



Indispensables lipides

Lipides, acides gras saturés, oméga 3, savez-vous précisément de quoi il est question ? On fait le point.

Les lipides sont l'un des 3 nutriments indispensables à une alimentation saine, avec les protéines et les glucides. Ils constituent une grande famille mais n'ont pas tous les mêmes effets sur la santé.

Les acides gras saturés, comme le beurre, la crème fraîche mais aussi dans les

huiles de coco ou de palme, sont des lipides souvent associés à plus de risque de maladies cardio-vasculaires. Rien n'est interdit, même s'il est plutôt recommandé de les limiter*.

Les oméga 3, au contraire, sont bons pour votre cœur, votre cerveau et vos artères. Les poissons gras en sont très riches et vous les trouvez aussi dans l'huile de colza, de lin, de noix, dans l'avocat, etc.

L'unité SmartPoints®

vous aide à vous y retrouver facilement : les aliments qui contiennent plus d'acides gras saturés sont plus « chers » en SmartPoints.

QUOI FAIRE

Changez vos lipides

Cette semaine, repérez les aliments riches en acides gras saturés et remplacez-en un. Du beurre par de l'huile d'olive par exemple.

*Par WW et le PNNS, Programme National Nutrition Santé

Vers des matières grasses plus saines

L'aliment riche en acides gras saturés **ciblé**

L'aliment par lequel je pourrais le **remplacer**

Quand et comment je vais le faire





Sauce béarnaise revisitée

Préparation 10 min | Cuisson 12 min | Pour 6 personnes



120 g de lait demi écrémé
concentré non sucré
2 échalotes
6 feuilles d'estragon
1/3 de bouquet de cerfeuil
100 ml de vin blanc sec
50 ml de vinaigre
de vin blanc
50 ml d'eau
3 jaunes d'œuf
Sel, poivre

1. Placer le lait concentré à refroidir au congélateur. Peler et hacher les échalotes. Ciseler les herbes séparément. Dans une casserole, mettre les échalotes, l'estragon, le vin blanc, le vinaigre et l'eau. Porter à ébullition et faire réduire de moitié de façon à obtenir 100 ml de préparation. Retirer du feu et laisser tiédir.

2. Faire mousser le lait concentré froid au batteur électrique. Détendre les

jaunes d'œufs à l'aide d'une fourchette. Placer la casserole contenant la réduction dans un bain-marie sur le feu. Ajouter les jaunes d'œufs et faire épaissir 3 min à feu moyen tout en remuant avec une cuillère en bois. Verser le lait concentré peu à peu et poursuivre la cuisson 1 min, en remuant. Hors du feu, saler et poivrer puis incorporer le cerfeuil. Servir tiède ou froid avec une viande grillée ou un poisson poché.

