

Nos astuces pour consommer des oléagineux

Publié le 16/05/2019

|
3 minutes de lecture

|
Écrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) Imprimer

Partager Facebook Pinterest Twitter

Oleagineux

Nous vous proposons deux façons simples, rapides et gourmandes **d'intégrer la consommation d'oléagineux** à vos journées.

Les smoothie bowls

Cela ne vous a sans doute pas échappé, les smoothie bowls sont devenus depuis quelques mois, les véritables **stars du petit-déjeuner « healthy »** sur les réseaux sociaux. Avant tout plébiscités pour leur aspect coloré et gourmand, ces bols composés de fruits/légumes mixés agrémentés de lignes d'oléagineux, graines, céréales ou fruits, peuvent être de véritables **alliés vitaminés pour votre petit-déjeuner** s'ils sont bien composés.

smoothies bowls

Le smoothie

Privilégiez les **fruits et légumes frais et de saison** pour un apport optimal en vitamines et antioxydants. Pour les mélanges, il suffit de laisser libre court à votre imagination et de tester, même les associations les plus improbables peuvent se révéler délicieuses ! En panne d'inspiration ? Nous partageons avec vous **nos deux mélanges favoris** :

- Orange / citron / banane, pour faire le plein de **Vitamine C**
- Avocat / mangue / banane, pour un cocktail riche en **fibres et antioxydants**

N'oubliez pas d'ajouter, suivant la texture recherchée, du lait végétal, comme du lait d'amande ou de soja. Et pour les plus sportifs, un ou deux blancs d'œuf pour un apport protéique.

Les toppings

Une nouvelle fois, tout est question de créativité pour trouver le parfait équilibre entre **oléagineux, graines, céréales et fruits**. Chaque oléagineux est composé de différents nutriments et a donc ses vertus propres :

- A compléter par les graines et céréales choisies parmi de très nombreuses possibilités : graines de lin, flocons d'avoine, graines de pavot, granola, muesli... L'amande : source importante de magnésium, cuivre et vitamine B2.
- La noisette : source importante de manganèse, cuivre et vitamine E.
- La noix : source importante de manganèse.
- La noix de pécan : source importante de manganèse et cuivre.

- La noix de cajou : source importante de magnésium et cuivre.
- La noix de coco : source importante de fer, manganèse et cuivre.

Les energy balls

Véritables petites **bombes nutritionnelles**, les energy balls (ou bouchées énergétiques en français) sont la **nouvelle tendance en matière d'en-cas sains** et sont en passe de détrôner les traditionnelles barres de céréales industrielles, jugées trop riches en matières grasses et en sucres. Vous n'êtes pas un grand pâtissier ? Tant mieux ! La réalisation des energy balls est **à la portée de tous** : il suffit de passer les différents ingrédients au mixeur jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène, puis d'en faire de petites boules à rouler dans le condiment choisi, soit, **seulement 10 minutes de préparation** avant de reposer 2 heures au réfrigérateur. Les energy balls accompagnent aussi bien les **écoliers que les travailleurs** pour un en-cas durant la journée ou encore les sportifs **avant et après l'effort**. Mélange de fruits, de céréales et d'oléagineux, les energy balls confèrent un **apport immédiat de protéines, fibres et glucides** pour un regain d'énergie ! Composées uniquement d'aliments crus et d'origine végétale, elles conviennent à tous types de régimes restrictifs. Quelques idées de mélanges à explorer :

- Dattes, cacao, lait de coco, noix de cajou à rouler dans des amandes pilées
- Abricots séchés, amandes, raisins secs, noisettes à rouler dans de la noix de coco râpée
- Dattes, baies de Goji, amandes, cacao à rouler dans des graines de chia

energy ball

[Découvrez notre Oméga 3](#)

¹Flores-Mateo G, Rojas-Rueda D, Basora J, Ros E, Salas-Salvadó J. Nut intake and adiposity: meta-analysis of clinical trials. *Am J Clin Nutr.* 2013 Apr 17.

Partager cette page par e-mail

Votre prénom	<input type="text"/>
Votre nom	<input type="text"/>
Envoyer à	<input type="text"/>
Message	<input type="text"/>

Envoyer un email

Partager

Laboratoire LESCUYER
EXPERT EN MICRONUTRITION

Notre équipe médico-scientifique est composée de Docteurs es science, Pharmacien, Naturopathe, ingénieurs...

"Ces articles pourraient vous intéresser