

Mon alimentation

SANTÉ facile

Marie-Laure André



**Index glycémique
bas**

et 55 recettes

joueVence
Santé

Dans la même collection aux Éditions Jouvence :

Anti-candida, Alice Greetham

Brûler les graisses durablement, Céline Touati

Végane, Amélie Hallot-Charmasson

Curcuma & gingembre : mes épices miracles,
Alessandra Moro Buronzo

Soupes santé minceur, Alessandra Moro Buronzo

Paléo : sans gluten, laitages, sucre, soja, Marion Kaplan

Anticholestérol, Isabelle Doumenc et Magdalina Asancheyev

Acido-basique, Christopher Vasey

À base de citron, Christopher Vasey et Lisa Masset

Catalogue gratuit sur simple demande

ÉDITIONS JOUVENCE

France : BP 90107 – 74161 Saint-Julien-en-Genevois Cedex

Suisse : Route de Florissant, 97 – 1206 Genève

Site Internet : www.editions-jouvence.com

E-mail : info@editions-jouvence.com

© Éditions Jouvence, 2018

ISBN 978-2-88911-964-6

Avec la collaboration éditoriale de Bénédicte Bortoli

Maquette de couverture et intérieurs : Atelier Didier Thimonier

Mise en pages : Stéphanie Roze

Couverture : Éditions Jouvence

Tous droits de traduction, reproduction et adaptation réservés pour tous pays.

L'auteure

Marie-Laure André est diététicienne-nutritionniste depuis une vingtaine d'années. Spécialisée dans l'alimentation à index glycémique bas et passionnée par la cuisine saine et gourmande, elle partage ses connaissances et ses recettes dans ses livres pratiques et sur son blog. Elle anime également un site Internet de coaching minceur spécialisé dans les IG bas. Elle vit dans le sud de la France, avec son mari et leur fille.

Site de l'auteure : www.igbas.com : un site de coaching complet pour apprendre à manger sainement avec les IG bas.

Blog de l'auteure : www.passionnutrition.com : le blog du site, avec plein de recettes gourmandes à IG bas !

De la même auteure aux Éditions Jouvence :

*L'Index glycémique – Le guide minceur et santé
Les Additifs alimentaires
Prévenir les accidents vasculaires par l'alimentation*

Sommaire

INTRODUCTION

11

1^{re} partie

Qu'est-ce que l'index glycémique ?

TESTEZ VOS CONNAISSANCES !

16

LES ATOUTS SANTÉ D'UNE ALIMENTATION À IG BAS

22

2^{nde} partie

Recettes santé à index glycémique bas

PETIT-DÉJEUNER

35

Crème Budwig à ma façon

38

Bread-cake au teff

39

Pâte à tartiner chocolat-noisettes

40

Marmelade crue de figues et chia

41

Porridge aux graines de chia et aux fraises

42

Crêpes

44

Muesli aux fruits secs

46

Verrine de fruits d'hiver

47

Smoothie pêche

48

Smoothie myrtilles

49

Matcha au kiwi

50

Jus ananas-avocat

51

APÉRITIFS & ENTRÉES	53
Blinis au sarrasin	54
Bouchées au brocoli	56
Houmous	58
Rillettes de sardines	59
Gaspacho de concombre à la menthe	60
Velouté de brocoli au sésame	61
Potage de pois cassés	62
Velouté de céleri et topinambours, noisettes et coriandre	63
Pizza en croûte de courgettes	64
Croque-monsieur au pain intégral au levain	66
Galettes de blé noir	67
Tartare d'avocat, chou rouge et radis noir	68
Salade printanière	70
Taboulé de quinoa	71
PLATS	73
Blé Kamut® à la tomate	74
Clafoutis de courgettes, chèvre frais et basilic	76
Mini-frittatas aux épinards et à la féta	77
Lasagnes d'aubergines	78
Tarte du dimanche soir	80
Risotto d'orge aux champignons	82
Steaks de haricots rouges aux épinards	84
Galettes aux flocons de quinoa	86
Gratin de légumes au petit épeautre	88
Wok de tofu, légumes et vermicelles de soja	90
Fajitas au poulet	92
Tajine de poulet, pommes et pruneaux	94
Mijoté de porc aux pommes et aux épices	96
Papillote de saumon au fenouil	98
Queue de lotte au coco et curcuma	99
DESSERTS & GOURMANDISES	101
Petites crèmes matcha-menthe	102
Verrines aux fruits rouges et granola	104
Mini-cheesecakes framboises-pistaches	106
Gâteau léger aux poires	108
Pannacotta végétale aux fruits rouges	109

Clafoutis aux cerises	110
Compote pommes-rhubarbe	111
Crumble aux pommes	112
Petits moelleux chocolat-noisette	113
Biscuits aux flocons d'avoine	114
Tartare de pêches et fraises à la menthe	115
Gâteau de semoule d'orge et ananas caramélisé	116
Biscuits granola	118
Mendiants	120
CARNET D'ADRESSES	123

Introduction

L'index glycémique s'impose dorénavant comme l'un des repères clés de la nutrition saine : véritable baromètre de qualité des glucides, il permet d'associer le plaisir des papilles et la « nutrition santé ».

La cuisine à index glycémique bas (IG bas), c'est une alimentation privilégiant les produits bruts et frais, c'est une alimentation rassasiante et saine qui protège des maladies cardiovasculaires et du diabète, mais c'est aussi et surtout une alimentation très savoureuse, loin, très loin, des régimes draconiens déprimants et des privations qui y sont habituellement associées. Les bénéfices sur la silhouette sont bien réels : perte de poids progressive et durable, sans effet de yoyo, sans fringales ni frustrations.

Diététicienne-nutritionniste depuis de nombreuses années, je conseille chaque jour des personnes en surpoids ou souffrant de maladies cardiovasculaires ou de diabète. Quand j'ai commencé à utiliser les IG bas dans ma pratique professionnelle, ma vision de la nutrition s'est radicalement modifiée. J'avais enfin trouvé une alimentation qui correspondait à mes valeurs et que je souhaitais promouvoir : une alimentation saine, rassasiante et savoureuse. Avec les IG bas, vous n'avez plus à choisir entre la gourmandise et votre ligne !

Oubliez les « sucres rapides » et les « sucres lents » : cette notion est obsolète. Fiez-vous à l'index glycémique des aliments et orientez vos choix alimentaires grâce à cet indice. Découvrez des ingrédients à haute valeur nutritive et testez les recettes qui suivent. Vous gagnerez en énergie, maîtriserez mieux votre appétit et reprendrez le contrôle de votre silhouette.

Je vous invite à découvrir mon blog (www.passionnutrition.com), mais aussi les différents réseaux sociaux sur lesquels je partage mes essais culinaires gourmands à IG bas, et à me faire part de vos propres expériences.

Bienvenue dans le monde fabuleux des IG bas !

Avertissement

Ce livre a pour objectif de fournir des informations utiles et instructives. Il n'a pas pour but de diagnostiquer, traiter, soigner ou prévenir tout problème de santé ou maladie. Il ne se substitue en aucun cas à une consultation médicale ou à un traitement.



1^{re} partie

Qu'est-ce que
l'index
glycémique ?

Testez vos connaissances !

Pour commencer, je vous propose de répondre aux questions suivantes afin d'évaluer vos connaissances sur l'index glycémique.

QUIZ

1. La glycémie est le taux :

- de sucre dans le sang
- de cholestérol sanguin

2. En France, l'index glycémique de référence (100) est celui :

- du glucose
- du pain blanc

3. Lequel de ces aliments a l'index glycémique le plus faible ?

- Les spaghetti
- Le pain complet
- Le riz

4. Consommer des aliments à index glycémique élevé favorise le stockage des graisses et donc la prise de poids.

- Vrai
- Faux

5. Consommer des aliments à index glycémique faible permet d'être rassasié plus longtemps.

- Vrai
- Faux

6. Consommé en début de repas, le jus de citron fait baisser l'index glycémique global du repas.

- Vrai
- Faux

7. Quel aliment sucré a l'index glycémique le plus élevé ?

- Le miel
- La confiture
- Le sucre roux

8. Les pâtes cuites al dente ont un index glycémique plus élevé que les pâtes bien cuites.

- Vrai
- Faux

9. Qu'est-ce qui fait baisser l'index glycémique d'un repas ?

- Les protéines
- Les fibres
- Les matières grasses

10. Les pommes de terre consommées froides ont un index glycémique plus faible que les pommes de terre consommées chaudes.

- Vrai
- Faux

Solutions

1. La glycémie est le taux de sucre dans le sang. Elle s'exprime en gramme par litre et la normale se situe entre 0,7 et 1,1 g/l à jeun.

2. En France et en Europe, l'index glycémique de référence est celui du glucose pur (IG = 100). Aux États-Unis, l'index glycémique de référence est celui du pain blanc.

3. Les spaghettis ont l'index glycémique le plus faible (45 pour les spaghettis cuits *al dente*). Le pain complet a un IG de 65 en moyenne et le riz blanc a un IG moyen de 70.

4. Vrai : les aliments à index glycémique élevé induisent une sécrétion importante d'insuline par le pancréas. L'insuline est une hormone stimulant la mise en réserve des graisses dans le tissu adipeux, ce qui favorise la prise de poids.

5. Vrai : les aliments à index glycémique bas ne provoquent pas d'élévation importante de la glycémie et n'induisent donc pas de sécrétion excessive d'insuline après leur consommation. Cela permet d'éviter les envies de sucre et les fringales deux ou trois heures après le repas.

6. Vrai : l'acidité du jus de citron, ajouté sur des crudités par exemple, permet de baisser d'environ 25 à 30 % l'index glycémique global d'un repas.

7. Le sucre roux (IG = 70). L'IG du miel est de 60 et celui de la confiture est de 50.

8. Faux : les pâtes cuites *al dente* ont un index glycémique plus faible que les pâtes bien cuites.

9. Les trois réponses sont correctes ! Les protéines (présentes dans les viandes, les poissons, les œufs ou les fromages), les fibres et plus particulièrement les fibres solubles, et les matières grasses (huiles végétales, beurre...) font baisser l'index glycémique d'un repas.

10. Vrai : les pommes de terre consommées froides (en salade) ont un index glycémique plus faible.

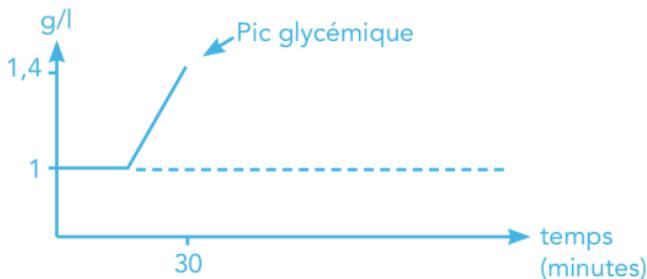
QU'EST-CE QUE L'INDEX GLYCÉMIQUE ?

Pour bien comprendre le concept de l'index glycémique (ou indice glycémique), il faut partir des glucides que nous consommons.

Les sucres (glucides) sont le carburant de l'organisme. Une

fois avalés, les glucides contenus dans les aliments (amidon, saccharose, lactose...) sont dégradés en petites molécules de glucose par les enzymes digestives avant d'être absorbés au niveau de l'intestin grêle. Ce glucose passe ensuite dans le sang, ce qui fait monter la glycémie (le taux de sucre dans le sang).

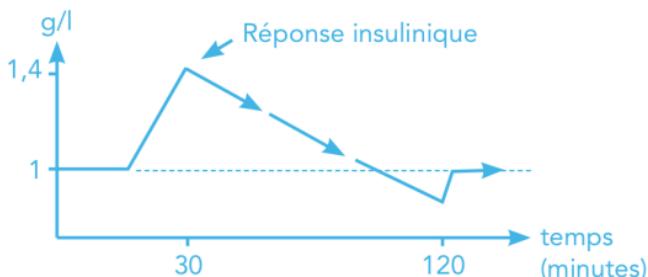
*Atteinte du pic glycémique
après consommation d'un glucide*



La glycémie s'élève et le pancréas sécrète automatiquement de l'insuline, une hormone dont le rôle est de permettre

l'assimilation de ces sucres et de ramener coûte que coûte la glycémie à sa valeur normale (1 g par litre environ).

Réponse insulinaire



Mais tous les aliments n'agissent pas de la même façon au niveau sanguin : certains font éléver la glycémie de façon importante, d'autres beaucoup moins. L'index glycémique permet de classer les glucides en fonction de leur capacité à éléver la glycémie.

Par exemple, les pâtes bien cuites ont un IG assez élevé (> 50), comparativement aux lentilles (IG = 30), car elles font davantage monter la glycémie après leur consommation. La sécrétion d'insuline qui s'ensuit est donc plus importante pour les pâtes bien cuites que pour les lentilles.

Mémo

L'index glycémique mesure la capacité d'un aliment donné à éléver la glycémie après sa consommation par rapport à un standard de référence qui est le glucose.

COMMENT EST CALCULÉ L'IG ?

En France, un aliment de référence est retenu : le glucose. Son index glycémique est arbitrairement fixé à 100. Des mesures sont effectuées

pour tous les autres aliments qui se voient attribuer un index comparativement au glucose. Tous les glucides sont ensuite positionnés sur une échelle allant de 0 à 100, en fonction de la hausse de la glycémie après leur consommation.

Classification des IG

IG très bas	< 35
IG bas	35 < IG < 50
IG moyen	50 < IG < 70
IG élevé	> 70

L'IG nous renseigne sur la qualité d'un aliment glucidique et non sur la quantité de glucides présents dans l'aliment : plus son IG est élevé, plus il stimule la sécrétion d'insuline.

QUE DEVIENT LE GLUCOSE ?

S'il n'est pas utilisé immédiatement, le glucose est mis en réserve dans le foie sous forme de glycogène ou transformé en graisse de stockage dans le tissu adipeux. Et c'est là que le processus devient intéressant : lorsque l'on consomme trop souvent et en grande quantité des

aliments à index glycémique élevé, le pancréas finit par sécréter beaucoup d'insuline. Or, cette hormone est également impliquée dans la mise en réserve des graisses. Sous l'action de l'insuline, la lipolyse – processus qui permet de brûler les graisses – est bloquée ! Les graisses provenant de l'alimentation sont alors stockées sous forme de triglycérides dans les réserves graisseuses au lieu d'être utilisées comme carburant. C'est ce mécanisme qui favorise le stockage des graisses et aboutit à la prise de poids sur le long terme...

QU'EST-CE QUE LA CHARGE GLYCÉMIQUE ?

L'index glycémique renseigne sur la qualité glucidique d'un aliment. Si vous prenez en compte la quantité d'aliment consommée, vous obtenez la « charge glycémique » : une notion encore plus complète !

Par exemple, la pastèque a un IG élevé (75), mais sa teneur en glucides est faible (6 %). Son impact sur la glycémie est donc plutôt limité, dans la mesure où la quantité de pastèque consommée n'est pas excessive.

La charge glycémique (CG) est calculée de la manière suivante.

Pour une tranche de pastèque (150 g), dont la teneur en glucides est de 6 % (9 g de glucides dans une tranche de 150 g) et l'IG est de 75 :

$$\text{CG} = (9 \times 75) / 100 = 6,8,$$

soit l'équivalent d'une petite pomme !

D'autres aliments tels que le potiron, la courge, le melon et céleri ont un IG élevé, mais leur teneur en glucides est faible. Leur impact sur la glycémie est donc raisonnable (charge glycémique basse). Vous pouvez consommer ces aliments sans problème.

