

AVOINE

Composition

EXCELLENTE SOURCE DE : fibres solubles, vitamine B₁, manganèse, sélénium, phosphore, magnésium, zinc, cuivre

BONNE SOURCE DE : vitamine B₅, potassium

SOURCE DE : fer

L'avoine contient des avenanthramides.





Jadis, l'avoine était considérée comme une mauvaise herbe. Les premières cultures de cette céréale remontent à l'Antiquité.

VERTUS

Entretien des fonctions cérébrales

L'avoine figure parmi les aliments les plus riches en vitamine B₁, laquelle est nécessaire à la production d'acétylcholine, un messenger chimique de la mémoire par excellence. Une carence en vitamine B₁ pourrait nuire aux fonctions cognitives.

Amélioration de la concentration et des facultés de mémorisation

D'après des études menées chez des écoliers âgés de 9 à 11 ans, un petit-déjeuner à base de flocons d'avoine favoriserait la mémoire spatiale (requisse notamment pour les mathématiques et la géographie). En effet, il a été observé une augmentation de 68% des performances scolaires chez les enfants qui prenaient un petit-déjeuner comparativement à ceux qui ne mangeaient pas avant d'aller à l'école. Les performances des écoliers qui prenaient des flocons d'avoine augmentaient de 57% comparativement à celles des élèves qui mangeaient d'autres céréales au petit-déjeuner.

Réduction du risque de déclin cognitif

L'avoine est particulièrement riche en fibres alimentaires (dont la consommation serait associée à un risque moindre du déclin cognitif) et en phytonutriments aux propriétés oxydantes, qui luttent contre le stress oxydatif dans le cerveau.

À RETENIR

Non seulement la consommation de son d'avoine favorise le sentiment de satiété, mais elle aide également à stabiliser la glycémie (taux de glucose sanguin). Cela permet d'éviter les baisses d'énergie, lesquelles affectent la mémoire.

ASTUCE DE CHEF

Dans les recettes de pâtisserie ou de boulangerie, vous pouvez remplacer jusqu'à un tiers de la farine de blé par de la farine d'avoine.

MODES DE PRÉPARATION

- en gruau, muesli traditionnel, birchermüesli ou granola
- dans les smoothies, biscuits, muffins, barres tendres, galettes écossaises ou croustades
- dans les pains de viande ou les hamburgers

LE SAVIEZ-VOUS?

L'avoine ordinaire est exempte de protéines de gluten, mais elle fait partie des céréales pouvant en contenir en raison du risque élevé de contamination croisée. C'est pourquoi les personnes souffrant de la maladie cœliaque ne doivent pas en consommer. Toutefois, aujourd'hui, on peut se procurer de l'avoine certifiée sans gluten.



MYTHES OU RÉALITÉ

Manger du poisson rend intelligent	61
La caféine augmente la mémoire	61
Le trempage des légumineuses améliore leur qualité nutritionnelle.....	62
Tous les légumes et les fruits se conservent au réfrigérateur	63
Les légumes frais sont plus nutritifs que les légumes surgelés	64
Il est préférable de manger les légumes crus plutôt que cuits	65

CHAUDRÉE DE POISSON ET DE FRUITS DE MER À LA TOSCANE



4 PORTIONS
15 MINUTES
40 MINUTES

INGRÉDIENTS

- 3 c. à soupe d'**huile d'olive**
- 1 oignon, émincé
- 3 gousses d'ail, émincées
- 2 **patates douces** moyennes, pelées et coupées en gros morceaux
- 80 g (1 tasse) de champignons blancs
- 1 poivron rouge, en dés
- Le zeste et le jus de 1 citron
- 1 boîte de 398 ml de tomates en dés (donne 390 g)
- 15 g (1/4 tasse) de persil frais, haché
- 1 c. à café de paprika
- 250 ml (1 tasse) de bouillon de légumes
- 100 g (3 1/2 oz) de **saumon** cru, en gros morceaux
- 100 g (3 1/2 oz) de **morue** crue, en gros morceaux
- 100 g (3 1/2 oz) de crevettes crues, décortiquées
- 30 g (1 tasse) d'**épinards**, hachés grossièrement
- Sel et poivre du moulin, au goût
- Persil frais, au goût, pour la garniture

PRÉPARATION

Dans une grande poêle, à feu moyen-vif, chauffer l'huile et faire revenir l'oignon, l'ail et les patates douces pendant 5 minutes. Ajouter les champignons et le poivron. Poursuivre la cuisson environ 3 minutes.

Ajouter le zeste et le jus de citron, les tomates, le persil, le paprika et le bouillon. Assaisonner au goût. Laisser mijoter à découvert pendant 20 minutes ou jusqu'à ce que les patates douces soient tendres.

Ajouter le saumon, la morue et les crevettes. Cuire à feu doux pendant 8 minutes. Ajouter les épinards et poursuivre la cuisson environ 5 minutes.

Garnir de persil au moment de servir.

Valeur nutritive par portion	
Teneur	% valeur quotidienne
Calories	320
Lipides	13 g 20 %
Saturés	2 g
+ trans	0 g
Polyinsaturés	2,5 g
Oméga-6	1,5 g
Oméga-3	0,5 g
Monosaturés	8 g
Cholestérol	75 mg 25 %
Sodium	280 mg 11 %
Potassium	960 mg 27 %
Glucides	31 g 10 %
Fibres	5 g 20 %
Sucres	9 g
Protéines	19 g
Vitamine A	887 ER 90 %
Vitamine C	58 mg 100 %
Calcium	131 mg 10 %
Fer	3,6 mg 25 %
Phosphore	261 mg 25 %

