

Emincer les gousses d'ail et les couper en petits morceaux. Hacher le basilic. Mixer les pignons, les noix de cajou, l'ail, l'huile et le fromage. Ajouter le basilic et mixer encore jusqu'à ce que la sauce soit lisse. Ajouter le sel. Conserver cette sauce dans des petits pots de bébé en la congelant ou en la stérilisant.



## Salade hivernale

Pour 2 personnes :

- 90 g de lentilles du Puy
- 1 gousse d'ail pelée
- 30 g de noisettes épluchées
- le jus d'1 citron
- 1 c. à café de moutarde de Dijon
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à café de miel
- 1 c. à soupe de vinaigre de vin blanc
- sel et poivre
- 1 avocat
- 1 poignée de persil.

Préchauffer le four à 200°C. Mettre les lentilles dans une casserole avec 360 ml d'eau et l'ail, porter à ébullition, puis laisser frémir pendant 20 min. Retirer l'ail et égoutter. Pendant ce temps, faire griller les noisettes au four pendant 5 min. Fouetter le jus de citron, la moutarde, l'huile, le miel et le vinaigre jusqu'à l'obtention d'une pommade crémeuse. Réserver. Saler, poivrer. Mélanger l'avocat, les lentilles et les noisettes rôties, ajouter le persil et incorporer la sauce.



## Gâteau à la poêle poire-amandes-chocolat

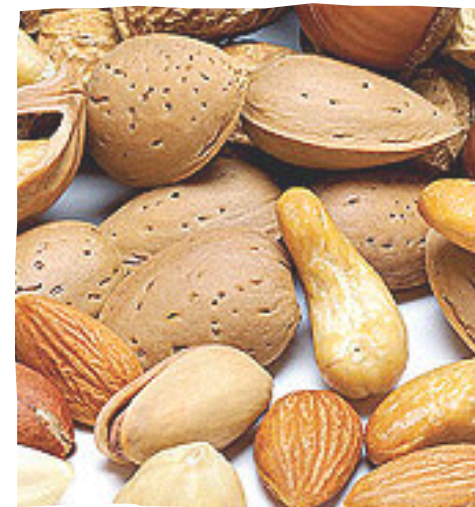
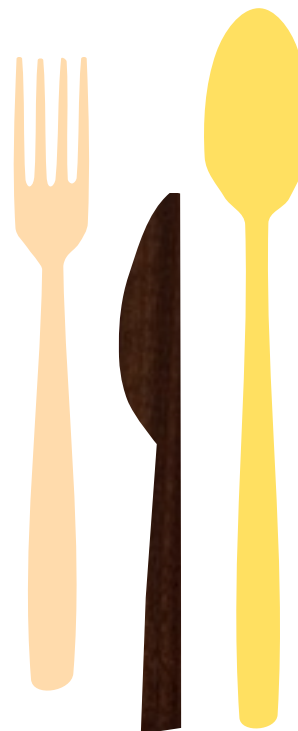
Pour 4 personnes :

- 3 poires
- 4 cuill. à soupe de poudre d'amande
- 2 cuill. à soupe d'amandes effilées ou pilées
- 2 œufs
- 10 ml de lait d'amande et/ou crème liquide «amande cuisine»
- 2 cuill. à soupe de farine
- 2 à 3 cuill. à soupe de cacao 100%
- 2 à 3 cuill. à soupe d'huile d'olive

Laver, éplucher, couper les fruits en tranches. Les faire dorer dans la poêle à l'huile d'olive. Mélanger dans un grand bol: farine, cacao, poudre d'amande, œufs, lait d'amande et/ou crème d'amande. Verser ce mélange sur les fruits bien étalés. Couvrir et laisser cuire 15mn. Retourner le gâteau sur un plat, ajouter des amandes préalablement légèrement grillées. Servir encore chaud

# Brochure de recettes

## « Graines oléagineuses : croquez leurs bienfaits »



Réseau Atlantique Diabète  
Groupe Hospitalier La Rochelle-Ré-Aunis  
Rue du Dr Schweitzer  
17 019 LA ROCHELLE Cedex 01  
☎ 05 46 45 67 32 ☎ 05 46 42 17 88  
✉ atlantique.diabete@gmail.com  
✉ atlantiquediabete@wanadoo.fr  
site internet : [www.atlantiquediabete.com](http://www.atlantiquediabete.com)

## Les graines oléagineuses, quelles sont-elles ?

Les oléagineux représentent la famille de végétaux dont on peut extraire de l'huile. Les graines oléagineuses regroupent les noisettes, amandes, pistaches, pignons et diverses noix. On y intègre souvent l'arachide (cacahuète), bien qu'elle puisse être classée parmi les légumineuses. Ces graines sont souvent boudées à cause de leur richesse en lipides. Cela est bien dommage car elles contiennent une densité importante de nutriments et micronutriments bénéfiques pour la santé.



## Ne sont-elles pas trop riches en graisses ?

Tout d'abord, il ne faut pas mettre dans le même panier toutes les graisses : on distingue les acides gras saturés (apportés par la viande et les produits laitiers) dont l'excès favorise notamment les maladies cardiovasculaires, et les acides gras insaturés, de la famille de Oméga (apportés par les graines oléagineuses, les huiles végétales et les poissons gras) indispensables au bon fonctionnement de notre organisme. Les graines apportent donc des bonnes graisses.

Néanmoins, toutes les graines oléagineuses ne se valent pas : en effet, pour leur apport en « bons acides gras », on choisira plutôt les noix, noisettes ou amandes, non grillées et non salées.



## Quels sont leurs bienfaits nutritionnels ?



- Anti oxydants : ces composés, présents surtout dans les fruits et les légumes, ont une action préventive contre les maladies du vieillissement (cancers...). La pistache, la noix, la noisette ou l'amande en ferment beaucoup.

- Oméga 3 : les lipides (graisses) sont le premier constituant des graines oléagineuses (50 à 70%). Ils sont majoritairement insaturés, donc plus sains que ceux contenus dans les graisses animales. La graine de lin et la noix font partie des aliments les plus riches en Oméga 3 ; consommer 5 à 6 noix par jour permet de couvrir la quasi totalité de nos besoins ;

- Vitamines et minéraux : on retrouve la vitamine E, B1, B6, B9, le magnésium (noix du Brésil), le fer, le potassium, le calcium (amande), le sélénium (noix du Brésil), le manganèse (pignon de pin) et le cuivre (noix de cajou) ;

- Fibres : une portion de 30g d'amande (celui le plus riche en fibres) fournit 12 à 15% de l'apport recommandé en fibres. Ensuite viennent la pistache, la noisette, le pignon, la cacahuète et les noix de décan, de Macadamia, et du Brésil ;

- Protéines : les graines sont une bonne source de protéines (6 à 7g pour une poignée de 30g), dont la qualité n'est pas aussi bonne que celle des protéines animales, mais ce défaut est relatif dans le cadre d'une alimentation équilibrée.



## Quelles quantités peut-on en consommer ?

Une consommation quotidienne de graines oléagineuses s'intègre parfaitement dans une alimentation équilibrée. Néanmoins très caloriques, les portions doivent être raisonnables : 25 à 30g par jour, soit une poignée de graines décortiquées.

Cela représente environ 200 Kcal, soit l'équivalent d'un pain au chocolat ou d'un croissant. Mais la grande différence est qu'il s'agit pour les graines de calories « pleines » c'est à dire intéressantes (Oméga 3, vitamines, minéraux, fibres...) alors que pour le pain au chocolat, il s'agit de calories « vides » (sucre, graisses saturées, pas de fibres, ni de vitamines et minéraux).

## Comment les consommer ?



> **A TOUTES LES SAUCES** : Mangez ces graines nature, non salées (éviter les sachets apéritifs), comme en-cas, au goûter... Ajoutez les à vos plats, salades... Grillées, elles perdent malheureusement une partie de leurs atouts.

> **CONSEILS D'ACHAT** : Quand cela est possible, achetez les graines dans leur coque, car, une fois décortiqués, elles rancissent plus vite et perdent une partie de leurs propriétés. Séchées, noix et noisettes se conservent plusieurs mois, les fraîches seulement quelques jours.

## Tout le monde peut-il les consommer ?

Il est préférable d'éviter leur consommation en cas de calculs rénaux à base d'oxalate, puisque le sésame, l'amande, les pistaches et les cacahuètes en contiennent une quantité non négligeable.



Les graines oléagineuses figurent en bonne place dans la liste des principaux allergènes (arachide notamment). Pour cette raison, il est conseillé ne pas les introduire avant 6 mois dans l'alimentation des tous petits. On peut les rajouter "mixées" après 6 mois révolus (entières, elles ne seront pas proposées avant 4 à 5 ans).

Enfin, par principe de précaution, mieux vaut éviter la consommation de graines de sésame et de lin riches en phytoestrogènes, en cas de cancer hormono-dépendant.



## Rouleau de printemps salade, chèvre et pignons de pin

Pour 4 personnes :

- 200g de pousses de salade de saison
- 2 crottins de chèvre demi-sec
- 2 cuill. à soupe d'huile d'olive
- 1 cuill. à soupe de vinaigre

- 1 pincée de sel
- 40g de pignons de pin
- 4 feuilles de riz
- Pour la sauce : 3 cuill. à soupe de fromage blanc, 1 cuill. à soupe de vinaigre de vin, 1 pincée de sel, 1 échalote

Laver et essorer délicatement la salade pour ne pas casser les feuilles. Dans un saladier, déposer une pincée de sel, le vinaigre et l'huile d'olive, bien mélanger puis ajouter la salade, le fromage de chèvre émiétté et les pignons de pin. Bien mélanger. Verser un fond d'eau froide dans un moule à tarte. Tremper une feuille de riz pour qu'elle s'assouplisse et la déposer sur un linge propre pour enlever le surplus d'eau. Déposer un peu de mélange en long sur une extrémité de la feuille de riz puis l'enrouler dedans en pressant bien. Rabattre les côtés vers l'intérieur. Servir avec la sauce (mélanger le fromage blanc, le vinaigre, le sel et l'échalote ciselé finement).



## Endives aux noix et au bacon

Pour 4 personnes :

- 4 endives
- 200g d'allumettes de bacon

- 2 cuill. à soupe d'huile d'olive
- 40g de cerneaux de noix
- sel et poivre

Couper les endives en deux dans le sens de la longueur puis en rondelles et les faire cuire dans une sauteuse avec un filet d'huile d'olive. Ajouter les allumettes de bacon. Saler si nécessaire et poivrer. Couvrir les endives, elles vont rendre de l'eau. Lorsqu'elles commencent à être cuites (environ 15 min.) enlever le couvercle et laisser caraméliser. Mettre dans un robot les cerneaux de noix et les mixer grossièrement. Placer les endives cuisinées dans les assiettes et saupoudrez les de noix.

## Sauce pesto

Pour 2 personnes :

- 1 bouquet de basilic
- 20g de pignons de pin
- 20g de noix de cajou
- 1 à 2 gousses d'ail

- 50g de fromage (parmesan ou pecorino et/ou tomme de brebis ou chèvre)
- 125 ml d'huile d'olive
- sel

