

## **Ne bannissez plus les féculents**



*Pain, légumes secs, pommes de terre, ou céréales, les féculents ont souvent mauvaise réputation. Pourtant, si vous apprenez à les cuisiner, ils ne font pas grossir. Alors voici les conseils pour allier féculents et régime !*

*On accuse injustement les féculents de faire grossir. Or la seule raison qui rend les féculents caloriques, c'est le mode de cuisson ou la façon de les déguster. Voici comment profiter des pâtes et autres féculents sans grossir.*

*Beaucoup de régimes vous conseillent de supprimer les sucres et les graisses afin de perdre du poids rapidement. Le mieux est encore de ne rien supprimer mais de diminuer les quantités ou de mieux consommer les aliments. Pour les féculents, la règle est simple, ils fournissent de l'énergie indispensable à notre organisme et ont un IG assez bas: ils ne font donc pas grossir en tant que tel. C'est la façon de les cuisiner qui peut être problématique.*

### **Au petit-déjeuner :**

Ne vous privez pas de pain ni de céréales sous prétexte que ce sont des féculents mais privilégiez les céréales complètes. Par contre, tartinez votre pain de beurre allégé et de confiture (faite maison si vous pouvez), plutôt que de beurre de cacahuète ou de chocolat. Au rayon céréales, choisissez celles qui sont légères en sucre et n'en rajoutez pas dans votre lait.

### **Les repas :**

Manger des féculents midi et soir est recommandé, ce qui est inutile c'est la sauce et les matières grasses.

Pour ce qui est des pommes de terre, mieux vaut arrêter les frites, pommes dauphines, pommes sautées ou autres façons bien grasses de les cuisiner. Préférez-les à l'eau avec une noix de beurre, ou une purée maison.

Pour les pâtes et le riz, si vous ne voulez pas vous en passer même pendant le régime, consommez d'avantage de pâtes et de riz complets riches en fibres et minéraux. Préférez aussi la cuisson al-dente qui garantit un IG plus bas.

Cuisez-les avec des bouillons aromatiques ou de l'huile d'olive mais bannissez l'huile de tournesol et la margarine, trop grasses, et surtout cuisinez vos féculents à part, rajoutez-les au dernier moment à vos plats pour éviter qu'ils ne se mélangent avec la sauce ou la graisse de cuisson.

Au moment de servir, ajoutez des herbes, de l'ail, de l'oignon, des champignons, un concentré de tomates, etc.

Évitez de faire trop de plats en sauces ou de gratins avec vos féculents .

Si vous aimez les salades de féculents (quinoa, taboulé, boulgour...), faites une vinaigrette légère avec de l'huile d'olive et du vinaigre balsamique.

Appliquez ces conseils pour tous les autres féculents (lentilles, pois chiches, semoule...). L'idéal est de les cuisiner avec un minimum de matières grasses et de jouer sur des assaisonnements et les saveurs.

***N'oubliez pas d'accompagner vos féculents de légumes et de protéines, de cette façon vous aurez des repas équilibrés sans avoir besoin de vous resservir.***