



Les fruits secs et oléagineux



Les oléagineux sont des plantes cultivées spécifiquement pour leurs graines ou leurs fruits riches en matières grasses.

Les oléagineux sont des fruits riches en acides gras et pauvres en eau, dont, pour certains, il est possible d'extraire de l'huile.

Il ne faut pas les confondre avec les graines oléagineuses comme les graines de tournesol ou de lin.

En pratique, les fruits oléagineux sont des fruits secs naturellement, ils comprennent : les amandes, les noix (de cajou, de Pécan, de Macadamia ...), les noisettes, les pignons et les pistaches.

Que contiennent-ils ?

LES AMANDES

Les **amandes** sont riches en phytostérols. Elles permettent de diminuer l'absorption intestinale de cholestérol et donc de faire baisser sa concentration dans le sang.

La moitié des lipides contenus dans les amandes sont des **acides gras mono insaturés**(AGMI), bénéfique pour notre santé.

Les amandes contiennent aussi des **protéines végétales** en grande quantité, du **calcium**, du **magnésium**, du **fer**, du **potassium**, de la **vitamine B2** et des **fibres**.

Consommées en quantité raisonnables (3 à 5 par jour), elles ne sont que bonnes pour notre santé.

LES NOIX

Les **noix** sont particulièrement riches en AG polyinsaturés – oméga 3.

Elles contiennent aussi des phytostérols, des **protéines végétales** riches en arginine et pauvre en lysine, des **fibres**, du **manganèse**, du **phosphore**, du **potassium**, de la **vitamine B9**, des molécules antioxydantes .

LES NOISETTES

Les **noisettes** sont elles aussi riches en AG mono insaturés. Elles contiennent de la **vitamine E** et des polyphénols dont on connaît les activités antioxydantes.

Elles apportent **manganèse**, **cuivre**, **fer** et des minéraux.