

Les ateliers cuisine de Tim Lipouz

Le samedi 10 mars 2018

Comment profiter des fruits secs oléagineux dans notre alimentation ?

Qui sont-ils ? Comment les reconnaître ?



Les fruits secs oléagineux sont toutes les graines ou les fruits à coque dont on extrait de l'huile. Pour notre alimentation, ils représentent un double intérêt : celui de contenir des lipides de qualité mais aussi des protéines dans des proportions très intéressantes.

Les graines ou les fruits secs oléagineux comme source de lipides :

Les lipides ou acides gras contenus dans ces aliments sont d'une grande qualité. Ils contiennent des Oméga 3, acides gras essentiels à l'organisme comme les graines de chanvre, de lin ou les noix.

Ils contiennent également des oméga 6 et 9 dont nous avons besoin mais dont nous manquons moins dans nos régimes alimentaires modernes souvent saturés en acides gras de ce type. On les trouve dans les graines de tournesol, les amandes, les cacahuètes.

Les graines et fruits secs oléagineux contiennent en moyenne 50 à 70g de lipides pour 100g. En manger 25 à 30g quotidiennement (soit une poignée) apporte donc 20g de lipides (soit 1 c. à s. d'huile végétale).

Les graines ou les fruits secs oléagineux comme source de protéines :

En plus donc d'apporter des acides gras et anti-oxydants, ce que font aussi les huiles me direz-vous, ces aliments apportent des bonnes protéines. Elles en contiennent en moyenne 20 %, certaines graines comme le chanvre jusqu'à 30 %! On ne peut cependant pas les consommer comme les légumineuses en raison de leur haute teneur en lipides, elles seront mal tolérées par l'organisme.

Pour bien en profiter, il est conseillé de les consommer au petit-déjeuner ou lors des collations entre les repas, en petites quantités soit 5 à 10g en 2 ou 3 prises dans la journée.

Les graines ou les fruits secs oléagineux comme source de minéraux et de vitamines :

Leur haute teneur en sels minéraux et en oligo-éléments présente un avantage de plus à la consommation de ces aliments. En complément de bonnes huiles végétales vierge extra de 1ère pression à froid c'est l'idéal (la consommation de graines et noix ne peut pas totalement remplacer les huiles végétales).

Elles contiennent pour la plupart du fer, du magnésium, du phosphore, potassium, calcium, du zinc, du cuivre, sélénium... Les amandes ou encore le sésame contiennent beaucoup de calcium et de magnésium, manger régulièrement ces aliments en les associant aux céréales complètes et aux légumineuses permet de couvrir une partie importante de ces besoins.

Les graines et fruits secs oléagineux apportent aussi des vitamines du groupe E et K, excellent anti-oxydant (protègent les cellules du corps).

Elles présentent toutes, dans la mesure où on les consomme raisonnablement et variées, un intérêt pour prévenir les problèmes de santé tels que :

- Les problèmes cardio-vasculaire, elles améliorent le bilan lipidique sanguin en maintenant un taux normal de « bon » cholestérol (HDL) et en baissant le taux de « mauvais cholestérol » (LDL). Manger une poignée d'amandes ou de noix quotidiennement vaut mieux qu'un paquet de chips ou de gâteaux apéritifs pleins de graisses saturées...
- Les risques de diabète. Riches en fibres et relativement pauvres en glucides (20 % en moyenne) les graines et fruits oléagineux permettent de réguler le niveau de glycémie et nous évite les « pics de glycémie » que l'on cherche à éviter, que l'on soit diabétique ou non d'ailleurs... Il faut quand même éviter d'en consommer plus de 30g /jour.
- Les risques d'obésité. Dans la mesure où l'on respecte la dose d'environ 30g soit une poignée/personne et /jour et que l'on écarte les graisses saturés des produits transformés, manger régulièrement des fruits secs et graines oléagineuses contenant des fibres a un effet rassasiant permettant de réguler la faim et de moins manger au repas suivant lorsqu'ils sont consommés en collation entre les repas.

Intérêt du trempage ou de les ébouillanter :

Pourquoi tremper les graines ou les fruits secs oléagineux avant de les consommer ? Ou du moins les tremper instantanément dans une eau bouillante ?

Ce procédé a l'avantage tout simplement de rendre tous ces aliments pour digeste et plus assimilable par l'organisme, **et donc de multiplier leurs vertus.** Toutes les graines et noix contiennent des inhibiteurs d'enzymes, des acides phytiques qui permettent en quelque sorte de les conserver en attendant leur germination. Ce sont des anti-

nutriments, ils empêchent l'assimilation complète des nutriments contenus dans ceux-ci. **Les pré-tremper à l'avance permet donc d'éliminer ces substances et de multiplier par 2 la disponibilité des nutriments tels que les protéines, les minéraux et les vitamines.**

La graine passe de l'état de « dormante » à l'état de « vivante », comme si elle s'apprêtait à donner naissance à une future plante ou un futur arbre.

Apporter à son appareil digestif des enzymes est fondamental car la quantité d'enzymes digestives décroît en vieillissant, un capital nous est fourni à la naissance et ne dure pas éternellement.

C'est pourquoi il est fondamental de tremper les graines et les noix oléagineuses.

Mais combien de temps faut-il les faire tremper ?

Cela dépend de leur taille et de leur capacité à se réveiller plus ou moins rapidement.

Voici quelques exemples :

Amandes : **8 à 12h**

Noisettes : **8 à 12h**

Noix : **4 à 6h**

Noix de cajou : **2h**

Noix du Brésil : **3h**

Noix de pécan : **6h**

Noix de macadamia : **2h**

Sésame : **8h**

Tournesol : **4h**

Courges : **3h**

Chanvre décortiqué : **1h**

Chanvre non-décortiqué : **12h**

Lin : **8h**

Au petit-déjeuner, à croquer nature, vous vous régalez, dans un plat chaud ébouillantez quelques amandes et émondez-les, succès garanti !

La graine oléagineuse à tartiner :

Tartare de graines de tournesol aux aromates

Ingrédients 400g de tartare soit pour 10 à 15 personnes

- 200g de graines de tournesol décortiquées
- 4 à 5 c. à s. d'huile de tournesol vierge extra
- le jus d'1/2 citron ou 1 peu + (selon la taille)
- 2 c. à s. de shoyu ou tamari
- 1 pincée de poivre et de gingembre
- 1 1/2 bouquet de persil ou coriandre

1 – Faire tremper les graines de tournesol décortiquées pendant au moins 4 heures puis les rincer et égoutter.

2 – Ciseler grossièrement le persil de manière à ne pas le mettre dans le mixeur entier non pré-découpé.

3 - Mettre tous les ingrédients dans le bol du mixer puis mélanger jusqu'à obtenir une texture soyeuse, si vous n'avez pas de robot-mixeur vous pouvez le faire avec le mixeur à soupe ou au couteau...

4 – Mixer une première fois en ayant la main légère sur les épices, le jus de citron, les herbes. Puis goûtez et rectifiez si vous trouvez que le tartare manque d'un goût ou d'un autre.

La chose la plus importante à observer dans cette recette est de mettre tous les ingrédients ayant des goûts marqués progressivement, en plusieurs fois. Comme le poivre, les herbes, le gingembre, le jus de citron. Il est toujours plus facile de rajouter d'un ingrédient comme une goutte de citron ou une pincée de poivre que d'en enlever !

4 – La texture finale du tartare doit être lisse, un peu comme celle d'un houmous crémeux, ni trop sec, ni trop liquide avec tout de même un côté granuleux apporté par les graines germées et broyées !

5 – Servir frais à l'apéritif sur des blinis, du pain ou des rondelles de légumes.

Conseil : Cette préparation est à déguster rapidement (48h). Le fait que la plupart des aliments soient crus rend ce tartare fragile.

La graine oléagineuse qui fait des miracles :

Crème de chanvre décortiqué et algues

Ingrédients pour 4 personnes :

- 100g de chanvre décortiqué
- 2 c. à c. d'algues en paillettes
- 2 c. à c. de tamari ou shoyu
- de l'eau

1 – Tremper les graines de chanvres dans environ 2 fois leur volume d'eau (jusqu'à recouvrir légèrement les graines). Laisser 1 à 2h.

2 – Rajouter les algues dans le bol avec les graines de chanvre décortiquées. Laisser les se réhydrater.

3 – Mélanger les graines gonflées plus les algues avec le tamari dans un bol puis mixer à l'aide du mixer à soupe. La tête du mixer doit recouvrir la pâte pour éviter les projections. On peut aussi garder des morceaux.

4 – A tartiner ou bien à servir avec des pâtes en guise de sauce.

La graine oléagineuse en condiment :

Gomasio aux algues (pour 300g)

- 270g de sésame complet ou blanc
- 30g de sel gros de Guérande ou sel fin (gros sel moins cher...)
- 2 c. à s. d'algues en paillette (laitue, dulce, nori, ao-nori...)

1 – Faire griller à sec les graines de sésame à feu moyen en remuant attentivement sans discontinuer.

2 – Faire un mouvement de spirale avec une cuillère en bois.

3 – Lorsque les graines commencent à brunir et à crépiter, c'est prêt et donc il est temps de les retirer du feu et de les enlever de la casserole.

4 – Mettez le gros sel dans la casserole encore chaude pour le sécher.

5 – Laisser refroidir les graines avant le broyage, sinon vous ferez de la purée...

- 6 – Broyer les graines grillées et le sel ensemble à l'aide d'un pilon et d'un mortier, d'un suribashi (mortier japonais spécifique), ou faute de matériel avec un couteau et une planche en hachant très finement.
- 7 – Le but est de mouliner le tout assez grossièrement de sorte que l'on trouve encore quelques graines entières (mouture à 70 % on dira!).
- 8 – Conserver dans un pot hermétique au sec et au frais pendant 2 semaines. Les matières grasses s'oxydent relativement vite...

Le fruit oléagineux à tartiner :

Tartinade noix de cajou et miso d'orge

Ingrédients pour 5 personnes :

- 200g de noix de cajou
- 2 c. à c. de miso d'orge
- facultatif : 1 c. à s. d'algues en paillettes
- de l'eau

- 1 – Verser de l'eau dans un bol de manière à recouvrir les noix de cajou.
- 2 - Une fois que les noix sont plus tendres, enlevez l'eau et rincer-les.
- 3 - Diluez le miso dans 1 c. à s. d'eau et versez-y aussi les algues si vous aimez leur bon goût iodé qui rappelle la mer...
- 4 – Verser le tout plus encore de l'eau dans le robot mixeur (allez-y progressivement pour ne pas noyer la préparation) ou bien broyer le tout dans un récipient à l'aide du mixer-plongeur et faire une purée bien lisse, de la texture d'un fromage frais !

A noter : Les noix de cajou se réhydratent et deviennent tendres très rapidement en à peu près 1h. Elle sont grillées systématiquement pour les ôter de leur coque (même quand c'est écrit « non-grillé »), elles ne germeront donc plus mais mérite tout de même trempage.

Info santé : Une cuillère de miso (non-pasteurisé biensûr!) remplace le sel fin et ses bactéries pro-biotiques faciliteront grandement la digestion. Très bon ingrédient du quotidien !

La noix oléagineuse qui ravit nos papilles :

Boulette de noix et de figes façon cruffe (truffe entièrement crue)

Ingrédients pour une 10zaine de cruffes :

- 50g de cerneaux de noix
- 100g de figes sèches ou de dattes moelleuses
- quelques zestes de citron
- farine de coco / poudre d'amande / de cacao
- eau

1- Tremper les cerneaux de noix au minimum pendant 4 à 6h.

2 – Tremper les figes ou les dattes séchées dans de l'eau tiède pendant 2h (elles absorbent + vite l'eau que les graines oléagineuses). Ou on peut utiliser la pâte de dattes ou de figes prête à l'emploi aussi.

3 – Jeter l'eau des noix et bien les égoutter. Garder l'eau des figes ou des dattes, c'est un merveilleux sirop à déguster seul ou coupé à l'eau ! Ce jus n sera pas réutilisé pour nos cruffes.

4 – Mixer le tout ensemble avec quelques zestes de citron, soit dans le bol du robot-mixeur soit avec le mixeur à soupe dans un bol profond.

5 - Former des boulettes avec 2 cuillères à café et déposez les dans la poudre de votre choix pour l'enrobage.

Idée de variantes : On peut dans cette recette de boulette remplacer les noix par des amandes ou encore des noisettes, elles sont également délicieuses après trempage. Les zestes de citron peuvent être eux remplacés par des zestes d'orange ou même par un hydrolat de fleur d'oranger...

Info santé : L'atout santé de cette recette est qu'elle n'emploie aucun sucre rajouté, son indice glycémique est donc tout à fait raisonnable et convient à toutes les personnes qui cherchent à se désaccoutumer du sucre rajouté tel que sucre blanc de betterave ou même de canne.