

LES FECULENTS

C'est à chaque repas et selon votre appétit



Que sont au juste Les féculents ?

Une grande famille, composée de 3 groupes :

- Les pains et autres produits céréaliers : riz, pâtes, semoule, polenta, blé, boulgour, quinoa...
- Les légumes secs et légumineuses : haricots rouges et blancs, lentilles, flageolets, fèves, pois chiches
- Les pommes de terre

Que nous apportent-ils ?

Essentiellement des glucides dits complexes, qui fournissent de l'énergie tout au long de la journée. Privilégiez les semi complets ou complets ils contiennent plus de fibres, de vitamines du groupe B et de minéraux. Les légumes secs possèdent aussi de grandes qualités nutritionnelles.

Les féculents permettent la satiété et évitent le grignotage entre les repas, ils sont savoureux et économiques, faciles à stocker, de longue conservation.

Pour éviter la monotonie, pensez aux différentes variétés de riz (blanc, rouge, brun, thaï, basmati...) à toutes les cuissons possibles : pilaf, créole, vapeur, à l'eau...et toutes les épices et condiments qui relèvent les féculents : paprika, curry, herbes fraîches, piment d'Espelette, cumin, baies...

Le pain ne nécessite aucune préparation et se décline en de nombreuses variétés : au son, au seigle, au maïs, complet, épeautre, aux céréales, avec des fruits secs, graines de pavot ou sésame...

Le **PNNS** préconise l'augmentation de la consommation des féculents et des fibres : Les menus de la cantine se construisent selon les recommandations nutritionnelles nationales ; les féculents, céréales et pommes de terre sont proposées à vos enfants en accompagnement, régulièrement associés aux légumes afin de favoriser leurs consommations et de partir à la découverte de nouvelles saveurs.

Idée reçue

La tendance est de croire que les féculents font grossir, c'est faux. Ce sont les accompagnements ou le mode de préparation qui augmentent les calories, comme des sauces trop grasses, du fromage râpé en trop grande quantité, ou des pommes de terre consommées seulement sous forme de chips ou frites.

Comment les cuisiner ?

- En salades : pâtes, riz, semoule, pommes de terre s'associent très bien avec des légumes crus ou cuits
- En soupes : lentilles, pois cassés, pommes de terre associés à tous les légumes, rajout de vermicelles ou de pâtes alphabet...
- En préparations : gratins, polenta, risotto, couscous, purées, gnocchi, ravioles...
- En sandwich ou en-cas: pan bagna, tartines salées, cakes salés...
- En dessert : gâteau de riz ou de semoule, riz ou semoule au lait, pain perdu, entremet au tapioca...



Attention aux viennoiseries et certaines céréales du petit déjeuner, très riches en graisses et sucres rapides. Ces produits ne se comptent pas comme du pain ou un produit céréalier mais comme un produit gras et/ou sucré.

Idées de recettes ?

1) SALADE DE CEREALES, AVOCAT ET THON peut se déguster en plat principal ou en entrée, facile et bon marché, pour 4 personnes

-200g de céréales mélangées +1 avocat + 4 champignons crus + 1boite moyenne de thon au naturel + 30g de noix, pour la sauce : 200g de fromage blanc et 100g de Boursin ail et fines herbes

Préparation de la recette : Cuire les céréales comme indiqué sur le paquet, égoutter et laisser refroidir. Peler les champignons, les émincer en fines lamelles. Couper l'avocat en 2, récupérer la chair avec une cuillère en forme de billes, concasser les noix.

Pour la sauce, mélanger simplement le fromage blanc et le boursin. Quand les céréales sont refroidies, rajouter les billes d'avocat, le thon, les noix, les champignons. Verser la sauce ou la réserver à part.

2) GRATIN DE CEREALES très facile et bon marché, pour 6 personnes

-100 g de millet ou 150g de boulgour + 40 cl de bouillon de légumes + 2 gousses d'ail hachées
- 4 grosses tomates en rondelles + 1aubergine en tranches + mie de pain
- huile d'olive - thym - origan - sel, poivre

Préparation de la recette : Grillez la mie de pain à l'huile d'olive avec une gousse d'ail hachée. Dans un plat à four, disposez la mie de pain, alternez des rondelles de tomates et tranches d'aubergines, de l'ail haché, du thym, de l'origan et la céréale (millet ou boulgour). Terminer par des rondelles de tomates.

Verser ensuite le bouillon de légumes assaisonné.
Cuire pendant 30 min environ (20min s'il s'agit du boulgour) à 180°C.

3) SEMOULE AU LAIT très facile, économique et souvent oubliée, cette recette peut aussi se proposer au petit déjeuner ou composer un gouter très complet, associée à un fruit frais :

Pour 6 personnes : 1litre de lait + 100g de semoule très fine + 30g de sucre (ou édulcorant)

Préparation de la recette : faire bouillir le lait, ajouter le sucre et la semoule, remuer sans cesse jusqu'à épaississement, environ 3min. Verser dans des ramequins et laisser refroidir.

Vous pouvez rajouter des raisins secs, abricots secs (ne pas sucrer la préparation dans ce cas) ou parfumer le lait avec une gousse de vanille ou de la fleur d'oranger.