

Céréales et santé !

Les céréales sont-elles bonnes pour notre santé ?

Cela dépend...

- du mode de consommation des céréales
- de la mastication
- des associations

Modes de consommation :

Voici les bonnes façons de consommer des céréales :

le nbre d'étoiles (donné à titre indicatif) est fonction de l'intérêt de la préparation

- | | |
|---------------------------------------|-----------------------------------|
| Crèmes ou bouillies de céréales ***** | Porridge à partir de flocons***** |
| Céréales en grains *** | Boulgours, semoules** |
| pâtes** | Flocons cuits (ex. Gd épeautre)** |
| galettes de sarrasin ** | Crêpes * |

Mastication : les céréales se prédigèrent dans la bouche : la ptyaline a une action essentielle dans la dégradation des amidons en sucres. Mastiquez entre 10 et 20 fois chaque bouchée pour une digestion sans histoire !

Évitez les mauvaises associations : céréales et sucre, céréales et fruits. Traditionnellement, les céréales ont été consommées d'une façon idéale sous forme de bouillies, de pains ou de grains, avec un peu de sel, un peu de beurre par ex. Aujourd'hui on préfère les céréales craquantes, croustillantes mais attention ! *La suite au verso.*

Voici les autres produits à base de céréales, dont la consommation est très discutable !

- Biscottes, biscuits, pains grillés **a b**
- Muesli (souvent consommé sans être mastiqué)
- Flakes **a b c**
- Céréales croustillantes - fourrées **a b c**
- Tartines craquantes **a b c e**
- Galettes de riz, pop corn **a b e**
- Laits de céréales **d e**
- Pâtes brisées, feuilletées **b d**

a- index glycémique (très) élevé
 b- contiennent des acrylamides
 c- céréales extrudées !
 d- peu digestes
 e- peu nourrissants

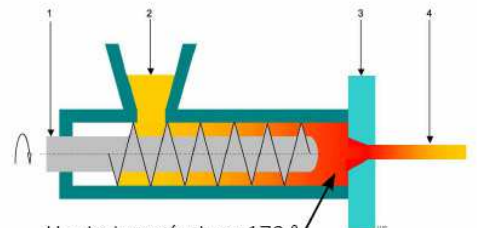
L'acrylamide est une substance chimique qui se forme naturellement dans les aliments riches en amidon au cours des processus de cuisson à haute température, notamment la friture, la cuisson au four, le rôtissage mais aussi la transformation industrielle à plus de 120° C et faible humidité. L'acrylamide est classé comme agent cancérigène avéré pour l'animal et probablement cancérigène pour l'homme.



Céréales d'hier et céréales d'aujourd'hui



L'extrusion



Haute température 170 °
 Haute pression : 50 bars !

- 1- Vis sans fin motorisée
- 2- Matière première : ex. farine ou semoule, eau, sucre, chocolat etc.
- 3- Filière : donne la forme.
- 4- Produit extrudé (sera tranché, façonné et cuit).

La matière première - peu onéreuse - est montée en pression et au passage de la filière, du fait de l'énorme différence de pression, la matière s'expande et prend du volume. Le prix au kg s'expande également...

Nb : les cornflakes ne sont pas toujours élaborés en extrusion contrairement aux flakes de sarrasin par ex.

Les céréales fourrées sont élaborées en co-extrusion.

