

# On en prend de la graine...

PROTÉINES, FIBRES ET MICRONUTRIMENTS... CES PETITES GRAINES DOPENT NOS ASSIETTES. LA PREUVE PAR 7.

par CAROLINE HENRY

## Sésame, pour se requinquer

Non décortiquée, la graine de sésame assure. 30 g couvrent 1/4 à 1/3 des apports journaliers recommandés pour une femme en calcium, fer, phosphore, magnésium, sélénium et même cuivre. Top pour renforcer son immunité et lutter contre la fatigue.

**ON EN FAIT QUOI?** Son petit goût noisette twisté les biscuits, les pâtisseries, le pain, les salades composées, les poissons, les viandes blanches. On l'aime aussi sous forme de *gomasio*, un condiment japonais, mix de 95 % de graines de sésame, légèrement torréfiées et grossièrement broyées, et de 5 % de sel marin. A tester aussi en purée, le *tahin*, qui, mélangée à de la purée de pois chiches ou à des aubergines grillées, remplace le fromage, le beurre ou encore le pâté sur du pain ou des crackers.



## Chia, pour booster le transit

Ultrariche en fibres (près de 38 g/100 g, soit 5 fois plus que le pruneau), cette graine lutte très efficacement contre la constipation sans irriter les muqueuses grâce à ses mucilages, des substances qui deviennent gélatineuses et collantes au contact de l'eau et lubrifient les intestins. Ces mêmes fibres sont très rassiantes, suffisamment pour prévenir toutes les envies de grignotages.

**ON EN FAIT QUOI?** Son goût assez neutre permet de la glisser, simplement moulue, dans de nombreuses préparations pour en augmenter la valeur nutritionnelle : gâteaux, pâtes à tarte salées ou sucrées, crèmes... Trempée 30 min dans de l'eau, elle forme un gel bien connu des végétaliens pour remplacer les œufs dans les puddings ou les crèmes.



## Pavot, pour se détendre

Son atout? Le plein de vitamines B, utiles au système nerveux, ainsi que de magnésium (350 mg/100 g, soit 100 % des apports recommandés), antistress par excellence. La graine de pavot est aussi surconcentrée en calcium (1 450 mg/100 g), qui renforce les os, régularise le rythme cardiaque, améliore l'endormissement et lutte également contre la déprime (lire notre « Focus nutrition » dans ce numéro).

**ON EN FAIT QUOI?** Comme dans les pays de l'Est, on le saupoudre entier sur les bagels ou les pains, on le glisse dans les pâtes à gâteau (cake citron-pavot) ou à biscuits. Légèrement sucré, il donne une note étonnante aux vinaigrettes et sauces pour les pâtes, riz, pommes de terre, et il sublime également les fromages comme le chèvre.



## Chanvre, pour avoir une peau jeune et souple

Avec sa vitamine E\* antioxydante et anti-âge, sa teneur en zinc, cicatrisant et assainissant, et la qualité de ses protéines dites « complètes », car contenant tous les acides aminés essentiels, la graine de chanvre est top. Elle renferme aussi des oméga 3 et 6, les acides gras qui nourrissent et lubrifient les membranes des cellules.

**ON EN FAIT QUOI?** Son goût de noisette s'associe à tout. On peut la conjuguer au salé comme au sucré dans les salades, pains, mueslis, laitages, pâtisseries, soupes. On peut en faire un lait végétal (on la fait tremper dans de l'eau, puis on la mixe) et de la purée, à tartiner sur des crackers.

\* 15 g couvrent la totalité des apports journaliers recommandés



## Tournesol, pour calmer une petite faim

De bonne teneur en protéines (20 %), fibres (8,6 g/100 g), vitamines (B et, surtout, E), minéraux et divers oligoéléments variés comme le fer ou le manganèse, la graine de tournesol est un en-cas bien meilleur qu'un biscuit gras et sucré. Mais on y va mollo quand même car elle est très riche en acides gras oméga 6, bien moins intéressants que les oméga 3.

**ON EN FAIT QUOI?** Grillée, mais surtout non salée, en collation ou à l'apéro. On peut également en saupoudrer sur des salades, du pain, des gâteaux ou des tartes pour les décorer et leur donner du croquant, et l'incorporer dans des barres de céréales, des crackers ou des granolas maison.

## Courge, pour une vessie nickel

Différentes études ont montré son intérêt dans la prévention des troubles du système urinaire. Elle est ainsi couramment utilisée sous forme de complément alimentaire : chez l'homme, contre l'hypertrophie bénigne de la prostate, et chez la femme, contre les infections urinaires (cystites). Riche en minéraux, elle affiche notamment des teneurs intéressantes en magnésium (550 mg/100 g) et en fer (8 mg). La dose recommandée est de 10 g par jour.

**ON EN FAIT QUOI?** Entière, surtout, et légèrement toastée, seule en collation, saupoudrée sur des salades composées ou du muesli pour leur donner du croquant ou ajoutée sur des tartes, des gâteaux, des biscuits et, même, des lasagnes, des quiches ou des soupes.



## Lin, pour prévenir le risque cardio-vasculaire

C'est la plus riche et la plus équilibrée des graines en oméga 3, un acide gras tout bénéf'. De quoi chouchouter tout particulièrement notre système cardio-vasculaire et cérébral, faire baisser le cholestérol et prévenir le diabète. Par ailleurs, un certain nombre d'études suggèrent que, grâce à sa teneur en lignanes (des phyto-œstrogènes), elle pourrait également prévenir le cancer du sein et diminuer les effets indésirables de la ménopause.

**ON EN FAIT QUOI?** Saupoudrée sur les viandes blanches, les légumes ou le muesli, ou encore incorporée, moulue, dans des pâtes à tarte ou à gâteau. Comme le chia, elle peut remplacer les œufs dans certaines préparations : il suffit de la broyer, puis de la laisser tremper pour obtenir une substance gélatineuse.