



Les produits céréaliers sous la loupe

Bien qu'ils représentent une grande part de notre alimentation quotidienne, les produits céréaliers sont sous exploités dans notre assiette. Le pain, le riz, les céréales et les pâtes raffinées se retrouvent souvent au menu au détriment des produits céréaliers à grains entiers qui ont plusieurs bienfaits sur notre santé !

SAVIEZ-VOUS QUE ...

- ... **contrairement à la croyance populaire, le pain et les pâtes ne font pas grossir** ? Aucun aliment ne peut à lui seul faire engraisser. Faites plutôt attention aux types de produits céréaliers que vous consommez, à grains entiers ou non, à la quantité et à vos accompagnements (crème, beurre, etc.).
- ... **ce qui définit un grain entier d'un grain raffiné découle de son procédé de transformation** ? En effet, lorsque raffinés, les grains perdent leur son et leur germe, des composantes riches en fibres et en vitamines. C'est le cas de la farine blanche, du riz ou du pain blanc.
- ... **les mentions « 12 grains », « multigrains » et « grains ancestraux » que l'on retrouve sur les pains sont souvent trompeuses** ? Recherchez plutôt les termes suivants dans le haut de la liste d'ingrédients : **« grains entiers », « avec germe » ou « farine intégrale »**.



Idées-recettes pour découvrir les grains entiers !

Quinoa, sarrasin, épeautre, bulghur, vous connaissez ? Il existe une gamme étonnante de grains entiers qui sont de petites mines d'or de nutriments! Apprêtés dans une recette (en galettes, en salade, dans vos omelettes ou vos soupes et même en dessert) ou simplement nature en remplacement du riz et des pâtes blanches, ils vous rassasieront plus rapidement et ajouteront saveur à vos plats !

- [Salade de kasha \(graines de sarrasin\) et de patate douce à l'avocat](#)
(Recettes Québec)
- [Croquettes de quinoa tex-mex](#)
(Cuisine futée, parents pressés)
- [Semoule d'épeautre](#)
(À la Di Stasio)
- [Kefta d'agneau \(à base de bulghur\)](#)
(Signé M)
- [Millet citronné au kale](#)
(Equiterre)

Kasha (Sarrasin) cuit



Quinoa



Bulghur



Millet



Épeautre



Astuces-cuisine: *Pour enrichir vos recettes de muffins et biscuits!*

Il est très facile d'enrichir vos recettes de muffins, biscuits, pains, gâteau ou de crêpes sans nuire à la texture et à la saveur de vos recettes. En respectant les combinaisons suivantes, vous n'y verrez que du feu! Ces proportions correspondent à **1 tasse (250 ml) de farine tout usage** :

Farine de blé entier (½ tasse)	+	Farine tout usage (½ tasse)
Farine de soya (¼ tasse)	+	Farine tout usage (¾ tasse)
Farine de maïs (½ tasse)	+	Farine tout usage (½ tasse)
Farine de seigle (½ tasse)	+	Farine tout usage (½ tasse)
Farine de sarrasin (¼ tasse)	+	Farine tout usage (¾ tasse)
Son (¼ tasse)	+	Farine tout usage (¾ tasse)



Source : Nos petits mangeurs.org

Aliment-vedette :

Le riz

Saviez-vous que le riz est l'aliment le plus consommé sur la planète et qu'il en existe plus de 40 000 variétés ? Les caractéristiques du riz sont nombreuses (couleur, forme, longueur, parfumé ou non) ce qui influence le temps de cuisson, le type d'utilisation et la valeur nutritionnelle.



Parmi tous les riz que l'on retrouve en épicerie, c'est le **riz brun** qui remporte la palme d'or pour sa valeur nutritive! En effet, ce riz possède une teneur plus élevée en fibres et en vitamines du groupe B. Le riz blanc quant à lui a été poli, ce qui réduit son contenu en fibres. Sachez toutefois que le **riz blanc étuvé** est plus nourrissant. Durant l'étuvage, les nutriments de l'écorce migrent vers le centre du grain, ce qui diminue le risque de perte par la suite. Ce procédé permet aussi de réduire le temps de cuisson, ainsi, **le riz étuvé (brun et blanc) ne prend que 20 minutes à cuire!**

Fettucini d'épeautre, riz sauvage canadien, quinoa rouge...

Saviez-vous qu'il est possible de commander ces aliments auprès de notre fournisseur de paniers biologiques ?

Le Jardin des anges offre toute une gamme de produits biologiques en vrac : produits laitiers, œufs, produits secs, etc. Commandez dès maintenant : www.jardindesanges.com.

Ressources supplémentaires

- Pour plus d'idées recettes et de conseils pratiques sur les produits céréaliers (comme un tableau du temps de cuisson des différents grains) [consultez ce lien](#).
- Avez-vous une alimentation riche en fibres? Calculez votre profil alimentaire grâce à ce [calculateur](#) d'Extenso.
- Pour essayer une des 37 recettes proposées par Ricardo mettant en vedette le riz, [cliquez ici](#).