



## FICHE d'information - FEVRIER 2011

### Féculents ou produits céréaliers à tous les repas : Est-ce une erreur ?

Les **féculents** sont la source principale de **sucres lents** dans notre alimentation.



#### Que sont les féculents ?

Riz, pâtes, pommes de terre, pain, lentilles, blé, flageolets, haricots rouges, pois cassés, farine, petits pois, maïs, ...

Il est important de manger ces **produits céréaliers** à chaque repas car, les sucres lents qu'ils apportent sont une source d'énergie qui nous permet d'avoir du carburant pour tenir jusqu'au repas suivant sans grignoter.

Afin de ralentir ce passage des sucres lents, il est recommandé d'associer des **légumes** (riches en vitamines et minéraux) aux **produits céréaliers**, car ils apportent des fibres.



#### Exemples :

- Endives au jambon (**endives** + jambon + sauce béchamel qui contient de la **farine**)
- Spaghetti à la bolognaise (**pâtes** + **tomates** + **oignons** + **carottes** + viande)
- Œuf à la coque + **pain** + **salade de mâche**



### Flan de carottes

(Pour 6 personnes)

**Ingrédients :** 300 g de carottes après épluchage et détaillées en cube, 2 œufs, 65 g de fromage petit-suisse, 25 g de fécule de pomme de terre, 45 g de gruyère râpé, sel, poivre, persil haché et de la matière grasse pour les ramequins (ou un moule à cake).

1. Faire cuire les carottes à l'eau bouillante salée et poivrée jusqu'au moment où les carottes s'écrasent facilement.
2. Egoutter et réduire les carottes en purée.
3. Fouetter les œufs avec le fromage blanc, la fécule, le gruyère et le persil.
4. Mélanger le tout avec les carottes et vérifier l'assaisonnement.
5. Graisser les ramequins ou le moule, y verser l'appareil et cuire au bain-marie à 190°C pendant 35 à 40 minutes.
6. Démouler tiède.

Aude LAINE, Diététicienne.

**N'oubliez pas cet hiver, c'est la période des choux et des citrons !**