

PÂTES BLANCHES OU COMPLÈTES ?



Les pâtes sont les seules céréales qui ne doivent surtout pas être complètes ! Pourquoi ?

On connaît les mâtâarveilleuses propriétés des fibres alimentaires apportées par les céréales, vantées dans tant et tant de publicités, se basant sur une partie des recherches en nutrition. Les fibres apportent aussi une sensation de satiété plus efficace. Essayez un plat de riz poli blanc un jour et le même plat à base de riz complet le lendemain.

Ceci étant posé, n'oublions pas que les céréales complètes, riches en fibres, sont riches en phytates, qu'il faut décomposer par un trempage d'une nuit dans un bain acidulé. Essayez cette pratique avec des pâtes. Bliiiiirks ! Les céréales raffinées ne contiennent plus de phytates, raison pour laquelle on ne les trempe pas.

Par ailleurs, certains types de fibres sont plus précieux que d'autres. Celles des légumes et des fruits sont infiniment plus douces et utiles que celles des céréales. Je propose donc des plats de pâtes blanches, mais associées à des légumes ou des fruits (les tomates sont des fruits).

Un surdosage en fibres dures est aussi délétère qu'une carence. On trouve des fibres dures, dans l'ordre, dans le son d'avoine — aberration nutritionnelle introduite en France récemment par un médecin inconscient, alors qu'auparavant seuls les chevaux en mangeaient — puis dans le pain complet et les pâtes complètes (aliments riches en gluten). Les flocons d'avoine et d'orge sont utilisés en diététique chinoise comme pansements de l'intestin, même si ces céréales apportent des fibres relativement dures. Les légumineuses et les oléagineuses contiennent des fibres moyennement dures.

“ Privilégiez les fibres douces des légumes et des fruits cuits ou celles du riz semi-complet et du quinoa, cuits à cœur.