

FASHION, LE PORRIDGE!

Depuis que Madonna s'est mise au porridge au petit déj, l'avoine déchaîne les rubriques diététiques. Explications et recettes.

Madonna se regalbe grâce à l'avoine. Guy Ritchie ne supportait plus sa silhouette over musclée...



Ce petit grain a décidément tout pour plaire : record en protéines dans la catégorie céréales, ainsi que pléthore de fibres riches en bêta-glucane, le must pour couper la faim, ralentir l'assimilation du sucre et faire baisser le cholestérol. Bourrée d'antioxydants et de manganèse, souverains contre les radicaux libres, l'avoine a une teneur en silice qui la rend légèrement diurétique... sans parler de l'effet transit bien connu. Et deux ou trois cuillerées à soupe par jour suffisent.

Encore plus efficace, d'après le Dr Pierre Dukan, nutritionniste : le son d'avoine. Ce serait le secret de la ligne sur le long terme. « On maigrit plus facilement avec du son d'avoine que sans, puisqu'il prélève dans le bol alimentaire une petite partie des calories, agissant telle une éponge qui accrocherait les lipides. Composé à 25 % de fibres solubles – non irritantes, à la différence des fibres du blé complet –, le son d'avoine peut retenir jusqu'à quarante fois son volume d'eau, formant alors dans l'estomac un gel qui emprisonne une partie des graisses et des calories... éliminées au lieu d'être assimilées.

ESTERELLE PAYANY

L'AVOINE SOUS TOUTES SES FORMES

- ✗ Les flocons : format baby, cuits en un clin d'œil, ou gros, ils restent fermes.
- ✗ Les grains entiers : à faire cuire dans l'eau pendant 45 minutes.
- ✗ Le lait d'avoine : 10 % d'avoine moulue dans de l'eau.
- ✗ Le son : enveloppe extérieure du grain, simplement broyée (en magasin bio).



IDÉES RECETTES

De Laurence Salomon, naturopathe et chef bio du restaurant Nature & Saveur, à Annecy.

Le petit déjeuner

Ecrasez 1/2 banane avec un peu de lait d'avoine, ajoutez 2 cuillerées à soupe de flocons d'avoine Celnat, quelques raisins secs, des morceaux de pomme, puis complétez avec du lait d'avoine.

La « béchamel »

Faites chauffer à feu doux 30 cl de lait d'avoine avec 2 cuillerées à soupe de flocons d'avoine, ajoutez 1 cuillerée à café de purée d'amandes, laissez épaissir en tournant sans cesse, assaisonnez de muscade, de sel et de poivre avant d'en napper des légumes vapeur.

La soupe veloutée

Faites cuire des côtes de blettes dans du lait d'avoine à couvert, mixez et assaisonnez.

Le « granola » façon crumble

Faites dorer de gros flocons d'avoine dans un soupçon de margarine bio, ajoutez un peu de sirop de riz et d'eau jusqu'à obtention d'une texture sableuse, versez sur des fruits cuits et dorez au four.

Le milk-shake rose

Mixez 1/2 verre de lait de soja et 1/2 verre de lait d'avoine avec une poignée de fruits rouges et quelques gouttes de jus de citron.