

Comment réduire sa consommation de graisses?

On ne vous apprend rien en disant que la graisse, quelle que soit sa forme, apporte beaucoup de calories. 9 kcal au gramme, très exactement. Et dire qu'une cuillère à soupe d'huile pèse jusqu'à 15g et qu'elle renferme 100% de graisses...faites le compte!

A vrai dire, nous consommons en moyenne plus de 120g de graisses par jour, alors que 60-80 g suffisent amplement.

D'où vient cette quantité ingérée?

Bien souvent il ne s'agit pas du beurre qu'on gratte sur son pain, ni de la crème fraîche ajoutée à une sauce, ni de la cuillère d'huile utilisée pour faire une vinaigrette qui sont en cause. Ce sont les fameuses graisses cachées, qui, comme leur nom l'indique, ne se voient pas directement à l'oeil nu.

Il y en a dans les saucisses et autres charcuteries, telles que cervelas, Thüringer, saucisse de Lyon, pâtés. Il y en a aussi dans les fromages (le parmesan qui a l'air plutôt sec est un des plus gras) et dans les pâtisseries, biscuits et chocolats.

En fait, bien souvent, nous mangeons non seulement trop gras, mais aussi trop de "mauvaises" graisses, c'est-à-dire, celles d'origine animale (viandes, charcuteries, produits laitiers...). Les graisses animales renferment beaucoup d'acides gras saturés. Le poisson fait exception à la règle et est plutôt riche en graisses insaturées, dites les "bonnes" graisses.

Comment économiser en pratique un maximum de graisses?

- Pour économiser du beurre (ou de la margarine), essayez de juste le GRATTER et non de l'étaler en couche épaisse sur le pain. Mieux encore: n'en prenez pas si la garniture contient déjà assez de graisses.

Exemple: Inutile de beurrer une tartine destinée à recevoir de la pâte au chocolat. Une tartine de bon camembert ou de paté se passe de matière grasse ajoutée. Pour éviter que le pain soit trop sec: essayez avec de la moutarde.

- Pour les vinaigrettes: ne versez pas l'huile "à l'oeil", mais servez-vous d'une cuillère à soupe pour utiliser les quantités adéquates. 1 càs d'huile suffira pour réaliser une vinaigrette pour 2 personnes. Vous pouvez y ajouter des ingrédients peu ou non gras en plus grande quantité (vinaigre, herbes, condiments, moutarde, lait....)...

- Ne faites pas revenir vos légumes cuits dans une poêle avec du beurre (margarine). Ils absorbent toute la graisse et deviennent mous. Laissez fondre une noix de beurre sur les légumes chauds juste avant de servir. Pour donner plus de goût, pensez aux herbes aromatiques et condiments (ail, échalote, oignons...)

- Utilisez des poêles antiadhésives. Elles ne nécessitent normalement pas de graisse (non ça ne colle pas!). A la limite, on peut ajouter un minimum de matière grasse à l'aide d'un pinceau, mais c'est tout.

- Les pommes de terre rôties deviendront croustillantes si vous les coupez en fines rondelles et que vous les faites rôtir doucement à la poêle antiadhésive, donc sans graisse.. Assaisonnez suffisamment.

- Les sauces ne sont pas forcément toujours à base de crème épaisse ou de crème fraîche. Essayez avec des crèmes allégées (vous pouvez économiser jusqu'à 50% des graisses) ou du lait et ajoutez de la moutarde ou de la fécule pour épaissir.

Tous ces exemples peuvent vous faire économiser pas mal de graisses ajoutées, souvent superflues. Il ne vous reste plus qu'à détecter les graisses cachées pour réduire davantage votre apport en gras. La lecture des étiquettes des aliments emballés s'impose évidemment (cf. teneur en LIPIDES). Vous serez étonnés des produits dans lesquels vous allez trouver des lipides..... faites le compte maintenant!

Article publié sur www.dietetique.lu le 28/08/2003

© dietetique.lu