



FOCUS SUR LES MATIERES GRASSES

Le saviez – vous ?

On parle souvent de **bonnes et mauvaises graisses**. **Qu'est-ce que cela signifie ?**

Les bonnes graisses sont les graisses insaturées, les omégas 3 (w3) et omégas 4 (w4). Elles sont généralement d'origine végétales (huiles végétales, les fruits oléagineux tel que les noix, noisettes ...) et sont dites « bonnes » car elles ont un rôle protecteur contre certains cancers et pour notre cœur, nos artères et notre cerveau.

Les « mauvaises » graisses sont les graisses saturées et le cholestérol. Présentes en excès, elles bouchent nos artères et peuvent être responsables de problèmes de santé (problèmes cardiaques, vasculaires mais aussi de cancers). Mais attention, notre organisme en a, aussi, besoin pour fonctionner (nos hormones sont fabriquées avec du cholestérol par exemple !) : elles ne sont « mauvaises » que si elles sont consommées en excès. Elles sont généralement d'origine animale (beurre – crème – œufs ...)

Donc **bonnes graisses végétales et « mauvaises » graisses animales** : oui, mais comme en Français, il y a des exceptions !! Ainsi :

- **Le poisson** contient du **bon gras** : le thon, le saumon et surtout les petits poissons comme le hareng, la sardine, le maquereau qui ont l'avantage d'exister en conserve et d'être peu chers !
- **Et** certaines huiles contiennent du « **mauvais** » gras : la fameuse **huile de palme** que l'on retrouve dans certaines pâtes à tartiner et dans les produits alimentaires transformés (plats cuisinés, gâteaux industriels ...) et aussi **l'huile de coco...**

Et attention, toutes les « bonnes » huiles ne se valent pas : il faut respecter une bonne proportion entre les différents gras (w3, w6 et graisses insaturées) pour les besoins de notre organisme ...

La meilleure en proportions ? L'huile de Colza mais OK, elle a peu de goût !

La meilleure en gout ? L'huile d'olive ... mais celle-ci ne contient que des graisses insaturées, pas de w3 ou w6...





Comment faire ?

Il faut savoir **varier et mélanger les sources de matières grasses** dans votre alimentation...

Et sachez **les consommer en quantité raisonnable** car qu'elles soient dites « bonnes » ou « mauvaises » pour leurs effets sur notre santé, les matières grasses sont sources de calories...

REPAS « Bon gras »

Filets de hareng froid, à huile d'olive et aux échalotes - Pommes de terre chaudes / salade verte avec quelques noix croquantes





Une recette



APERÔ « Bon gras » : l'Houmous

Ingrédients

- 1 boîte de pois-chiche 240 g
- 2 gousses d'ail
- 2 c-a-soupe de tahini
- Le jus d'1/2 citron ou 1 citron au gout de chacun
- Huile d'olive
- Sel, poivre
- Cumin et paprika pour servir
- Une poignée de persil ciselée

Instructions

1. Egoutter les pois chiche et retirer la peau.
2. Placer les pois chiche dans un mixeur, ajouter les gousses d'ail dégermées ainsi que le jus de citron et le tahini. Mixer le tout en ajoutant l'huile d'olive en filet jusqu'à obtenir une pâte homogène et veloutée. Saler et poivrer.
3. Si vous trouvez que le houmous est épais, rallongez-le avec l'eau de pois-chiche réservée.
4. Servir dans une assiette creuse en saupoudrant de cumin et paprika.

L'Houmous, c'est plein de « bon gras » (huile olive – purée de sésame), de Vitamine E (le sésame), de vitamine C (jus de citron) et de protéines végétales (Pois Chiche) **mais attention**, c'est aussi **plein de calories** (300 Calories les 100 gr !) : alors OK à l'apéro mais sans pain, préférer des bâtonnets de légumes (carotte – concombre – radis...)

