

## Les différentes céréales et légumineuses



Selon les recommandations de la pyramide alimentaire de la Société Suisse de Nutrition, chaque adulte en santé devrait consommer 3 portions de féculents chaque jour pour répondre aux besoins de son corps. Cela signifie donc que chaque repas devrait en comporter.

Les féculents connus sont bien sûr le riz, les pommes de terre, les pâtes et le pain. Mais il existe tant d'autres céréales méconnues qui méritent vraiment le détour.

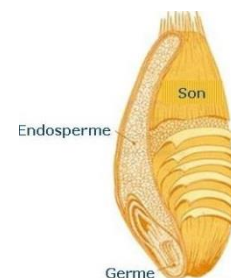
En voilà une liste : millet, quinoa, amarante, blé, orge, épeautre, avoine, seigle, kamut, soja, châtaignes, maïs, patate douce, lentille, pois chiches, haricots secs, fèves, boulghour, couscous, riz noir, riz sauvage...

Tous ces féculents vont amener à notre corps divers minéraux, vitamines, fibres et protéines. Dès lors, il est vraiment conseillé d'en varier les sources.

Le rôle des féculents est similaire à l'essence de la voiture : c'est un carburant très important qui nous fournit l'énergie nécessaire à notre fonctionnement.

Idéalement, les céréales complètes sont recommandées car elles sont beaucoup plus riches en minéraux, nutriment et fibres.

Une céréale est complète lorsque la graine garde ses trois composantes et elle est raffinée lorsque l'on retire et supprime le son et le germe pour ne garder que l'endosperme. Le son étant souvent brun, les céréales raffinées perdent cette couleur et deviennent blanches (riz blanc, farine blanche, pain blanc..) alors que les céréales complètes sont de couleur plutôt brunâtre.



### Teneur en fibres

Pain complet	8g /100g	Pâtes complètes	11.5g/100g
Pain blanc	2.5g/100g	Pâtes alimentaires	3.4g/100g

Ces 2 exemples montrent clairement à quel point les céréales complètes sont beaucoup plus riches en fibres. Elles sont donc à conseiller car elles diminuent les problèmes de constipation, pour autant que l'on boive suffisamment (1 à 2 litre par jour de boissons non sucrées pour un adulte).

Les légumineuses sont aussi une source importante de fibres.

**Remplacer un steak ?** Si vous mélangez les céréales avec des légumineuses à raison de 1/3 légumineuses et de 2/3 céréales (exemple : riz et haricots secs ou pommes de terre et lentilles), vous comblez vos besoins en protéines et pouvez ainsi éviter de servir de la viande ou du poisson.