

POINT SUR LES OLÉAGINEUX



QU'EST-CE QUE LES OLÉAGINEUX ?

Les oléagineux sont des **plantes** cultivées pour leur graine ou leur fruit. En raison de leur **richesse en matières grasses**, on en extrait de l'huile à usage alimentaire, énergétique voir même industriel.

Il existe deux grandes familles oléagineuses :

- **Les graines oléagineuses** : issues de plantes - Amande, lin, arachide, cacahuète, tournesol, sésame, colza, etc.
- **Les fruits oléagineux** : issus d'arbres - Olivier, cocotier, avocatier, etc.

QUELLE EST LEUR COMPOSITION NUTRITIONNELLE ?

- **Richesse en protéines** : ils contiennent entre 10 et 25g de protéines pour 100g. Toutefois, les oléagineux sont déficients en lysine, méthionine et cystéine. Pour rétablir cet équilibre, il faut effectuer une complémentation nutritionnelle : associer les oléagineux avec d'autres sources de protéines afin de fournir à l'organisme les acides aminés essentiels manquants.
- **« Bons » lipides** : ils sont naturellement riches en acides gras insaturés. Consommés régulièrement, ils favorisent la baisse du LDL-cholestérol (mauvais) et de l'hypertension. De plus, plusieurs études associent la consommation d'oléagineux à une diminution du risque de maladies cardiovasculaires, de diabète de type II et de cancer du côlon chez la femme.
- **Teneur en fibres** : les oléagineux renferment en proportions variables de bonnes quantités de fibres, surtout insolubles, qui possèdent un effet rassasiant et qui permettent de faciliter le transit intestinal.
- **Micronutriments essentiels** : ils regorgent de vitamines B1, vitamine B2, vitamine E, calcium, phosphore, potassium, zinc, sélénium et fer.



A noter : les **amandes non blanchies** sont très riches en calcium - 248mg pour 100g, la teneur est donc deux fois plus élevée que dans un yaourt !

Attention, il est important de choisir des oléagineux « **non grillés, non salés** » car leurs antagonistes renferment une grande quantité de **sodium** et de **produits de glycation** avancée ; responsables du **vieillessement**.

Source : BIO linéaires

QUELLE EST LA PLACE RECOMMANDÉE ?

Les oléagineux doivent être **conseillés à toute la famille et ceci dès le plus jeune âge**. Ils entrent dans la diversification alimentaire à **partir de 6 mois**, sous forme de **poudre d'amande**.

Les graines oléagineuses sont **légères à transporter et faciles à consommer** : elles peuvent donc se consommer en **en-cas** ! 5 à 8 noix ou une dizaine d'amandes ou de noisettes suffisent.

Enfin, les oléagineux possèdent de **multiples saveurs** qui en font de **véritables auxiliaires en cuisine** :

- Pour **les pains, les gâteaux, les mueslis** : graines de lin ou de sésame, noix, noisettes
- Pour **les salades** : graines de tournesol, noix de Grenoble
- Pour **les risottos** : graines de courges
- **Tartines de purées oléagineuses** (amande blanche/complète, tahin, noisette) : peuvent être utilisées au petit déjeuner en remplacement du beurre et de la confiture.



Contre-indication : personnes souffrants de **lithiases de type oxalique** (calculs rénaux)

ET CHEZ ECOLOGIA ALORS ?

Ecologia recense **différentes références** de graines oléagineuses : graines de tournesol/courge/lin, noix de Cajou natures/grillées, amandes effilées/en poudre/décortiquées, noix, noisettes, arachides.

Les marques représentées sont : **Vijaya®, Tonton d'ailleurs®, Rapunzel®, Secrets d'énergie®**



Amandes décortiquées
750g
14,25 €



Noisettes décortiquées
250g
4,98 €



Arachides en coque
500g
5,56 €