



Les bienfaits des céréales

Les céréales du monde :

Huit céréales fournissent la majeure partie de l'approvisionnement alimentaire mondial : le blé, le riz, le maïs, l'orge, le seigle, le sorgho et le millet.

Quelques faits intéressants à propos des céréales :

- Le blé est la céréale la plus couramment consommée au Canada et dans le monde entier, avant le riz.
- Le blé et le seigle sont les seules céréales qui permettent d'obtenir un bon pain sans être combinées à d'autres céréales.
- Le maïs (ou blé d'Inde) est la seule céréale qui se mange comme un légume.
- Seulement 5 % de l'avoine cultivée dans le monde est destiné à l'alimentation humaine.
- Il existe plus de 140 000 variétés différentes de riz.
- Le sorgho est également appelé milo et il sert à confectionner des biscuits salés croustillants japonais.
- Le millet est une céréale ancienne que l'on peut utiliser dans des soupes, des céréales de petit-déjeuner ou des pilafs.

Les produits céréaliers occupent une place importante dans tout régime alimentaire sain. Il existe de nombreuses variétés de produits céréaliers que vous pouvez inclure dans votre alimentation quotidienne. C'est facile! Voici quelques conseils pour vous aider.

Goûtez à de nouveaux pains :

- Recherchez des céréales anciennes au supermarché ou à la boulangerie.
- Recherchez des pains faits de blé à grains entiers, de farine d'avoine ou de graines de lin.
- Essayez du pain de seigle foncé ou pumpernickel.

Recherchez des céréales différentes au supermarché, au magasin d'alimentation diététique ou au magasin spécialisé de votre quartier :

- Vous trouverez les céréales sous diverses formes—grains entiers, flocons ou farines. Choisissez celle qui convient à votre menu. Par exemple :
 - La semoule de maïs, la farine d'orge à base de grains entiers, les flocons d'avoine ou la farine de millet peuvent donner du goût à vos crêpes ou à vos muffins.
 - Le blé concassé, les flocons d'orge, la semoule de maïs et le millet peuvent s'utiliser pour confectionner un plat d'accompagnement intéressant de type pilaf.
- Essayez le riz complet, le riz rouge ou le riz sauvage pour découvrir de nouvelles saveurs intéressantes.
- Essayez les céréales anciennes que vous trouverez dans les céréales de petit-déjeuner ou le pain, ou comme ingrédient dans des pains multicéréales.



Saviez-vous que

plusieurs céréales « anciennes » connaissent actuellement un regain de popularité? Certaines d'entre elles sont les ancêtres du blé moderne. Les épicereries et magasins spécialisés commencent à vendre des pains et d'autres aliments faits de céréales anciennes comme l'épeautre, l'amidonnié et le kamut.



Saviez-vous que

le sarrasin, les graines de lin et le quinoa ne sont pas vraiment des céréales? Ce sont en fait les graines de plantes et ils peuvent s'acheter sous forme de graines ou de farine. On les rajoute aux pains et autres produits de boulangerie.



Faites l'expérience de différents types de céréales au petit-déjeuner, au déjeuner et au dîner.

Des crêpes multicéréales pour le petit-déjeuner

Recette de Jane Brody (Good Food Book, Bantam)

2/3 tasse (160 mL)	de farine de blé entier	1/4 c. à thé (1 mL)	de sel, selon le goût
1/3 tasse (80 mL)	de farine tout usage	1 tasse (250 mL)	de babeurre
1/4 tasse (60 mL)	de farine d'avoine ou autre (p. ex. semoule de maïs, d'orge, de sarrasin ou de millet)	1/4 tasse (60 mL)	ou plus de lait écrémé
2 c. de table (30 mL)	de germe de blé	1	blanc d'oeuf
2 c. à thé (5 mL)	de sucre cristallisé	1	oeuf entier
1 c. à thé (5 mL)	de levure chimique	1 c. de table (15 mL)	d'huile végétale
1/2 c. à thé (2 mL)	de bicarbonate de soude	1/4 c. à thé (1 mL)	de vanille (facultatif)

- Mélangez tous les ingrédients secs dans un bol de taille moyenne.
- Dans un autre bol, mélangez le babeurre, le lait écrémé, le blanc d'oeuf, l'oeuf entier, l'huile et la vanille.
- Ajoutez ce mélange aux ingrédients secs en remuant juste assez pour les mélanger. La pâte peut attendre une dizaine de minutes à la température de la pièce ou pendant une heure ou plus au réfrigérateur.
- Faites chauffer une crêpière sur feu moyen. Graissez-la légèrement si vous utilisez une poêle antiadhésive et versez immédiatement une quantité de pâte suffisante pour obtenir des crêpes de la taille désirée.
- Baissez le feu et faites cuire les crêpes. Lorsque le dessous des crêpes est doré et que des bulles se forment sur le dessus, retournez-les jusqu'à ce que l'autre côté soit doré. Servez immédiatement.

Donne 4 portions.

Par portion : calories 240, protéines 10,7 g, gras total 6,7 g, glucides 35,5, fibres 3,9 g, folate 45 µg



De la soupe et du pain pour déjeuner

Pourquoi ne pas essayer une nouvelle sorte de pain pour accompagner votre soupe préférée aux légumes, aux carottes ou à la courge? Voici quelques suggestions :

- Petit pain à l'ancienne
- Bagel multicéréales
- Miche de pain d'avoine à grains entiers
- Petit pain de graines de lin
- Pain Pumpernickel



De l'orge et du maïs cuits au four pour le dîner

De la Alberta Barley Commission (www.albertabarley.com)

1 c. de table (15 mL)	d'huile de canola	3 tasses (750 mL)	de bouillon de légumes ou de poulet
1	oignon haché	2 tasses (500 mL)	de maïs en grains
3	gousses d'ail, finement hachées	1/2 tasse (125 mL)	de persil finement haché
2	carottes, coupées en petits morceaux		sel et poivre selon le goût
1 tasse (250 mL)	d'orge perlé/mondé		

- Dans une casserole à fond épais, faites chauffer l'huile et ajoutez l'oignon, l'ail et les carottes. Faites cuire, en remuant souvent, pendant 4 minutes ou jusqu'à ce que l'oignon soit tendre.
- Ajoutez l'orge, puis le bouillon.
- Mettez le mélange dans un plat allant au four, couvrez-le et faites cuire au four pendant 1 heure à 350°F (180°C).
- Ajoutez le maïs, le persil, le sel et le poivre, selon le goût. Enfourez pendant 10 minutes de plus ou jusqu'à ce que le plat soit bien chaud et l'orge tendre. Servez chaud.

Donne 8 portions d'une tasse.

Par portion : calories 157, protéines 3,2 g, gras total 2,3 g, glucides 32,8, fibres 3,4 g, folate 34 µg



Pour plus d'information, communiquez avec : Association canadienne de la boulangerie

7895 Tranmere Dr, Ste 202 Mississauga, ON L5S 1V9 Tél: 905-405-0288, Numéro gratuit du Canada et des États-Unis 1-888-674-BAKE (2253), Téléc. : 905-405-0993

Courriel : info@baking.ca Peut être reproduit sans permission à condition de ne rien modifier et de mentionner la source. Date d'impression : avril 2006

Visitez le site www.GrainsEssential.ca ou www.cwb.ca pour télécharger la version PDF de ce document