



Observatoire
de la
Santé

La santé pour mieux vivre

Alimentation, Saveurs & Santé



FONDS POUR LA CHIRURGIE CARDIAQUE ASBL
progresser par la recherche



Remerciements

Michèle Lejeune - Carolo Prévention Santé
Bénédicte Flament, Geneviève Houioux et
Véronique Janzyk - Observatoire de la Santé du Hainaut
Question Santé asbl

Rédaction

Eliane Fourré - Fonds pour la Chirurgie Cardiaque

Editeurs responsables

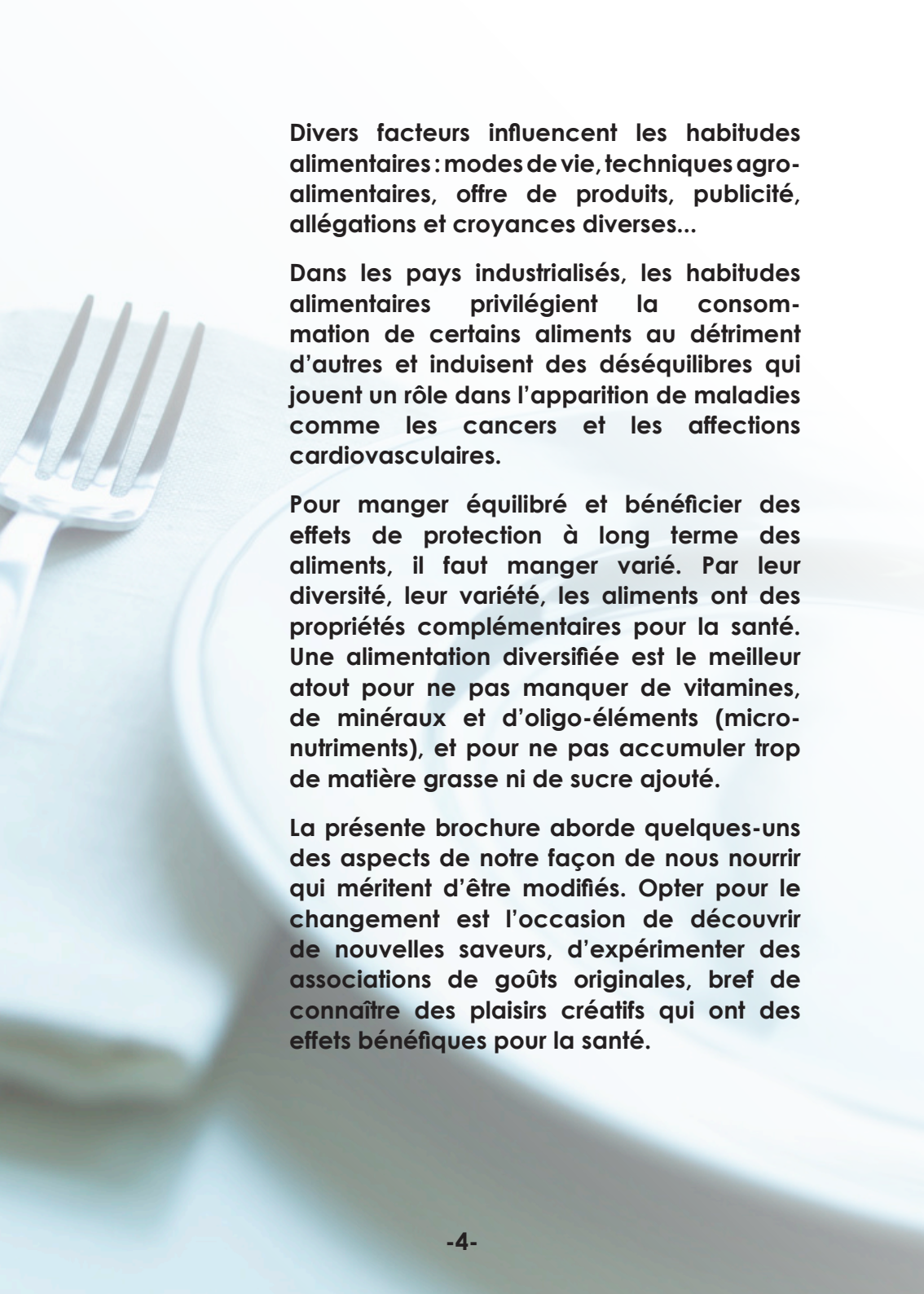
Pr Jean-Louis Le Clerc
rue Tenbosch 11 - 1000 Bruxelles
Observatoire de la Santé du Hainaut - Michel Demarteau
rue de Saint-Antoine 1 - 7021 Havré

Brochure gratuite, ne peut être vendue.

Tirage : Juillet 2016 - 3 000 exemplaires

Sommaire

| | |
|---|----|
| Deux portions de fruits par jour, un atout santé | 5 |
| Graisses cachées, ouvrons l'œil | 10 |
| Tableau du contenu en lipides et en cholestérol par 100 mg ou 100 ml de produit comestible | 12 |
| Modes de cuisson, variations | 17 |
| Cuisson à l'eau | 18 |
| Cuisson à la vapeur | 20 |
| Cuisson au four | 22 |
| Cuisson au micro-ondes | 24 |
| Cuisson à l'étouffée | 26 |
| Cuisson au grill | 28 |
| Cuisson en papillote | 30 |
| Cuisson à la poêle non adhésive | 32 |
| Collations contre grignotages | 34 |
| Idées de collations | 36 |
| Pour conclure | 37 |
| Publications | 38 |
| Partenaires de la santé | 40 |



Divers facteurs influencent les habitudes alimentaires : modes de vie, techniques agro-alimentaires, offre de produits, publicité, allégations et croyances diverses...

Dans les pays industrialisés, les habitudes alimentaires privilégient la consommation de certains aliments au détriment d'autres et induisent des déséquilibres qui jouent un rôle dans l'apparition de maladies comme les cancers et les affections cardiovasculaires.

Pour manger équilibré et bénéficier des effets de protection à long terme des aliments, il faut manger varié. Par leur diversité, leur variété, les aliments ont des propriétés complémentaires pour la santé. Une alimentation diversifiée est le meilleur atout pour ne pas manquer de vitamines, de minéraux et d'oligo-éléments (micronutriments), et pour ne pas accumuler trop de matière grasse ni de sucre ajouté.

La présente brochure aborde quelques-uns des aspects de notre façon de nous nourrir qui méritent d'être modifiés. Opter pour le changement est l'occasion de découvrir de nouvelles saveurs, d'expérimenter des associations de goûts originales, bref de connaître des plaisirs créatifs qui ont des effets bénéfiques pour la santé.

A vibrant assortment of fresh fruits is displayed at the top of the page. It includes several slices of bright orange oranges, a whole kiwi fruit with its characteristic green skin and white core, and several strawberries, some whole and some sliced to show their red flesh and green leaves. The fruits are arranged in a cluster, creating a colorful and appetizing visual.

2 portions de fruits par jour, un atout santé

Par leur richesse en fibres, minéraux et micro-nutriments, par leur faible apport calorique, par leur effet favorable sur la satiété, ainsi que leurs fonctions protectrices très variées, les fruits et les légumes sont une composante essentielle de la nutrition préventive.

D'un point de vue cardiovasculaire, les fruits favorisent l'élimination du cholestérol, une action protectrice encore renforcée par les micronutriments qu'ils contiennent (potassium, magnésium, vitamines, antioxydants, flavonoïdes).

Toniques, les fruits constituent d'excellents en-cas. Associés à un produit laitier et/ou des céréales, ils stimulent la forme à l'heure des coups de pompe.

Crus ou cuits, en salade, parfois associés à des légumes, en compote ou en cocktail, les fruits jouent la surprise pour le plus grand plaisir de nos papilles.

Voici quelques idées pour consommer des fruits en toute saison. Nos recettes sont données pour 4 personnes.



Recettes printemps

Milk-shake à la fraise

500 gr de fraises - 1 litre de lait ½ écrémé - sucre

Laver puis équeuter les fraises, en réserver quelques-unes pour décorer et mixer les autres avec le lait. Sucrez selon le goût mais raisonnablement.

Dans chaque verre, verser le milk-shake sur quelques glaçons. Décorer des fraises réservées.

Salade fraîche à la mangue

Couper une mangue en dés, l'accompagner de rondelles de concombre et de carotte, de maïs et de 8 tranches de jambon cru coupées en lanières. Assaisonner de vinaigre balsamique ou de Xérès et d'huile de colza.

Cocktail de kiwi

4 à 5 kiwis - 4 citrons - sucre vanillé

Eplucher les kiwis et les mixer avec le jus de citron allongé d'eau. Sucrez légèrement. On peut remplacer le jus de citron par du jus de pamplemousse ou d'orange.



Recettes été

Melon surprise

Couper un melon bien mûr aux 2/3 de sa hauteur, l'évider, couper la chair en dés. Dans un saladier, mélanger les dés de melon avec des groseilles, des mûres, des myrtilles, des framboises, des fraises, des cerises dénoyautées et un peu de sucre. Remplir le

melon évidé du mélange et réfrigérer. Servir glacé.

Melon au parme

Choisir un melon bien mûr (lourd, ferme et odorant). Le servir frais (non glacé) coupé en quartiers avec 2 tranches par personne de jambon de parme ou d'un bon jambon de pays.

Tarte à la rhubarbe

Placer les tronçons de rhubarbe sur un fond de pâte Brisée. Recouvrir d'un mélange de crème allégée battue avec un jaune d'oeuf et un peu de sucre. Faire cuire au four moyen préchauffé 20 à 30 min.

Mousse aux pêches

12 c à s de fromage blanc 1/2 gras (ou ricotta)

4 pêches - un zeste de citron - 4 c à c d'amandes effilées

Peler les pêches et les couper en petits morceaux. Mixer avec le fromage, le zeste de citron et le sucre dans un saladier jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène. Répartir dans des raviers et parsemer d'amandes préalablement grillées.



Recettes automne

Compote de poires

Cuire des poires Doyenné à feu doux. Parfumer de zeste de citron ou de feuilles de menthe fraîche.

Poulet aux pommes et au cidre

Faire dorer des échalotes, puis des petits morceaux de poulet (500 gr de filet). Couvrir le tout de cidre et laisser mijoter. Ajouter éventuellement un peu de crème allégée en fin de cuisson. Servir avec du riz basmati et des quartiers de pommes légèrement dorés à la poêle.

Raisins et fromage

Déguster du raisin blanc et du raisin noir avec des morceaux de cantal, de gruyère et de comté. Accompagner de pain complet aux noix.

Chutney de prunes

Pour accompagner volailles ou viandes blanches : faire revenir des oignons dans un peu d'huile d'olive. Saler, poivrer. Ajouter des prunes dénoyautées, coupées en morceaux et 2 c à s de vinaigre vieux. Laisser réduire doucement d'un tiers.

Recettes hiver



Salade d'oranges

Peler 5 oranges à vif et les trancher. Mélanger dans un saladier avec un peu d'eau de fleur d'oranger, des feuilles de menthe fraîche et des pignons. Servir frais.

Mousse de bananes


Mixer 4 bananes avec 600 g de fromage blanc, un peu de sucre et de zeste de citron. Monter 2 blancs d'œufs en neige et les incorporer au mélange.

Salade d'avocats aux poires

Eplucher, dénoyauter et couper 2 avocats en fines tranches. Intercaler les tranches d'avocat avec des lamelles de poire. Servir très frais avec une vinaigrette à la moutarde et des amandes effilées grillées.

Faciles à transporter, les fruits "se poche"
abricots, avocats,
bananes, cémentines,
kiwis, nectarines, pêches,
poires, pommes...


Graisses cachées, ouvrons l'oeil

A magnifying glass with a black handle and frame is positioned over the word 'oeil' in the title. The lens of the magnifying glass is centered on the word, making it appear larger and more prominent. The background of the entire page is a soft-focus image of a green salad with orange and red vegetables.

Notre alimentation est trop riche en graisse, 2/3 des graisses habituellement consommées sont "cachées".

C'est donc le piège des graisses "invisibles" qu'il faut déjouer.

Savez-vous que :

- 
- à poids égal, le pain apporte 10 fois moins de matière grasse que le croissant ;
 - 100 g d'**olives** vertes apportent 14,4 g de lipides tandis que 100 g de **chips** en apportent 34 g et 100 g de chips pourtant allégés en matière grasse, encore 26 g ;
 - le **jambon** cuit est 3 à 5 fois moins gras que du **salami**, du **saucisson** de viande ou du **pâté** de foie ;
 - 100 g de **mayonnaise** apporte 81,1 g de graisses, dont 61 mg de cholestérol, tandis que 100 g de **dressing** ou **yaourt** n'apporte que 26 g de graisses et 3 mg de cholestérol.

Soyons nuancés :

Si le **beurre** est riche en acides gras saturés et en cholestérol, donc à consommer avec modération, il est aussi une source intéressante de vitamines A et D. On préférera le consommer cru sur le pain ou fondu sur de la viande grillée ou des légumes vapeur car les graisses du beurre se dégradent à la chaleur.

Un **fromage à pâte** dure contient moins d'eau et plus de graisse mais aussi, plus de calcium et de protéine que le fromage blanc. Il est donc intéressant de varier les types de fromages.

100 g de gruyère par exemple contient 35 g de lipides, 900 mg de calcium et 29 g de protéines tandis que 100 g de fromage frais entier offre 9,4 g de lipides, 100 mg de calcium et 8 g de protéines.



Tableau du contenu en lipides et en cholestérol par 100 g ou 100 ml de produit comestible

Extrait de la Table belge de composition des aliments Nubel (2009). Les valeurs données sont des moyennes. Le contenu en lipides et en cholestérol varie selon les ingrédients qui entrent dans la composition du produit.

Lisons donc les étiquettes.

| Par 100 g ou 100 ml | Lipides en g | Cholestérol en mg |
|--|--------------|-------------------|
| Céréales - Féculents | | |
| Croissant | 25,4 | 68 |
| Pain blanc | 2,9 | 24 |
| Pain complet | 2,3 | 35 |
| Biscottes | 5,9 | 32 |
| Pommes de terre | 0,0 | 0 |
| Frites, extra fines, précuites, frites à la graisse animale | 11,7 | 7 |
| Frites, extra fines, précuites, frites à la graisse végétale | 11,2 | 1 |
| Pâtes complètes | 0,2 | 2 |

| Par 100 g ou 100 ml | Lipides en g | Cholestérol en mg |
|------------------------------|--------------|-------------------|
| Produits laitiers | | |
| Lait entier | 3,5 | 11 |
| Lait demi-écrémé | 1,6 | 6 |
| Crème à fouetter | 40,1 | 109 |
| Lait concentré non sucré | 7,9 | 25 |
| Fromage frais entier | 9,4 | 36 |
| Fromage frais demi-écrémé | 3,9 | 25 |
| Gouda | 32,6 | 98 |
| Camembert 45 % | 21,4 | 75 |
| Graisses | | |
| Beurre | 82,4 | 240 |
| Margarine de cuisson | 79,3 | 2 |
| Huile d'olive | 99,8 | 0 |
| Vinaigrette light | 25,9 | 3 |
| Mayonnaise | 81,1 | 61 |

| Par 100 g ou 100 ml | Lipides en g | Cholestérol en mg |
|---|--------------|-------------------|
| Snacks - Confiseries | | |
| Chips | 34 | 4 |
| Cacahuètes grillées | 53,7 | 0 |
| Olives vertes en saumure | 14,4 | 0 |
| Biscuits apéritif salé | 24,5 | 24 |
| Chocolat au lait | 30,0 | 20 |
| Biscuits secs | 12,6 | 3 |
| Gâteau crème au beurre | 25 | 135 |
| Tarte aux fruits | 9,4 | 51 |
| Oeufs | | |
| Oeufs crus | 11,2 | 352 |
| Légumes - Fruits | | |
| Légumes verts ou autres sauf pois chiches et fèves de soja | de 0 à 2 | 0 |
| Fruits frais sauf oléagineux | 0 | 0 |

| Par 100 g ou 100 ml | Lipides en g | Cholestérol en mg |
|---|--------------|-------------------|
| Viandes - Charcuteries | | |
| Salami | 29,7 | 100 |
| Jambon cuit | 2,9 | 40 |
| Haché porc | 24,6 | 86 |
| Haché boeuf < 5 % MG (américain nature) | 4,9 | 60 |
| Poulet avec peau | 9,3 | 80 |
| Poulet sans peau | 6,3 | 20 |
| Poissons | | |
| Saumon | 16,5 | 45 |
| Saumon fumé | 8,9 | 36 |
| Crevettes grises cuites | 1,6 | 165 |
| Sardines en conserve à l'huile | 12,6 | 50 |
| Cabillaud | 0,6 | 38 |
| Moules cuites | 1,1 | 145 |

Pistes pour diminuer notre consommation



de graisses

Réduire les corps gras

dans les préparations culinaires :

- en variant les modes de cuisson (voir page suivante) ;
- en dégraissant les sauces, les bouillons et les viandes mijotées ;
- en absorbant un peu de l'excès de graisse des aliments frits avec du papier de cuisine ;
- en remplaçant dans certaines recettes les corps gras par du fromage frais maigre ou du yaourt.

Comparé à la viande, le poisson gras est recommandé notamment grâce à la qualité des graisses (oméga-3) qu'il contient.

**Limiter fritures et chips, charcuteries et pâtisseries
à la crème et au beurre.**

**Privilégier les aliments maigres ou demi-gras
(viandes et produits laitiers).**

Modes de cuisson, variations



Chaque mode de cuisson présente des avantages et des inconvénients :

- temps de préparation ;
- qualités nutritives des aliments préservées ;
- goûts respectés ou saveurs relevées ;
- apport de graisses cuites.

Varier les différents modes de cuisson contribue à mieux satisfaire l'ensemble des besoins nutritionnels.

Les modes de cuisson à privilégier sont ceux qui ne font pas ou peu appel aux matières grasses, ceux qui conservent la saveur et la valeur nutritionnelle des aliments.

Voici quelques recettes pour préparer rapidement et à moindre coût, viandes et poissons à toutes les modes... pour 4 personnes.

Cuisson à l'eau



Bouillon, court-bouillon...

Waterzooï de poulet

Préparation 20' Cuisson 40'

- *Ingrédients*
 - 500 g de blanc de poulet
 - 2 carottes
 - 2 oignons
 - 2 blancs de poireau
 - 2 branches de céleri
 - ½ cube de bouillon de volaille dégraissé
 - persil haché
 - 8 pommes de terre
 - 4 cuillère à soupe (c à s) de lait concentré demi-écrémé non sucré
 - 1 l d'eau
 - poivre
 - noix de muscade

Nettoyer et émincer les légumes et les pommes de terre. Porter à ébullition l'eau avec le ½ cube de bouillon. Ajouter les légumes et le blanc de poulet découpé en dés et laisser cuire pendant une vingtaine de minutes. Avant de servir, épicer, ajouter le lait concentré et garnir de persil haché.



tout Santé

L'eau de cuisson est riche en sels minéraux.

Cuisson à l'eau

Bouillabaisse livournaise

Préparation 25' Cuisson 15'

- *Ingrédients*
600 g de poissons nettoyés (grondin, saint-pierre, cabillaud, merlan, dorade, moules, écrevisses, gambas)
5 tomates
huile d'olive
ail - 4 oignons
bouquet garni
2 fenouils
safran

Couper les poissons en tronçons. Dans une casserole, faire revenir dans l'huile : oignons, ail, tomates, bouquet garni, fenouil, safran, poivre, sel. Placer dessus les poissons et les crustacés. Recouvrir d'un litre d'eau bouillante. Faire bouillir à feu vif, à découvert pendant 10 à 15 minutes.

Accompagner de pain complet.

A tout Santé

Les graisses (polyinsaturées) des poissons étant de meilleure qualité que celles des viandes, il est intéressant d'en introduire dans son menu au moins deux fois par semaine. Par ailleurs, la plupart des poissons sont moins gras que les plus maigres des viandes.

Cuisson à la vapeur

Casserole à pression, paniers chinois...

Ce type de cuisson convient pour les viandes blanches, les pommes de terre, les légumes et certains poissons à chair ferme. La casserole à pression permet de réduire le temps de cuisson d' $\frac{1}{3}$.

A tout Santé

Préserve la saveur et les qualités nutritionnelles, ne nécessite pas de sel.

Choux farcis

Préparation 20' Cuisson 35'

- *Ingrédients*
500 g de haché porc et veau
1 petit oignon
1 chou vert
thym - persil

Nettoyer les feuilles de chou, les ébouillanter pendant 2 minutes, les égoutter et enlever les côtes. Peler et hacher l'oignon, le mélanger au haché avec le persil et le thym, assaisonner si le haché ne l'est pas déjà. Farcir les feuilles de chou avec le mélange, les refermer avec un bâtonnet en bois. Cuire à la vapeur 35 minutes.

Servir avec du riz complet et un coulis de tomate.



A tout Santé

Pas d'adjonction de matière grasse. Le chou est riche en vitamine C et en antioxydants qui sont préservés par ce mode de cuisson.

Cuisson à la vapeur

Poisson vapeur au gingembre

Préparation 20' Cuisson 10'

- *Ingrédients*
 - un poisson entier de 700 g (vidé, écaillé, et lavé)*
 - 2 c à s de gingembre frais râpé*
 - 2 cuillère à café (c à c) de Xérès sec*
 - 1 c à s ½ de sauce soja*
 - 1 c à s ½ d'huile d'arachide*
 - 2 c à s d'huile de sésame*
 - 2 oignons nouveaux finement émincés*
 - ½ tasse de pignons grillés*
 - quelques petits lardons*

Déposer le poisson dans un grand plat. Saupoudrer de gingembre, arroser de Xérès et de sauce soja et laisser mariner 30 minutes au réfrigérateur. Faire cuire le poisson 10 minutes à la vapeur à couvert. Vérifier la cuisson en détachant un peu de chair à la fourchette sur la partie la plus épaisse. Eteindre le feu et garder le plat couvert. Chauffer le mélange d'huile dans une petite casserole. Retirer précautionneusement le poisson, le disposer sur un plat, verser l'huile et garnir d'oignons, de pignons et de lardons.

Servir avec des pommes de terre "primeur" à la vapeur et de jeunes légumes (carottes, navets, petits pois).

A tout Santé

Par ce mode de cuisson, les graisses de cuisson restent bénéfiques.



Cuisson au four

Rôtis, soufflés...

Porc aigre-doux

Préparation 25' Cuisson 1 h

- *Ingrédients*
 - 1 rôti de porc de 600 g
 - 2 c à s de sucre
 - 1 petit verre de vinaigre
 - 1 c à s d'huile
 - 2 carottes
 - 2 oignons
 - sel - poivre - aromates
 - ½ l d'eau bouillante

Faire cuire le rôti au four thermostat 5 (180 ° C) sans ajouter de matière grasse. Arroser de temps en temps avec un peu d'eau (1 dl au total). Saler et poivrer, laisser cuire 1 h environ. Mettre les aromates dans l'eau. Couper carottes et oignons en petits dés, les faire revenir dans l'huile, ajouter la moitié du bouillon et laisser cuire à feu doux 15 minutes. En fin de cuisson du rôti, faire réduire le sucre et le vinaigre dans une casserole, déglacer le plat de cuisson du rôti avec le reste du bouillon et l'ajouter à la réduction de vinaigre.

Servir le rôti nappé de sauce, avec une pomme de terre vapeur et des chicons braisés.

A tout Santé

Le rôti de porc est un morceau maigre, ce mode de cuisson ne lui ajoute pas de graisse.



Cuisson au four

Poisson rôti à la sicilienne

Préparation 20' Cuisson 20'

- *Ingrédients*
600 g de filets de lieu noir (colin)
1 citron
4 tomates
2 courgettes
2 aubergines
250 g de champignons
2 oignons doux
sel - poivre - une pincée de safran
romarin
2 c à s d'huile d'olive



Placer les filets de poisson dans un plat allant au four et légèrement huilé. Disposer sur le poisson les rondelles de citron puis les oignons, tomates, courgettes, aubergines et champignons coupés en lamelles. Assaisonner de poivre, safran, romarin, d'un peu de sel et des 2 c à s d'huile d'olive. Cuire au four à 180 ° C pendant 20 minutes.

Servir avec une pomme de terre nouvelle en chemise.

A tout Santé

Les protéines de poisson sont aussi intéressantes que celles de la viande. En consommer deux fois par semaine est une bonne habitude à adopter, notamment pour la qualité de leurs graisses.

Cuisson au micro-ondes

A tout Santé

Préserve les qualités nutritionnelles (moins de perte de vitamines) et le goût des aliments. La cuisson est rapide, sans adjonction de sel ni de matière grasse.

Eglefin à la sauce aigre-douce

Préparation 35' Cuisson 14'

- *Ingrédients*

600 g de filet d'églefin

5 c à s de sauce soja douce - 3 c à s de vinaigre
poivre noir - gingembre

1 gousse d'ail - un peu de piment rouge

quelques oignons de printemps

½ ananas frais - 3 c à s d'huile de soja

75 g de noix de cajou grillées

Rincer les filets et les essuyer, les couper en morceaux. Mélanger la sauce soja au vinaigre et aux épices. Y plonger les morceaux de poisson et mettre le tout au frigo. Couper les oignons en rondelles, éplucher l'ananas, le couper en morceaux et en recueillir le jus. Mettre dans un grand plat l'huile, les oignons, les morceaux et le jus d'ananas. Couvrir et faire cuire 6 minutes à 600 watts. Ajouter le poisson et la marinade, couvrir et faire cuire 8 minutes à 600 Watts. Parsemer avec les noix de cajou et les oignons de printemps qui restent.

Accompagner de riz basmati et de haricots verts vapeur.

A tout Santé

Ce poisson est très maigre, l'huile de soja apporte des acides gras polyinsaturés.

Cuisson au micro-ondes

Poivrons farcis

Préparation 25' Cuisson 10'

- *Ingrédients*
 - 4 poivrons verts ou rouges
 - 2 oignons - 2 gousses d'ail
 - 2 petites branches de céleri
 - 1 c à s d'huile
 - 300 g de viande de boeuf hachée
 - 1 œuf
 - 50 g de pain rassis - 500 g de riz cuit
 - 300 g de coulis de tomates
 - sel - poivre



Laisser tremper le pain rassis dans l'eau froide. Couper un chapeau aux poivrons et les vider de leurs graines. Peler et hacher oignons, ail et céleri, les mélanger à la viande hachée, le pain pressé, le jaune d'œuf et l'assaisonnement. Farcir les poivrons de cette préparation, remettre les chapeaux et déposer les poivrons farcis dans un plat à couvercle adapté au micro-ondes, faire cuire au four (avec couvercle) à pleine puissance (600 Watts) pendant 10 minutes en retournant le plat deux fois en cours de cuisson.

Servir avec le coulis de tomates et du riz complet.

A tout Santé

Ce mode de cuisson préserve les vitamines du poivron. Pour une meilleure digestion, retirer la peau des poivrons après cuisson.

Cuisson à l'étouffée

Braisé, ragoût...

Soit à couvert, dans une cocotte à fond épais sur feu très doux. Pour dégraisser la viande ainsi braisée, laisser refroidir au frigo et ôter la graisse remontée à la surface.

Carbonnades flamandes

Préparation 15' Cuisson 2 h

- *Ingrédients*
700 g de carbonnades de boeuf
4 à 5 oignons
1 c à s de sucre brun foncé
vinaigre de vin - huile d'olive
ail - thym - laurier - moutarde
1 bouteille de bière brune
1 tranche de pain


Rissoler la viande à la poêle dans l'huile chaude et l'assaisonner. Réserver dans une cocotte et faire revenir les oignons dans la poêle, les saupoudrer de cassonade. Quand les oignons sont caramélisés, les asperger d'un filet de vinaigre de vin. Verser les oignons sur la viande, ajouter l'ail, le thym et le laurier et couvrir de bière. Puis ajouter une tranche de pain tartinée d'une épaisse couche de moutarde. Amener à ébullition puis laisser mijoter deux heures à feu doux. Laisser refroidir pour dégraisser.

Réchauffer et servir avec une pomme de terre nouvelle en chemise, des carottes vapeur persillées.

A tout Santé

Préparées à l'avance, les carbonnades peuvent être dégraissées. Réchauffées, elles sont encore meilleures. La pomme de terre nouvelle est un excellent fournisseur de vitamine C.

Cuisson à l'étouffée



Ragoût de poisson aux pruneaux

Préparation 15' Cuisson 35'

- *Ingrédients*
 - 300 g de pruneaux trempés 2 heures à l'avance
 - 600 g de dorade (ou d'un autre poisson ferme)
 - huile
 - piment doux ou paprika
 - 4 graines de coriandre
 - 3 tomates

Couper le poisson, émincer l'oignon. Faire chauffer 2 c à s d'huile dans une cocotte. Y faire revenir légèrement les morceaux de poisson, ainsi que l'oignon. Assaisonner avec ½ c à c de piment doux (ou à défaut du paprika). Saler et poivrer. Ajouter la coriandre et les tomates pelées et épépinées, coupées en quartiers. Couvrir et laisser cuire pendant 15 minutes. Ajouter les pruneaux égouttés et continuer la cuisson, à feu doux, pendant encore 15 minutes.

Servir bien chaud avec une pomme de terre en chemise.



tout Santé

Les fruits secs comme les pruneaux sont une bonne source de sels minéraux.

Cuisson au grill

Grillade, brochettes...

A tout Santé

Ne nécessite pas l'ajout de matière grasse, ni de cuisson prolongée.

Lapin rôti aux aromates

Préparation 15' Cuisson 45'

- *Ingrédients*
 - 1 lapin de 1 kg
 - 1 gousse d'ail
 - 1 c à s d'huile d'olive
 - 1 pincée d'estragon séché
 - 1 pincée de romarin séché
 - poivre au moulin

Chauffer le four au maximum, saupoudrer le lapin d'aromates. Poivrer, l'enduire d'huile, le mettre sur la grille du four avec en-dessous un plat d'eau chaude (1 verre). Cuire en l'arrosant régulièrement, le retourner une fois ou deux. Le lapin doit être bien doré.

Servir avec des épinards à la vapeur et une pomme de terre nature.

A tout Santé

La viande de lapin est maigre, ce mode de cuisson préserve son onctuosité.

Cuisson au grill

Brochettes de poissons marinés

Préparation 15' Cuisson 15'

- *Ingrédients*
600 g de poisson ferme (thon, saumon, flétan)
4 oignons
4 tomates bien fermes
2 poivrons verts
4 feuilles de laurier
poivre
citron
huile d'olive

Enfiler sur 4 grandes brochettes les morceaux de poisson coupés en dés en alternant avec les tomates, les quartiers d'oignons, les morceaux de poivrons et les feuilles de laurier. Passer les brochettes sous l'eau pour qu'elles soient un peu humides. Cuire les brochettes au four ou au grill. Au moment de servir, verser un filet d'huile et de citron.

Accompagner de blé et d'une salade de crudités.

A tout Santé

La cuisson rapide du poisson en brochette préserve sa saveur et les qualités nutritionnelles des légumes d'accompagnement.

Cuisson en papillote

Au four ou sur un barbecue, dans du papier sulfurisé

Agneau de lait en papillote

Préparation 10' Cuisson 30'

- *Ingrédients*

1 gigot d'agneau de 600 g

thym - laurier

150 g de fenouil haché

sel - poivre

huile d'olive

lentilles vertes

vin blanc sec

vinaigre de Xérès

moutarde

ail - bouquet garni - persil plat (plus parfumé)

Eliminer les parties grasses de la viande . Tailler dans le gigot des cubes de 4 à 5 cm de côté. Les rouler dans le mélange thym, laurier, fenouil et persil haché, sel, poivre. Arroser chaque morceau de quelques gouttes d'huile. Envelopper les morceaux dans du papier sulfurisé et cuire à four moyen préchauffé ± 30 minutes. Cuire les lentilles avec une gousse d'ail et un bouquet garni dans le vin blanc. Préparer une vinaigrette moutardée avec du vinaigre de Xérès et la mélanger avec le persil ciselé aux lentilles chaudes égouttées.

A tout Santé

Ce mode de cuisson maintient la légèreté de la recette.

Cuisson en papillote

Dorade farcie

Préparation 10' Cuisson 30'

- *Ingrédients*
 - 1 dorade de 650 g
 - 200 g de fromage blanc à 0 % de matière grasse
 - 2 tranches de pain
 - cerfeuil - ciboulette - persil
 - 1 oignon - une gousse d'ail
 - 1 citron non traité
 - 1 tomate
 - sel - poivre

Faire préparer la dorade par votre poissonnier. La passer sous l'eau. Mixer le fromage blanc, la mie de pain, le cerfeuil, la ciboulette, le persil, l'oignon, la gousse d'ail, le sel et le poivre, jusqu'à l'obtention d'une purée homogène. En farcir la dorade. Découper la tomate et le citron en fines rondelles. Découper une grande feuille de papier sulfurisé. Déposer au centre le poisson garni des rondelles de tomate et de citron alternées. Fermer soigneusement la papillote et cuire au four 45 minutes, thermostat 6 (145 ° C).

Servir avec des brocolis à la vapeur.

A tout Santé

Ce poisson est maigre et ce mode de cuisson ne demande pas d'adjonction de matière grasse.

Cuisson à la poêle non adhésive

Poêle teflon ou wok

A tout Santé

Ne nécessite aucune adjonction de matière grasse.

Darnes de saumon cuites sur la peau

Préparation 10' Cuisson 10'

- *Ingrédients*
prévoir une darne de 12 cm de large par personne
graines de sésame

Couper les darnes en deux et les débarrasser de leurs arêtes. Les cuire du côté de la peau à la poêle (ou au four), sans matière grasse ajoutée. Selon le goût, arrêter la cuisson avant que la couche supérieure du poisson ne soit tout à fait cuite. Les filets sont agrémentés de graines de sésame grillées.

Accompagner d'un taboulé citronné, à la menthe et aux olives.

A tout Santé

Les graisses polyinsaturées des poissons étant de meilleure qualité que celles des viandes, il est recommandé de consommer du poisson au moins deux fois par semaine.

Cuisson à la poêle non adhésive

Omelette aux asperges vertes

Préparation 10' Cuisson 10'

- *Ingrédients*
4 œufs
sel - poivre - eau
350 g d'asperges vertes

Faire revenir légèrement à la poêle les asperges préalablement émincées en rondelles et réserver. Battre les œufs avec une cuillère à soupe d'eau, saler, poivrer et verser dans la poêle. Lorsque l'omelette est baveuse, en garnir la moitié des asperges et replier l'autre moitié par-dessus. Poursuivre la cuisson selon le goût.


Servir sur des assiettes préchauffées, avec des tranches de pain gris et une salade vinaigrette.

A tout Santé

Les œufs ne sont pas à proscrire d'une alimentation équilibrée. 2 œufs valent 100 g de viande.

La consommation recommandée est de 4 œufs par semaine, en ce compris ceux qui entrent dans les préparations culinaires.





Collations contre grignotages

Les collations saines permettent d'éviter fringales et grignotages, de mieux répartir la consommation d'aliments sur la journée.

Les besoins de notre organisme dépendent de notre rythme biologique et diffèrent selon les moments de la journée. L'heure et la composition de nos repas peuvent favorablement tenir compte de ce rythme. Des repas fractionnés (moins chargés et plus nombreux) sont un moyen de mieux assimiler nos aliments (donc de ne pas trop grossir) car l'organisme utilise les calories et ne les stocke pas.

Le goûter de 16-17 h permet de manger les aliments "oubliés" aux autres repas, il est l'occasion d'un moment de détente qui ponctue la journée.

Le goûter devrait être constitué des mêmes éléments que ceux du petit-déjeuner, mais en plus petites quantités :

- des céréales ;
- un produit laitier ;
- un fruit ou un légume ;
- une boisson.

Les facteurs émotionnels, les habitudes familiales et sociales, l'abondance de l'offre sur le marché favorisent le grignotage de produits industrialisés sucrés ou salés.

Ces snacks très gras, très sucrés ou très salés moins intéressants du point de vue diététique, devraient être consommés avec modération, en petites quantités et occasionnellement.

Ainsi les limonades et colas contiennent 12 % de sucres et pas de substances protectrices d'où l'expression de "calories vides".

Pâtisseries et biscuits sont riches en acides gras trans, soit en huile végétale rendue solide par ajout d'hydrogène. Ces acides gras sont néfastes, comme les acides gras saturés !

I dées de collations

Douces

• Sans cuisson

- Yaourt, fromage blanc, milk-shake
- Fruit frais nature, en mousse, en jus ou en salade
- Fruits secs (amandes, dates, figes, noix, noisettes, pruneaux, abricots...)
- Biscuit sec, barre aux céréales, muesli

• Avec cuisson

- Crêpe, pain perdu
- Semoule, crème pudding, flan, riz au lait
- Compote

Salées

• Sans cuisson

- Légumes crus (carottes, choux, concombres, tomates, fenouils, céleris, courgettes, poivrons, olives...)
- Tranche de pain, galette de riz
- Fromage blanc, fines herbes et radis
- Jus de légumes

• Avec cuisson

- Potage

Douce et salée

- Fruit et fromage à pâte dure



Pour conclure

Bien se nourrir peut devenir une habitude. Une alimentation variée, bien équilibrée et adaptée aux besoins, répartie en trois repas et un goûter, permet de transformer les mauvais "réflexes" en exceptions.

Les habitudes alimentaires se forgent dès le plus jeune âge. C'est à nous, les adultes, de proposer aux enfants d'expérimenter les plaisirs d'une alimentation équilibrée.

Bien se nourrir n'est ni compliqué, ni contraignant, ni triste. Pour composer nos repas et le goûter, il est un principe simple : puiser dans chaque groupe d'aliments en respectant les proportions indiquées dans la pyramide alimentaire.



Publications

Fonds pour la Chirurgie Cardiaque

sont disponibles sur simple demande au :

Fonds pour la Chirurgie Cardiaque

rue Tenbosch 11 - 1000 Bruxelles

Tél. : 02 644 35 44 - Fax 02 640 33 02

info@hart-chirurgie-cardiaque.org

La collection "votre coeur apprivoisé"

- L'hypertension - Février 2011
- Le diabète - Octobre 2007
- Le risque cardiovasculaire - Mars 2006
- Le cholestérol - Juin 2006
- La sédentarité... un risque à ne pas courir - Octobre 2003

Objectif Coeur, le trimestriel du Fonds

Hors série

- Le bourreau du cœur
- L'insuffisance cardiaque chronique

Publications

Observatoire de la Santé du Hainaut

Les recommandations internationales pour le maintien et la promotion de votre santé préconisent :

- une alimentation équilibrée basée sur une consommation quotidienne de fruits et de légumes,
- une activité physique régulière pour lutter contre la sédentarité, et
- un environnement sans tabac.

Fruits et Légumes, la santé au naturel !, OSH, 2014, 32 pages

Des conseils et des recettes pour arriver à la consommation recommandée des 5 portions de fruits ou légumes par jour.

Alimentation, saveurs et santé, Fondation pour la chirurgie cardiaque, OSH, 2013, 44 pages

Les fruits, les graisses cachées, les modes de cuisson, les fruits et les collations sont au menu de cette brochure, que viennent agrémenter des recettes.

Mieux consommer les graisses. Faites les bons choix !, OSH, 2014, 24 pages

Aider à réduire sa consommation de graisses et opérer de meilleurs choix, voilà le double objectif de cette brochure. On y trouve ensuite des conseils fort pratiques pour choisir ses aliments en toute connaissance de cause.

Manger... des tartines saines et savoureuses, OSH, 2016, triptyque

Les tartines sont une excellente base pour un repas équilibré. Pourquoi ne pas y mettre autre chose que les habituelles charcuteries, salades de poisson... ? Sans devenir végétarien, nous pouvons garnir notre pain avec des alternatives végétales faites maison.

Le Pain. C'est si bon pour l'équilibre aussi !, OSH, 24 pages, 2015

Le pain est précieux pour l'équilibre alimentaire, tout en étant un aliment bon marché, qui ne demande pas de préparation. Il permet facilement d'équilibrer un repas en apportant des glucides complexes, des fibres, vitamines, minéraux. Il se dose facilement, chacun peut adapter la quantité à ses besoins, à son appétit.

Respirer... sans tabac... chez moi et en voiture, OSH, 2015, triptyque

Les avantages d'un air de qualité, sans fumée de tabac. Laisser la fumée du tabac à l'extérieur, le dépliant explique pourquoi il est important de le faire et comment.

Publications

Tabac et si j'arrêtais ?, OSH, 2014, 52 pages

Outil d'accompagnement au sevrage tabagique, il donne de nombreux conseils pratiques au patient pour l'encourager à poursuivre tous ses efforts en la matière.

Marcher... pour le plaisir, pour la santé, OSH, 2014, polyptyque

Ce dépliant présente les multiples vertus de la marche mais aussi des conseils pratiques et des adresses utiles.

Bouger pour votre santé, 30 minutes par jour suffisent, OSH, 2014, 32 pages

Cette brochure présente les bienfaits pour la santé d'une activité physique régulière.

Pratiquer une activité sportive après 50 ans • Pourquoi pas vous ?, OSH, 2015, polyptyque

Ce dépliant souligne les multiples bénéfices du sport pour les plus de 50 ans.

0-5-30 Combinaison Santé • OSH, 60 pages, 2016

Cette brochure est riche en conseils pour parvenir à arrêter de fumer, à accroître sa consommation de fruits et légumes, et à prendre l'habitude d'intégrer le mouvement dans sa vie quotidienne.

Attention ma tension !, OSH, 2013, polyptyque

Ce dépliant explique ce qu'est l'hypertension et les moyens de s'en protéger et de la dépister.

Ces publications sont disponibles gratuitement sur demande à l'OSH, rue de Saint-Antoine 1 - 7021 Havré , par courriel à :

observatoire.sante@hainaut.be ou téléchargeables sur Internet

<http://observatoiresante.hainaut.be>

Partenaires



FONDS POUR LA CHIRURGIE CARDIAQUE asbl progresser pour la recherche

Depuis sa création en 1980, la mission du Fonds pour la Chirurgie Cardiaque est de lutter contre l'épidémie persistante de maladies cardiovasculaires. Son champ d'action prioritaire est le soutien à la recherche afin d'améliorer la connaissance et le traitement des malformations cardiaques, des maladies des artères coronaires, des maladies valvulaires, des troubles du rythme, de l'insuffisance cardiaque...

Les dernières décennies ont vu progresser considérablement la prise en charge de ces maladies.

Les techniques d'imagerie médicale moins invasives ont élargi les possibilités d'exploration du cœur et des artères, elles ont permis d'affiner les diagnostics, d'analyser la structure des lésions et de mieux comprendre les mécanismes de l'athérosclérose. De nombreux médicaments ont vu le jour et sont toujours mieux ciblés et mieux tolérés. Les interventions sont moins traumatisantes et certaines d'entre elles se font sous anesthésie locale.

La qualité et l'espérance de vie des personnes souffrant de maladie cardiaque en ont été fortement améliorées.

Des progrès majeurs ont été accomplis tandis que d'autres restent à accomplir.

Les modes de vie actuels favorisent les facteurs de risque de maladies cardiovasculaires et l'allongement de l'espérance de vie est à l'origine du nombre croissant de cas d'insuffisance cardiaque.

De nouveaux défis pour les médecins et les chercheurs sont à relever, nécessitant sans cesse des ressources importantes et un large soutien du Fonds.

Grâce à vos dons, le Fonds pour la Chirurgie Cardiaque subsidie la recherche en cardiologie médico-chirurgicale.

Le Fonds est agréé par le Ministère de la Politique Scientifique et le Ministère des Finances pour délivrer une attestation fiscale pour tout don à partir de 30 €.

Tous les dons sont récoltés au n° de compte bancaire suivant : IBAN BE15 3100 3335 2730.



Le Fonds pour la Chirurgie Cardiaque adhère au code éthique de l'AERF.

Vous avez un droit à l'information.

Ceci implique que les donateurs, collaborateurs et employés soient informés au moins annuellement de l'utilisation des fonds récoltés.

www.hart-chirurgie-cardiaque.org

Partenaires

Observatoire de la Santé du Hainaut

Institution provinciale de promotion de la santé, l'OSH produit des informations sur l'état de santé de la population hainuyère telles que présentées dans les Tableaux de bord, Carnets de bord...

Il conçoit également des outils d'information et d'éducation pour la santé : brochures, dossiers pédagogiques, expositions, car expo, animations, campagnes médiatiques et de mobilisation des relais.

Il soutient la mise en place de programmes de prévention et de promotion de la santé avec des partenaires locaux.

Autorités locales, communauté éducative, mondes du travail et associatif, familles, secteur de la santé sont tous concernés par la promotion de la santé ; si vous désirez en savoir plus ou développer des actions, l'OSH est à votre service.

Les Centres Locaux de Promotion de la Santé

Organismes agréés, les Centres Locaux de Promotion de la Santé, CLPS, coordonnent sur le plan local la mise en œuvre du plan quinquennal et des plans communautaires de promotion de la santé. Ils mettent de la documentation à la disposition des relais et du public.

CLPS Charleroi-Thuin

avenue Général Michel 1B • 6000 Charleroi

Tél. : 071 33 02 29 • Fax : 071 30 72 86

Courriel : coordination@clpsct.org

Internet : <http://www.clpsct.org>

CLPS Hainaut occidental

avenue Van Cutsem 19 • 7500 Tournai

Tél. : 069 22 15 71 • Fax : 069 23 52 50

Courriel : clps.hainaut.occidental@skynet.be

Internet : <http://www.clpsho.be>

CLPS Mons Soignies

rue de la Loi 30 • 7100 La Louvière

Tél. : 064 84 25 25 • Fax : 064 26 14 73

Internet : <http://www.clps-mons-soignies.be>

Brochure éditée par le



Fonds pour la Chirurgie Cardiaque asbl
rue Tenbosch 11 -1000 Bruxelles - Belgique
Tél. : +32 (0)2 644 35 44 - Fax : +32 (0)2 640 33 02
info@hart-chirurgie-cardiaque.org
<http://www.hart-chirurgie-cardiaque.org>

En collaboration avec



Observatoire de la Santé du Hainaut
Institut provincial de promotion de la santé
Domaine provincial du Bois d'Havré
rue de Saint-Antoine 1 - 7021 Havré - Belgique
Tél. : +32 (0)65 87 96 00 - Fax : +32 (0)65 87 96 79
Courriel : observatoire.sante@hainaut.be
<http://observatoiresante.hainaut.be>

 **Retrouvez-nous sur facebook**
www.facebook.com/hainaut.sante

