

Livret d'été



Cette saison, focus sur : **Les Caroténoïdes**

Ces pigments végétaux ont des propriétés antioxydantes permettant de limiter le vieillissement accéléré de notre organisme.

Que sont les **antioxydants** ?

Où peut-on les trouver ?

Offert
par

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

Également, des **recettes**, un focus sur **les autres antioxydants**, une semaine de **menus équilibrés**, un **questions/réponses** ainsi que **la liste des produits frais de saison**.

Les caroténoïdes

Doses recommandées :

6 à 10mg de
caroténoïdes/j

Seuil : 20 mg/j

Il s'agit de **pigments végétaux** liposolubles (solubles dans les graisses) à l'origine des couleurs rouges, orangées, jaunes et vertes des fruits, des légumes, des fleurs et des algues. Ils se divisent en deux sous familles : **les carotènes et les xanthophilles** : Lycopène, Lutéine, Carotène, Zéaxanthine, Astaxanthine. Ces substances possèdent des **propriétés antioxydantes**, c'est-à-dire qu'elles protègent l'organisme des effets néfastes liés à la production naturelle (respiration, vieillissement, etc.) de radicaux libres. Ces derniers sont augmentés par l'exposition au soleil, le tabagisme, l'alcool en excès, l'alimentation, la pollution, les toxiques. Les caroténoïdes favoriseraient :

- La lutte contre le vieillissement cellulaire ;
- La prévention de certains cancers ;
- La protection contre les maladies cardio-vasculaires ;
- La stimulation des défenses immunitaires ;
- La production de mélanine, le pigment responsable du bronzage qui protège la peau des agressions du soleil.



Teneur en Bêta-carotène de quelques aliments		
Aliment	Quantité/portion	µg ¹
Carotte crue	100g	7260
Epinard cuit	200g	3220
Melon	1/2 petit, soit 200g	2120
Abricot	3 abricots	1630
Poivron rouge cuit	100g	1520
Mangue	½ mangue moyenne, soit 100g	1220
Choux brocoli cuit	200g	624
Pêche	150g (1 pêche)	116
Beurre	20g	74
Jaune d'œuf	2 jaunes	42

Source : Ciqual 2012 (ANSES)

¹Microgramme = 10⁻⁶g

Astuces pour mieux assimiler les caroténoïdes

- *Prenez-les avec une source de gras !* Par exemple, un peu d'huile, des noix ou du fromage. Parce que les caroténoïdes sont des composés liposolubles.

- *Faites-les cuire !* Certains légumes cuits ont une meilleure absorption et biodisponibilité que lorsqu'ils sont crus. Par exemple, il y a environ quatre fois plus de lycopène biodisponible dans la tomate cuite que dans la tomate fraîche.



100g de poivrons rouges crus contient **790 µg** de bêta-carotène

100g de poivrons rouges cuits contient **1520 µg** de bêta-carotène

Privilégiez cependant les **cuissons douces** et n'oubliez pas les **crudités**, qui vous apportent d'autres vitamines sensibles à la chaleur (ex : vitamines C, B₉)

Quelques caroténoïdes et leurs sources alimentaires

Pro-vitamines A	Béta carotène	Carottes, oranges, brocolis, épinards,
	Alpha carotène	blettes (bettes), jaunes d'œufs
	Béta crypto xanthine	
Autres	Lutéine	Choux verts, épinards, courgettes, 
	Zéaxanthine	brocolis, petits pois, maïs, kiwis, oranges, mangues, jaunes d'œufs
	Lycopène	Tomates, pastèques, goyaves 
	Astaxanthine	Crustacés (krill), certaines algues 

Les autres antioxydants

SUBSTANCES ANTIOXYDANTES	ALIMENTS SOURCES
VITAMINE C	Agrumes (oranges, citrons etc.), kiwis, poivrons, épinards, brocolis, choux, persil, goyaves, cassis, papayes, clémentines, fraises
VITAMINE E	Noisettes, noix Huiles végétales (blé, colza, tournesol, olive, soja, noisette, noix) Légumes à feuilles vertes foncées (choux, épinards, mâche)
SELENIUM	Céréales complètes, noix, poissons, fruits de mer
ZINC	Fruits de mer (huîtres), poissons, viandes rouges, foies, graines de sésame, germe de blé.
FLAVONOÏDES (POLYPHENOLS)	Pommes, raisins, myrtilles, cerises, cassis, prunes, agrumes, soja, oignons, choux, brocolis, vin rouge, thé vert
OMEGA 3 (ACIDES GRAS ESSENTIELS)	Huiles végétales (chanvre, colza, lin, noix, soja, cameline) Poissons « gras » (sardines, hareng, saumon, maquereaux, thon)
CURCUMINE	Curcuma (« safran des indes »), curry



Comment apporter plus d'antioxydants dans son alimentation ?

Une **alimentation équilibrée** et variée permet d'apporter des antioxydants et les acides gras essentiels en grande quantité. Pour cela :

Incorporez dans vos crudités, des jeunes pousses d'épinards, des noix concassées, une sauce vinaigrette à base d'huile de colza 1^{ère} pression à froid.



Accompagnez vos plats de résistance de céréales complètes (riz, quinoa, sarrasin) et de mélanges de légumes cuits à la vapeur ou à l'étouffée (poivrons & courgettes, chou-fleur & brocolis, côtes de blettes & carottes...)



Dans votre salade verte, mélangez différentes salades, ajoutez par exemple des feuilles d'épinard fraîches, quelques graines broyées de lin et/ou de sésame, puis quelques algues en paillettes.



Variez les fruits en dessert pour apporter couleurs et saveurs : salade de fruits frais, tartare de pastèque, soupe de melon, smoothie mangue-goyave.

Mettez de la couleur dans votre assiette !



Cf. Livre de recettes **Couleur santé, les secrets de la cuisine antioxydante.**

DE Keuleneer, Pincemail, Gabriel, Ed. Blouard 2008

La tomate

La tomate (*Solanum lycopersicum* L.) est une espèce de plantes herbacées de la famille des Solanacées, originaire du nord-ouest de l'Amérique du Sud. Ce fruit charnu est l'un des légumes les plus consommés dans l'alimentation humaine et qui se déguste frais ou transformé (jus, sauce tomate, soupe). La tomate est devenue un élément incontournable de la gastronomie de nombreux pays, et tout particulièrement dans le bassin méditerranéen.

GASPACHO MARIN

Une variante du célèbre plat espagnol, riche en antioxydants.



Préparation

🕒 30 minutes

1. Décortiquez les écrevisses. Faites-les revenir à la poêle, dans l'huile d'olive, pendant 10 minutes, en remuant.
2. Coupez la chair de crabes en morceaux.
3. Pelez les légumes et coupez-les en dés. Passez-les au mixeur avec les yaourts naturels.
4. Ajoutez à cette préparation la crème, le sel, le poivre, la chair de crabe, et les écrevisses.
5. Versez le tout dans une soupière, dans laquelle vous aurez disposé 8 glaçons. Remuez avant de servir ainsi glacé.
6. Accompagnez de petits croûtons aillés.

Variante : En plus des croûtons, vous pouvez accompagner ce gaspacho d'un morceau de concombre, d'une tomate, et d'un poivron rouge coupé en petits dés. Ils ajoutent une note croquante très agréable.

Ingrédients pour 4 pers :

- 1 concombre
- 4 tomates
- 4 radis
- 300g de chair de crabe
- 18 écrevisses
- 4 yaourts naturels
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 50 cl de crème fraîche liquide
- Croûtons
- Sel, poivre

Cette recette permet d'apporter environ **800 µg** de Bêta-carotène par personne

La carotte



La carotte (*Daucus carota*) est une plante bisannuelle de la famille des Apiacées. La plante aurait été découverte il y a 5 000 ans en Afghanistan. Commence alors un long périple à travers les siècles qui amènera la carotte, au gré des explorations humaines, au Moyen-Orient, en Asie, en Afrique, ainsi qu'en Europe où on la cultive dès le XVIII^e siècle. À cette époque, on connaît des variétés à chair ou à peau blanche, jaune, rouge, verte, marron et noire. Les carottes oranges obtenues en Hollande à partir de l'an 1 600 connurent un succès immédiat. Les variétés actuelles dérivent de cette révolution potagère !

FLAN DE CAROTTES

Préparation

🕒 15 minutes

Cuisson

🕒 45 minutes

Ingrédients pour 4 pers :

- 1 kg de carottes
- 5 œufs
- 2 c. à soupe de farine
- 200 g de gruyère râpé
- 2 c. à soupe rase de cumin
- beurre pour les moules
- sel, poivre

1. Préchauffez le four th.6 (180°C).
2. Pelez les carottes et coupez-les en rondelles.
Faites-les cuire à la vapeur 20 à 30 minutes.
3. Égouttez-les et passez-les au moulin à légumes. Mélangez la purée obtenue avec la farine.
4. Incorporez les œufs entiers et le fromage, salez et poivrez.
5. Beurrez des petits moules, répartissez-y la préparation.
6. Enfournez 30 min au bain-marie.
7. Démoulez et servez avec du beurre fondu. Citronné à volonté.
8. Garnissez de feuilles de cerfeuil et de rondelles de carottes.
9. Servez en entrée ou en accompagnement d'une viande.

Cette recette apporte environ **8 350 µg** de Bêta-carotène par personne

La pastèque



La pastèque (*Cucumis lanatus*) est une plante herbacée de la famille des Cucurbitacées, originaire d'Afrique. Elle est largement cultivée pour ses gros fruits lisses, à chair rouge, jaune, verdâtre ou blanche et à graines noires ou rouges. Le fruit pèse généralement, à maturité, entre 5 et 20 kg. Sa culture est très ancienne et attestée dans l'Égypte antique. Elle s'est répandue sur les bords de la Méditerranée puis dans l'ensemble des pays chauds.

Composée à 92 % d'eau, avec des propriétés hydratantes, la pastèque appelée aussi « le melon d'eau » est faible en calories. Elle contient de nombreux éléments intéressants d'un point de vue nutritionnel, comme la citrulline, qui sert à synthétiser un autre acide aminé capital dans l'organisme, l'arginine. La pastèque est surtout réputée pour être riche en antioxydants. Elle contient également quelques vitamines (vitamine C, vitamine B₁, vitamine B₆ et vitamine A).

Comment choisir une bonne pastèque ?

Le poids est un indice de maturité, elle doit donc être lourde.

TARTARE DE PASTÈQUE

Préparation

🕒 5 minutes

Ingrédients pour 4 pers :

- 650 g de pastèque
- 1 citron jaune
- ½ orange
- 10 feuilles de menthe

- Taillez la pastèque en petits cubes.
- Rincez la menthe. Prélevez des feuilles et les hacher finement.
- Pressez le citron et l'orange, puis prélevez leurs zestes.
- Dans un grand bol, mélangez la pastèque avec les zestes, le jus des agrumes, puis la menthe.
- Laissez ensuite au frais jusqu'au service.

Ce dessert apporte plus de **400 µg** de Bêta-carotène par personne



Questions/Réponses

« Peut-on prendre des compléments alimentaires riches en caroténoïdes ? »

OUI. La complémentation peut être conseillée pour préparer la peau au bronzage et prévenir certains cancers. Cependant, il est préférable de rechercher les caroténoïdes dans les aliments plutôt que sous la forme de compléments, afin de profiter au maximum de leurs bienfaits. Il faut être vigilants lors de la prise de compléments alimentaires riches en antioxydants, car en excès ils perdent cette capacité et peuvent même devenir pro-oxydants. Il est donc important de respecter les doses recommandées et de demander conseil à votre médecin ou diététicien.

Enfin, de nombreuses études ont montré qu'ingérer de grandes quantités de Bêta-carotène sous forme de complément alimentaire augmente le risque du cancer du poumon chez les fumeurs.

« Rétinol, Vitamine A, Pro-vitamine A : Est-ce la même chose ? »

NON. La vitamine A, également appelée rétinol, ne se trouve que dans les aliments d'origine animale (beurre, jaune d'œuf, crème fraîche, foie, poisson). Cette forme est directement utilisable par le corps. Elle joue un rôle important dans la vision, notamment pour permettre à l'œil de s'adapter à l'obscurité.

La pro-vitamine A, également appelé bêta-carotène, est fournie par certains fruits et légumes (famille des caroténoïdes). Le bêta-carotène ne se transforme en vitamine A que dans la mesure où l'organisme en a besoin.

« A qui puis-je m'adresser pour avoir plus d'informations sur ce sujet ? »

Le médecin, le diététicien, le pharmacien et la Maison de Réadaptation et d'Éducation à la Santé sont là pour vous informer et vous conseiller.

Menus

DEJEUNER

DINER

LUNDI

Carottes rappées au citron
Filet mignon à la moutarde
Pomme de terre au thym
Abondance
Pêche pochée à la vanille

Gaspacho Marin

Riz au curry & petits oignons
Compotée de prunes

MARDI

Céleri rave à la vinaigrette
Escalope de veau
Tomate à la provençale
Riz au lait

Salade de lentilles
Gratin de choux fleur et brocolis
Pont l'évêque
Poire

MERCREDI

Asperges à la crème
Cuisse de poulet rôti
Petits pois à la française
Tomme de Savoie
Tartare de pastèque

Courgette râpées sauce olive-basilic
Œufs à la florentine (épinards)
Sorbet & biscuits secs

JEUDI

Radis au beurre
Côtes d'agneau
Purée de pois cassés
Beaufort
Nectarine

Soupe aux fans de radis
Cannellonis sauce amande
Abricots

VENDREDI

Salade de pousses d'épinard et
noisettes
Hachis Parmentier
Fromage blanc & coulis de
cerises

Tarte à la tomate
Salade de laitue
Faisselle
Salade de fraises

SAMEDI

Concombre au yaourt - menthe
Ratatouille
Sardines grillées
Semoule au lait

Soupe de melon
Flan de carottes
Fromage de vache frais
& quelques cerises

DIMANCHE

Soupe blettes & oignon
Filet de rouget sauce oseille
Riz créole
Petit suisse
Quelques mûres

Cœur d'artichaut à l'huile d'olive-ail-
citron
Œuf cocotte épinards-conté
& mouillettes
Framboises

Calendrier des Produits de saison

Juin

Juillet

Août

Septembre

Fruits

Abricot, Cassis,
Cerise, Fraise,
Framboise, Melon,
Mûre, Prune

Abricot, Brugnon,
Cassis, Cerise, Figue,
Fraise, Framboise,
Groseille, Melon,
Mûre, Myrtille,
Nectarine, Pastèque,
Pêche, Poire,
Pomme, Prune

Abricot, Cassis,
Cerise, Figue, Fraise,
Framboise, Groseille,
Melon, Mirabelle,
Mûre, Myrtille,
Nectarine, Pêche,
Poire, Pomme,
Prune, Pruneau

Figue, Framboise,
Melon, Mirabelle,
Mûre, Myrtille,
Pêche, Poire,
Pomme, Prune,
Pruneau, Raisin

Légumes

Artichaut, Asperge,
Aubergine,
Betterave, Blette,
Carotte, Céleri, Chou-
fleur, Concombre,
Courgette, Epinard,
Fenouil, Haricot vert,
Laitue, Oignon,
Poireau, Petits pois,
Poivrons, Pomme de
terre, Radis, Salade,
Tomate

Artichaut, Asperge,
Aubergine,
Betterave, Blette,
Brocolis, Carotte,
Céleri, Chou-fleur,
Concombre,
Courgette, Epinard,
Fenouil, Haricot vert,
Laitue, Maïs, Oignon,
Poireau, Petits pois,
Poivrons, Pomme de
terre, Radis, Salade,
Tomate

Artichaut, Aubergine,
Betterave, Blette,
Brocolis, Carotte,
Céleri, Chou-fleur,
Concombre,
Courgette, Epinard,
Fenouil, Haricot vert,
Laitue, Maïs, Oignon,
Poireau, Poivrons,
Pomme de terre,
Potiron, Radis,
Salade, Tomate

Artichaut, Aubergine,
Betterave, Blette,
Brocolis, Carotte,
Céleri, Choux, Choux
de Bruxelles, Chou-
fleur, Concombre,
Courgette, Epinard,
Fenouil, Frisée,
Haricot vert, Laitue,
Maïs, Oignon,
Poireau, Poivrons,
Pomme de terre,
Radis, Salade,
Tomate

Poissons d'été

Anchois de Méditerranée, Calmar, Colin, Coque, Dorade grise, Églefin, Grondin rouge, Hareng, Homard, Langoustine, Lieu jaune, Lieu noir, Maquereau, Merlan, Moule de bouchot, Rouget, Rouget-barbet, Saint-Pierre, Sardine, Tacaud, Thon blanc ou Germon, Tourteau, Tourteau breton

Viandes

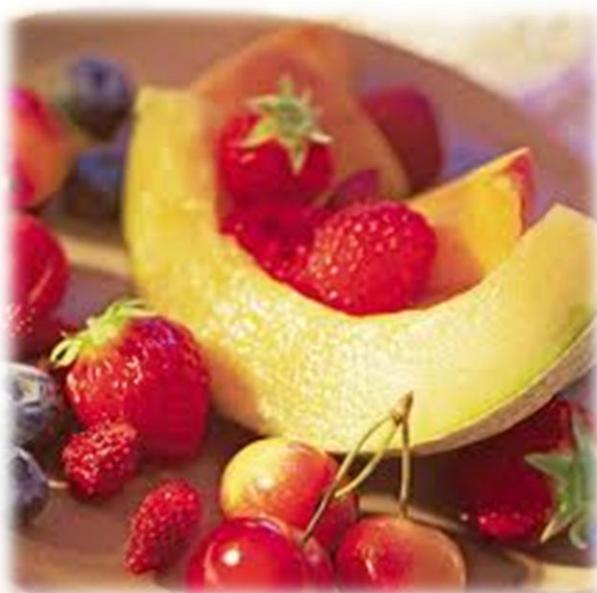
Agneau, Canard, Chipolata, Faisan, Gibier d'eau et petit gibier à poils et à plumes, Lapin, Pigeon, Pintade, Poule

Fromages de saison

Abondance, Beaufort, Bleu d'Auvergne, Bleu de Bresse, Bleu des Causses, Boulette d'Avesnes, Brie de Meaux, Brie de Melun, Brillat-Savarin, Broccio, Camembert, Cancoillotte, Cantal, Chabichou, Comté, Crottin de Chavignol, Emmental, Époisses, Féta, Fourme d'Ambert, Gorgonzola, Gruyère, Laguiole, Langres, Livarot, Maroilles, Mascarpone, Mimolette, Mont d'Or, Morbier, Mozzarella, Munster, Neufchâtel, Ossau-Iraty, Parmigiano Reggiano, Pont-l'Évêque, Pouligny-Saint-Pierre, Reblochon, Ricotta, Rocamadour, Roquefort, Saint-Félicien, Saint-Nectaire, Sainte-Maure, Salers, Selles-sur-Cher, Tomme de Savoie, Vacherin-Mont d'Or, Valancay

Calendrier des aliments de saison à télécharger :

- http://www.mangerbouger.fr/IMG/pdf/inpes_manger_bouger_pdf_produits_saison.pdf
- www.fondation-nicolas-hulot.org/sites/default/files/pdf/outils/alimentationaffiche_fruitlegumesaison.pdf





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

