



Les bienfaits des fruits secs

Les bienfaits des fruits secs Il existe une grande quantité de fruits secs. Presque autant que de fruits frais, voire davantage. Découvrez tous leurs bienfaits. Certains fruits sont secs naturellement, comme les noix (notamment les noix à cerneaux) et les noisettes, tandis que d'autres doivent être déshydratés : abricots, fraises, raisins ou encore bananes. Chacun conserve le goût de son fruit d'origine... en plus concentré. Ils sont bons pour la santé et délicieux en plus! Toutefois, ils sont très riches en glucides. Évitez donc de les consommer en trop grande quantité. Par ailleurs, leur consommation ne remplace pas celle des pommes et autres oranges gorgées d'eau.

Des fruits secs avant le sport Les oléagineux, à forte teneur en lipides, sont les plus énergétiques des fruits secs. Ils contiennent également une forte concentration en fibres et en acides gras. Choisissez-les nature afin de limiter les excès de sel. Comme ils sont très riches en glucides, les fruits secs peuvent être pris avant le sport, ce qui est très efficace pendant l'effort, qu'il s'agisse de VTT, de marche, de randonnée ou même d'un marathon. Les fruits secs les plus caloriques sont les raisins secs et les dattes.

Savoureux mélange de fruits secs : dattes, abricots, figues, noix de cajou, raisins, etc. ; peterphoto_92, fotolia Associez les fruits secs à des plats Naturellement secs ou artificiellement déshydratés, les fruits se conservent bien plus longtemps. Une bonne manière de consommer des fruits produits hors saison. Cette préparation peut concerner le fruit entier ou en tronçons, en tranches plus ou moins épaisses, en cubes, voire en poudre. Sous



ces différentes formes, vous pouvez les consommer seuls, en salades ou cuisinés. La poudre d'amande sert également souvent d'ingrédient en pâtisserie. N'hésitez pas à les associer à des crudités ou des fruits frais. Par exemple : - Mettez quelques cacahuètes grillées et broyées dans vos carottes râpées. - Saupoudrez votre salade de mâche de pignons de pin. - Associez les noix et les endives. - Associez les pistaches et le chou rouge. Fruits secs à chair : raisin, abricot, dattes... Le roi des fruits secs, c'est le raisin : blanc ou noir, de Corinthe, de Smyrne ou de Malaga. Particulièrement riche en fer et en vitamine B, il contient aussi de nombreux minéraux, comme du potassium, du calcium, du magnésium et du fer. Les autres fruits secs « à chair » sont les abricots, les dattes, les figues, les pruneaux. Ils sont riches en glucides et pauvres en graisses. Ils offrent également des vitamines A, E et PP. Très fragile, la vitamine C est quasi absente des fruits secs. L'abricot sec est le plus riche en potassium et la banane séchée, en magnésium. La figue, quant à elle, est grande pourvoyeuse de calcium. Source Web: futura-sciences