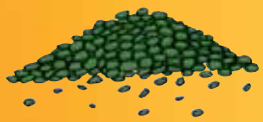
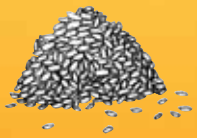
Programme National Nutrition Santé

LES FÉCULENTS, UN PLAISIR À CHAQUE REPAS



Les féculents ?
Généralement
tout le monde
les aime...

Mais
savez-vous
vraiment qui
ils sont et
à quel point
ils sont bons
pour vous ?



Les féculents, c'est à chaque repas et selon l'appétit !

Que sont au juste les féculents ?

Une grande "famille" composée principalement de trois "membres" :

1. Le pain et les autres aliments céréaliers – riz, semoule, pâtes, blé, boulgour, maïs, certaines céréales du petit-déjeuner (préférez celles sans ajout de sucres ou de graisses)...

2. Les légumes secs et légumineuses : haricots blancs et rouges, lentilles, flageolets, fèves, pois chiches...

3. Les pommes de terre.

Faut-il choisir entre féculents et légumes ?

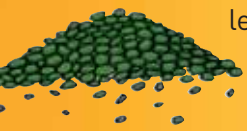
Au contaire ! Leur association est absolument recommandée. Mélangez les deux ! Auprès des enfants, les féculents aident parfois à "faire passer" les légumes. Les bonnes idées ? Riz et ratatouille, pâtes et brocolis, lentilles et carottes, maïs et tomates...

Que nous apportent-ils ?

Essentiellement des glucides "complexes"
qui fournissent une énergie qui se libère progressivement dans le corps.

Pour profiter au mieux de leurs bienfaits, privilégiez ceux qui sont "complets" ou "semi-complets", qu'il s'agisse de pain, de riz, de pâtes, ou de farines.
Ils contiennent plus de fibres, de vitamines et de minéraux... et sont souvent riches en goût !

Pensez aussi aux légumes secs :
lentilles, haricots rouges, flageolets, pois chiches, également très riches sur le plan nutritionnel.



En France, on ne consomme pas assez de fibres et de glucides complexes !

Les bonnes raisons de consommer des féculents :

- Ils constituent le carburant par excellence de notre organisme. Ils "calent" bien et permettent de tenir jusqu'au repas suivant sans céder à la tentation de grignotage.
- Ils sont savoureux et économiques.
- Ils sont pratiques : faciles à stocker et à utiliser.

Les féculents à chaque repas, on fait comment ?

sans manger tous les jours la même chose ?

Pensez aux différentes sortes de riz : rond, long, complet, thaï, basmati (chacune a un parfum différent) ; et à toutes les cuissons possibles : à l'étouffé, pilaf, vapeur, créole...

Le pain ne nécessite aucune préparation et offre une grande variété grâce aux diverses farines utilisées, de la plus "blanche" très raffinée (type 55 ou 65) à la complète en passant par les semi-complètes (comme la farine type 80). Il existe de nombreuses variétés de pain : complet, aux céréales, au sésame... la palette est large !

Redécouvrez toute la variété,souvent oubliée, des légumes secs : lingots blancs, haricots rouges ou noirs, lentilles vertes, blondes ou corail, fèves et févettes... Leur cuisson est simple : à l'eau comme les pâtes ou le riz.

N'oubliez pas les pommes de terre !

On a souvent tendance à penser que les pommes de terre font grossir. Or ce n'est pas le cas ! En revanche, il est déconseillé de les accompagner systématiquement avec des sauces riches en matières grasses ou de ne les consommer que sous forme de frites ou de chips.

Quelques idées pour varier les plaisirs au quotidien :

Au petit-déjeuner : pensez au pain (complet ou semi-complet si possible), aux biscottes, ou aux céréales (non fourrées et en privilégiant les moins sucrées).

Au goûter : du pain avec du chocolat, de la confiture, ou du fromage...

Au déjeuner et au dîner : du pain en complément du repas, des pommes de terre en salade ou en plat, des haricots en accompagnement...

Ces conseils doivent être adaptés si vous souffrez de certaines pathologies. Demandez conseil à votre médecin.

Je ne sais pas les cuisiner !

- **En préparations :** gratin de pâtes, ravioles, lentilles en boîte, polenta, risotto, couscous, gnocchis, purée de pommes de terre et de légumes, de pois cassés... Vous pouvez aussi opter pour les surgelés (paëlla, couscous...).
- **En soupes :** pommes de terre, lentilles ou pois chiches mariés à toutes sortes de légumes (carottes, poireaux, tomates, épinards...). Il suffit de les cuire et de les passer au mixeur. Vous pouvez aussi ajouter des vermicelles dans un potage ou même des pâtes "alphabet" pour les enfants ! Pensez aussi aux recettes asiatiques à base de vermicelles ou de nouilles de riz.
- **En salades :** pâtes, riz, semoule, lentilles, pommes de terre, fèves s'associent délicieusement aux légumes crus : champignons, poivrons, tomates, oignons...
- **Au dessert :** gâteau de semoule, riz au lait, pain perdu...
- **En repas sur le pouce :** pan bagna, tartines salées (pain de campagne, jambon, tomate et fromage par exemple), cake à la tomate et au chèvre...

J'ai du mal à digérer les légumes secs !

Voici quelques astuces : privilégiez d'abord les lentilles, et introduisez progressivement les autres légumes secs dans votre alimentation. Pour les cuisiner, faites-les tremper et jetez l'eau de trempage, puis faites-les cuire avec des herbes telles que la sarriette, la sauge ou le cerfeuil. Vous pouvez aussi les mélanger à d'autres légumes en purée ou en potage.

Les féculents, ça fait grossir

C'est une idée reçue ! C'est la manière de les préparer
(sauces grasses, fromage râpé en grande quantité, pommes de terre frites...) **qui risque de nous faire grossir.**

Sur le pain, si vous ajoutez de la matière grasse (beurre, margarine), une fine couche suffit pour le goût. Idem pour la pâte à tartiner ! Quant au fromage, préférez les fromages les moins gras et les moins salés. Et le pain frais... C'est tellement bon que le consommer seul peut suffire à la gourmandise !

Avec les pâtes ou le riz, plutôt que les sauces grasses, préférez une sauce à base de yaourt, de tomates pelées, une sauce tomate avec un peu d'huile d'olive pimentée, ou un peu de fromage râpé.

Pour les pommes de terre,
préférez la cuisson à l'eau ou à la vapeur avec une noix de beurre.

Intégrez plus souvent les légumes secs dans les salades, purées ou potages. Consommés avec des céréales (semoule et pois chiches, riz et lentilles, maïs et haricots rouges), ils apportent des protéines de bonne qualité et peu coûteuses !

L'essentiel

- Les féculents ne font pas grossir ! Mais certains accompagnements peuvent favoriser la prise de poids.
- Ils sont économiques.
- Le pain est un excellent féculent, facile à consommer à chaque repas !
- Pensez aux légumes secs.

Attention !

Pains au lait, pains au chocolat, croissants, pains aux raisins...
ne comptent pas comme du pain classique. Ce sont des viennoiseries, riches en graisses et en sucre, dont il convient de limiter la consommation.

Il en va de même de certaines céréales du petit-déjeuner,
notamment celles qui sont fourrées et sucrées, dont la consommation est à limiter. Préférez les versions simples type pétales de maïs non sucrées, non fourrées (même pour les enfants). Si la céréale est complète, c'est encore mieux !

Bien manger, bouger plus, on fait comment ?

Il existe 9 repères de consommation pour vous aider au quotidien :

- Au moins 5 fruits et légumes par jour
- De la viande, du poisson ou des œufs, 1 à 2 fois par jour
- Des féculents à chaque repas (selon l'appétit)
- 3 produits laitiers par jour (voire 4 pour les enfants, les ados et les plus de 55 ans)
- De l'eau à volonté
- Limiter sa consommation de sucre
- Limiter sa consommation de matières grasses
- Limiter sa consommation de sel
- Au moins l'équivalent de 30 minutes de marche rapide par jour (1 heure pour les enfants)

Et pour chaque repère, il existe une fiche semblable à celle-ci pour vous aider dans votre quotidien.

Retrouvez les autres fiches et tous les conseils pratiques sur

www.mangerbouger.fr

250-08540-DE

Liberté • Égalité • Fraternité
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
MINISTÈRE DE LA SANTÉ, DE LA JEUNESSE, DES SPORTS ET DE LA VIE ASSOCIATIVE

SÉCURITÉ SOCIALE
L'Assurance Maladie
Caisse Nationale

Institut National de Prévention et d'Éducation pour la Santé
inpes
www.inpes.sante.fr