

Les fruits secs



Les fruits secs moelleux

Baie de goji, canneberge, pruneau, raisin sec, abricot sec, datte...

Apports nutritionnels

4 à 5 fois plus de minéraux que les fruits frais, fibres, vitamines (A, C,...), glucides.

Calories

Entre 250 et 300 kcal/100 g.

Atouts santé

Améliorent le transit, **hypocholestérolémiants**, **alcalinisants**, **énergétiques**, **antioxydants**.

Bon à savoir

Ces fruits ayant subi un séchage sont des **concentrés nutritionnels**. Attention à la distribution conventionnelle où des **sulfites** sont utilisés pour la conservation.



Redécouvrons... le pruneau !

Le pruneau est produit naturellement par le séchage de la prune, à **Agen**, depuis le XIII^{ème} siècle. Riche en fibres, il est réputé pour son effet laxatif, qui fait parfois oublier ses **nombreux bienfaits**.

Comme les autres fruits séchés, il est **très nutritif**. Ses sucres sont intermédiaires, entre lents et rapides, ce qui permet de l'utiliser en **remplacement de féculents et de céréales** en cuisine.

Excellente **source de magnésium** (45 mg/100 g), il exerce un **effet équilibrant** sur le système nerveux.

Enfin, saviez-vous que le pruneau était le fruit sec **le plus antioxydant** après les baies ?



Comment manger les fruits secs ?

Pour un apport optimal, un **mélange de fruits secs moelleux et oléagineux** est recommandé : une poignée en **collation**, dans des flocons de céréales **le matin**, avant et pendant un **effort musculaire**, mais aussi dans les **salades**. Ils donnent du goût et de la couleur à divers plats du monde comme **le tajine aux fruits secs, le riz kashmiri...**



Les fruits secs à coques ou oléagineux

Amande, noisette, noix, noix de cajou, noix du Brésil, pistache, pignon...

Apports nutritionnels

Acides gras insaturés (oméga 3 et 6), protéines, fibres, minéraux et oligo-éléments (magnésium, calcium, fer, phosphore...), vitamines (E, B...).

Calories

Entre 600 et 700 kcal/100 g

Atouts santé

Très **antioxydants**, très **énergétiques** et **rassasiants**, **hypocholestérolémiant**, **excellents pour les os**, améliorent le **transit**, alcalinisants (aident à rétablir l'équilibre acido-basique).

Naturellement secs, les fruits à coque sont très nutritifs et donc très **intéressants** pour les **végétariens**, les **sportifs** et tout un chacun.

Bon à savoir

Contrairement à l'idée reçue, ils ne font pas grossir, grâce à de bonnes graisses et à un effet rassasiant. Ils sont à consommer de préférence **bio**, **sans ajout d'arômes**, **de sel ni d'huile**.



Zoom sur l'amande

Consommée fraîche de juillet à octobre, l'amande est appréciée pour son **goût**, ses **nombreuses utilisations culinaires** et sa haute teneur en **protéines** et en **calcium**.

Si les amandes blanches - ou mondées - sont plus douces et plus pratiques en cuisine, **les amandes complètes sont plus antioxydantes**, leur fine peau étant riche en composés phénoliques.

Aujourd'hui, l'amande semble être victime de son succès : une demande mondiale importante et de mauvaises récoltes dues à des sécheresses provoquent une forte **hausse de son prix**.

C'est le moment de varier les plaisirs avec les **autres fruits secs**, dont les qualités nutritionnelles sont tout aussi remarquables et qu'il est avantageux de mélanger.



Faut-il faire tremper les fruits secs oléagineux ?

Tout comme les graines, il est bon de faire tremper les fruits secs oléagineux avant de les consommer, de **4h pour les noix** à **8h pour les noisettes et les amandes**. Un inhibiteur d'**enzyme**, qui empêche leur bonne digestion, est en effet neutralisé par le trempage. De plus, la **germination** débutante a pour effet d'**augmenter la teneur en vitamines**.



naturellement différents !