

Le gras : pas question de s'en passer !

par Louise Huneault

Louise Huneault, B.Sc. inf., est infirmière et chef cuisinière et elle se spécialise dans l'éducation des consommateurs et les recettes santé.

S'IL EST une chose qu'on nous a enfoncée dans le crâne, c'est que le gras est mauvais. Eh bien, c'est faux : il existe de bons gras ! L'important, c'est de savoir choisir les types de gras qui favorisent la santé.



LA FAMILLE DES GRAS

- **Les gras saturés** (les mauvais gras) sont habituellement solides à la température ambiante, par exemple, le beurre, la margarine en bâton, le shortening

et le gras de la viande et du fromage.

- **Les gras insaturés** (les bons gras) sont monoinsaturés ou polyinsaturés. Liquides à la température ambiante, ils se trouvent dans l'huile de carthame, de tournesol, de maïs, de soya, de canola, d'olive et d'arachide. Les acides gras oméga-3 sont polyinsaturés ; le poisson, les noix, l'huile de canola, les grains de lin et l'huile de soya en contiennent.
- **Les gras trans** sont des gras liquides traités pour en prolonger la durée de conservation. On les trouve dans de nombreuses margarines, dans les graisses alimentaires végétales, dans les aliments vides et les produits de boulangerie.
- **Les triglycérides**, des gras qui circulent dans le flux sanguin, sont stockés dans le corps.
- Sur le plan technique, **le cholestérol** n'est pas un gras. Le corps le fabrique à partir des produits animaux que nous mangeons. Il y a deux types de cholestérol : LDL (mauvais cholestérol) et HDL (bon cholestérol).

Les régimes riches en gras ont été associés à la cardiopathie, au cancer, au diabète et à l'obésité. Selon le guide alimentaire de l'Association canadienne du diabète, pas plus de 30 % des calories consommées par jour ne doivent provenir du gras, et du gras insaturé en plus. Pour favoriser le maintien d'un faible taux de cholestérol et la santé cardiaque, vaut mieux consommer des gras non saturés plutôt que saturés.

Les acides gras oméga-3 protègent contre les troubles cardiaques, et on recommande d'en consommer davantage. Mais il faut absolument réduire la consommation des gras trans, qui augmentent le mauvais cholestérol (LDL), réduisent le bon (HDL) et augmentent les triglycérides — trois facteurs de risque de la cardiopathie.

Quelques conseils pour réduire les mauvais gras

S'il est important de connaître l'action de différents gras dans le corps, il est encore plus important d'utiliser cette information pour bien choisir ses aliments. Les conseils suivants vous permettront de ramener votre consommation de gras aux niveaux recommandés et de consommer plus de bons gras.

- Consommez des viandes maigres et du poulet sans peau.
- Mangez des sources d'acides gras oméga-3 chaque jour.
- Choisissez du lait, du fromage, des yogourts et autres produits laitiers faibles en gras ou sans gras.
- Évitez de frire les aliments ou de les cuire dans le beurre.
- Utilisez de l'huile de canola ou d'olive plutôt que du beurre dans la cuisson et sur la table.
- Prenez des margarines molles, insaturées et non hydrogénées en tube, plutôt que du beurre ou de la margarine en bâton.
- Évitez la malbouffe et préparez vos propres pâtisseries.

De la purée de fruits plutôt que du beurre !

Les produits de boulangerie et les pâtisseries vendus dans le commerce sont souvent remplis de gras trans. En préparant ces aliments à la maison, vous choisissez les ingrédients. On peut facilement réduire les gras saturés dans les recettes. Par exemple, dans les biscuits, les carrés et les muffins, remplacez le beurre par une quantité équivalente de purée de prunes. Dans la plupart des recettes, vous pouvez substituer la moitié du beurre par de la purée sans changer le goût.

Vous pouvez préparer votre propre purée, sinon acheter de la purée pour bébés. Coupez les prunes (un petit paquet) en dés, déposez-les dans une casserole et couvrez d'eau. Amenez à ébullition et laissez cuire jusqu'à ce les prunes s'amollissent (de 3 à 5 minutes). Égouttez les prunes, réduisez-les en purée au robot et laissez refroidir. Elles se conservent deux semaines au réfrigérateur. 🍴



Biscuits à l'avoine

DONNE 32 BISCUITS

- ½ tasse purée de prunes
- ½ tasse beurre
- ½ tasse sucre brun, bien tassé
- ¼ tasse sucre granulé
- 2 œufs
- 2 c. à thé extrait de vanille
- ¼ tasse babeurre
- ¾ tasse farine tout-usage
- ½ tasse farine de blé entier
- 1 c. à thé bicarbonate de soude
- ½ c. à thé poudre à pâte
- ¼ c. à thé sel
- ¼ c. à thé cardamome moulue
(ou cannelle)
- 4 tasses flocons d'avoine
- 1 tasse dattes, hachées (ou raisins,
groseilles, canneberges ou
bleuets séchés)



Préchauffer le four à 350 °F. Couvrir une plaque à biscuits de papier parchemin.

Dans un mélangeur, travailler le beurre en crème avec la purée de prunes et les deux sucres jusqu'à consistance lisse. Incorporer les œufs un à la fois. Ajouter la vanille et le babeurre, et mélanger jusqu'à consistance lisse. Dans un autre bol, tamiser la farine, le bicarbonate de soude, la poudre à pâte, le sel et la cardamome. Ajouter les flocons d'avoine et mélanger. Enfin, incorporer les ingrédients secs et fouetter. Ajouter les fruits séchés.

Déposer des boules de pâte sur la plaque à biscuits. Les aplatir légèrement à la fourchette et faire cuire de 12 à 15 minutes, jusqu'à ce que les bords soient dorés. Retirer du four et laisser refroidir de 3 à 5 minutes.

Transférer les biscuits sur une grille et laisser refroidir complètement.

Par biscuit (valeur approximative) :

Calories	124
Protéines	2,7 g
Gras (saturés)	3,9 g (2,1 g)
Glucides	20,4 g
Fibres	1,9 g
Sodium	96 mg
Cholestérol	21 mg