



label bio certifiant que le produit est cultivé
en agriculture biologique

Noisettes



Amandes



Abricots secs



Dattes



QU'EST-CE QU'ON MANGE #5 :

TOUT SAVOIR SUR LES FRUITS SÉCHÉS & LES FRUITS À COQUE

au catalogue VRAC, nous proposons plusieurs fruits à coque (amandes, noix de cajou, ...) et fruits séchés (abricots, dattes, ...)

Quelle différence entre ces produits ?

Quels sont leurs bienfaits pour la santé ?

Comment les intégrer à son alimentation ?

Cette fiche vous permettra d'en savoir plus !

Figues sèches



Noix de cajou



Raisins secs



Sollicitez-nous pour retrouver nos recettes en version papier, ou retrouvez-les sur notre site internet : <https://hdf.vrac-asso.org/recettes/> !

Les fruits à coque : amandes, noisettes, noix de cajou

Les fruits à coque sont des fruits naturellement secs et contenus dans une seule graine, qui durcit lorsque son fruit parvient à maturité. On parle aussi d'**oléagineux** parce que les fruits à coque sont riches en matière grasse, donc peuvent être sources d'huile végétale.

Chez VRAC, nous vendons actuellement des amandes, et des noix de cajou achetées auprès du grossiste **Base Organic Food**, et des noisettes en France en direct producteur via **Les Vergers du Sud-Ouest**.

Les fruits à coque sont reconnus comme **favorables à la santé** lorsqu'elles sont consommées modérément.

Il est recommandé de manger environ **une poignée de fruits à coque par jour** pour profiter de leurs bienfaits !

En effet, les fruits à coque sont :



- Riches en acides gras insaturés (bons pour la santé), molécules essentielles à notre métabolisme, et notamment riches en **oméga-3 et les oméga-6** qui contribuent à **réduire le mauvais cholestérol**, à protéger le cœur, à améliorer **les fonctions cérébrales** et à prévenir le déclin cognitif lié à l'âge.
- Riches en **protéines végétales**, essentielles au **renforcement musculaire**.
- Riches en **fibres**, qui favorisent le transit intestinal, aident à **réguler le taux de sucre dans le sang** et contribuent à une **sensation de satiété durable**.
- Sources importantes de **vitamines**, notamment la vitamine E, un puissant antioxydant
- Sources de **minéraux** comme le fer, le zinc et le sélénium, qui contribuent au bon fonctionnement de l'organisme. Certains fruits à coque, comme les amandes, sont aussi riches en calcium et en magnésium, deux minéraux essentiels pour la santé des os.



Les fruits séchés : figues, raisins, abricots, dattes

Les fruits séchés sont des fruits frais qui ont été **déshydratés**. Ils sont donc très concentrés en fibres, minéraux, saveurs mais aussi **plus concentrés en sucre** que les fruits frais. Il faut donc les consommer avec modération.

Il s'agit d'un **en-cas sain et nutritif**, mais également d'aliments à intégrer à la cuisine sucrée ou salée pour y **ajouter de la saveur et des textures différentes**.

Les fruits secs vendus chez VRAC sont achetés auprès du grossiste Base Organic Food

Les principaux bienfaits des fruits séchés :



- Riches en glucides, les fruits séchés **fournissent de l'énergie de manière durable**, idéale pour les petits creux ou avant une activité physique.
- Ils sont une excellente source de **vitamines** (A, B, E) et de **minéraux** (magnésium, potassium, fer) essentiels au bon fonctionnement de l'organisme.
- Les fruits séchés sont aussi riches en **antioxydants**, qui protègent nos cellules et ralentissent leur vieillissement et contribuent à prévenir certaines maladies chroniques.

Chez VRAC, les fruits séchés et les fruits à coque vendus sont tous **bio** et **nature**, sans ajout de sucre, d'huile ni de sel, et **non-traités**.

Cela explique par exemple la différence entre l'aspect d'un abricot sec de VRAC avec un abricot sec vendu en supermarché : si ce dernier est orange et brillant, c'est qu'il a été traité chimiquement au dioxyde de soufre pour éviter qu'il ne brunisse.

Quelques apports nutritionnels spécifiques des fruits à coque et fruits séchés du catalogue VRAC

Amande : Riche en vitamine E, magnésium et fibres.

Noix de cajou : Riche en cuivre, essentiel pour la production d'énergie.

Raisin sec : Apporte du fer et des fibres.

Abricot sec : Riche en bêta-carotène, puissant précurseur de la vitamine A, ce qui signifie qu'il est transformé en vitamine A par le foie selon les besoins de notre corps !

Comprendre le pic glycémique et la fausse faim

Lorsque l'on mange du sucre, la quantité de glucose dans notre sang augmente (plus ou moins vite selon l'indice glycémique des ingrédients). Quand cette hausse est rapide (indice glycémique élevé) la libération d'**insuline**, l'hormone qui régule la glycémie, est importante.

La glycémie chute alors, ce qui provoque une sensation de faim rapide.

On appelle cela la "**fausse faim**" : la consommation de sucre provoque une impression de faim qui ne traduit pas nos besoins nutritionnels du moment.

Des idées de goûters équilibrés à base de fruits secs ou à coque

Le goûter permet de tenir jusqu'au prochain repas et de fournir un **apport nutritionnel complémentaire** aux repas principaux, en particulier pour les enfants. Néanmoins, il est important de **le choisir avec soin** pour éviter qu'il provoque une fausse faim peu de temps après ! Pour cela, il est globalement recommandé de privilégier les produits à faible indice glycémique (du pain complet, certains fruits,...) et/ou de combiner des ingrédients sucrés avec des produits riches en fibres (du chocolat sur un pain complet par exemple).

Les fruits à coque et les fruits séchés sont une base gourmande et nutritive très intéressante pour des **goûters qui allient plaisir et santé**.

S'ils sont délicieux nature, ils peuvent aussi être **cuisiné rapidement** pour varier les options et **plaire aux petits comme aux grands** !

Voici des propositions de recettes faciles pour des goûters équilibrés à base de fruits séchés et à coqué :

- **Barres de céréales** pour une **après-midi sportive** (15min)
- **Purée de noisettes** pour une délicieuse **pâte à tartiner maison** (15 min)
- **Granola choco-fruits secs** de Caroline pour un **petit-déjeuner gourmand et nourrissant** (35 min)
- **Amandes grillées aux épices** pour un **en-cas salé et nutritif** (35 min)

 Pour intensifier le goût, l'arôme et le croquant des fruits à coque, faites-les griller au four 10-15 minutes sur une plaque à 150° en remuant régulièrement.

Les défis de VRAC

Petit-déjeuner et goûter ne sont pas nécessairement synonymes de sucré !

Un matin, prenez un petit-déjeuner sucré (céréales, tartines, fruits, ce que vous voulez !) et prêtez attention à l'impact de ce petit-déjeuner sur votre faim au cours de la journée : avez-vous une fringale dans la matinée ?

Le matin suivant, remplacez le sucré par du salé (du pain avec du fromage, des œufs, des flocons d'avoine nature, des crackers avec un houmous, une poignée de fruits à coque, un petit reste du plat de la veille,...) et prêtez attention à nouveau à votre faim : êtes-vous davantage rassasié.e jusqu'au prochain repas ? Avez-vous plus ou moins d'énergie ?