

Les féculents : à chaque repas et selon l'appétit

On classe dans la famille des féculents : le pain et tous les produits de panification (biscottes, pain grillé...), les céréales (riz, blé, orge, avoine, seigle...), les légumineuses (lentilles, fèves, pois chiches, haricots secs...)



Pourquoi en consommer ?

Parce qu'ils nous apportent ce qu'on appelle des « glucides complexes » qui contrairement aux glucides simples des aliments sucrés (sucre, boissons sucrées, confiseries, pâtisseries, desserts lactés, etc.) fournissent une énergie que le corps est capable d'utiliser progressivement.



Comment ?

En faisant varier leur place au sein du repas : en accompagnement (associés à des légumes par exemple), en tant qu'ingrédients de base ou grâce au pain complet de préférence. Veillez, par contre, lors de la cuisson ou au moment du repas, à modérer l'ajout de sauces, de matières grasses ou de fromages ! Mais il ne s'agit tout de même pas de vous rabattre sur des pâtes à l'eau : pourquoi ne pas les relever d'une touche de basilic ou d'une sauce tomate maison.



Les féculents, ça fait grossir ?

Non, contrairement à ce qu'on pense souvent, les féculents ne font pas grossir. C'est par contre ce qu'on a l'habitude de mettre avec qui enrichit considérablement les plats. D'ailleurs, les féculents sont une bonne manière d'éviter la prise de poids, puisqu'ils permettent de tenir entre les repas et évitent ainsi le grignotage à tout moment de la journée.



En version « complète », c'est encore mieux !

A base de céréales complètes, les féculents sont encore plus intéressants pour la santé : les



céréales complètes sont beaucoup plus riches en de nombreux nutriments favorables à la santé (fibres, vitamines...). Pain, pâtes, riz : tous les principaux féculents existent sous une forme complète.

Pour en savoir plus, [téléchargez la fiche-conseil « Féculents »](#)