

# La Healthynomie

La tendance saine et gourmande des céréales

Communiqué de presse  
27 mars 2020

## Les recettes du placard saines et gourmandes



Si **les céréales et produits céréaliers sont les stars de nos placards**, parce qu'ils sont bons, pratiques, économiques et se conservent longtemps, on oublie parfois leur grande **diversité** de couleurs, saveurs, textures mais surtout leurs **atouts et apports nutritionnels très variés**. **Bases de notre alimentation depuis la nuit des temps**, ils apportent **énergie, protéines végétales, fibres, vitamines & minéraux**, en plus d'être pauvres en graisses.

**Le conseil :** profiter du temps devant nous pour explorer les trésors de nos placards et faire preuve d'inventivité en glissant de vraies **graines de bien-être dans notre quotidien !** Car même si notre rythme de vie est en ce moment bousculé, il est important de garder une alimentation saine et équilibrée.

### Les céréales, l'atout forme

- Elles représentent un **excellent apport énergétique**, qui se diffuse lentement, progressivement et régulièrement dans l'organisme.<sup>1</sup> Les produits céréaliers sont le **1<sup>er</sup> vecteur d'énergie** chez les Français (20 % de l'apport en énergie).<sup>2</sup>
- Autre atout, les **protéines végétales** : présentes en bonne quantité dans les céréales (7 à 14%), elles sont indispensables à la croissance et au renouvellement des tissus du corps, et à son fonctionnement global<sup>3</sup>. Les produits céréaliers sont le **1<sup>er</sup> vecteur de protéines**

<sup>1</sup> Nicola J Buckland Diana Camidge Fiona Croden Jacquelynn H Lavin R James Stubbs Marion M Hetherington John E Blundell Graham Finlayson, A Low Energy–Dense Diet in the Context of a Weight-Management Program Affects Appetite Control in Overweight and Obese Women, The Journal of Nutrition, 01/05/2018.

<sup>2</sup> INCA 3, ANSES, 2017

<sup>3</sup> M K Korslund, C Kies, H M Fox; Protein nutrition value of urea supplementation of opaque-2 corn for adolescent boys, The American Journal of Clinical Nutrition, Volume 30, Issue 3, 1 March 1977, Pages 371–374, <https://doi.org/10.1093/ajcn/30.3.371>

**végétales** dans l'alimentation des Français devant les légumineuses (15 % des apports en protéines totales).<sup>2</sup>

- Elles sont **riches en fibres** (6 à 17%)<sup>4</sup>, qui préviennent certaines maladies et certains cancers<sup>5,6,78</sup> et qui participent au bon fonctionnement du système digestif.<sup>9</sup> Les produits céréaliers sont le **1<sup>er</sup> vecteur de fibres** dans l'alimentation des Français (27 % des apports en fibres) devant les légumes puis les fruits.<sup>2</sup>
- **Pauvres en graisses**, elles contiennent moins de 5% de lipides, une faible proportion qui permet de corriger les déséquilibres d'une alimentation souvent trop riche en matières grasses, notamment en graisses saturées.<sup>10</sup>
- Grâce à leur bonne **densité en minéraux et vitamines**, les céréales délivrent des micronutriments essentiels au maintien d'une bonne forme. Elles sont la principale source de vitamines du groupe B (antioxydante) et sont riches en sels minéraux (phosphore, magnésium, zinc, fer).

## Graines de créativité

Les céréales (riz, maïs, blé, orge, sarrasin, quinoa, millet avoine...) et produits céréaliers (pain, pâtes, semoule, polenta, farine...) se préparent de multiples façons, en versions sucrée ou salée, et de manière rapide, simple et gourmande. Un champ infini de possibilités culinaires pour tous les goûts !

## Et hop, pour vous inspirer, voici 2 idées recettes du placard

*Recettes extraites du livre Healthynomie d'Emilie Laraison, éditions Menu Fretin*

En prime, nous vous livrons **LE secret des recettes du placard : la substitution !**

Bien entendu, privilégiez autant que possible les produits frais et de saison français. Mais s'il est difficile de se les procurer, vous pouvez les remplacer par des légumes de garde, des alternatives en bocaux ou conserves, des herbes sèches et des épices. Une autre option possible est de substituer les céréales, les différentes sortes de pâtes et les farines entre elles. L'essentiel est de prendre du plaisir !

---

<sup>4</sup> Table de composition du Ciqual 2017. <https://ciqual.anses.fr/>

<sup>5</sup> Mellen PB, Walsh TF, Herrington DM. Whole grain intake and cardiovascular disease: a meta-analysis. *Nutr Metab Cardiovasc Dis* 2008; 18/4: 283-290.

<sup>6</sup> Susan S Cho, Lu Qi, George C Fahey, David M Klurfeld; Consumption of cereal fiber, mixtures of whole grains and bran, and whole grains and risk reduction in type 2 diabetes, obesity, and cardiovascular disease, *The American Journal of Clinical Nutrition*, Volume 98, Issue 2, 1 August 2013, Pages 594–619, <https://doi.org/10.3945/ajcn.113.067629>

<sup>7</sup> Mathern, J. R., Raatz, S. K., Thomas, W., & Slavin, J. L. (2009). Effect of fenugreek fiber on satiety, blood glucose and insulin response and energy intake in obese subjects. *Phytotherapy research*, 23(11), 1543-1548.

<sup>8</sup> Champ M, Les fibres, c'est bien plus qu'une question de transit, Dossier de presse du Fonds Français Alimentation & Santé, Octobre 2014. [http://alimentation-sante.org/wp-content/uploads/2014/10/DP\\_FFAS\\_Fibres.pdf](http://alimentation-sante.org/wp-content/uploads/2014/10/DP_FFAS_Fibres.pdf)

<sup>9</sup> « Dietary fibre », British Nutrition Foundation, 2018

<sup>10</sup> Katz DL, Nawaz H, Boukhalil J, et al. Effects of oat and wheat cereals on endothelial responses. *Prev Med*. 2001;33(5):476-484



## Buddha Bowl aux perles de blé et champignons

aux perles de blé dur

**Pour 4 personnes**  
**Préparation :** 15 minutes  
**Cuisson :** 20 minutes

### Ingédients

250 g de perles de blé  
 250 g de lentilles corail  
 2 oignons nouveaux  
 200 g de champignons  
 100 g de roquette  
 5 brins de persil  
 Huile d'olive  
 Vinaigre  
 Sel, poivre

### La petite histoire

Le Buddha Bowl est la version végétarienne du Poké Bowl, un plat hawaïen composé de poisson cru. L'association des céréales et des légumineuses permet de rendre le plat complet et équilibré, fournissant à l'organisme des protéines végétales complémentaires.

### Préparation

Coupez les champignons en quartiers.  
 Ciselez le persil.  
 Rincez les lentilles et faites-les cuire dans une casserole d'eau bouillante salée pendant 15 minutes.  
 Faites cuire les perles de blé dans un grand volume d'eau bouillante pendant 6 minutes. Égouttez et versez-les dans un plat puis égrainez les perles.  
 Égouttez les lentilles.  
 Pendant ce temps, faites cuire les champignons dans une poêle chaude avec un filet d'huile d'olive pendant 5 minutes. À la fin de cuisson, parsemez de persil ciselé.  
 Émincez les oignons nouveaux.  
 Disposez le tout dans quatre bols, sans mélanger les ingrédients.  
 Ajoutez de la roquette avec un filet d'huile d'olive et de vinaigre. Salez, poivrez.



## Sablés à la farine de petit épeautre et à la poudre d'amandes

**Pour 6 personnes**  
**Préparation :** 25 minutes  
**Repos :** 30 minutes  
**Cuisson :** 20 minutes

### Ingédients

200 g de farine d'épeautre  
 70 g de sucre roux  
 50 g d'amandes en poudre  
 125 g de beurre à température ambiante  
 1/2 cuillère à café de sel  
 1 jaune d'œuf

### La petite histoire

L'épeautre est une céréale ancêtre du blé datant de 9 000 ans av. J.-C. Aujourd'hui, nous trouvons deux variétés : petit épeautre et grand épeautre, riches en magnésium, zinc, fer et protéines végétales.

### Préparation

Mélangez la farine avec le sucre, la poudre d'amandes et le sel.  
 Ajoutez le beurre en morceaux.  
 Mélangez bien pour sabler la pâte, le beurre ne doit plus être visible.  
 Ajoutez l'œuf et pétrissez pour former une boule uniforme.  
 Étalez la pâte sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et réservez au frais pendant 30 minutes.  
 Préchauffez le four à 180 °C. Coupez les sablés à l'aide d'un emporte-pièce.  
 Enfournez 20 minutes.

### A propos de la #Healthynomie

Proposée par Passion Céréales, la Healthynomie associe deux notions trop souvent perçues comme antinomiques, celle de «Healthy» et celle de «Gastronomie». Cette initiative vise à réunir le meilleur des deux mondes pour une alimentation à la fois saine et gourmande. Riches en de nombreux nutriments essentiels à la vie, les céréales sont le cœur de la Healthynomie. Leur diversité, leurs bienfaits et leur potentiel culinaire, quel que soit son régime alimentaire, témoignent de leur importance au sein d'une alimentation équilibrée.

Retrouvez toute la Saga Presse sur <https://www.lescereales.fr/healthynomie/>

### Contacts Presse de la Healthynomie :

#### Agence BCW

Maëly Daviles - maely.daviles@bcw-global.com - 01 56 03 12 77

Angéline Lechat – angeline.lechat@bcw-global.com - 01 56 03 12 99

#### Passion Céréales

Mathilde Toulet – m.toulet@passioncereales.fr – 06 58 51 78 02



## Sablés à la farine de petit épeautre et à la poudre d'amandes

Pour 6 personnes

Préparation: 25 minutes

Repos: 30 minutes

Cuisson: 20 minutes

### Ingédients

200 g de farine d'épeautre

70 g de sucre roux

50 g d'amandes en poudre  
125 g de beurre à température  
ambiante

½ cuillère à café de sel

1 jaune d'œuf

### La petite histoire

L'épeautre est une céréale ancêtre du blé datant de 9 000 ans av. J.-C. Aujourd'hui, nous trouvons deux variétés : petit épeautre et grand épeautre, riches en magnésium, zinc, fer et protéines végétales.

### Préparation

Mélangez la farine avec le sucre, la poudre d'amandes et le sel.

Ajoutez le beurre en morceaux.

Mélangez bien pour sabler la pâte, le beurre ne doit plus être visible.

Ajoutez l'œuf et pétrissez pour former une boule uniforme.

Étalez la pâte sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et réservez au frais pendant 30 minutes.

Préchauffez le four à 180 °C. Coupez les sablés à l'aide d'un emporte-pièce.

Enfournez 20 minutes.



## **Buddha Bowl aux perles de blé et champignons**

*aux perles de blé dur*

**Pour 4 personnes**

**Préparation:** 15 minutes

**Cuisson:** 20 minutes

### **Ingédients**

-  
250 g de perles de blé  
250 g de lentilles corail  
2 oignons nouveaux  
100 g de champignons  
100 g de roquette  
5 brins de persil  
Huile d'olive  
Vinaigre  
Sel, poivre

### **La petite histoire**

-  
*Le Buddha Bowl est la version végétarienne du Poké Bowl, un plat hawaïen composé de poisson cru. L'association des céréales et des légumineuses permet de rendre le plat complet et équilibré, fournissant à l'organisme des protéines végétales complémentaires.*

### **Préparation**

-  
Coupez les champignons en quartiers.  
Ciselez le persil.  
Rincez les lentilles et faites-les cuire dans une casserole d'eau bouillante salée pendant 15 minutes.  
Faites cuire les perles de blé dans un grand volume d'eau bouillante pendant 6 minutes. Égouttez et versez-les dans un plat puis égreinez les perles.  
Égouttez les lentilles.  
Pendant ce temps, faites cuire les champignons dans une poêle chaude avec un filet d'huile d'olive pendant 5 minutes. À la fin de cuisson, parsemez de persil ciselé.  
Émincez les oignons nouveaux.  
Disposez le tout dans quatre bols, sans mélanger les ingrédients.  
Ajoutez de la roquette avec un filet d'huile d'olive et de vinaigre. Salez, poivrez.