LES NOIX ET MOI

Un petit guide pour découvrir ce qui se cache sous leur coque

Qu'est-ce qu'une noix?

Biologiquement, les noix sont en fait les fruits provenant d'arbres d'espèces variées. Contrairement aux autres fruits, elles sont cependant enfermées dans une coque plus ou moins épaisse. On les appelle aussi fruits oléagineux.
Les graines sont quant à elles contenues dans le fruit ou la fleur des plantes.

Pourquoi manger des noix?

Les noix et les graines sont surtout réputées pour leur contenu élevé en gras, ce qui en fait des aliments assez calorieux. Cependant, il existe du mauvais gras (trans et saturé) et du bon gras (monoinsaturé et polyinsaturé), ce dernier étant relié à la bonne santé du coeur et à la diminution du mauvais cholestérol. Puisqu'elles contiennent surtout du bon gras, les noix sont en fait excellentes pour la santé.

Aussi, puisque les noix sont riches en fibres, elles favorisent la satiété et la santé gastro-intestinale.

Finalement, elles contiennent une bonne quantité de certaines vitamines et minéraux (notamment le magnésium et le manganèse) nécessaires au bon fonctionnement de notre corps.

Ainsi, il est facile de comprendre pourquoi la consommation de noix serait associée à une meilleure gestion du poids et une meilleure santé globale.

1 portion= 60 ml

AMANDE

- Contient des phytostérols qui réduisent les taux de «mauvais cholestérol» dans le sang
- Diminue le risque cardiovasculaire
- Fournit du magnésium (solidité des os), de vitamine E (antioxydant), de manganèse et de magnésium (solidité des os)
- Excellent rapport calories/nutriments

Offerte en plusieurs sous-produits: assaisonnée, grillée, mondée, effilée, en poudre, en beurre... à vous de choisir!!

Calories: 208	
Lipides: 18.2 g	
Protéines: 7.7 g	
Glucides: 7.1 g	
Fibres: 4.2 g	

NOIX DE CAJOU

- Contient surtout de l'acide oléique, un gras favorable à la santé du coeur
- Contient un peu de phytostérols
- Fournit du magnésium (solidité des os), du cuivre (aide à la formation de l'hémoglobine) et du manganèse (fonctions diverses)

Une fois laissées à tremper dans l'eau toute une nuit, ces noix peuvent être utilisées pour réaliser une sauce crémeuse ou mousse un gâteau ou « fromage » végétalien

Calories: 199	
Lipides: 16.1 g	
Protéines: 5.3 g	
Glucides: 11.4 g	
Fibres: 1.0 g	

PISTACHE

- Excellente source de cuivre (nécessaire à diverses réactions métaboliques telles que la formation de l'hémoglobine)
- Fournit les vitamines B1 et B6 (production d'énergie), et K (coagulation) en quantité appréciable
- Une des noix les plus faibles en gras!

Cette noix contient aussi une petite quantité de lutéine et de zéaxanthine, composés antioxydants reliés à la santé oculaire.

Calories: 174	
Lipides: 13.9 g	
Protéines: 6.4 g	
Glucides: 8.7 g	
Fibres: 2.7 g	

PACANE

- Excellente source de manganèse (assiste le métabolisme des divers nutriments et la formation des os)
- Bonne source de zinc (fonctions variées telles que la synthèse de matériel génétique) et de cuivre (formation de l'hémoglobine)

Très riche en acides gras essentiels oméga-6, nécessaires au bon fonctionnement des systèmes cardiaque, nerveux et immunitaire, et à la guérison des blessures.

Calories: 198	
Lipides: 20.7 g	
Protéines: 2.7 g	
Glucides: 3.8 g	
Fibres: 2.6 g	

NOIX DU BRÉSIL

- Contient une quantité importante d'acides gras polyinsaturés, associés entre autres à une meilleure santé cardiaque
- Excellente source de magnésium (solidité des os) et de cuivre (fonctions diverses)
- Bonne source de phosphore (solidité des os), de vitamine E (antioxydant) et B1 (production d'énergie)

Une seule noix du brésil fournit plus de l'apport quotidien recommandé en sélénium, minéral qui assiste l'hormone thyroïde (essentielle à la régulation du métabolisme)

Calories: 233	
Lipides: 23.6 g	
Protéines: 5.1 g	
Glucides: 4.4 g	
Fibres: 2.7 g	

NOIX DE GRENOBLE

- Excellente source de manganèse (assiste le métabolisme des divers nutriments)
- Bonne source de cuivre (fonctions variées) et de magnésium (pour des os forts)
- 38% de ses gras proviennent de la famille des oméga-6, et 34% de celle des oméga-3. De quoi avoir un coeur en santé!

Son goût s'apparie aussi bien aux plats salés que sucrés. Essayez-la dans une salade (comme la traditionnelle Waldorf), dans un pesto, une assiette de fromage, un pain aux bananes ou saupoudrées sur des muffins!

Calories: 166	
Lipides: 16.3 g	
Protéines: 3.9 g	
Glucides: 3.3 g	
Fibres: 1.7 g	

NOIX DE MACADAMIA

- Excellente source de vitamine B1 (production d'énergie) et de manganèse (métabolisme des nutriments)
- C'est la noix fournissant le plus de matières grasses, mais plus de 75% provient des gras monoinsaturés, donc bons pour le coeur

Le gras, lorsqu'exposé à l'air, la lumière et la chaleur, peut se détériorer et former des composés néfastes pour la santé. Ainsi, il est préférable de conserver ses noix au réfrigérateur ou au congélateur.

Calories: 244	
Lipides: 25.7 g	
Protéines:2.7 g	
Glucides: 4.7 g	
Fibres: 2.9 g	

NOIX DE COCO

- Principalement une bonne source de manganèse (pour que notre corps métabolise bien tous les nutriments)
- 94% des gras qu'elle contient sont saturés, ce qui en fait un choix moins intéressant

Bien que l'eau de coco contienne environ la même quantité de glucides qu'une boisson pour sportif de type « gatorade», elle ne lui est pas équivalente. En effet, elle ne contient pas assez de sodium, minéral nécessaire à l'équilibre hydrique du sportif.

Calories: 152	
Lipides: 14.8 g	
Protéines: 1.6 g	
Glucides: 5.4 g	
Fibres: 3.7 g	

ARACHIDE

- Excellente source de manganèse (métabolisme des nutriments), de cuivre et de vitamine B3 (production d'énergie)
- Bonne source de zinc, de phosphore et de magnésium (solidité des os), et de vitamine E (antioxydant)
- Contient une quantité considérable d'acides gras oméga-6

En fait, l'arachide est une légumineuse: elle fait effectivement partie de la même famille que le haricot.

Calories: 217	
Lipides: 18.4 g	
Protéines:8.8 g	
Glucides: 8.0 g	
Fibres: 3.0 g	

GRAINE DE TOURNESOL

- Plus de 65% de ses acides gras sont polyinsaturés, surtout sous la forme d'oméga-6.
- Fournit du folate (synthèse cellulaire), de l'acide pantothénique (énergie), du manganèse, du phosphore et du cuivre en grande quantité

Une portion comble les besoins journaliers en vitamine E, un puissant antioxydant qui aiderait à la santé du coeur et protégerait du cancer

Calories: 208	
Lipides: 18.1 g	
Protéines:8.3 g	
Glucides: 6.9 g	
Fibres: 3.8 g	

GRAINE DE CITROUILLE

- Les acides gras polyinsaturés sont ceux dominants, provenant principalement des oméga-6
- Cette graine est une excellente source de phytostérols, composés qui réduisent le mauvais cholestérol dans le sang
- Bonne source de phosphore, de manganèse, de magnésium, de zinc et de fer

Ces graines peuvent être utilisées pour diminuer les symptômes de la vessie irritable et d'hypertrophie bénigne de la prostate.

Calories: 189	
Lipides: 16.0 g	
Protéines: 8.6	
Glucides: 6.2 g	
Fibres: 1.4 g	

GRAINE DE LIN

- Un des rares aliments à en contenir autant. 15 ml de graines de lin moulues fournissent 1.6 g d'oméga-3 de chaîne courte, ce qui couvre les besoins journaliers de chaque individu
- Excellente souce de magnésium, de manganèse et de vitamine B1 (énergie)

Pour remplacer un oeuf dans une recette, mélanger 15 ml de graines de lin moulues avec 30 ml d'eau chaude. Laisser reposer quelques minutes, et le mucilage de la graine formera un gel.

Calories: 148	
Lipides: 12.0 g	
Protéines: 5.6 g	
Glucides: 8.4 g	
Fibres: 8.0 g	

GRAINE DE CHIA

- Sa haute teneur en fibres est intéressante pour les gens souffrant de constipation
- Bonne source d'acide alpha-linolénique (AAL), un acide gras essentiel bénéfique qui fait partie de la famille des acides gras oméga-3
- Bonne source de vitamine B9 et d'antioxydants

Les graines pâles ou foncées ont les mêmes caractéristiques nutritionnelles. Toutefois, les foncées auront un goût un peu plus prononcé, sans être désagréable.

Calories: 210	
Lipides: 13.2 g	
Protéines: 7.2 g	
Glucides: 18.2 g	
Fibres: 14.9 g	

GRAINE DE CHANVRE

- Excellente source de magnésium
- Bonne source de phosphore et de fer
- Le rapport oméga-6/oméga-3 de cette graine correspond à la proportion idéale afin de favoriser la santé

Les graines de chanvre sont tel et bien issues de la plante à marijuana (Cannabis Sativa). Toutefois, les variétés utilisées ne contiennent pas de THC, son élément psychotrope.

Calories: 237	
Lipides: 19.1 g	
Protéines: 13.3 g	
Glucides: 3.3 g	
Fibres: 2.1 g	

Comment les savourer?

Chaque recette = 4 portions

Salade tiède végé

Peler et couper en cubes 1 courge poivrée, couper en deux 3/4 choux de Bruxelles et 1 oignon rouge en quartiers. Préchauffer. Étaler sur une plaque, huiler, saler, poivrer, ajouter saupoudré de cannelle. Griller au four à 400°F 20 minutes. Ajouter sur la plaque un pignon jaune en quartiers et 1l de champignons sauvages coupés 5-10 minutes. Placer une grosse poignée d'épinards dans chaque assiette, répartir les légumes grillés par-dessus, parsemer de cubes d'avocat et de fromage feta. Servir avec: 2 cuillères à soupe (30 ml) d'huile d'olive et 1l2 ml de vinaigre de vin blanc, de jus de citron, de moutarde de Dijon et de sirop d'érable.

Filets croustillants

Hacher et mélanger ensemble 1l de noix de macadamia et 1/2l de noix de coco râpée non sucrée. Mélanger 1/4l de farine, du paprika, de la poudre d'ail, du sel et du poivre. Couper 4 poitrines de poulet en lanières. Enfariner, tremper dans des oeufs battus puis rouler dans le mélange de noix. Cuire à la poêle dans l'huile quelques minutes puis transférer sur une plaque et cuire au four à 350°F 15 minutes, jusqu'à ce que le poulet soit cuit. Servir avec une sauce à la moutarde au miel, des brocolis et du riz.

Barres granola

Étendre sur une plaque de cuisson 1 1/2l de gros flocons d'avoine, 1/4l d'amandes hachées grossièrement et 30 ml de graines de tournesol. Cuire au four à 350°F 15 minutes, remuer à mi-cuisson. Dans un bol, mélanger 30 ml de graines de chia, de lin et de chanvre. Y ajouter le mélange réti au four. Placer 1l de dattes dénoyautées, 1/4l de miel et de beurre d'amande dans un robot culinaire. Faire cuire à feu doux jusqu'à ce que le tout forme une purée. Verser dans le bol et bien mélanger. Étaler et presser dans une plat carré de 9 pouces tapissé d'un papier parchemin. Laisser refroidir au réfrigérateur 2 heures. Couper en barres. Se conserve au réfrigérateur 1 semaine et au congélateur 1 mois.

Références

Informations:

Cardwell, G., 2012. Gold medal nutrition, 5ème édition. Human Kinetics, Windsor, 256 p.

Cormier et al., 2014. L'encyclopédie des aliments: Tout sur les fruits les noix et les graines. Québec Amérique, Montréal, 213 p.

Extenso. Aliments. www.extenso.org

Dallaniera, M. et M. Dubost, 2007. Table de composition des aliments, 6ème édition, volumes 1 et 2. Département de nutrition de l'Université de Montréal.

Otten et al., 2006. Les apports nutritionnels de référence. Institute of medicine of the national academies, Washington, 340 p.

Passeport Santé. Nutrition. www.passeportsante.net

Rosengarten, F., 2004. The book of edible nuts. Courier corporation, New-York, 384 p.

Whitney et al., 2013. Understanding Nutrition. Nelson education, Toronto, 716 p.

Recettes:

http://www.kimscravings.com/2014/09/autumn-harvest-salad/
http://paleomeville.com/paleo-macadamia-crusted-chicken-honey-mustard-sauce/
http://www.bonappetit.com/recipe/granola-bars?utm_source=feedburner&utm_medium=feed&utm_campaign=Feed%3AGourmetAllRecs+%28Gourmet+Bakes%

Bureau d'enfiques en nutrition

Créé avec le Pictochart