

## QU'ENTENDONS-NOUS PAR « OLÉAGINEUX » ?

Les oléagineux sont des plantes cultivées pour leurs graines ou leurs fruits riches en matières grasses et dont on extrait l'huile.

On distingue 3 groupes d'oléagineux :

- **Les fruits à coque** : amande, noix, arachide, noisette, noix de Pécan...
- **Les graines** : colza, soja, cameline, courge, lin, sésame, tournesol...
- **Les fruits frais** : Avocat, coco, olive.

Certains sont appelés « fruits secs » (à différentier des fruits séchés).

Il a été remarqué que leur consommation régulière diminue le risque de maladies chroniques, voire de certains cancers. A condition sans doute d'éliminer aussi de notre alimentation les graisses de mauvaise qualité ou détériorées ! Les oléagineux font partie en effet des « bonnes graisses ».

Cependant certaines personnes sont allergiques à certains fruits à coques. Les noix peuvent provoquer des aphtes. Les arachides, souvent mal stockées sur leurs lieux d'origine, peuvent contenir des aflatoxines potentiellement cancérigènes. Il s'agit donc d'être prudent concernant certains points.

Attention aussi à l'irradiation, parfois pratiquée pour éliminer les germes et les insectes ! Ce procédé endommage aussi la structure vivante de la graine. Cette indication n'a pas obligation d'être sur l'étiquette...

## BIENFAITS DES OLÉAGINEUX

Les oléagineux possèdent de multiples qualités nutritionnelles.

Les fruits à coques contiennent entre autres dans leur composition des acides gras insaturés, dont les fameux Oméga-3 (graines de lin) et des protéines. Ils sont riches en sels minéraux : fer, calcium, potassium, magnésium...

Les amandes, par exemple, contiennent un calcium sous une forme bien plus assimilable que celle des produits laitiers.

Ils sont aussi source de protéines végétales et contiennent des fibres, participant par là à la régulation du transit intestinal. Les manger « en l'état » diffère donc de les manger sous forme d'huile, chaque forme offrant les avantages qui lui sont inhérents.

# LES OLÉAGINEUX

## LES OLÉAGINEUX DANS NOTRE QUOTIDIEN

Les aliments gras se consomment avec modération. Il est important qu'ils soient de très bonne qualité. Fruits et graines oléagineuses sont des aliments très complets et naturels qui se digèrent un peu plus facilement que les huiles qui en sont extraites.

Les oléagineux, peuvent constituer un en-cas pratique et nourrissant. Surtout si nous prenons bien le temps de les mâcher, ils nous donnent rapidement une sensation de satiété. Ils peuvent être préalablement trempés (jeter l'eau et rincer), au moins 12 heures, avant leur consommation. De même que les fruits réhydratés, les graines prégermées n'en seront que plus digestes. Le trempage permet d'éliminer une partie de l'acide phytique.