour professionnels et particuliers. Des extracteurs de jus designs et polyvalents qui allient rendements optimum, préservation des nutriments et facilité d'utilisation sans pareil.

Découvrez vite l'ensemble de la gamme en exclusivité sur kuvings.fr, le partenaire de votre bien-être au quotidien !"