

SEP  
TOP  
ventes

# TOP Santé

MARS 2023 - N° 390 - TOPSANTE.COM

**PERDRE DU POIDS  
APRÈS 50 ANS  
C'EST POSSIBLE**

→ POURQUOI PREND-ON DES KILOS AVEC L'ÂGE ?  
→ L'ASSIETTE IDÉALE POUR MINCIR  
SANS CARENCES

**TROUBLES  
DU SOMMEIL**  
ET SI L'ON TESTAIT  
CES MÉDECINES  
VENUES D'AILLEURS

**Cors, mycoses,  
ongles incarnés**  
S'EN DÉBARRASSER  
POUR DE BON

**LA CHANCE**



**CLÉS POUR  
QU'ELLE NOUS  
SOURIE**

**Cosméto  
anti-âge**  
LES ACTIFS  
VRAIMENT  
EFFICACES

**PÉNURIE D'ANTIBIOTIQUES**  
YA-T-IL DES RAISONS  
DE S'INQUIÉTER ?

**FOURMILLEMENTS  
DANS LES MAINS**  
C'est grave, Docteur ?

**ÊTRE EN BONNE SANTÉ  
ÇA PASSE AUSSI PAR**

## LA BOUCHE!

- Les liens insoupçonnés entre l'hygiène bucco-dentaire et les maladies chroniques
- Caries, mauvaise haleine... Comment bien les soigner au quotidien ?
- Nettoyage, suivi régulier... Les bons réflexes à adopter

**ÇAHIER  
MÉDECINE**  
10 PAGES DE SANTÉ  
PRATIQUE

REWORLD  
MEDIA

L 15912 - 390 - F: 2,70 € - RD



# NUTRITION SUPERALIMENT

NOTRE  
EXPERTE



ÉMILIE  
DEMOLY  
diéticienne  
nutritionniste  
à Paris.

## Son CV

700 KCAL\*

Protéines : 15,7 g

Glucides : 6,8 g

Lipides : 67,3 g

Fibres : 6,7 g

Oméga 3 : 7,5 g

\*Teneurs pour 100 g de noix  
(source : Ciqua).

SOUS SES AIRS UN PEU  
RUSTIQUES, CE FRUIT À COQUE  
A TOUTE SA PLACE DANS LES  
NOUVELLES RECETTES HEALTHY  
LOCALE, GOURMANDE ET  
CONCENTRÉE EN BONS  
NUTRIMENTS, ELLE A TOUT  
POUR NOUS SÉDUIRE!

PAR ÉMILIE GODINEAU

# La NOIX

Trésor de nos régions

## LES BONS ACCO

### AVEC LA POIRE

La douceur et le fondant de la poire se marient bien au croquant et à la légère amertume de la noix. En duo, elles offrent une belle quantité de fibres, parfait pour prendre soin de son microbiote intestinal et relancer les intestins paresseux.

**En pratique :** une poire entière et une poignée de noix forment un en-cas super sain. En verrine, avec des dés de poire, des noix concassées et un filet de chocolat noir fondu.

RETROUVEZ TOUTES  
NOS RECETTES AUX  
EN PAGES SUIVANTES

NOTRE EXPERTE



ÉMILIE DEMOLY  
diététicienne  
nutritionniste  
à Paris

## Son CV

700 KCAL\*

Protéines : 15,7 g  
Glucides : 6,8 g  
Lipides : 67,3 g  
Fibres : 6,7 g  
Oméga 3 : 7,5 g

\*Teneurs pour 100 g de noix  
(source : Ciquel).

SOUS SES AIRS UN PEU RUSTIQUES, CE FRUIT À COQUE A TOUTE SA PLACE DANS LES NOUVELLES RECETTES HEALTHY, LOCALE, GOURMANDE ET CONCENTRÉE EN BONS NUTRIMENTS, ELLE A TOUT POUR NOUS SÉDUIRE !

PAR ÉMILIE GODINEAU

# La NOIX

Trésor de nos régions

RETROUVEZ TOUTES NOS RECETTES AUX NOIX EN PAGES SUIVANTES.

Des fouilles en Ardèche ont montré que la noix était déjà consommée chez nous par l'homme de Cro-Magnon ! Ce qui est sûr, c'est qu'elle est cultivée depuis des siècles dans le Périgord et du côté de Grenoble, ces deux régions bénéficiant d'ailleurs d'une Appellation d'origine protégée (AOP) pour leurs noix. La découverte récente des bienfaits des oméga 3 a remis en lumière ce fruit sec. Car pour ce qui est des « bonnes graisses », la noix bat à plate couture tous les autres fruits à coque (qui viennent souvent de loin) !

### L'atout cœur

30 g de noix couvrent la totalité de nos besoins journaliers recommandés en oméga 3. « Les oméga 3 sont des acides gras essentiels que notre corps ne sait pas fabriquer et qui doivent obligatoirement être apportés par notre alimentation. Ils sont rares dans les aliments (hormis les poissons gras et certaines graines et huiles), aussi nous en manquons souvent », explique Emilie Demoly, diététicienne. Les oméga ont des propriétés anti-inflammatoires, ils préservent des maladies cardio-vasculaires et sont aussi indispensables au

bon fonctionnement de nos neurones. La noix est également riche en antioxydants (vitamine E, polyphénols), qui protègent les vaisseaux sanguins, et en phytostérols, qui font baisser le cholestérol. On la retrouve d'ailleurs dans le régime méditerranéen qui prend soin de notre système cardio-vasculaire.

### Antifringale

« Riche en protéines, fibres et bonnes graisses, la noix est très rassasiante. Avec un fruit frais, elle forme un en-cas sain : le fruit va apporter des vitamines et la noix va ralentir l'absorption des sucres du fruit pour une satiété longue durée. Bien aussi le matin, pour éviter les petits creux dans la matinée », détaille notre experte. Comme tous les oléagineux, la noix est aussi une bonne source de minéraux (magnésium, calcium, fer, potassium...) et de vitamines du groupe B. Par contre, il faut rester raisonnable : une poignée de 30 g c'est 210 kcal. Mieux vaut ne pas trop la chauffer pour ne pas détruire ses précieux oméga 3. Elle se glisse dans une salade (avec endive, mâche, betterave, poire...), un muesli, une compote de pomme ou encore une pâte à pain ou à gâteau. ■

## LES BONS ACCORDS NUTRITIONNELS

### AVEC LA POIRE

La douceur et le fondant de la poire se marient bien au croquant et à la légère amertume de la noix. En duo, elles offrent une belle quantité de fibres, parfait pour prendre soin de son microbiote intestinal et relancer les intestins paresseux.

**En pratique :** une poire entière et une poignée de noix forment un en-cas super sain. En verrine, avec des dés de poire, des noix concassées et un filet de chocolat noir fondu.

### AVEC LE CHÈVRE FRAIS

La noix se marie avec tous les fromages ou presque, mais l'association avec le chèvre frais est particulièrement intéressante : ce fromage, riche en eau, est moins calorique que les autres, et le lait de chèvre est plus facile à digérer que le lait de vache.

**En cuisine :** des tartines de pain aux noix dorées avec du chèvre chaud et accompagnées d'une salade de mâche aux noix. Ou des bricks garnies de chèvre, épinards et noix.

### AVEC L'ENDIVE

Riche en eau et légère (20 kcal/100 g), l'endive se marie bien à la noix. Les deux ont une texture croquante qui oblige à mâcher et favorise la satiété. L'endive renferme en plus des fibres douces qui ont un petit effet coupe-faim.

**En cuisine :** une salade d'endive avec des noix concassées ou une huile de noix. Pour atténuer leur amertume, on y ajoute du vinaigre balsamique ou le jus d'une orange, ou encore des dés de pomme.



## SOUS QUELLES FORMES LA TROUVE-T-ON ?

### FRAÎCHE

De mi-septembre à mi-octobre, on peut trouver des noix fraîches. Elles ne se conservent que quelques jours au frais. Leur petite peau amère se retire facilement. Leur chair blanche offre une saveur douce.

### SÈCHE

Dans sa coque, la noix se conserve plusieurs mois dans un endroit sec et aéré. C'est ainsi qu'elle préserve mieux son croquant et son goût.

### CERNEAUX

Cette forme est la plus pratique : on la glisse dans ses recettes ou on l'emporte dans une petite boîte comme en-cas. Mais les cerneaux sont plus chers et à consommer plus rapidement.

### HUILE

Parfaite pour faire le plein d'oméga 3. Elle s'utilise uniquement en assaisonnement ou en fin de cuisson sur des légumes, des pâtes... qu'elle relève d'une agréable saveur. Attention, elle est fragile et s'oxyde vite.



**D**es fouilles en Ardèche ont montré que la noix était déjà consommée chez nous par l'homme de Cro-Magnon ! Ce qui est sûr, c'est qu'elle est cultivée depuis des siècles dans le Périgord et du côté de Grenoble, ces deux régions bénéficiant d'ailleurs d'une Appellation d'origine protégée (AOP) pour leurs noix. La découverte récente des bienfaits des oméga 3 a remis en lumière ce fruit sec. Car pour ce qui est des « bonnes graisses », la noix bat à plate couture tous les autres fruits à coque (qui viennent souvent de loin) !

#### L'atout cœur

30 g de noix couvrent la totalité de nos besoins journaliers recommandés en oméga 3. « Les oméga 3 sont des acides gras essentiels que notre corps ne sait pas fabriquer et qui doivent obligatoirement être apportés par notre alimentation. Ils sont rares dans les aliments (hormis les poissons gras et certaines graines et huiles), aussi nous en manquons souvent », explique Émilie Demoly, diététicienne. Les oméga ont des propriétés anti-inflammatoires, ils préservent des maladies cardio-vasculaires et sont aussi indispensables au

bon fonctionnement de nos neurones. La noix est également riche en antioxydants (vitamine E, polyphénols), qui protègent les vaisseaux sanguins, et en phytostérols, qui font baisser le cholestérol. On la retrouve d'ailleurs dans le régime méditerranéen qui prend soin de notre système cardio-vasculaire.

#### Antifringale

« Riche en protéines, fibres et bonnes graisses, la noix est très rassasiante. Avec un fruit frais, elle forme un en-cas sain : le fruit va apporter des vitamines et la noix va ralentir l'absorption des sucres du fruit pour une satiété longue durée. Bien aussi le matin, pour éviter les petits creux dans la matinée », détaille notre experte. Comme tous les oléagineux, la noix est aussi une bonne source de minéraux (magnésium, calcium, fer, potassium...) et de vitamines du groupe B. Par contre, il faut rester raisonnable : une poignée de 30 g c'est 210 kcal. Mieux vaut ne pas trop la chauffer pour ne pas détruire ses précieux oméga 3. Elle se glisse dans une salade (avec endive, mâche, betterave, poire...), un muesli, une compote de pomme ou encore une pâte à pain ou à gâteau. ■



### SOUS QUELLES FORMES LA TROUVE-T-ON ?

#### FRAÎCHE

De mi-septembre à mi-octobre, on peut trouver des noix fraîches. Elles ne se conservent que quelques jours au frais. Leur petite peau amère se retire facilement. Leur chair blanche offre une saveur douce.

#### SÈCHE

Dans sa coque, la noix se conserve plusieurs mois dans un endroit sec et aéré. C'est ainsi qu'elle préserve mieux son croquant et son goût.

#### CERNEAUX

Cette forme est la plus pratique : on la glisse dans ses recettes ou on l'emporte dans une petite boîte comme en-cas. Mais les cerneaux sont plus chers et à consommer plus rapidement.

#### HUILE

Parfaite pour faire le plein d'oméga 3. Elle s'utilise uniquement en assaisonnement ou en fin de cuisson sur des légumes, des pâtes... qu'elle relève d'une agréable saveur. Attention, elle est fragile et s'oxyde vite.

## LES BONS ACCORDS NUTRITIONNELS

### AVEC LA POIRE

La douceur et le fondant de la poire se marient bien au croquant et à la légère amertume de la noix. En duo, elles offrent une belle quantité de fibres, parfait pour prendre soin de son microbiote intestinal et relancer les intestins paresseux.

**En pratique :** une poire entière et une poignée de noix forment un en-cas super sain. En verrine, avec des dés de poire, des noix concassées et un filet de chocolat noir fondu.

### AVEC LE CHÈVRE FRAIS

La noix se marie avec tous les fromages ou presque, mais l'association avec le chèvre frais est particulièrement intéressante : ce fromage, riche en eau, est moins calorique que les autres, et le lait de chèvre est plus facile à digérer que le lait de vache.

**En cuisine :** des tartines de pain aux noix dorées avec du chèvre chaud et accompagnées d'une salade de mâche aux noix. Ou des bricks garnies de chèvre, épinards et noix.



### AVEC L'ENDIVE

Riche en eau et légère (20 kcal/100 g), l'endive se marie bien à la noix. Les deux ont une texture croquante qui oblige à mâcher et favorise la satiété. L'endive renferme en plus des fibres douces qui ont un petit effet coupe-faim.

**En cuisine :** une salade d'endive avec des noix concassées ou une huile de noix. Pour atténuer leur amertume, on y ajoute du vinaigre balsamique ou le jus d'une orange, ou encore des dés de pomme.



NOTRE  
EXPERTE



ÉMILIE  
DEMOLY  
diététicienne  
nutritionniste  
à Paris.

## Son CV

**700 KCAL\***

Protéines : **15,7 g**

Glucides : **6,8 g**

Lipides : **67,3 g**

Fibres : **6,7 g**

Oméga 3 : **7,5 g**

\*Teneurs pour 100 g de noix  
(source : Ciqua).

SOUS SES AIRS UN PEU  
RUSTIQUES, CE FRUIT À COQUE  
A TOUTE SA PLACE DANS LES  
NOUVELLES RECETTES HEALTHY.  
LOCALE, GOURMANDE ET  
CONCENTRÉE EN BONS  
NUTRIMENTS, ELLE A TOUT  
POUR NOUS SÉDUIRE !

PAR ÉMILIE GODINEAU

# La NOIX

*Trésor de nos régions*

RETROUVEZ TOUTES  
NOS RECETTES AUX NOIX  
EN PAGES SUIVANTES.

PAR TIPHAINE CAMPET ET CHARLES BRUMAUD - PHOTOS ET STYLISME ANNE KEROUEDAN

**Le + santé**

La mâche. Ajouter des noix permet de donner un peu plus de relief, de texture à une soupe à un peu trop lisse. Et ça évite aussi de la manger trop vite !



**SOUPE DE CAROTTE AUX NOIX**  
 Pour 4 personnes - Préparation : 15 min - Cuisson : 20-25 min  
 • 500 g de carottes • 1/2 botte de ciboulette • 3 brins de thym frais • 2 l de bouillon de légumes  
 • 60 g de cerneaux de noix • 4 c. à soupe d'huile de noix • Sel et poivre du moulin

1. Portez à ébullition le bouillon.
2. Péléz les carottes et coupez-les en tronçons. Plongez-les dans le bouillon 20-25 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient bien tendres.
3. Égouttez les carottes avec une passoire et placez-les dans la

4. Concassez grossièrement les cerneaux de noix au couteau. Ciselez la ciboulette. Effeuillez le thym.
5. Dressez la soupe de carotte bien chaude dans 4 bols et garnissez de noix, de ciboulette et de thym. Arrosez d'un trait d'huile de noix. Donnez un dernier tour de moulin à poivre et servez aussitôt.

**POMME AU FOUR  
 THÉ NOIR ET MENDIANT**

Pour 6 pers - Préparation : 15 min  
 Infusion : 15 min - Cuisson : 30 min  
 • 6 pommes bio • 60 g de beurre • 80 g de cerneaux de noix • 60 g de raisins secs blonds • 6 pruneaux moelleux • 1 c. à soupe bombée de miel de montagne • 1 sachet de sucre vanillé • 1 sachet de thé noir earl grey

1. Placez le sachet de thé dans un bol avec 25 cl d'eau bien chaude, laissez infuser 5-10 minutes puis retirez le sachet. Mettez-y à gonfler les raisins secs 10 minutes.
2. Lavez et coupez transversalement les pommes sous le pédoncule. Évidez-les avec une cuillère parisienne afin de retirer le trognon. Déposez-les dans un plat à four.
3. Égouttez les raisins en récupérant le thé que vous verserez dans le plat à four. Préchauffez le four à 180 °C.
4. Déposez des parcelles de beurre sur et dans les pommes. Saupoudrez-les de sucre vanillé et enfournez pour 30-40 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient bien tendres. Arrosez-les de thé en cours de cuisson afin qu'elles ne sèchent pas trop.
5. Pendant ce temps, dénoyautez les pruneaux et taillez-les en cubes. Concassez grossièrement les noix. Mélangez le tout avec le miel et les raisins.
6. À la sortie du four, transférez les pommes dans des assiettes à dessert et garnissez-les du mélange de mendiants. Dégustez chaud ou tiède.



**Le + santé**

Les oméga 3. La noix est très riche en acides gras polyinsaturés, les fameux oméga 3, bons pour le cerveau et le cœur. Dans cette recette, ils sont préservés, car la noix n'est pas chauffée.

**VERRINE POIRE FAISSELLE  
 AU MUESLI DE NOIX**

Pour 4 personnes - Préparation : 15 min  
 • 500 g de faiselle de chèvre au lait cru  
 • 3 poires bien mûres • 4 c. à soupe d'avoine • 2 c. à soupe de muesli  
 • 4 c. à soupe de miel corsé

1. Laissez ségoutter la faiselle.
2. Péléz les poires et le trognon et taillez-les en cubes. Répartissez dans 4 verrines.
3. Garnissez de sirop de miel, d'avoine, de muesli et de noix.

**Le + santé**

La cuisson. Oui, à cause d'elle, la vitamine C part en fumée. Pas grave, la pomme n'en contenait que 2 mg (soit 20 fois moins que l'orange). Mais la cuisson permet aussi d'attendrir les fibres du fruit, ce qui la rend plus digeste.

