

Mars 2016

L'avoine



Silvana CARU et Mathilde BRUMAGNE

Diététiciennes au Réseau Santé Diabète



RETROUVEZ TOUTES NOS FICHES SUR:

WWW.RESEAU SANTEDIABETE.BE

L'avoine

Cette céréale pleine de vertus à souvent mauvaise presse. Pour beaucoup, elle évoque le gruau d'avoine pas toujours très goûteux qu'on proposait à l'école ou encore un aliment réservé aux chevaux.

Pourtant, cette céréale mérite qu'on s'y intéresse ! Nous allons voir qu'elle peut être incorporée dans de nombreuses recettes savoureuses et que ses atouts sont nombreux !

Facilement disponible dans les supermarchés ou les épiceries, cette céréale a aussi l'avantage d'être peu coûteuse.



L'avoine se présente sous forme de flocons ou de son. Les flocons d'avoines sont formés à partir de la graine entière aplatie. Le son (plus riche en fibres) est issu de l'enveloppe de la graine. Ces deux formes peuvent facilement être incorporées dans les yaourts, bouillies lactée... mais aussi dans les pâtisseries, les crêpes et les biscuits. Plus surprenant, elle peut aussi s'utiliser dans des préparations salées comme les burgers végétariens ou servir à épaissir des soupes. Elle sert aussi volontiers de base à la préparation d'un muesli maison. Les possibilités sont nombreuses, place à l'imagination !

Zoom nutrition sur l'avoine

- ⇒ L'avoine fait partie de la famille des féculents qui doivent être présents à chaque repas. Elle est riche en glucides complexes nécessaires pour avoir de l'énergie durablement, toute la journée !
- ⇒ L'avoine est une céréale complète riche en fibres qui aident à diminuer le mauvais cholestérol. Ces fibres, en formant un gel dans l'estomac, diminuent la sensation de faim et réduisent l'augmentation du taux de sucre dans le sang. Elles permettent aussi de réguler le transit intestinal.
- ⇒ L'avoine est aussi riche en minéraux, oligo-éléments et vitamines du groupe B, particulièrement en magnésium et en vitamine B1.

Boulettes végétariennes à l'avoine et au fromage



Ingrédients : 8 personnes

250g de flocons d'avoine
125g de chapelure
125g de fromage râpé
3 œufs
60g de graines de sésame
60g de graines de tournesol
2 càs de coriandre haché
½ càc de poivre moulu
½ càc de paprika
2 càs d'herbes de Provence
125 ml (1/2 tasse) d'eau
Sel
Huile d'olive pour la cuisson

Préparation

- ⇒ Dans un grand bol, déposer les flocons d'avoine, la chapelure, le fromage râpé, les œufs, les graines de sésame et de tournesol, le persil, le poivre, le paprika et les herbes de Provence. Verser l'eau et bien mélanger jusqu'à l'obtention d'une texture homogène. Laisser reposer le tout pendant 15 minutes. Ensuite, façonner 8 boulettes. Attention, c'est un peu collant!
- ⇒ Faire chauffer un peu d'huile d'olive dans une grande poêle et y faire revenir les boulettes jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.
- ⇒ Verser suffisamment d'eau pour couvrir les boulettes à mi-hauteur, et poursuivre la cuisson à feu moyen pendant 10 minutes en retournant les boulettes à quelques reprises dans le jus de cuisson.
- ⇒ Lorsque le liquide est complètement réduit, servir aussitôt les boulettes accompagnées d'une salade de légumes de saison.

Pancakes à l'avoine, sauce pommes et fruits rouges



Préparation

- ⇒ **Sauce** : Dans une casserole, mélanger les pommes avec le jus de citron, les fruits rouges et le sucre. Porter à ébullition à feu moyen en remuant. Laisser mijoter de 5 à 8 minutes ou jusqu'à ce que le mélange soit légèrement sirupeux. Laisser tiédir.
- ⇒ **Pancakes** : Dans un bol, mélanger la farine, les flocons d'avoine, le sucre, la levure et le sel. Incorporer le lait à l'aide d'un fouet jusqu'à ce que le mélange soit homogène.
- ⇒ Dans une poêle antiadhésive légèrement badigeonnée de matière grasse de cuisson, cuire les pancakes à feu moyen, une à la fois, avec environ 60 ml de pâte pour chacune. Faire dorer environ une minute et demie de chaque côté.
- ⇒ Servir les pancakes garnis de sauce aux pommes et fruits rouges et d'une cuillère de yaourt grec.

Ingrédients : sauce

4 pommes à cuire, pelées, épépinées et tranchées

1 càs de jus de citron

400g de fruits rouges surgelés

PANCAKES: 12 pièces

50g de sucre

375g de flocons d'avoine

250g de farine

50g de sucre

10g (2 càc) de levure chimique

Une pincée de sel

500 ml de lait demi-écrémé

Matière grasse de cuisson

Yaourt grec en accompagnement