

# La Healthynomie

La tendance saine et gourmande des céréales

Communiqué de presse  
23 avril 2020

## Les recettes du placard saines et gourmandes pour s'évader !



En manque d'idées en cuisine ? Envie de s'évader avec des saveurs venues d'ailleurs ? Les **céréales et produits céréaliers** sont les bons alliés pour réaliser une multitude de recettes saines et gourmandes. Leur grande variété, leur facilité de préparation et leur richesse en nutriments en font la base alimentaire de nombreuses cultures depuis toujours. **Aujourd'hui, voyagez sans sortir de chez vous avec le délicieux gratin à la mexicaine et remontez le temps avec le savoureux millet au lait et abricots !**

**Le conseil :** garder le plaisir de cuisiner des produits simples et bons que vous avez dans vos placards.

### Avec ou sans gluten, des céréales pour tous les goûts

Le **maïs** et le **millet** font partie de la famille des céréales **sans gluten** comme le riz, le sarrasin ou encore le quinoa. Le gluten est composé d'un ensemble de protéines végétales naturellement présentes dans le grain de certaines céréales (blé dur, blé tendre, orge, épeautre, seigle, etc). Il se retrouve dans les produits fabriqués à partir de ces céréales, comme la farine, le pain, les pâtes ou les biscuits. C'est notamment grâce à lui que le pain a une mie alvéolée et moelleuse, que sa croûte est croustillante, ou que les biscuits sont dorés.

**Plus de 95 % de la population peut consommer du gluten sans aucune restriction.** Le régime sans gluten ne concerne que les personnes souffrant de maladie cœliaque, d'allergie aux protéines de blé ou de sensibilité non cœliaque au gluten, qui représentent au maximum 5 % de la population. Les personnes n'ayant aucune intolérance au gluten peuvent ainsi cuisiner et consommer à leur guise l'ensemble des céréales, avec ou sans gluten.<sup>1</sup>

## 2 idées recettes du placard à réaliser en famille !

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

Si chaque céréale a des spécificités de goût, de texture et de bienfaits, elles sont substituables dans de nombreuses recettes : n'hésitez pas à adapter vos préparations selon le contenu de vos placards.

### Gratin à la mexicaine au maïs



#### Gratin à la mexicaine

au maïs

Pour 6 personnes

Préparation: 10 minutes

Cuisson: 30 minutes

#### Ingédients

200 g de maïs en conserve

600 g de bœuf haché

1 oignon

1 gousse d'ail

400 g de tomates pelées

concassées en conserve

60 g de haricots rouges

en conserve

2 cuillères à soupe de crème

fraîche

100 g de fromage râpé

1 cuillère à café de mélange

d'épices mexicaines

5 brins de persil frais

#### La petite histoire

Le maïs, apparu en Amérique Centrale il y a plus de 6000 ans, était consommé par les Mayas avant d'être importé en Europe par les navigateurs espagnols lors des Grandes Découvertes. La France se l'est appropriée et est aujourd'hui le 1<sup>er</sup> producteur de maïs de l'Union Européenne.

#### Préparation

Préchauffez le four à 180 °C.

Pelez et émincez l'oignon et l'ail.

Lavez, séchez et ciselez le persil.

Dans une poêle chaude avec un peu d'huile d'olive, faites revenir l'oignon et l'ail avec la viande hachée pendant 5 minutes. Ajoutez les épices. Salez, poivrez. Ajoutez la boîte de tomates et laissez mijoter 10 minutes à feu moyen.

Égouttez les haricots rouges et le maïs.

Dans un plat à gratin, versez la viande hachée et ajoutez les haricots rouges, le maïs et le persil ciselé.

Mélangez le tout avec la crème fraîche.

Parsemez de fromage râpé.

Enfournez 15 minutes.

#### Le saviez-vous ?

1 petite assiette de maïs doux (100 g) + 1 petite assiette de haricots rouges (100 g) = 10 g de protéines soit 20 % de l'apport quotidien de référence des adultes<sup>2</sup>

## Millet au lait et abricots

### Millet au lait et abricots

Pour 6 personnes

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 10 minutes

Repos : 10 minutes

#### Ingédients

200 g de millet  
1 l de lait  
60 g de sucre roux  
1 gousse de vanille  
200 g d'abricots au sirop

#### La petite histoire

Bien qu'aujourd'hui assez peu consommé, le millet faisait partie des premières céréales cultivées et consommées en Europe. Pourtant, cette graine a des propriétés nutritionnelles très intéressantes. Riche en minéraux et en fibre, elle facilite la digestion. Elle gagne à être connue!

#### Préparation

Rincez et égouttez les grains de millet. Égouttez les abricots et mixez-les. Fendez la gousse de vanille dans le sens de la longueur et prélevez les grains à l'aide de la pointe d'un couteau. Portez le lait à ébullition avec les grains et la gousse de vanille. Retirez la gousse de vanille. Ajoutez le sucre et le millet en mélangeant à l'aide d'un fouet. Laissez cuire à feu doux jusqu'à absorption du lait par le millet pendant environ 5 minutes. Mélangez avec une cuillère en bois. Laissez tiédir. Servez le millet dans des ramequins avec un peu de coulis d'abricot.



### Le saviez-vous ?

En France, le millet fait partie depuis longtemps du patrimoine culinaire de Vendée avec le millet au lait ("Do Pilai" en patois).

### Les céréales, les aliments les plus consommés par les Français<sup>3</sup>

- 100 % des adultes Français consomment des produits céréaliers chaque semaine.
- Les produits céréaliers sont les aliments solides les plus consommés en quantité et en nombre de prises alimentaires avec :
  - 351,6 g/personne et par jour de produits céréaliers (pain, céréales) en moyenne
  - plus de 23 actes de consommation par semaine.
- Parmi les principales catégories de produits céréaliers les plus consommés (quantité moyenne consommée par jour et par personne), on retrouve le pain (94,9 g/j), les pâtes (40,9 g/j) ou le riz et semoule (25,7 g/j).

### 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](http://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.

### Contact 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

---

<sup>1</sup> Le Gluten en question (Passion Céréales & AFDIAG, 2016) [https://assets.keepeek.com/pm\\_39\\_26\\_26495-a799322b1b.pdf](https://assets.keepeek.com/pm_39_26_26495-a799322b1b.pdf)

<sup>2</sup> D'après la table de composition du Ciqual 2017 : <https://ciqual.anses.fr/>

<sup>3</sup> Données de consommation des adultes français (source : CCAF 2016, CREDOC)