

Tout un fromage, mais de chèvre

Cet été, nous vous proposons des zooms sur les aliments phares du régime méditerranéen. Cette semaine, un fromage frais et goûteux.

FABIENNE ROSSET
fabienne.rosset
@lematindimanche.ch

Valeur calorique

164 kcal/100 g

pour un fromage de chèvre frais

Bon à savoir

Les fromages à pâte dure sont les plus riches en calcium et en protéines, mais ce sont aussi les plus gras. «C'est pour cela que les portions recommandées pour couvrir les besoins en protéines pour un repas ne sont pas identiques selon les fromages choisis, explique la diététicienne. Ainsi, on va proposer environ 80 g de fromage à pâte dure ou 200 g de fromage frais pour un apport nutritionnel quasi identique au niveau des protéines et des graisses.»

Ses plus

● Sa teneur en eau, près de 60% pour 100 g, en fait, dans sa version fraîche, un aliment peu gras et faible en calories. Sauf qu'on n'en consomme rarement que 100 g quand on est adepte. «Plus il est frais, plus il a de l'eau, moins il a de graisse, peu importe qu'il soit de lait de vache ou de chèvre. Afin de limiter la teneur en graisses des fromages, il est préférable de choisir des variétés sans ajout de crème», note la diététicienne.

Ses moins

● Indiscutablement, son goût, beaucoup plus prononcé que les préparations à base de lait de vache. On aime ou on n'aime pas, un peu comme pour la viande d'agneau, également appréciée dans les pays méditerranéens.

Nutriments

● Pour une alimentation équilibrée, la recommandation est de consommer trois portions de produits laitiers chaque jour. Nos voisins méditerranéens en consomment moins (une portion quotidienne environ), et préfèrent le lait de chèvre ou de brebis pour leurs préparations. Incontournable, le fromage de chèvre en est une. «L'intérêt pour le fromage, ce sont les protéines et le calcium. L'élément auquel il faut être plus attentif est la teneur en graisses, car on a pas mal d'idées reçues sur le sujet», explique Séverine Chédel, diététicienne chez Espace Nutrition, à Neuchâtel.

Muffins au chèvre frais et tomates confites

● 150 g de chèvre frais (type Chavroux)

● 125 g de beurre mou

● 3 œufs

● 150 g de farine

● 1 sachet de levure chimique

● 3 c. s. de crème liquide

● 12 pétales de tomates confites à l'huile olives

noires dénoyautées, sel, poivre

1. Préchauffer le four à 180 degrés.

2. Couper les olives en deux, égoutter les tomates confites puis les couper en petits morceaux.

3. Casser les œufs dans un bol, ajouter la crème et battre à la fourchette.

4. Dans un saladier, mélanger

la farine, la levure et le beurre.

5. Ajouter les œufs à la crème, mélanger. Incorporer les olives, les tomates et le chèvre émietté.

6. Verser le mélange dans des moules à muffins et enfourner 20 minutes environ.

Journal d'un diabétique de type 2 Épisode 3

Encore un matin

Certains rituels sont sacrés. On n'y touche pas. Ces rendez-vous ponctuels avec soi-même apportent la grâce, le réconfort, accompagnent les états d'âme, les saisons, les années. Dans mon cas, c'est le matin. L'énergie particulière de cet instant de la journée où tout se réveille doucement pendant que le jour point au moment où la nuit sort de sa torpeur.

Tombé du lit, je me mets en pilote automatique en direction de la cuisine pour me presser quelques oranges siciliennes tarocco, lorsque c'est la saison. Je tasse ensuite le café dans le filtre en aluminium de ma moka, soit ma cafetière italienne. En attendant le signal sonore triomphant du café qui monte, je me pique le bout de l'annulaire pour en extraire la goutte de sang qui, une fois déposée sur la bandelette réactive, me permet de vérifier mon taux de glycémie à jeun. Un résultat que je m'empresse de noter dans le carnet de bord de mes stats glucidiques. Les premiers soubresauts de la moka correspondent généralement à l'éjection des deux tranches de pain de mon toaster high tech. Timing parfaitement rodé, addition d'odeurs et de saveurs délectables, l'enchaînement de ces étapes m'enchantent toujours autant.



J'y projette une sorte de fusion d'un «reset» de la veille avec l'idée d'une renaissance quotidienne programmée. C'est peut-être un détail pour vous, mais pour moi ça veut dire beaucoup, comme chantait l'autre. Point d'orgue de ce rituel qui débute ma journée, la clope qui accompagne la fin de mon café, que je fume, contemplant le ciel au-dessus des toits depuis ma fenêtre en écoutant la matinale à la radio.

J'adore ces moments parce qu'en même temps que le café et la revue de presse, les idées envahissent mon esprit. Et je n'aime rien tant que me sentir inspiré. Mon carnet de notes n'est jamais très loin, pour être certain de ne pas perdre une miette de mon imagination matinale. Pour peu qu'une de ces idées soit bonne, ce serait con de la laisser filer! Alors quand mon médecin m'avait mis en garde contre le café et la cigarette, froidement retoqués dans la catégorie des facteurs aggravants pour un diabétique, je l'ai trouvé instantanément moins sympathique. Quant au jus d'orange pressé regorgeant de sucre, il m'assure que c'est le mal incarné pour moi. Et hop, l'idée d'un matin vitaminé s'effondre d'un coup.

Je suis prêt à sacrifier des tas de choses, à les modérer aussi. Prêt à sortir de ma zone de confort pour découvrir de nouveaux goûts, des nouvelles façons de cuisiner. Je suis prêt à faire la guerre au glucose qui s'accroche aux parois de mes vaisseaux sanguins. Mais s'il y a un truc auquel je ne toucherai pas, ce sont mes rituels du matin. Ils ne se négocient pas, ne se brident pas. Sans eux, le charme s'en va. Sans eux, l'inspiration et le crescendo du réveil majestueux manqueraient cruellement. Donc non. Y renoncer est au-delà de mes propres limites, cela équivaldrait à me propulser dans l'amertume, ce que je refuse catégoriquement, il va de soi.

Si le diabète m'a appris une troisième chose, c'est qu'il est parfois plus traumatisant de tout arrêter d'un coup que de doser harmonieusement les petits plaisirs qui mettent du sel dans nos vies. Toujours mieux que le sucre dans mon cas.

Alexandre Lanz
Rédacteur en chef adjoint, Femina



Photos: Getty Images/Stockphoto, Getty Images/EyeEm