



Portrait: #PROTÉINES VÉGÉTALES FRUITS À COQUE & GRAINES OLÉAGINEUSES

1 En général

► Les fruits à coque et les graines oléagineuses sont de véritables concentrés d'énergie. Ils sont d'abord très riches en graisses, mais ont aussi une teneur intéressante en protéines.



2 Le saviez-vous?

► Les fruits à coque et les graines oléagineuses ne se distinguent pas seulement par leur teneur élevée en graisse et en protéines, mais fournissent également des minéraux, des vitamines, des fibres alimentaires ainsi que des acides gras et des substances végétales secondaires précieuses.

► La teneur en protéines **des graines oléagineuses** est en moyenne plus élevée que celle des fruits à coque. Les graines de courge et de chanvre arrivent en tête.

► La cacahuète est un cas particulier. Il s'agit en fait d'une légumineuse, d'un point de vue botanique. Mais d'un point de vue nutritionnel, sa teneur en graisse ainsi que la quantité et la qualité des protéines qu'elle contient, la rendent comparable aux fruits à coque.

► **La farine de fruits à coque déshuilée**, par exemple de noisettes ou d'amandes, convient comme alternative de farine sans gluten et riche en protéines pour la cuisine de tous les jours. Elle n'est que partiellement adaptée à la confection de pains.

► Contrairement aux farines de céréales (par exemple l'épeautre), de pseudo-céréales (par exemple le sarrasin) ou de légumineuses (par exemple les pois chiches), la **farine de fruits à coque** n'est pas considérée comme un aliment farineux, car elle contient peu de glucides et que ces glucides sont plus des sucres que de l'amidon.

► De plus en plus de variantes de fromage végétalien sont fabriquées à base **de fruits à coque**. Les substituts de fromage à base de noix de cajou sont particulièrement appréciés. En termes de teneur en protéines, ils sont préférable aux substituts de fromage à base d'huile et d'amidon.

3 Préparation

► Alternier les diverses variétés de fruits à coque et graines oléagineuses permet de profiter au mieux des caractéristiques nutritionnelles de chacune.

► Les purées/crèmes/beurres **de fruits à coque ou graines oléagineuses** ne sont pas uniquement adaptés pour être tartinés sur du pain. Essayez différentes choses: dans un yaourt nature, par exemple, ou mélangés à du lait, des fruits et des épices pour former une boisson frappée ou un lait chaud aux épices.

► Faire griller légèrement les fruits à coque et les graines, sans matière grasse, dans une poêle antiadhésive permet non seulement d'en intensifier le goût, mais aussi de faciliter l'absorption de leurs minéraux et oligo-éléments par notre organisme.

► Les **fruits à coque** et les **graines oléagineuses** sont polyvalents et ne conviennent pas uniquement comme en-cas. Les noix sont par exemple délicieuses dans un gratin de pommes de terre et de poires, les cacahuètes ou les noix de cajou dans un curry de légumes... et les graines de courge dans une salade.

4 Valeur nutritionnelle

COMPARAISON DE LA TENEUR EN PROTÉINES DE DIFFÉRENTS FRUITS À COQUE ET GRAINES OLÉAGINEUSES

