

LES FECULENTS



**Sont la source d'énergie nécessaire pour le fonctionnement de l'organisme,
pour tous et à tous les âges**

- ✓ 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 ?

- ✓ Des **glucides** dits **complexes**
- ✓ Les semi complets/ complets contiennent **plus de fibres**, de **vitamines B** et de **minéraux**.
- ✓ Les légumes secs = un bouquet de qualités nutritionnelles : effet **rassasiant** pour limiter les envies de grignotage, ils **remplacent** avantageusement **les protéines animales lorsqu'ils sont associés à des céréales** (riz, maïs, semoule...) **et oléagineux** (noix de cajou, amandes, noisettes...)
- ✓ Les féculents sont savoureux et économiques, faciles à stocker, de longue conservation.
- ✓ Afin d'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...), à **toutes les épices et condiments** qui relèvent les féculents (paprika, curry, herbes fraîches, piment d'Espelette, cumin, baies...)
- ✓ Le **PNNS** préconise l'augmentation de la consommation des féculents et des fibres ;
- ✓ Les menus de la cantine se construisent selon ces recommandations nutritionnelles.

✓ Idée reçue

Les féculents font grossir ? C'est faux !!

Ce sont les accompagnements et le mode de préparation qui augmentent les calories, comme des sauces trop grasses, du fromage râpé en quantité, ou des pommes de terre chips/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...

✓ Recettes

Tapioca au chocolat

1 verre de lait + 50g sucre de coco + 30g tapioca + 120g chocolat 70 % + 1pincée de sel
Faire fondre le chocolat au micro-ondes avec une cuillère de lait
Faire bouillir lait + sucre + pincée de sel
Ajouter le chocolat fondu et le tapioca en pluie ; Laisser cuire 6 min en remuant sans cesse.

Boulgour au lait

500ml lait d'amandes +200g boulgour fin +50g sucre de coco +1gousse de vanille +fruits secs. Porter à ébullition le lait, le sucre et la gousse fendue en 2. Retirer le lait du feu, ajouter le boulgour et laisser reposer jusqu'à absorption complète. Rajouter les raisins secs (ou autres comme pruneaux, abricots...)