



Fruits à coque et graines oléagineuses

Sommaire

► Feuille d'info Fruits à coque et graines oléagineuses / décembre 2019

- 2 Introduction
- 2 Recommandations de la pyramide alimentaire suisse
- 6 Utilisation en cuisine
- 6 Fruits à coque et graines oléagineuses sous la loupe
- 8 Sources
- 8 Impressum



Fruits à coque et graines oléagineuses

Introduction

Les fruits à coque et les graines oléagineuses sont de véritables bombes énergétiques. Ils fournissent des vitamines liposolubles et des acides gras essentiels, ainsi que des fibres, protéines, minéraux, vitamines et substances végétales secondaires. Ils contiennent aussi en quantité considérable l'acide aminé appelé leucine. Ce dernier joue un rôle important dans la constitution et l'entretien de la musculature.

Différentes études montrent que manger régulièrement des fruits à coque et des graines oléagineuses a des effets positifs sur la santé. Pourtant, l'enquête nationale sur l'alimentation menuCH indique clairement que la population suisse consomme moins de la moitié de la quantité journalière recommandée.

Recommandations de la pyramide alimentaire suisse

Dans la pyramide alimentaire suisse, les fruits à coque et les graines oléagineuses sont classés à l'étage «Huiles, matières grasses et fruits à coque». Il est recommandé de manger tous les jours une portion (20 à 30 g) de graines oléagineuses ou de fruits à coque non salés. Cela représente environ une poignée, soit:

- 2 à 3 c. à s. de graines de lin ou
- 15 à 20 amandes
- 4 à 6 c. à s. de fruits à coque moulus
- 2 à 3 c. à s. de purée de fruits à coque



_ Sous la loupe - Fruits à coque et graines oléagineuses _

SUBSTANCES NUTRITIVES (1 PORTION DE 30 G)	UNITÉ	NOIX	NOIX DE CAJOU	CACAHUÈTES	NOISETTES	NOIX DE COCO	NOIX DE MACADAMIA ¹	AMANDES	NOIX DU BRÉSIL	NOIX DE PÉCAN ¹	PISTACHES	GRAINES DE CHAN- VRE, DÉCORTIQUÉES ¹	GRAINES DE LIN	GRAINES DE SÉSAME, NON DÉCORTIQUÉES	GRAINES DE COURGE	PIGNONS DE PIN	GRAINES DE TOURNESOL
Energie, calories	kcal	224	182	180	194	144	215	178	208	207	178	166	142	181	185	185	192
Lipides	g	21,2	13,6	14,6	17,9	12,6	22,7	15,0	20,0	21,6	13,6	14,6	10,1	14,9	14,7	13,5	15,9
-> Acides gras, saturés	g	1,9	2,3	3,5	1,3	11,1	3,6	1,1	4,7	1,9	1,7	1,4	0,9	2,8	2,6	1,5	1,5
-> Acides gras, mono-insaturés	g	3,6	7,1	6,5	14,0	0,6	17,7	9,5	6,1	12,2	7,1	1,6	1,8	6,8	4,9	5,6	6,1
-> Acides gras, polyinsaturés	g	14,8	2,3	4,0	2,0	0,2	0,5	4,0	8,2	6,5	4,1	11,4	6,9	5,4	6,3	10,2	7,6
Glucides	g	2,1	8,0	3,4	2,1	4,8	1,6	1,2	1,0	4,3	5,3	1,4	3,2	3,5	1,4	4,2	3,6
Fibres alimentaires	g	2,0	1,1	2,3	2,9	2,9	2,6	3,9	2,1	2,9	3,0	1,2	8,2	3,5	1,8	1,1	2,4
Protéines	g	5,1	6,5	7,8	4,9	1,4	2,4	7,7	5,1	2,8	7,1	9,5	5,4	6,3	10,7	11,2	7,5
-> Acide aminé leucine ¹	mg	351,0	441,6	510,0	318,9	74,1	180,6	441,9	357,0	179,4	481,2	649,0	370,5	450,0	725,7	297,3	497,7
Vitamine B1	mg	0,1	0,1	0,2	0,1	0,0	0,4	0,1	0,2	0,2	0,2	0,4	0,5	0,2	0,1	0,5	0,4
Vitamine B6	mg	0,1	0,1	0,2	0,2	0,0	0,1	0,0	0,1	0,1	0,1	0,2	0,1	0,1	0,1	0,0	0,4
Niacine	mg	0,4	0,3	3,6	0,4	0,2	0,7	0,6	0,1	0,4	0,3	2,8	0,9	1,7	0,5	1,3	2,5
Folates	µg	41,1	7,5	72,0	12,3	7,5	3,3	14,4	3,9	6,6	17,4	33,0	26,1	34,5	17,4	10,2	68,1
Vitamine E	mg -ATE	1,1	1,9	1,7	8,2	0,1	0,2	8,9	4,3	0,4	8,9	0,2	4,3	0,5	16,9	3,8	10,4
Potassium	mg	126,0	198,0	213,0	216,0	4,5	110,4	228,0	177,0	123,0	150,0	360,0	204,0	150,0	285,0	249,0	225,0
Calcium	mg	23,4	12,0	19,5	48,0	3,9	25,5	81,0	48,0	21,0	19,5	21,0	72,0	282,0	23,4	6,3	27,6
Magnésium	mg	42,0	81,0	48,0	48,0	11,4	39,0	72,0	105,0	36,3	36,0	210,0	96,0	99,0	159,0	120,0	99,0
Phosphore	mg	108,0	162,0	114,0	96,0	36,0	56,4	153,0	195,0	83,1	48,0	495,0	159,0	171,0	330,0	210,0	201,0
Fer	mg	0,9	1,6	1,8	1,1	0,2	1,1	1,4	0,9	0,8	2,1	2,4	1,9	2,6	2,7	2,3	1,5
Zinc	mg	1,2	1,2	1,2	0,9	0,1	0,4	1,8	1,3	1,4	1,0	3,0	1,3	2,6	2,5	2,7	1,7
Sélénium ¹	µg	1,5	6,0	2,2	0,7	3,0	1,1	1,2	575,1	1,1	2,1	-	7,6	10,3	1,2	0,2	15,9

Sources: Base de données suisse des valeurs nutritives V6.1. 2019

¹USDA FoodData Central: <https://fdc.nal.usda.gov>, accès: octobre 2019

Un chiffre en gras indique qu'une portion de 30 g de l'aliment concerné couvre au moins 30% des apports quotidiens de référence (selon la législation) pour le nutriment en question.



Utilisation en cuisine

Les graines oléagineuses et les fruits à coque peuvent être utilisés de nombreuses façons. Il est conseillé d'alterner les différents types, car chacun apporte des substances nutritives spécifiques. Les arômes seront intensifiés en faisant préalablement griller un peu les fruits à coque ou graines oléagineuses dans une poêle antiadhésive.

Astuces

- Déguster des fruits à coque comme collation.
- Ajouter des graines oléagineuses ou des fruits à coque grossièrement hachés ou broyés au yogourt ou au muesli.
- Saupoudrer la soupe ou la salade de graines oléagineuses ou de fruits à coque grossièrement hachés.
- Manger des pains aux fruits à coque ou aux graines oléagineuses (du boulanger ou faits maison).
- Utiliser de la purée de fruits à coque ou du beurre d'arachide comme pâte à tartiner.
- Mettre de la purée de fruits à coque dans le yogourt nature, compléter éventuellement avec des fruits frais.
- Mélanger la purée de fruits à coque avec du lait et des fruits frais ou des épices, en boisson frappée rafraîchissante ou les associer à un lait chaud épicé.
- Ajouter des fruits à coque à un gratin, par exemple un gratin de pommes de terre et de poires aux noix.
- Agrémenter un curry de légumes avec des cacahuètes ou des noix de cajou.
- Améliorer les légumes cuisinés avec des fruits à coque ou des graines oléagineuses; exemples: brocolis aux amandes effilées et grillées, carottes aux graines de sésame ou de chanvre grillées.
- Préparer des galettes ou un rôti de fruits à coque.

Sources

- Société Suisse de Nutrition SSN. Pyramide alimentaire suisse. Recommandations alimentaires alliant plaisir et équilibre. 2011.
- Base de données suisse des valeurs nutritives V6.1, 2019: <https://www.naehrwertdaten.ch>
- USDA FoodData Central: <https://fdc.nal.usda.gov>, accès: octobre 2019
- Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires OSAV: menuCH - Enquête nationale sur l'alimentation, 2017. www.blv.admin.ch

Impressum

© Société Suisse de Nutrition SSN, 2019

Toutes les informations publiées dans cette feuille d'info peuvent être utilisées librement en mentionnant la source ci-dessus.

Société Suisse de Nutrition SSN
Eigerplatz 5 | CH-3007 Berne
T +41 31 385 00 00 | info@sge-ssn.ch

 **tabula** | Revue de l'alimentation
Rédaction T +41 31 385 00 17 | www.tabula.ch

 **Test nutritionnel**
www.sge-ssn.ch/test

 **shop ssn** | Le shop en ligne de la SSN
T +41 31 385 00 00 | www.sge-ssn.ch/shop

Retrouvez-nous sur



Savoir plus – manger mieux sge-ssn.ch