

La Healthynomie

La tendance saine et gourmande des céréales

Communiqué de presse
9 avril 2020

Les recettes du placard saines et gourmandes pour Pâques



Les **céréales et produits céréaliers** font tellement partie de notre quotidien qu'on oublie parfois **leurs richesses et leurs diversités**. Texture, saveurs, besoins énergétiques et nutriments, ils contribuent à une alimentation saine et variée tout en apportant plaisir et gourmandise. De vrais alliés en cuisine pour satisfaire petits et grands !

Pour Pâques, découvrez deux nouvelles recettes à base de céréales du placard : des boulettes savoureuses à personnaliser avec la viande de votre choix et un gâteau au chocolat ultra facile à réaliser avec vos enfants et à décorer en famille.

Le conseil : inventivité et plaisir en cuisine sont encore plus d'actualité en cette période particulière où nous avons du temps pour nous retrouver et partager de bons moments autour de **produits simples et sains** que nous avons tous dans nos placards : **les céréales et produits céréaliers**.

Plaisir et gourmandise pour tous !

- Les **céréales** (riz, maïs, blé, orge, sarrasin, quinoa, millet, avoine...) et **produits céréaliers** (pain, pâtes, semoule, polenta, farine...) sont si variés qu'il n'y a **pas de limite à l'imagination** pour les cuisiner. En version salée ou sucrée, ils sont **faciles et rapides à préparer et à accommoder** alors, une seule règle : **lâchez-vous !**
- **Tous les céréales sont riches en fibres**, qui jouent un rôle dans le contrôle de la glycémie et du cholestérol¹ et aident à réguler le système digestif et de faciliter le transit.² Les produits céréaliers tels que le pain (blé tendre), les pâtes (blé dur), la polenta (maïs) ou les flocons d'avoine sont **parmi les aliments les plus riches en fibres**.³ De nombreuses recherches ont démontré les bienfaits des fibres dans la prévention de certaines pathologies comme les

maladies cardiovasculaires⁴, le diabète⁵, l'obésité⁶, les maladie inflammatoires chroniques de l'intestin ou les cancers.⁷

- **Les céréales toujours « tendance »** : 100 % des français consomment des produits céréaliers. Ils sont même de plus en plus consommés, tirés par l'appétence des jeunes générations. Ce sont d'ailleurs les 15-24 ans qui en consomment le plus. Le pain est par exemple consommé par 98 % des français.⁸

Base alimentaire de nombreuses cultures

Les céréales sont cultivées depuis le Néolithique et représentent la base de l'alimentation de nombreux peuples à travers le monde :

- Blé tendre, qui sert à fabriquer du pain au Proche-Orient et en Égypte,
- Orge, consommée sous forme de pain ou de bouillie en Inde,
- Millet, transformé en bouillie ou galettes en Afrique,
- Maïs, qui permet de confectionner des tortillas au Mexique,
- Riz en Chine,
- Quinoa en Bolivie et au Pérou,
- Seigle en Allemagne et en Pologne...

Les céréales sont à la base de nombreux plats traditionnels dont nous nous régalons encore aujourd'hui : couscous, pâtes, risotto, pain, bière...

2 idées recettes du placard à réaliser en famille !

Si chaque céréale a des spécificités de goût, de texture et de bienfaits, elles sont substituables : n'hésitez pas à les adapter selon votre disponibilité.

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



Boulettes de viande à l'orge perlé

Pour 4 personnes
Préparation: 20 minutes
Cuisson: 55 minutes

Ingédients

150 g d'orge perlé
500 g de viande hachée
2 échalotes
1 gousses d'ail
5 brins de persil
5 brins de coriandre
1 œuf
400 g de sauce tomate
Huile d'olive

La petite histoire

L'orge est une graine semblable au blé, riche en glucides, vitamines et minéraux. Avec un goût prononcé, l'orge est aussi riche en fibres, ce qui en fait une céréale rassasiante, avec un index glycémique bas.

Préparation

Faites cuire l'orge perlé dans une casserole d'eau bouillante salée pendant 45 minutes. Pelez et émincez les échalotes et l'ail. Lavez et séchez les herbes puis ciselez-les. Dans un saladier, mélangez la viande hachée avec les échalotes, l'ail, les herbes et un filet d'huile d'olive. Salez, poivrez. Ajoutez l'œuf et mélangez bien. Égouttez l'orge et passez-le sous l'eau froide. Ajoutez-le à la préparation. Mélangez bien pour répartir l'orge dans les boulettes. Façonnez des boulettes et faites-les cuire dans une poêle chaude huilée pendant 5 minutes en les retournant fréquemment. Ajoutez la sauce tomate et laissez cuire 5 minutes.



Gâteau au chocolat super facile

à la farine de riz

Pour 6 personnes
Préparation: 10 minutes
Cuisson: 25 minutes
Repos: 10 minutes

Ingédients

70 g de farine de riz
200 g de chocolat noir
4 œufs
100 g de beurre
80 g de sucre en poudre

La petite histoire

La farine de riz permet de rendre le gâteau léger, aérien et rassasiant. Le riz est riche en glucides complexes, fournissant l'énergie nécessaire pour l'organisme.

Préparation

Préchauffez le four à 180 °C.
Dans un saladier, faites fondre le chocolat et le beurre en morceaux au micro-ondes à faible puissance.
Mélangez bien et laissez tiédir.
Ajoutez le sucre puis les œufs un à un, tout en remuant à l'aide d'un fouet.
Incorporez la farine de riz petit à petit en fouettant.
Versez la pâte dans un moule antiadhésif.
Enfournez pour 25 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/>

Pour en savoir plus sur les céréales :

Gastronomie, recettes, histoire... pour tout savoir sur les céréales
www.lescereales.fr

À propos de Passion Céréales

Passion Céréales est une interface d'information qui ouvre des espaces de dialogue et d'échange entre les acteurs de la filière céréalière, du monde végétal agricole, du monde scientifique et de la société civile, pour relever les enjeux d'une société durable. Elle a pour mission d'informer sur les céréales et les produits qui en sont issus, ainsi que sur le métier de producteurs de céréales.

Contacts Presse de la Healthynomie :

Passion Céréales

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

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

¹ Autorité européenne de sécurité des aliments (EFSA). Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies. Scientific Opinion on the substantiation of health claims related to beta-glucans from oats and barley and maintenance of normal blood LDL-cholesterol concentrations, increase in satiety leading to a reduction in energy intake, reduction of post-prandial glycaemic responses and “digestive function”, pursuant to Article 13 (1) of Regulation (EC) No 1924/2006. EFSA Journal. 2011; 9 (6): 2207. <https://www.efsa.europa.eu/fr/efsajournal/pub/2207>

² « Dietary fibre », British Nutrition Foundation, 2018

³ Table de composition du Ciqual 2017. <https://ciqual.anses.fr/>

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

⁵ 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>

⁶ 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.

⁷ 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

⁸ CCAF CREDOC 2016