



Nutrition

Ça existe ?

Des céréales équilibrées pour le petit déj

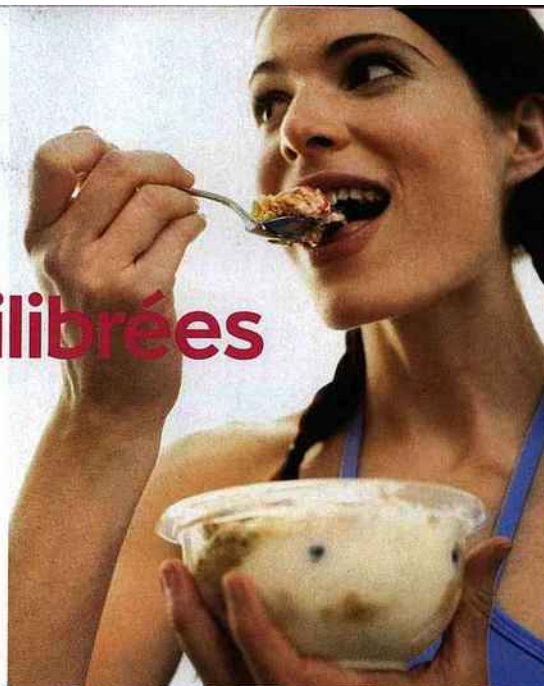
On veut qu'elles soient bonnes et qu'elles nous calent jusqu'à midi ? C'est possible, mais il faut bien chercher.

On fonce sur les mueslis. Le top, ce sont les mueslis floconneux sans sucres ajoutés : combinant des céréales complètes avec des fruits secs et oléagineux, ils distillent lentement leur énergie dans l'organisme et apportent des vitamines B et des minéraux variés (fer, magnésium...). Chez Bjorg, Jordan's, Alpen Original... Bien aussi, les flocons d'avoine (Bjorg, Quaker Oats...) pour leurs apports en glucides et en fibres. Mais ce n'est pas vraiment un petit déj « plaisir » : on arrose donc ces céréales sèches de lait demi-écrémé et on ajoute des fruits (frais ou séchés).

On fuit celles qui croustillent. C'est-à-dire les pétales, grains ou boules de maïs, riz ou blé, soufflés, chocolatés (Miel Pops, Chocapic, Frosties...). Riches en sucres, elles font grimper la glycémie et favorisent les fringales 1 à 2 h après qu'on les a consommées. On fuit aussi les cruelsis, ces céréales pour adultes qui croustillent (surtout celles au chocolat, très caloriques et gavées de sucres ajoutés). Et on ne tombe pas dans le piège des gammes « ligne » (Spécial K, Fitness...) qui, bien que modérément caloriques sur le papier, sont trop rapidement digérées (bonjour la fringale de 11 h). Et gros warning sur les « barres à porter » aux céréales, dans lesquelles du sirop de glucose/fructose est souvent ajouté pour les amalgamer.

Pourquoi pas ? Les riches en fibres (All Bran Kellogg's, Fruits & Fibres, Weetabix...) à base de son de blé ou de blé complet, peu sucrées et à index glycémique bas. Avec modération si on a les intestins irritables. C. H.

MERCI À LA DIÉTÉTICIENNE ANGLIQUE HOULBERT, AUTEUR DE « 100 ALIMENTS IG À VOLONTÉ », ÉD. THIERRY SOUCCAR



C'est vraiment mauvais, le beurre cuit ?

On dit que le beurre c'est mieux cru, sur des tartines. Et que pour faire cuire, ça serait nocif...

Ils sont fondés, ces soupçons ? Quand protéines et sucres se rencontrent lors de la cuisson des aliments, il se produit une réaction chimique qui, certes, libère les arômes goûteux, mais provoque aussi la formation de certains composés chimiques soupçonnés d'être néfastes à doses élevées.

Qu'en est-il réellement ? D'abord, la nocivité de ces composés n'est pas prouvée. Ensuite, une étude sérieuse* vient de montrer que la quantité de composés libérés reste faible : on en trouve moins dans le beurre cuit que dans le pain, les biscuits ou les céréales. Enfin, il faudrait en consommer beaucoup, ce qui n'est pas le cas pour une majorité de Français (11 g de beurre/jour/personne).

Je fais quoi, du coup ? On peut cuire son escalope ou ses haricots dans le beurre les yeux fermés. Mais, celui-ci restant un aliment calorique et riche en acides gras saturés, pour la ligne comme pour la santé, il ne faut pas en abuser. C. H.

*PAR LE DR FRÉDÉRIC TESSIER, ENSEIGNANT-CHERCHEUR EN CHIMIE ANALYTIQUE ET NUTRITION HUMAINE, INSTITUT POLYTECHNIQUE LASALLE BEAULVAIS. MERCI AU DR FRÉDÉRIC SALDMANN, MÉDECIN NUTRITIONNISTE.

PAR CAROLINE HENRY ET JULIE FRANÇOIS. PHOTOS RADUIS IMAGES/CORBIS, DR



REPAS FRAIS EN LIGNE

Pas le temps de faire les courses ? Ce site propose des paniers « tout compris » qui contiennent des produits frais, mais aussi des recettes et même des épices. Et on peut choisir entre différentes formules, « Classique », « Sans viande » et « Végétarien ». J. F.
• À partir de 49 € pour 2 personnes et 3 repas.
www.hellofresh.fr