



Livret



d'Automne

Cet automne, focus sur : **La vitamine C**

Aussi appelée **Acide Ascorbique**, elle ne peut être synthétisée par notre organisme et doit donc être apportée par l'alimentation.

Où peut-on la trouver?

Quels sont ses **effets** sur notre corps ?

Comment la **conserver** dans l'aliment jusqu'à sa consommation ?

Offert
par

Votre Pharmacie
et
La Maison de Réadaptation
et d'Éducation à la Santé

En bonus ; une semaine de menus équilibrés

ainsi que la liste des fruits et légumes d'Automne.

La Vitamine C

Apports recommandés
par jour : 110mg*

Elle possède de nombreux intérêts pour notre organisme parmi lesquels :

- Stimule les défenses immunitaires
- Favorise l'absorption du fer : La vitamine C contribue à l'assimilation du fer (surtout dans les fruits et légumes) par l'organisme.
- Effet antioxydant : elle protège l'organisme contre des déchets néfastes, les radicaux libres, à l'origine du vieillissement des cellules et de l'apparition de certains cancers.

La vitamine C est présente principalement dans *les fruits et légumes*. Elle est très sensible à la chaleur, à l'oxygène et à la lumière. Pour conserver au mieux cette vitamine, il est conseillé de :

- ✓ choisir des fruits et légumes frais (plutôt sur le marché)
- ✓ les conserver au froid et à l'abri de la lumière (exemple : au réfrigérateur)
- ✓ les consommer le plus rapidement et si possible crus (ou si cuit, privilégier la cuisson en papillotes¹ ou à l'étouffée²)

Aliments source de vitamine C	
	Teneurs en vitamine C pour 100g
Cassis	200 mg
Persil	190 mg
Poivron Rouge, Vert ou Jaune, cru	120 mg
Poivron Rouge, Vert ou Jaune, cuit	81 mg
Litchi	72 mg
Fraise	67 mg
Papaye	60 mg
Kiwi	60 mg
Choux de Bruxelles, cuit	58 mg
Chou fleur, cru	58 mg
Citron	53 mg
Pamplemousse	42 mg
Orange	40 mg
Ris de Veau	40 mg
Epinard, cru	40 mg

Source: Table Ciqual 2012

*apports recommandés pour les hommes et les femmes de 20 à 60ans (hors femmes enceintes et sportifs)

¹ Cuisson papillotes : l'aliment est enfermé dans un papier cuisson, (ou aluminium) et cuit au four.

² Cuisson à l'étouffée : l'aliment cuit à couvert dans une casserole à feu doux.

Le kiwi



Le kiwi provient d'une plante grimpante, semblable à la vigne, et est récolté en France d'octobre à novembre. Le kiwi *Hayward* est la variété la plus courante mais on trouve aussi le kiwi *Gold* (ou *Jaune*) au goût plus sucré et à la chair jaune provenant de Nouvelle-Zélande. Malgré que la France soit le 5^{ème} producteur mondial, un tiers des kiwis est exporté, expliquant ainsi la présence dans nos magasins de kiwis d'Italie, du Chili et de Nouvelle-Zélande principalement.

Recette du KIWI FROMAGER

Préparation

🕒 10 minutes

- Laver, éplucher et couper en petits morceaux le kiwi et la ½ poire. Les mélanger sur le champ
- Ajouter une cuillère à café de miel dans le fromage blanc
- Disposer les morceaux de fruits dans un ramequin puis recouvrir avec le fromage blanc au miel

Ingrédients par pers:

100g Fromage blanc

1 Kiwi

½ Poire

1c. à c. Miel liquide

Idée déco : Vous pouvez garder quelques morceaux de fruits à déposer sur le fromage blanc

Apports en vitamine C

Une portion de 2 kiwis crus contient 90 mg de vitamine C en moyenne soit près de 80% des apports recommandés par jour.

Cette recette vous apporte environ 50 mg en vitamine C.

L'orange



Les premières oranges sont récoltées à partir de fin octobre début novembre, elles appartiennent à la variété « *Navel* ». Les *Blondes*, *Sanguines* et *Tardives* seront disponibles plutôt en hiver (voire printemps pour les dernières). La France ne produit pas beaucoup d'oranges car elles ne sont produites qu'en Corse et région PACA, on importe donc des oranges provenant principalement d'Espagne et du Maroc.

Recette de la SALADE DE CREVETTES A

L'ORANGE

et sauce au fromage blanc

Préparation

🕒 20 minutes

- Laver et éplucher l'orange et la carotte
- Râper la carotte à l'aide d'un économe ou d'une râpe
- Séparer les suprêmes d'orange (quartiers sans la fine peau) en conservant le jus
- Décortiquer les crevettes
- Faire la sauce :

Mélanger 1 c. à soupe de fromage blanc avec 3 autres du jus d'orange recueilli. Ajouter une pincée de sel et une de poivre (possibilité de rajouter des fines herbes ou un peu de paprika ou d'autres épices)

- Assembler le tout (carotte râpée, crevette décortiquée et suprêmes d'orange) avec la sauce.

Apports en vitamine C

Une orange crue contient 60 mg de vitamine C en moyenne soit plus de 50% des apports recommandés par jour.

Dans la recette proposée, l'apport en vitamine C est d'environ 65mg.

Ingrédients par pers:

1 Orange

10 Crevettes (=50g)

1 petite Carotte

1c. à s. de Fromage Blanc

Sel, poivre ± épices ou herbes aromatiques

Le chou-fleur



Les choux-fleurs font partis de la grande famille des choux dans laquelle on compte notamment les choux de Bruxelles et les brocolis. La meilleure période de récolte varie selon les variétés de septembre à avril, par exemple en ce moment, on récolte le *géant d'automne*. Il existe également la *merveille de toutes saisons* et le *tardif d'Angers*. En France, il est en très grande partie cultivé en Bretagne et sa production étant suffisante, son importation est faible.

Recette de TAGLIATELLES CARBONARA ET CHOU-FLEUR

Préparation

🕒 30 minutes

- Enlever les feuilles du chou-fleur et laver le centre puis mixer ou râper 100g
- Faire cuire les pâtes dans une casserole d'eau et rissoler les lardons dans une poêle
- Pour la béchamel :
Mettre le beurre à fondre dans une casserole et une fois fondu, y ajouter la farine. Verser le lait rapidement dans la casserole et tout en mélangeant attendre que le mélange épaississe
- Mélanger le chou mixé avec la béchamel et les lardons et déposer sur les pâtes. On peut rajouter un peu de fromage râpé (environ 20g).

Ingrédients par pers:

50g Tagliatelles

100g Chou-fleur

20g Lardons

10g Beurre

10g Farine

125ml Lait

Sel, poivre ± épices

Apports en vitamine C

Une portion de chou-fleur (environ 200g) contient 120 mg de vitamine C si on le mange cru. Il faut noter que les pertes en vitamine C sont importantes lors de la cuisson à cause de l'eau dans laquelle les nutriments diffusent, mais également de la chaleur. Ainsi, après une cuisson à l'eau on obtient plus que 40 mg de vitamine C dans 200g de chou-fleur. Soit pour cette recette environ 60mg de vitamine C.

<u>Exemple de Menu</u>	DEJEUNER	DINER
LUNDI	Soupe de potiron Bavette d'Aloyau Semoule Fromage Raisin Noir	Salade maïs et betteraves Œuf au plat Fondue de poireaux Riz au lait
MARDI	Salade de tomates basilic Tende de Bœuf Pommes de terre sautées Fromage Compote de pommes	Céleri remoulade <i>Tagliatelles carbonara et chou-fleur</i> Entremet vanille
MERCREDI	Crêpes au fromage Cuisse de Poulet Brocolis et Blé Yaourt nature Mandarine	Taboulé Filet de Saumon Courgettes Fromage Prunes
JEUDI	Salade d'endives Bœuf bourguignon Carottes Fromage Raisin Blanc	Soupe à la tomate Gratin de dés de jambon et topinambour Salade Verte Semoule au lait
VENDREDI	Salade de pâtes Escalope de Dinde Purée de butternut (courge) Faisselle Poire	<i>Crevettes à l'orange</i> Filet de Lieu Noir Riz Fromage Pomme pochée
SAMEDI	Radis Omelette pommes de terre et épinards Fromage Biscuit de Savoie à la confiture de Quetsche	Salade Esaü (lentilles) Emincés de Poulet Petits pois <i>Kiwi Fromager</i>
DIMANCHE	Velouté marron-champignon Sauté d'agneau Coquillettes et carottes Fromage Clémentines	Avocat Jambon de Parme Pommes de terre vapeur Yaourt aux fruits Compote de poire

Calendrier des Fruits et Légumes d'Automne

Septembre	Octobre	Novembre	Décembre
<i>Fruits</i>			
<p>Avocat, Banane, Citron, Coing, Figue fraîche, Fraise, Framboise, Fruit de la passion, Groseille, Kiwi, Litchi, Mangue, Marron, Melon, Mirabelle, Myrtille, Mûre, Nectarine, Noisette, Noix, Papaye, Pastèque, Poire, Prune, Pêche, Quetsche, Raisin, Reine-claude, Tomate, fraise des bois</p>	<p>Avocat, Banane, Citron, Coing, Figue fraîche, Fraise, Fruit de la passion, Groseille, Kaki, Kiwi, Litchi, Mandarine, Mangue, Marron, Noisette, Noix, Papaye, Poire, Pomme, Prune, Quetsche, Raisin, Tomate, fraise des bois</p>	<p>Ananas, Avocat, Banane, Citron, Clémentine, Fruit de la passion, Grenade, Kaki, Kiwi, Mandarine, Mangue, Marron, Noix, Orange, Papaye, Poire, Pomme</p>	<p>Ananas, Avocat, Banane, Citron, Clémentine, Fruit de la passion, Grenade, Kaki, Kiwi, Litchi, Mandarine, Mangue, Marron, Orange, Orange sanguine, Pamplemousse, Papaye, Poire, Pomme</p>
<i>Légumes</i>			
<p>Artichaut, Aubergine, Bette, Betterave rouge, Brocoli, Carotte, Choux, Citrouille, Concombre, Courge, Courgette, Céleri, Epinard, Fenouil, Haricot, Laitue, Maïs, Navet, Oignon, Panais, Petit oignon blanc, Poireau, Poivron, Pomme de terre, Potiron, Pâtisson, Radis</p>	<p>Bette, Betterave rouge, Brocoli, Carotte, Choux, Citrouille, Courge, Céleri, Epinard, Fenouil, Laitue, Maïs, Oignon, Panais, Petit oignon blanc, Poireau, Poivron, Pomme de terre, Potiron, Radis, Salsifis, Topinambour</p>	<p>Carotte, Choux, Citrouille, Courge, Céleri, Endive, Epinard, Fenouil, Mâche, Oignon, Panais, Poireau, Pomme de terre, Radis, Salsifis, Topinambour</p>	<p>Carotte, Choux, Citrouille, Courge, Céleri, Endive, Mâche, Oignon, Panais, Poireau, Pomme de terre, Radis, Salsifis, Topinambour</p>



*La Maison de Réadaptation et d'Éducation à la Santé
en quelques mots :*

*C'est un lieu de rencontres et d'écoute entre
professionnels de la santé et patients avec notamment des
entretiens personnalisés.*

*Son objectif est d'accompagner les patients et les
rendre autonomes sur le plan de leur maladie chronique.*



*Plaquette réalisée par des diététiciennes et validée par un staff
médical (pharmaciens et conseil de médecins)*



*Maison de Réadaptation
et d'Éducation à la Santé*

58 av du Général de Gaulle
Résidence Mermoz - 3ème étage
72000 Le Mans

☎ 02 43 28 77 88
☎ 02 43 88 96 80
maison-diabete72@orange.fr

