

La Healthynomie

La tendance saine et gourmande des céréales

Florian Barbarot, nouvel ambassadeur de la Healthynomie, craque pour les céréales !

Les alliées d'une cuisine créative et d'un mode de vie sain.



Passionné de cuisine et de sport, Florian Barbarot est le nouvel ambassadeur de la Healthynomie. Ce talentueux jeune chef cuisinier, révélé par sa participation à Top Chef 2019, prône une cuisine à la fois simple et saine mais toujours créative et gourmande.

Les céréales et produits céréaliers sont au cœur du quotidien de Florian. Côté cuisine d'abord pour leur très grande diversité et leur facilité à être déclinés sous de nombreuses formes (brutes, écrasées, décortiquées, soufflées, germées, torrifiées, fermentées, etc.) pour varier les plaisirs. Côté forme ensuite pour leur richesse en nutriments (énergie, fibres, protéines, vitamines et minéraux) qui en font le partenaire idéal de tous et en particulier des sportifs.

A travers des recettes inédites et faciles à réaliser, Florian Barbarot nous invite à (re)découvrir la grande famille des céréales et à les cuisiner en revisitant nos habitudes. Sa 1^{ère} recette est dévoilée aujourd'hui.

• • •

« Je suis heureux de porter la Healthynomie qui s'inscrit parfaitement dans ma vie de sportif et de cuisinier. Les céréales sont des aliments essentiels au quotidien dans notre cuisine et ont une place de choix lorsque l'on pratique une activité physique. »

• • •

Cuisinier dans le cœur, sportif dans l'âme & "céréales lover" !

Ayant d'abord rêvé de devenir sportif professionnel, Florian Barbarot s'est découvert une véritable passion pour la cuisine, dans laquelle il retrouve des valeurs communes à l'univers sportif comme la persévérance et l'engagement sans lesquels on ne peut devenir un grand sportif ou un grand cuisinier. Il n'a pas délaissé le sport pour autant et pratique très régulièrement la course à pied, le cyclisme et le football. Pour lui, une alimentation saine et variée peut facilement rimer avec gourmandise.

« Nous avons tous des céréales et produits céréaliers à la maison : riz, maïs, pâtes, pain... Il en existe une multitude, or leur diversité et leurs bienfaits sont très souvent méconnus. Les céréales ont une grande place dans ma vie de sportif et de cuisinier et je suis très heureux de vous faire découvrir ma recette spéciale d'après sport : un sandwich facile à réaliser après une séance d'entraînement, très sain et délicieux ! » **Florian Barbarot**



La recette spéciale "post-sport" de Florian Barbarot : le sandwich céréales & saumon

Pain aux graines, petit épeautre à la bière, pavé de saumon à l'unilatéral.



Ingrédients : (pour 4 personnes)

- 8 tranches de **pain de campagne aux graines**
- 100 g de **petit épeautre**
- 14 cl huile d'olive
- 4 filets de saumon de 80 g
- 80 g de sel fin (pour recouvrir le saumon de sel)
- 200 g de carottes
- 2 g de curry jaune
- 20 cl de lait ½ écrémé
- 66 cl de **bière blonde**
- 1 oignon blanc
- 1 oignon rouge
- 20 g de cébette émincée
- 150 cl de vinaigre de Reims
- 40 g sucre
- Sel, poivre

Préparation :

1. Recouvrez le saumon de sel pendant 6 minutes, puis rincez-le à l'eau claire et séchez-le à l'aide d'un papier absorbant.
2. A la poêle, saisissez le filet sur la peau pendant environ 3 minutes à feu vif. Ajoutez 10 cl d'huile d'olive et arrosez la partie supérieure pendant 1 minute. Retirez le saumon, il doit être rosé pour

conserver au maximum sa richesse en oméga-3.

3. Colorez le pain sur chaque face dans le jus de cuisson du saumon.
4. Préparez la mousseline de carottes : épluchez les carottes, taillez-les en rondelles, cuisez-les à l'eau bouillante salée et égouttez-les. En parallèle, portez le lait à ébullition et infusez-y le curry pendant 15 minutes. Mixez les carottes cuites avec le lait infusé.
5. Préparez le petit épeautre : émincez l'oignon blanc, faites-le suer dans 4 cl d'huile d'olive. Ajoutez le petit épeautre, narez-le et déglacez avec la bière. Laissez-le cuire à petite ébullition environ 25 minutes, puis couvrez et laissez sur le coin du feu pendant 25 minutes. Mélangez ensuite avec la mousseline de carottes.
6. Préparez l'oignon rouge au vinaigre : taillez l'oignon rouge en rondelles. Portez à ébullition le vinaigre avec le sucre et le sel. Versez sur les oignons rouges et laissez tiédir.

Dressage :

1. Déposez la première tranche de pain.
2. Ajoutez 3 cuil. à soupe de mousseline de carottes au petit épeautre sur toute la surface du pain.
3. Déposez le filet de saumon, ajoutez la cébette émincée.
4. Déposez les oignons au vinaigre sur le dessus du saumon.
5. Posez la deuxième tranche de pain et savourez.

Les céréales pour booster les performances physiques

Pâtes, riz, pain, flocons d'avoine... en cœur de plat ou en accompagnement, les céréales s'invitent quotidiennement dans nos assiettes pour allier plaisir et équilibre. **Dans le cadre d'un mode de vie sain, elles peuvent être consommées à chaque repas et ont de nombreux atouts pour tous ceux qui souhaitent pratiquer une activité physique régulière :**

- **Riches en glucides complexes, les céréales constituent une source importante d'énergie pour le corps humain.**¹ Les glucides complexes sont absorbés lentement, fournissant ainsi progressivement de l'énergie. Leurs calories sont en grande partie brûlées et ne sont pas stockées sous forme de graisse.² Véritables piliers de notre alimentation, les glucides doivent constituer 40 à 55 % de notre ration calorique.³
- **Les céréales sont une source essentielle de protéines végétales.**¹ Elles participent à répondre à nos besoins journaliers en protéines, qui sont de 50 g par jour³. Elles sont indispensables à la croissance et pour le renouvellement des tissus musculaires et fonctionnement global du corps.⁴
- **Les céréales sont pauvres en graisses** (moins de 5 % de lipides¹) et notamment très pauvres en lipides saturés.
- Grâce à leur **bonne densité en vitamines, minéraux et oligo-éléments**, les céréales délivrent des nutriments essentiels au maintien d'une bonne forme. Elles sont la principale source de vitamine des groupes B et E et sont particulièrement riches en phosphore, cuivre, manganèse et magnésium.^{1,5}

Dans le cadre de la pratique d'une activité sportive, il est intéressant de les consommer⁶ :

- **Avant l'effort** - Au cours d'un repas (au moins 3 heures avant l'effort) ou d'une collation (au moins 1 heure avant l'effort) pour l'apport en énergie et en protéines.
- **Après l'effort** - Juste après l'activité physique pour favoriser la récupération.

L'atout blé pour les besoins de tous

Le blé est l'une des céréales les plus consommées à travers le monde, avec le riz et le maïs. Il est depuis de nombreuses années un composant central de l'alimentation humaine dans la civilisation occidentale et au Moyen-Orient.

Blé tendre et blé dur : 2 céréales pour 2 usages



- **Le blé tendre**, également appelé froment, cultivé pour faire la farine utilisée pour le pain, les gâteaux, les crêpes ou les biscuits.
- **Le blé dur**, utilisé pour produire la semoule et les pâtes.

Du pain en sandwich à déguster lors d'une randonnée, aux pâtes gourmandes composées de sucres lents et riches en protéines, le blé présente des bénéfices pour la santé et apporte le carburant et l'énergie nécessaires, aussi bien aux sportifs du dimanche qu'aux athlètes plus aguerris !

Qu'est-ce que la Healthynomie ?

Proposée par Passion Céréales, la Healthynomie associe deux notions trop souvent perçues comme antinomiques, celle de « Healthy » et celle de « Gastronomie ». Cette initiative vise à réunir le meilleur des deux mondes pour une alimentation à la fois saine et gourmande. Riches en nombreux nutriments essentiels à la vie, les céréales sont le cœur de la Healthynomie. Leur diversité, leurs bienfaits et leur potentiel culinaire, quel que soit le régime alimentaire, témoignent de leur importance au sein d'une alimentation équilibrée. Elles peuvent être déclinées sous de nombreuses formes pour varier les plaisirs et constituent une véritable opportunité d'adhérer à la Healthynomie.

Pour en savoir plus sur les céréales

Gastronomie, recettes, histoire... pour tout savoir sur les céréales

www.lescereales.fr

À propos de Passion Céréales

Passion Céréales est une interface d'information qui ouvre des espaces de dialogue et d'échange entre les acteurs de la filière céréalière, du monde végétal agricole, du monde scientifique et de la société civile, pour relever les enjeux d'une société durable. Elle a pour mission d'informer sur les céréales et les produits qui en sont issus, ainsi que sur le métier de producteurs de céréales.

Contacts presse

Agence BCW

Maëly Daviles

maely.daviles@bcw-global.com

01 56 03 12 77

Angéline Lechat

angeline.lechat@bcw-global.com

01 56 03 12 99

Passion Céréales

Mathilde Toulet

m.toulet@passioncereales.fr

06 58 51 78 02

¹ Table de composition du Ciquial 2017. <https://ciquial.anses.fr/>

² Nicola J Buckland Diana Camidge Fiona Croden Jacquelynn H Lavin R James Stubbs Marion M Hetherington John E Blundell Graham Finlayson, A Low Energy–Dense Diet in the Context of a Weight-Management Program Affects Appetite Control in Overweight and Obese Women, *The Journal of Nutrition*, 01/05/2018.

³ Anses, Actualisation des repères du PNNS : élaboration des références nutritionnelles, Avis de l'Anses, 2016, 66 pages. Disponible : <https://www.anses.fr/fr/system/files/NUT2012SA0103Ra-2.pdf>

⁴ M K Korslund, C Kies, H M Fox; Protein nutrition value of urea supplementation of opaque-2 corn for adolescent boys, *The American Journal of Clinical Nutrition*, Volume 30, Issue 3, 1 March 1977, Pages 371–374, <https://doi.org/10.1093/ajcn/30.3.371>

⁵ M. Champ. Devrions-nous manger plus de céréales complètes ? *CND*. 2018 ; 53 (1) : 22-33.

⁶ Labarde, S. (2015). La nutrition du sportif. *Actualités Pharmaceutiques*, 54(548), 49-52.