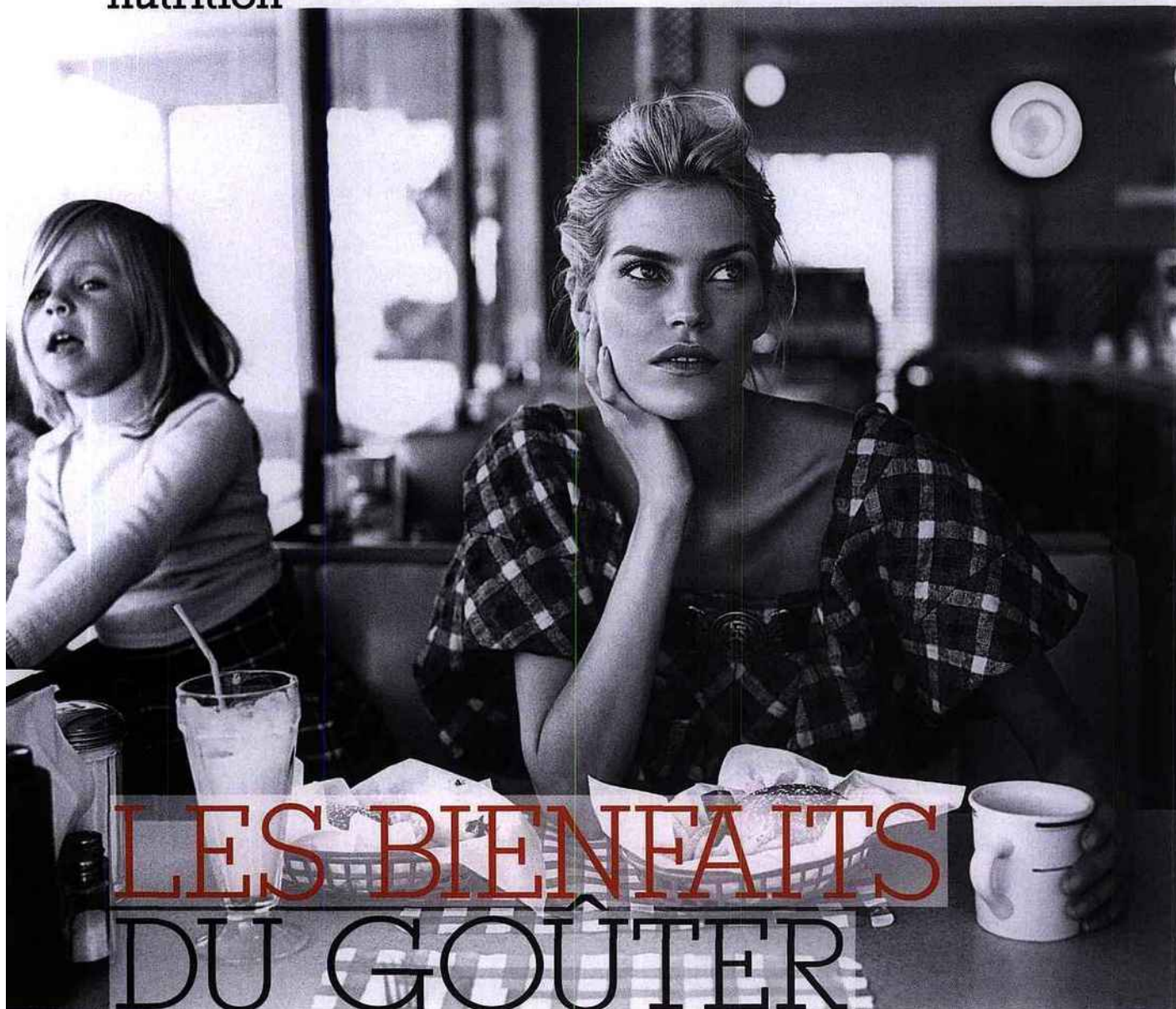




nutrition



LES BIENFAITS
DU GOUTER

IL N'Y A PAS D'ÂGE
NI D'INTERDITS
POUR FAIRE UNE
PAUSE DANS
L'APRÈS-MIDI.
SURTOUT SI ELLE
ALLIE FORME ET
GOURMANDISE.

PAR MARTINE AZOULAI.

Qui n'a pas gardé le souvenir de tartines de confiture, de pains au chocolat ou même de tranches de saucisson engloutis après la classe? Dans notre imaginaire, le goûter est d'abord une dinette enfantine et, d'ailleurs, près de 80 % des 3-14 ans s'en régalaient régulièrement (enquête Credoc 2007). Les grands, en revanche, passent souvent leur tour: 43 % des femmes et seulement 30 % des hommes s'accordent un quatre-heures (enquête sur les consommations alimentaires Afssa 2007). Pourtant, à condition de ne pas le confondre avec du grignotage et de lui aménager une place parmi les repas de la journée, le goûter, c'est bon aussi pour les adultes.

COLENA RENTMEESTER/ICON PHOTO.

LES PETITS FLANS AU MILLET

LA RECETTE DE FRANÇOISE BON*.

Des fruits, des fibres, des céréales énergétiques.

Pour 4 moules à flan. Peler et couper en dés 2 poires bien juteuses. Les faire fondre 3 minutes à feu doux avec un 1 cuil. à s. d'eau, saupoudrer de vanille.

Dans une casserole, mélanger 135 g de semoule de millet, 65 cl de lait de riz, 1 cuil. à s. de sirop de riz. Porter à ébullition en fouettant et prolonger la cuisson à feu très doux 1 à 2 min. Incorporer les poires. Répartir dans les moules passés à l'eau froide pour faciliter le démoulage. Déguster froid, nappé d'un coulis de mangues ou de framboises.

*Auteure de *Petits déjeuners & goûters bio* (Anagramme Éditions).

Court-circuiter les fringales

« Si le déjeuner a été succinct, un goûter permet d'attendre l'heure du dîner sans se jeter sur n'importe quoi », souligne la diététicienne Claudine Robert-Hoarau*. Le corps peut ainsi bénéficier d'apports alimentaires réguliers. On recharge ses batteries pour limiter les coups de pompe des fins d'après-midi, d'autant plus si le petit déjeuner a lui aussi été frugal. En revanche, avec un repas de midi copieux, on s'en dispense. « Le vrai goûter est un en-cas structuré, il diffère de la satisfaction d'une pulsion », constate la spécialiste qui recommande de compter ensuite deux ou trois heures avant de passer à table.

Moduler différemment ses repas

« Plus on anticipe, moins on risque de succomber à ce qui nous tombe sous la main, mieux on peut équilibrer », explique Claudine Robert-Hoarau. Si on prévoit pain et jambon à 5 heures, on diminue d'autant l'apport en protéines aux autres repas. Même démarche si on privilégie le sucré : on aura la main plus légère pour la confiture ou le miel du petit déjeuner. On pondère et on harmonise. « Avec la prolifération des régimes, les gens en arrivent à avoir peur de manger, ils bannissent des aliments. Rien n'est interdit, c'est une question de dosage. »

À chacune selon ses goûts

Le goûter idéal ? C'est selon ses envies, il n'y a pas de règle établie. Françoise Bon, conseillère en diététique et naturopathe, suggère néanmoins de choisir plutôt des fruits frais et de saison. « C'est sans préparation, et les glucides s'absorbent à ce moment de la journée sans aucun dommage pour la ligne. Bien des gens supportent mal les fruits au petit déjeuner et les oublient aux autres repas. » Pour apaiser les estomacs affamés, Claudine Robert-Hoarau recommande aussi le fromage blanc, plus protéiné que le yaourt et qui cale mieux, surtout si on l'associe à un fruit

frais, plus rassasiant qu'un jus. Quant aux sportives, avant l'effort, elles rechargeront leurs batteries avec quelques fruits secs ou une barre de céréales et un yaourt à boire.

Saveur sucrée reconfortante

« Quand on fait une pause au cours d'une journée harassante, on a envie de reconfort, ce qu'apporte une douceur », remarque Françoise Bon qui conseille, par exemple, des entremets vite préparés (et à l'avance) comme des flans à la semoule de millet (*voir recette ci-contre*) ou une compote de fruits secs. Mais une tranche de pain complet ou de pain aux céréales avec un carré de chocolat noir fait l'affaire.

« Il s'agit de faire simple, rapide, et pas trop riche afin de ne pas se couper l'appétit, l'heure du dîner venue. »

« En été, pour le plaisir, on prépare un milk-shake gourmand en mixant un verre de lait demi-écrémé avec une boule de sorbet et quelques framboises », indique Claudine Robert-Hoarau. On peut également remplacer le lait par un lait végétal ou ajouter une cuillère à café de purée d'oléagineux pour leur apport énergétique. Pour les préparations plus élaborées, la diététicienne suggère

le pain perdu ou un crumble qui associe fruits et céréales. Elle recommande également les crêpes (une suffira...), à servir avec une poignée de fruits rouges pour les vitamines et les antioxydants et un peu de fromage blanc pour les protéines. On peut également choisir de prendre une part de gâteau au fromage blanc.

Pour les palais salés

Le conseil de Claudine Robert-Hoarau : associer pain et fromage pour le calcium avec quelques crudités à croquer. Si on surveille sa balance : une à deux tranches de pain complet et un carré (25 à 30 g) de fromage frais agrémenté de quelques radis ou de rondelles de concombre. En version bio, Françoise Bon suggère des crackers, pourquoi pas accompagnés d'un peu de tartare d'algues, ou tartinés de purée de sésame relevée d'une pointe de purée d'umeboshi (préparation à base de petites prunes japonaises acidulées et salées, en magasin bio). On s'en doutait, mieux vaut craquer pour du jambon que pour des rondelles de saucisson. Néanmoins, si le dîner qui suit reste frugal, pourquoi pas, de temps en temps ?

*Auteure de *Diététique gourmande* (Éditions Dangles).