

Les  
fruits à coque  
pour  
la santé



# A

Au cours de l'histoire, les fruits à coque ont été une denrée alimentaire essentielle dans le monde entier. Les fruits du noyer font traditionnellement partie de nombreuses spécialités culinaires régionales, les fruits à coque apportent en effet des saveurs riches qui se marient à presque toutes les sortes d'herbes, épices, fruits, légumes, fromages ou viandes. Amandes, noix du Brésil, noix de cajou, noisettes, noix de macadamia, noix de Pecan, pignons, pistaches et noix... les fruits du noyer sont toujours un succès et un complément délicieux à pratiquement toutes les recettes. En tant que plat principal, en salade, en sandwich, en dessert ou en en-cas à apprécier dans une fête décontractée, les fruits à coque sont aussi savoureux que leurs utilisations sont variées.

Donc, quelle que soit l'occasion, repas spécial en famille, pique-nique décontracté ou fête, dîner habillé ou soirée où vous vous lancez dans les cuisines exotiques ou régionales, les fruits à coque sont le complément parfait au menu.



## Le saviez-vous ?

Les fruits à coque ne contiennent pas de cholestérol et sont riches en éléments nutritifs importants, dont les protéines et les fibres. Ils représentent également une excellente source de vitamines telles que l'acide folique, le niacine et les vitamines E et B<sub>6</sub>, et les minéraux comme le magnésium, le cuivre, le zinc, le sélénium, le phosphore et le potassium.

EN MOYENNE, 85 % DES MATIERES GRASSES DES FRUITS A COQUE SONT NON SATUREES

C'est vrai, les fruits à coque sont relativement riches en matières grasses, mais la majorité de ces matières grasses sont non saturées. Il est important de vérifier non seulement la quantité de matières grasses que l'on consomme, mais aussi le type de ces matières grasses. Les graisses saturées peuvent élever le niveau de cholestérol dans le sang, ce qui peut augmenter les risques d'infarctus ou d'attaques. Les graisses non saturées, telles que les lipides poly-insaturés et mono-insaturés, peuvent en fait réduire les niveaux de lipoprotéine de basse densité (LDL ou « mauvais » cholestérol).



LES TROIS TYPES DE MATIERES GRASSES SE TROUVENT EN QUANTITES DIVERSES DANS LES ALIMENTS:

- Les lipides mono-insaturés sont souvent liquides à la température ambiante et proviennent principalement d'aliments d'origine végétale comme les avocats, l'huile d'olive et les fruits à coque, dont les amandes, les noix de cajou, les noisettes, les noix de macadamia, les noix de Pecan et les pistaches.
- Les lipides poly-insaturés sont souvent liquides à la température ambiante et proviennent principalement d'aliments d'origine végétale comme les fruits à coque, les huiles de carthame, de maïs et de tournesol.
- Les lipides saturés sont souvent solides à la température ambiante et se trouvent surtout dans les aliments d'origine animale comme la graisse de porc, le beurre, le gras de la viande et de la peau du poulet.



LA CONSOMMATION DE FRUITS A COQUE PEUT REDUIRE LES RISQUES DE MALADIES DU CŒUR

Selon des recherches médicales récentes, les fruits à coque pourraient avoir un rôle important dans la réduction des risques de maladies du cœur. Dans une étude, les chercheurs ont découvert que bien que les consommateurs de fruits à coque les plus fréquents obtiennent le plus de bienfaits, les personnes qui en consomment ne serait-ce

qu'une fois par semaine ont 25 % de moins de maladies du cœur que les personnes qui évitent complètement d'en consommer. Dans une autre étude, le nombre d'infarctus était réduit d'un tiers chez les femmes qui consomment environ 140 g. de fruits à coque par semaine par rapport à celles qui n'en consomment que rarement ou jamais. Des résultats similaires ont été observés chez les hommes.



#### LIPIDES MONO-INSATURES

De nombreuses études scientifiques ont observé les effets des lipides mono-insaturés sur le cholestérol de type LDL (le « mauvais » cholestérol). Il semblerait qu'une alimentation riche en lipides mono-insaturés puisse faire baisser le niveau de cholestérol de type LDL, nuisible aux artères, sans réduire le cholestérol de type HDL (lipoprotéine de haute densité ou « bon » cholestérol). Dans une étude, il a été demandé à des personnes dont l'alimentation était faible en matières grasses (dont 30 % des calories provenait de lipides) d'augmenter

#### Conseils pour une grillade...

Pour plus de saveur, étaler une couche de fruits à coque entiers, brisés ou coupés dans un plat de cuisson non graissé. Mettre au four à une température de 180° C et laisser cuire entre 5 et 10 minutes ou jusqu'à ce que les fruits brunissent légèrement ; remuer une ou deux fois jusqu'à ce qu'ils soient légèrement grillés. Retirer du plat pour laisser refroidir. Les fruits continuent de brunir légèrement après avoir été retirés du four.

leur consommation de lipides à 37 % des calories. L'apport supplémentaire des graisses alimentaires provenait de fruits à coque et était principalement de nature mono-insaturée. Malgré une consommation accrue de lipides, les participants à cette étude scientifique ont pu constater une réduction de leur niveau de cholestérol LDL.



### Enrobage de saveur ...

À la recherche d'un conseil pour relever un plat de poisson ou de volaille rapidement et facilement : mélangez en quantités égales de la chapelure assaisonnée et des fruits à coque assortis finement hachés, grillés; ajoutez les herbes ou épices de votre choix, comme du basilic, du thym, du poivre de Cayenne ou du cumin. Faites tremper la viande, le poisson ou la volaille dans la mixture de chapelure, en appuyant pour l'enrober. Pour faire cuire, griller au four ou sur le grill. Bon appétit !

### ACIDES GRAS OMEGA 3

Les acides gras oméga 3 sont fréquents dans les huiles de poissons, mais saviez-vous que les fruits à coque sont une excellente source « non poissonneuse » de cette nourriture importante ? Les acides gras oméga 3, en plus de leurs propriétés à combattre les maladies du cœur, promettent également des vertus préventives contre l'arthrite et d'autres maladies inflammatoires.

IL EST POSSIBLE DE MANGER DES FRUITS A COQUE - MEME EN SURVEILLANT SON POIDS

Des experts ont découvert que la consommation de fruits à coque ne semble pas entraîner de prise de poids dans la mesure où s'exerce un contrôle du nombre total de calories. De plus, ne consommer qu'une poignée (30 grammes environ) de fruits à coque par jour pourrait aider à freiner l'appétit.



LES FRUITS A COQUE CONTIENNENT DES AGENTS ANTIOXYDANTS ET PHYTOCHIMIQUES

Les chercheurs découvrent continuellement d'importantes informations sur le rôle des antioxydants et des agents phytochimiques dans la prévention des maladies chroniques. Les antioxydants protègent de l'oxydation (dégâts occasionnés aux cellules du corps). L'oxydation pourrait être en partie responsable du développement du cancer, du diabète, des maladies cardiaques et pulmonaires ainsi que des cataractes. Parmi les exemples communs d'oxydation, on trouve la rouille des métaux et le brunissement des fruits. Plusieurs études scientifiques récentes démontrent que la vitamine E, en particulier, pourrait réduire les risques de maladies cardiovasculaires et de certains cancers. Certains fruits à coque, dont les amandes, les noisettes, les noix de Pecan et les noix du Brésil, sont de bonnes sources d'agents antioxydants, comme la vitamine E et le sélénium.



Les agents phytochimiques sont des composés végétaux qui semblent diminuer les risques de maladies cardiaques, de cancer et d'autres maladies chroniques. Parmi les exemples d'agents phytochimiques trouvés dans les fruits à coque figurent les flavonoïdes, les composés phénoliques, les isoflavones et l'acide ellagique.



### Fruits à coque à gogo...

En avez-vous assez des mêmes recettes ? Recevez-vous des invités de dernière minute ? Les fruits à coque peuvent résoudre ces dilemmes en recréant un plat ordinaire. Essayez ces quelques conseils pour surprendre vos invités et leur laisser un goût inoubliable :

- **SANS VIANDE** — les fruits à coque sont une source excellente de protéines. Ajoutez-en à vos fritures à la chinoise, dans vos salades ou vos pâtes.
- **AVEC DES FRUITS A COQUE** — saupoudrez un bol de soupe, un plat de légumes ou votre ragoût préféré avec des fruits à coque broyés.
- **COMMENCER LA JOURNEE AVEC DES FRUITS A COQUE** — expérimentez avec différents fruits à coque dans votre recette préférée de muffins ou de crêpes. Saupoudrez-en sur du yaourt ou du gruau d'avoine.
- **FRUITS A COQUE ET FROMAGES : LE MARIAGE PARFAIT** — ajoutez vos fruits à coque préférés à un plat de fromage et de biscuits salés pour l'apéritif ou pour un dessert différent.

LES FRUITS A COQUE ONT LEUR PLACE DANS UN MODE DE VIE SAIN

En fait, les experts conseillent de consommer un nombre d'aliments variés (dans la pyramide du guide alimentaire américain) chaque jour afin d'obtenir les agents nutritifs et les calories nécessaires. Les fruits à coque sont regroupés dans la catégorie Viandes, volailles, poissons, haricots secs et fruits à coque. Le nombre de portions conseillées pour ce groupe est de 2 ou 3 par jour ou entre 140 et 200 grammes de viande maigre cuite par jour. Une coupelle de fruits à coque correspond à 28 grammes de viande maigre cuite.



NUTRITION ET FRUIT A COQUE...

Chacun a ses fruits à coque préférés ; heureusement pour nous, tous les fruits offrent des bienfaits nutritionnels. Certains contiennent plus de vitamine E ou de sélénium, d'autres sont plus riches en cuivre ou en zinc. En consommant un assortiment de fruits à coque, on a la certitude de bénéficier d'un grand nombre de vitamines et de minéraux importants.

## Nutriments présents dans 30 grammes de fruits secs

Nutriments	Unités	Amandes	Noix du Brésil	Noix de cajou	Noix
Calories	kcal	160	190	160	
Protéines	g*	6	4	4	
Total matières grasses	g	14	19	13	
Lipides saturés	g	1	5	3	
Lipides mono-insaturés	g	9	7	8	
Lipides poly-insaturés	g	4	7	2	
Acide linoléique (18:2)	g	3	7	2	
Acide linoléique (18:3)	g	0	0	0	
Cholestérol	mg**	0	0	0	
Glucides	g	6	4	9	
Fibres	g	3	2	1	
Calcium	mg	70	50	13	
Fer	mg	1	1	2	
Magnésium	mg	78	64	74	
Phosphore	mg	134	170	139	
Potassium	mg	206	170	160	
Sodium	mg	traces	traces	5	
Zinc	mg	1	1,30	1,59	
Cuivre	mg	0,31	0,50	0,63	
Manganèse	mg	0,72	0,22	0,23	
Sélénium	mcg***	1,24	839,00	3,32	
Vitamine C	mg	0	0	0	
Thiamine	mg	0,07	0,28	0,06	
Riboflavine	mg	0,23	0,04	0,06	
Niacine	mg	1,11	0,46	0,40	
Acide pantothénique	mg	0,10	0,07	0,35	
Vitamine B <sub>6</sub>	mg	0,04	0,07	0,07	
Acide folique	mcg	8	1	20	
Vitamine B <sub>12</sub>	mcg	0	0	0	
Vitamine A	U.I.****	2,8	0	0	
Vitamine E	mg EAT†	7	2	0	
Phytostérols	mg	34	néant	45	

Source : Base de données alimentaires pour référence standard de l'USDA, version 1

\*g = gramme

\*\*mg = milligramme

\*\*\*mcg = microgramme

\*\*\*\*U.I. = Unités internationales

†EAT = Équivalents alpha-tocaphéral

## Les fruits à coque

Noisettes	Noix de macadamia	Noix de Pecan	Pignons	Pistaches	Noix
180	200	200	160	160	190
4	2	3	7	6	4
17	21	20	14	13	18
1,5	3,5	2	2	2	1,5
13	17	11,5	6	7	2,5
2,5	0,5	6,5	6	4	13
2	0,5	6	6	4	11
0	0	0,5	0	0	2,5
0	0	0	0	0	0
5	4	4	4	8	4
3	2	3	1	3	2
32	20	20	7	31	28
1	1	1	3	1	1
46	33	34	66	34	45
82	56	79	144	137	98
193	103	116	170	295	125
0	traces	0	1	3	traces
0,70	0,37	1,30	1,20	0,65	0,88
0,49	0,16	0,34	0,29	0,38	0,45
1,75	0,86	1,28	1,22	0,36	0,97
1,13	1,02	1,70	4,71	2,27	1,30
0	0	0	0	0	0
0,18	0,20	0,19	0,23	0,24	0,10
0,03	0,02	0,04	0,05	0,04	0,04
0,51	0,64	0,33	1,01	0,40	0,56
0,26	0,17	0,24	0,06	0,14	0,16
0,16	0,10	0,06	0,03	0,48	0,15
32	3	6	16	14	28
0	0	0	0	0	0
11	0	22	8	151	12
4	0	1	1	1	1
27	32	29	40	61	20

Version 14.





## SALADE DE SAISON AUX FRUITS À COQUE, AUX POMMES ET AU ROQUEFORT

Cette savoureuse salade d'automne est rafraîchissante avant ou après le plat de résistance.

85 ml de jus d'orange frais  
15 ml de vinaigre balsamique  
1 cuillère à café (10 g) de moutarde de Dijon  
1 gousse d'ail, hachée finement  
Sel et poivre frais moulu, à volonté  
160 g de salade de verdure miniature variée  
80 g de moitiés de fruits à coque assortis légèrement grillés  
(par exemple : noix de macadamia, pistaches et noix)  
1 pomme acide, évidée et coupée en tranches fines  
55 g de Roquefort émietté

Mélanger le jus d'orange, le vinaigre, la moutarde et l'ail dans un bol moyen ; saler et poivrer. Ajouter la salade et remuer doucement pour l'imprégner de vinaigrette ; diviser en parts égales sur quatre assiettes à salade. Saupoudrer la salade avec les fruits à coque, la pomme et le fromage. Au choix, garnir avec un assortiment de fruits à coque entiers légèrement grillés. Servir immédiatement.

Pour 4 personnes

Chaque portion contient:  
220 calories, 14 g de matières grasses, 7 g de lipides mono-insaturés, 2 g de lipides poly-insaturés, 5 g de lipides saturés, 8 g de protéines, 4 g de fibres, 1 695 IU de vitamines A, 24 mg de vitamine C et 87 mg d'acide folique.



# COUSCOUS MAROCAIN AUX FRUITS À COQUE ET AUX ÉPICES

La fragrance delle erbe aromatiche di questa ricetta offre un gradevole contrasto al ricco sapore della frutta secca.

15 ml d'huile d'olive  
170 g de semoule de couscous  
570 ml d'eau  
160 g de fruits à coque assortis légèrement grillés (par exemple amandes, noix de cajou, noisettes et noix de Pecan)  
140 g de raisins secs  
1 poivron rouge, coupé en tranches  
28 g de persil et 28 g de menthe fraîchement coupés  
5 g de cannelle et 5 g de cumin  
Sel et poivre frais moulu, à volonté

Préchauffer le four à 3 (170 degrés C). Chauffer l'huile sur feu moyen, dans une grande poêle non adhésive, faire sauter la semoule de couscous en remuant de temps en temps, jusqu'à ce qu'elle soit dorée, au bout d'environ 3 minutes. Ajouter l'eau, recouvrir et laisser cuire à feu

doux entre 5 et 10 minutes, en remuant de temps en temps, jusqu'à l'absorption de l'eau. Retirer du feu, séparer les grains à la fourchette. Mélanger les fruits à coque, les raisins secs, le poivron, le persil, la menthe, la cannelle et le cumin ; saler et poivrer. Transférer le couscous à la cuillère dans un fait-tout et mettre au four, recouvert, pendant 30 minutes. Au choix, garnir d'un assortiment de fruits à coque légèrement grillés. Servir chaud.

Pour 8 personnes

Ciascuna porzione fornisce: 340 calorie, 14 g grassi, 9 g grassi monoinsaturi, 3 g grassi polinsaturi, 2 g grassi saturi, 9 g proteine, 6 g fibra, 1.565 IU vitamina A, 53 mg vitamina C e 2 mg ferro.

LES FRUITS A COQUE SONT UN COMPLEMENT SAVOUREUX A TOUT REPAS, EN TOUTES SAISONS. AJOUTER VOS FRUITS A COQUE PREFERES A UN REPAS DE REVEILLON, UN BUFFET PRINTANIER OU UN PIQUE-NIQUE A LA PLAGE PEUT FAIRE TOUTE LA DIFFERENCE!



# SALADE MÉDITERRANÉENNE AUX CREVETTES ET AUX FRUITS À COQUE

Cette recette peut être doublée aisément, au besoin. Préparez-la aussi un jour à l'avance –à servir à la température ambiante.

28 ml d'huile d'olive, séparés en deux  
450 g de crevettes moyennes, décortiquées et déveinées  
4 tomates moyennes, coupées en triangles  
14 g de basilic frais et 14 g de menthe hachés  
15 ml de jus de citron frais  
1 grosse gousse d'ail, hachée finement  
600 g de riz au safran, cuit  
80 g d'assortiment de moitiés de fruits à coque légèrement grillés (par exemple noisettes, noix de macadamia, noix de Pecan et noix)  
Sel et poivre frais moulu, à volonté  
40 g de salade de verdure miniature variée

Chauffer 14 ml d'huile sur le feu à moyenne/haute température dans une grande poêle non adhésive. Ajouter les crevettes et faire cuire, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que les crevettes soient fermes au toucher et qu'elles ne soient plus transparentes, au bout de 3 minutes environ.

Mettre de côté pour laisser refroidir. Dans un grand récipient, mettre les tomates, le basilic, la menthe, le jus, l'ail et les 14 ml d'huile restants; mettre de côté pendant 20 minutes à température ambiante. Ajouter le riz, les fruits à coque et les crevettes; remuer doucement. Saler et poivrer. Avec une cuillère, disposer la salade au centre de l'assiette en l'entourant de verdure. Au choix, garnir d'un assortiment de fruits à coque légèrement grillés. Servir à température ambiante.



Pour 4 personnes

Chaque portion contient : 470 calories, 20 g de matières grasses, 12 g de lipides mono-insaturés, 4 g de lipides poly-insaturés, 3 g de lipides saturés, 32 g de protéines, 6 g de fibres, 2 260 IU de vitamine A, 60 mg de vitamine C, 6 mg de vitamine E, 6 mg de fer, 63 mg d'acide folique et 100 mg de calcium.

# PITAS TEX-MEX AUX FRUITS À COQUE ET AU POULET

Pour faciliter la préparation, acheter un poulet rôti. Cela vous permettra de consacrer plus de temps aux préparatifs de votre réception.

- 225 ml de vinaigrette faible en matières grasses ou à 0 %
- 28 ml de jus de citron vert frais
- 10 g de zeste de citron vert râpé
- 320 g de poulet cuit, coupé fin
- 65 g d'assortiment de moitiés de fruits à coque légèrement grillés (par exemple : amandes, noix de cajou et pistaches)
- 4 pitas
- 60 g de pois-manioc pelés et taillés en julienne ou de concombre pelé et égrené
- 1 avocat, pelé, dénoyauté et coupé en tranches
- 120 g de poivrons rouges taillés en julienne, préparés et grillés

Préchauffer le four à 3 (170 degrés C). Pour préparer l'assaisonnement, mélanger la vinaigrette, le jus et le zeste de citron dans un bol. Dans un autre bol, mettre le poulet

et les fruits à coque en assaisonnant assez pour que l'ensemble reste humide. Chauffer les pitas au four pendant 3 minutes, puis séparer en deux et remplir avec le mélange de poulet et diviser en parts égales. Remplir de pois-manioc, d'avocat et de poivron rouge en quantités égales. Servir sur les assiettes ; verser l'assaisonnement restant et, au choix, saupoudrer de quelques fruits à coque supplémentaires, assortis et légèrement grillés.



*Pour 8 personnes*

Chaque portion contient : 240 calories, 10 g de matières grasses, 5 g de lipides mono-insaturés, 2 g de lipides poly-insaturés, 2 g de lipides saturés, 15 g de protéines, 3 g de fibres, 766 IU de vitamine A, 14 mg de vitamine C, 2 mg de fer et 51 mg d'acide folique.

## Quelques conseils pour l'achat et la conservation...

- Lorsque vous achetez des fruits à coque entiers (avec leur coque), veillez à choisir des coques propres et sans fissures.
- Les fruits à coque entiers, crus et décortiqués, doivent être de couleur et de taille uniformes.
- Pour que les fruits à coque conservent leur fraîcheur, placez-les dans un conteneur hermétique au réfrigérateur pendant six mois au plus, ou un an au congélateur.



THE INTERNATIONAL TREE NUT COUNCIL  
(L' INTERNATIONAL TREE NUT COUNCIL – INC.)

<http://inc.treenuts.org>

L'« International Tree Nut Council – INC », est une association à but non lucratif représentant neuf types de fruits à coque : les amandes, les noix du Brésil, les noix de cajou, les noisettes, les noix de macadamia, les noix de Pecan, les pignons, les pistaches et les noix. Pour plus d'informations sur les fruits à coque et la santé, veuillez visiter notre site Web à l'adresse

[www.nuthealth.org](http://www.nuthealth.org).