

Il est doux et costaud, l'abricot

Cet été, nous vous proposons des zooms sur les aliments phares du régime méditerranéen. Cette semaine, un fruit tout en douceur.

FABIENNE ROSSET
fabienne.rosset@lematindimanche.ch

Bon à savoir

Même si la saison est propice à les consommer frais, l'abricot sec est particulièrement riche en potassium. Dans sa version sèche, son bêta-carotène est parfaitement conservé, et c'est une des meilleures sources alimentaires de ce caroténoïde. Bémol: la vitamine C est détruite à 90% par le séchage. Trois abricots secs sont l'équivalent d'une portion de fruits quotidiennes.

Ses plus

Les pigments qui lui confèrent sa couleur orangée sont produits par des substances aux puissants effets antioxydants, qui combattent le stress oxydatif, facteur de vieillissement cellulaire. Mais l'abricot n'est pas le seul dans la famille des végétaux rouges, oranges ou jaunes riches en caroténoïdes. «Varier les plaisirs et les couleurs, pour les nombreux bienfaits pour la santé qu'apportent les fruits - et les légumes -, est essentiel pour une alimentation équilibrée et pour bénéficier de leurs molécules bienfaites», ajoute Séverine Chédel.

Nutriments

● De saison, l'abricot est riche en antioxydants et est une bonne source de fibres et de potassium. Certes, comme tous les fruits, il est sucré, mais son indice glycémique est bas contrairement aux aliments transformés. «Il faut rester attentif au fait que les fruits contiennent du sucre, c'est d'ailleurs pour cela que les recommandations sont d'en manger 2 à 3 portions par jour, explique Séverine Chédel, diététicienne chez Espace Nutrition à Neuchâtel. C'est bien de les consommer entiers et crus pour bénéficier de tous ses composants, car la matrice du fruit est intéressante. En jus, les fibres ont quasi disparu, et quand on le cuit, on peut perdre un peu de vitamines C. L'idéal est de varier entre le fruit cuit et cru.»

Valeur calorique

49 kcal/100 g

Il faut trois abricots entiers environ pour arriver à 100 g



Tartelettes aux abricots et amaretti

- 1 rouleau de pâte feuilletée
- 8 abricots
- 8 amaretti (petits macarons italiens aux amandes)
- 2 jaunes d'œufs
- 40 g de poudre d'amandes
- 40 g de beurre mou
- 40 g de sucre

1. Dans le bol d'un robot,

mettre le beurre, le sucre, les jaunes d'œufs, la poudre d'amandes et 4 amaretti émiettés. Mélanger jusqu'à obtenir une crème homogène.

2. Préchauffer le four à 210 °C. Découper 4 disques dans la pâte et garnir 4 moules à tartelette tapissés de papier sulfurisé. Y répartir la crème d'amandes.

3. Couper les abricots en deux pour les dénoyer, puis émincer chaque moitié en lamelles. Les disposer en rosace, bien serrés, sur les tartelettes.

4. Enfourner 15 minutes.

5. Émietter les amaretti qui restent sur les tartelettes au moment de servir.

Journal d'un diabétique de type 2 Épisode 4

Plutôt «fat» que fade

Quand on est un jeune diabétique comme moi, on commence par chercher tous les moyens de tromper l'ennemi. Comme ça, l'air de rien, pour changer le moins possible nos habitudes alimentaires... même les plus politiquement incorrectes! Sauf que le diabète est plus sournois qu'il n'y paraît. Ou plutôt... qu'il n'y paraît pas! Car il se pointe en toute discrétion.

Sans symptôme annonciateur du déluge, il s'empare de nos artères en douceur pour s'y installer durablement. C'est bien pour cette raison que, comme moi, de nombreux diabétiques qui s'ignorent l'apprennent par surprise lors d'un check-up de routine. Un ennemi qui coule dans ses veines, il faut s'y faire. L'appivoiser, s'entend. Pour mieux dompter ce monstre qui squatte mon sang. Addition d'une multitude de facteurs lorsqu'il n'est pas héréditaire, le diabète est souvent le fruit d'un savant cocktail mixant malnutrition, abus d'alcool, mauvais stress, mode de vie trop sédentaire et j'en passe. Je décide d'accueillir le mien comme un signal d'alarme pour sortir de ma zone de confort, pourtant si inconfortable à l'époque, quand j'y songe aujourd'hui.

J'entame ma croisade par le plus évident: la bouffe. Le hic, c'est que je suis allergique à tout régime restrictif, beaucoup trop gourmand pour me contraindre à une diète qui m'enferme entre quatre murs. À ce jeu-là, j'ai vu trop de gens atteindre leur objectif comme un état de grâce le temps de se contempler devant la glace et sur la balance, avant de reprendre les kilos perdus, voire plus encore, en un temps record.

Avec en prime, un sentiment d'échec honteux. On ne m'y prendra pas. Toutefois, je suis prêt à explorer des pistes. Une des premières qui s'ouvre comme une voie royale dans les étals de supermarché, ce sont les alternatives allégées estampillées light de nos péchés gourmands. En témoigne le marketing tapageur de ces gammes entières débordant des rayons, le marché est juteux pour appâter les personnes souffrant de maladies telles que le diabète, ou simplement soucieuses de pouvoir rouler des mécaniques à la Aldo Maccione sur la plage, voire les deux en même temps. Car l'un n'empêche pas l'autre!

Évidemment, je suis sceptique. Entre une crème à tartiner onctueuse portant le même nom qu'une chanson de Bruce Springsteen et sa cousine allégée, rien que la couleur de l'emballage pâlotte donne envie de partir en courant. Allez, ne perdons pas de vue la mission du jour: le test, sur une tranche de mon pain complet préféré, histoire de compenser en cas de déception.

Sans grande surprise, le verdict de mes papilles gustatives est sans appel: pas deux fois. De crémeuse et généreuse, la texture devient aérée mais sans magie dans sa version «appauvrie». Dans chaque rayon, mes appréhensions se justifient. Comme si l'appauvrissement calorique et la décroissance de sucre et de gras aux valeurs nutritives aboutissent inévitablement à un truc sans saveur et sans charme. Un truc bizarre. L'univers des produits allégés s'avère aussi sexy que l'environnement aseptisé éclairé au néon d'une clinique. En gros, on s'y sent en sécurité, mais on n'a aucune envie d'y rester.

Si le diabète m'a appris une quatrième chose, c'est qu'il vaut mieux jouir d'un plat bien cochon quand l'occasion s'y prête plutôt que des pâles copies à la petite semaine.

Alexandre Lanz
Rédacteur en chef adjoint, Femina



Photos: Getty Images/Stockphoto