

Nutrition et plaisir gustatif

« **Les vertus des jus** »

Atelier présenté par :

Christine Stièvenard-Ginger

Éducatrice de
santé/nutrithérapeute

[Www.alimentationsantefamille.fr](http://www.alimentationsantefamille.fr)

06 83 19 79 31



Tour d'horizon de nos besoins

- Des protéines qui sont « des bâtisseurs »



- Des lipides qui donnent de l'énergie



- Des glucides , énergétiques aussi



- Vitamines, minéraux et enzymes pour bien faire fonctionner le tout



New Food Pyramid



Aujourd'hui , plaisir des yeux et des papilles



Nous ne mangeons pas uniquement par besoin vital, mais aussi par plaisir. Le plaisir gustatif tient une grande place dans notre vie à tout âge. Le goût dépend de nombreux récepteurs sensoriels situés dans la bouche et le nez, très sensibles et variés, et qui donnent des informations très intéressantes pour mieux manger.

Nutrition et Santé !



La dégustation consciente d'une nourriture de bonne qualité améliore et rééquilibre le comportement alimentaire.

Les vertus des jus de légumes sont multiples

- Mêmes caractéristiques nutritionnelles que les fruits et les légumes
- Peu caloriques et riches en eau,
- Sources de vitamines exceptionnelles
- Des minéraux et oligo-éléments
- Enzymes
- +/- Des fibres
- Des anti oxydants
 - Système immunitaire renforcé
- ***Jus de légumes et jus verts plus pertinents d'un point de vue nutritionnel***



Les jus de fruits frais

- Indéniablement supérieurs aux jus du commerce
- Plus sains car moins sucrés
- Plus riches en fibres
- Sans additif
- **MAIS TOUJOURS TRES RICHES EN SUCRE**



Que trouve-t-on dans nos fruits et légumes rouges ?



- Des antioxydants (vit C+polyphénols)
 - Lycopène
 - Béta carotène
- **ACTION SUR :**
 - Système vasculaire
 - Système immunitaire
 - Vision
 - limitent l'oxydation du LDL

Et les « jaunes/orangés » ?

- **ACTION SUR :**
 - La vision
 - La peau (mélanine)
 - Système immunitaire**car ils sont riches en :**
 - Antioxydants
 - Béta carotène



Que trouve-t-on dans nos fruits et légumes verts ?



- Fer

- Vit B9

- Calcium

ACTION SUR :

- Les os

- Antiinflammatoires
(dérivés de soufre)

- Système cardio
vasculaire

- Limitent les risques de
maladies neuro
dégénératives

Fruits et légumes blancs



- Magnésium
- Calcium
- Potassium ...
- **ACTION SUR :**
 - Système cardio vasculaire
 - Anti inflammatoires (système digestif)

Pour les consommer.....en jus les presse-fruits



L'extracteur de jus ? La centrifugeuse ? Le blender ?



La centrifugeuse

- Aliments écrasés par l'intermédiaire de la force centrifuge
- Vitesse de rotation très élevée (pouvant aller jusqu'à 10.000 tours par minute) pour changer les aliments introduits en jus.
- Séparation de la pulpe et du jus(structure des fruits et légumes éclatée)
- La pulpe dans les jus.



Idée recette

<https://www.fourchette-et-bikini.fr/recettes/recettes-minceur/jus-detox-de-betteraves-a-la-centrifugeuse.html>

- **Jus betteraves et carottes**

- 2 betteraves crues
- 4 carottes
- 1 botte de persil

PRÉPARATION : 5 MIN

CUISSON : 0 MIN

- Lavez les betteraves et les carottes. Frottez-les bien mais conservez leur peau pour que votre jus soit le plus vitaminé. Coupez-les en gros morceaux. Nettoyez le persil.
- Passez le tout à la centrifugeuse et extrayez-en le jus. Servez immédiatement, pourquoi pas avec une pincée de cumin moulu.



<https://www.fourchette-et-bikini.fr/recettes/recettes-minceur/green-smoothie-a-la-centrifugeuse.html>

Green smoothie à la centrifugeuse

- 1 concombre
- 1 botte d'épinards frais
- 1 branche de céleri



PRÉPARATION : 5 MIN
CUISSON : 0 MIN

- Lavez le concombre et coupez-le en gros morceaux. Nettoyez la branche de céleri et coupez-le en gros morceaux également. Lavez et essorez les épinards.
- Mettez le tout dans centrifugeuse et extrayez-en le jus.
- Récupérez les fibres des légumes et passez-les au mixeur pour les réduire en purée très fine. Ajoutez le jus dans le mixeur et mixez le tout.
- Buvez votre smoothie rapidement, avec un peu de sel de céleri.

L'extracteur de jus

- Il broie doucement avec le principe d'une vis sans fin qui presse vos fruits et légumes contre les grilles d'un tamis, ce qui permet de séparer la pulpe du jus
- Structure des aliments non détruite
- Jus moins vite oxydés
- Extraction à froid donc préservation des vitamines
- ATTENTION toujours plus de légumes que de fruits //fructose //pas de fibre !



Idée recette

<https://www.cuisineaz.com/recettes/jus-vert-a-l-extracteur-de-jus-104865.aspx>

Jus vert

- 3 têtes de brocoli
- 2 pommes Granny Smith
- 1 kiwi



- **PRÉPARATION**
- Commencez par laver les pommes (inutile de l'éplucher si elles sont de qualité biologique) et le brocoli. Pelez le kiwis et rincez-le. Coupez les fruits en morceaux.
- Dans la goulotte de l'extracteur, passez un à un le brocoli, les pommes et le kiwi.
- Ajoutez éventuellement un peu d'eau pour rincer le bol de l'extracteur et récupérer la pulpe du kiwi.
- Consommez le jus sans attendre.

Le jus de ce matin pour 4 verres

- 1/2 concombre
- 1/2 bulbe de fenouil
- 2 carottes
- 1 pomme
- Des feuilles d'ortie



Que faire des restes ?

- Des galettes
- Des gâteaux
- Dans la soupe
- Des tartinades
- Dans les omelettes
- Pour régaler les poules !



La tartinade du jour

- Mélanger :
 - Les résidus du jus
 - Des tomates séchées
 - Huile d'olive
 - Basilic/Menthe
 - Ail /oignon
 - Sel/poivre
 - Herbes séchées
 - Faire cuire et mixer
 - Obtention d'une pâte



Le blender

- Préparation de jus, et contrairement à l'extracteur de jus, il ne sépare pas la pulpe du jus.
- Tous les éléments sont mélangés,
- Breuvage assez épais, contenant toutes les fibres.
- Système de lames qui broient les différents aliments à vitesse élevée.
- Déperdition des vitamines et nutriments due à la rotation élevée des lames de broyage.



Recette smoothie

Ultra frais et rempli de vitamines

- 300 g de fruits **de saison**
 - 1 citron
 - - quelques feuilles de menthe fraîche
 - - des glaçons
 - - 1/2 cuillère à café d'huile (olive, noix...) (facultatif)
 - Du lait ou une boisson végétale
- Découper les fruits en morceaux grossiers en ôtant les éventuels noyaux
 - Les mettre ensuite dans un mixeur
 - Presser le jus d'un demi citron dans le mixeur
 - Ajouter quelques feuilles de menthe
 - Verser 1/2 cuillère à café d'huile d'olive (facultatif : cela permet de relever le goût des fruits) Lait ou boisson végétale (facultatif)
 - Ajouter les glaçons à la préparation
 - Mixer le tout jusqu'à obtention d'un mélange homogène



Pour le petit déjeuner

- 1/2 avocat
- 1/2 banane
- 1/2 citron en jus
- Menthe fraîche et basilic
- Lait ou boisson végétale
- Mixer le tout
- Déguster



Soupe froide : courgettes et basilic

<http://www.casseroleetchocolat.fr/soupe-froide-courgette-basilic/>

Ingrédients

- 2 belles courgettes (500 g environ)
- 2 gousses d'ail
- 1 bouillon cube de légume
- 8 feuilles de basilic
- Quelques feuilles de coriandre



Spécial dédicace au jus d 'herbe

- Jus extrait de pousses de jeunes céréales
- Blé et orge le plus souvent*.
- Propriétés très nutritives +++
- Riches en :
 - Chlorophylle (70 %)
 - Vitamines (B, C, E, K(orge))
 - Minéraux
 - Oligo-éléments
 - Acides aminés essentiels





- Biodisponibilité de tous les nutriments+++
 - Digestion et utilisation des nutriments rapides et sans perte d'énergie pour l'organisme
- Purifiant
- Régénérant
- Reminéralisant
- Stimulation système immunitaire



- <https://lechoubrave.fr/les-18-bienfaits-du-jus-dherbe-de-ble/>

Et encore....

Les jus de légumes lacto-fermentés

- Ils contiennent autant de nutriments que les légumes frais.
- Le processus de lacto-fermentation transforme certaines substances responsables d'un inconfort digestif (ballonnements, douleurs...) facilitant ainsi la digestion



Un cocktail santé

- Un verre de jus de légumes lacto-fermentés carottes ou légumes variés
- +1 cuillère à café d'huile de cameline ou de noix

=

- Des vitamines
- Des minéraux
- Des enzymes
- Des omégas3

=

Santé et vitalité



Un cocktail santé

- Un verre de jus de légumes lacto-fermentés carottes ou légumes variés
- +1 cuillère à café d'huile de cameline ou de noix

=

- Des vitamines
- Des minéraux
- Des enzymes
- Des omégas3

=

Santé et vitalité



Se faire plaisir en se faisant du bien !!!

- Des produits frais et de bonne qualité
- Toujours plus de légumes que de fruits
- Des légumes verts , des orties, des pissenlits..
- Des quantités raisonnables
- De la variété



Merci de votre attention