

Les pâtes et les pizzas

La pizza n'est-elle qu'un concentré de graisses et de calories? Les pâtes font-elles vraiment grossir? Est-il vrai que tout ce qui est bon est malsain? La réponse varie en fonction de la composition, de la préparation et bien sûr de la quantité.



Regula Thut Borner

est nutritionniste de formation et donne des conseils sur la manière de s'alimenter sainement tout en se faisant plaisir.

Vous avez des questions concernant l'alimentation?

Trois possibilités de nous contacter s'offrent à vous:

e-mail: nutrition@lemenu.ch

courrier traditionnel:

Producteurs Suisses de Lait PSL

Rédaction LE MENU

Weststrasse 10, 3000 Berne 6

téléphone: 031 359 57 56

D'autres conseils pour mieux manger sous

www.lemenu.ch/mangersain

«Quand on fait des pizzas et des pâtes maison, on sait au moins ce qu'on mange.»

La cuisine italienne, pizzas et pâtes en tête, est très en vogue. Ses arômes gorgés de soleil rappellent les vacances, la mer ou un week-end prolongé chez nos voisins du Sud.

La pizza et les pâtes ont la réputation d'être grasses et de faire grossir. De façon tout à fait imméritée, en tout cas si l'on consulte les recettes originales. Ce sont les processus de fabrication industriels qui ont changé la donne en adaptant ces mets aux standards du fast-food. Du point de vue diététique, ce ne sont pas la pâte à pizza, les spaghetti et les nouilles qui posent problème mais ce qu'on met dessus ou dedans, à savoir les sauces et les accompagnements. La pizza italienne classique est plutôt légère: elle est en effet composée d'une pâte fine, de tomates, d'herbes fraîches et d'un peu de mozzarella. Servie avec une salade, elle constitue un repas assez équilibré. Tout comme une bonne assiette de spaghetti à la sauce tomate fraîche

avec un peu de parmesan qui, elle aussi, n'a besoin que d'une salade pour l'accompagner. Ce qu'il faut en revanche éviter, ce sont les pizzas à pâte épaisse recouvertes de saucisses et dégoulinant de fromage ainsi que les pâtes servies avec des sauces grasses.

Sus au fast-food

Répetons-le, les pizzas et les pâtes ne posent problème que lorsqu'elles s'inscrivent dans une logique fast-food. Dîner en avançant en vitesse une portion de pâtes achetée dans un take-away et souper en mangeant une pizza surgelée en rentrant du bureau n'est pas une solution satisfaisante du point de vue diététique. Une habitude alimentaire comme celle-là a pour effet de faire bondir le taux de glycémie qui, lorsqu'il redescend tout aussi rapidement, provoque une nouvelle sensation de fringale. Et dans ce cas, le risque est grand de vouloir compenser en grignotant du chocolat à longueur de journée, voire en sou-

pant deux fois. C'est pour cela que l'on pense à tort que les pizzas et les pâtes font grossir.

Il est cependant possible de lutter contre cette tendance en accompagnant le repas d'une salade comprenant non seulement des feuilles vertes mais aussi d'autres crudités, ce qui élargit la palette des nutriments. Les fibres végétales ralentissent en effet la montée du taux de glycémie et améliorent la sensation de satiété. Mieux vaut aussi renoncer à grignoter dans la rue, dans le bus ou sur le chemin du travail. Pour savourer vraiment un repas, il faut manger assis. Dans cette position, on s'aperçoit aussi plus rapidement qu'on est rassasié.

Comment reconnaître la qualité?

Quand on fait des pâtes et de pizzas «maison», on sait toujours ce qu'on mange, il est plus facile de varier la composition et de contrôler le nombre de calories. Avec des aliments tout faits, il est en revanche difficile d'apprécier la qualité. Pour cela, il vaut toujours la peine de jeter un coup d'œil à la liste des ingrédients. Celle-ci doit en effet être bien compréhensible et comprendre le moins possible d'additifs. Si vous avez plus de temps, examinez aussi les valeurs nutritives. Les plats prêts à l'emploi ont le plus souvent une teneur en graisses et en calories très supérieure aux produits maison.

Privilégiez les produits maison!

On peut très bien confectionner des pâtes et des pizzas maison et même s'en constituer des provisions. Au lieu de préparer une pizza, prévoyez-en deux et mettez-en une au congélateur. Et si vous avez des restes de pâte, vous pouvez aussi les abaisser sur du papier sulfurisé, les enrouler et les surgeler. N'hésitez pas non plus à doubler les quantités d'ingrédients nécessaires à la sauce, ce qui vous permettra de réchauffer ou de surgeler le surplus. Et vous pouvez utiliser les restes de pâte le lendemain.

Vous trouverez de délicieuses recettes de pizzas et de pâtes sous www.lemenu.ch/recettes.



4 conseils pour les fans de pâtes et de pizzas

- Dégustez toujours une pizza avec une salade.
- Pas besoin de faire toujours des pâtes à la sauce tomate: testez d'autres sauces, p. ex. aux légumes et aux légumineuses.
- Les produits maison sont toujours plus savoureux et plus complets que les plats tout faits.
- Si vous utilisez des produits surgelés, commencez par comparer la composition et les valeurs nutritives des offres.



Check pizza

Pizza surgelée de type margherita, 340 g	Pizza maison préparée avec de la pâte toute faite, 24 cm de Ø	Pizza maison préparée avec de la pâte maison, 24 cm de Ø
Composition (exemple): Farine de blé, fromage (mozzarella 13%, édam), eau, concentré de tomates, tomates 7%, préparation au fromage (fromage, caséine, beurre, sel de cuisine), huile de tournesol, sel de cuisine, levure, sucre, amidon de maïs modifié (E 1422), origan	Composition de la pâte toute faite (exemple): Farine de blé, eau, graisse végétale hydrogénée, amidon de blé, conservateurs, levure, agents de traitement de la farine Garniture: 200 g de tomates, 100 g de mozzarella, sel, poivre, herbes	Ingrédients pour la pâte: Farine de blé, levure, sel, huile de colza, eau Garniture: 200 g de tomates, 100 g de mozzarella, sel, poivre, herbes
Teneur énergétique par portion: 750 kcal	Teneur énergétique par portion: 970 kcal	Teneur énergétique par portion: 530 kcal
Valeurs nutritives par portion: 34 g de protéines, 105 g de glucides, 20 g de lipides	Valeurs nutritives par portion: 38 g de protéines, 124 g de glucides, 37 g de lipides	Valeurs nutritives par portion: 28 g de protéines, 55 g de glucides, 22 g de lipides
Évaluation: beaucoup de pâte, peu de tomates, suffisamment de fromage	Évaluation: beaucoup de pâte, pâte à forte teneur en graisses, additifs, Garniture: tomates fraîches, mozzarella fraîche (dans les justes proportions)	Évaluation: pâte mince, tomates fraîches, mozzarella fraîche (dans les justes proportions), ingrédients naturels