

Déjeuners entre modernisme et tradition

Les Suisses sont très conservateurs sur le choix des ingrédients qu'ils tartinent sur leur pain le matin: leurs faveurs vont toujours à la confiture et au miel bien que les enfants préfèrent la pâte aux noisettes et au chocolat.



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

Aujourd'hui, les inconditionnels du déjeuner classique avec café au lait, croissants au beurre et confiture paraissent parfois un peu décalés car les personnes qui veulent se donner une allure moderne, sportive et sympathique ne jurent à longueur de semaine que par les flocons de céréales, le yogourt et le bircher au déjeuner et attendent le dimanche pour s'accorder de belles et bonnes tartines... Les enfants se montrent en général moins ascétiques que leurs parents et, toutes catégories d'âge confondues, plébiscitent la célèbre marque de pâte à tartiner aux noisettes et au chocolat. Une marque qui, à grand renfort publicitaire, essaie désespérément de faire croire au

consommateur que son produit est bon pour la santé. Hélas, il n'en est rien.

Pain ou bircher?

A y regarder de plus près, le résultat est quelque peu surprenant. Contrairement à une opinion largement répandue, le déjeuner moderne à base de bircher ne fournit pas forcément beaucoup plus d'énergie et de nutriments que le déjeuner traditionnel. Le deux sont sains à condition de privilégier le pain complet ou les flocons de céréales complètes et les fruits frais de saison. Un bon déjeuner permet de reconstituer les réserves d'énergie perdues pendant la nuit et de rassasier pendant quelques heures. Les petits pains et les corn-flakes sucrés sont en



■ Déjeuner classique à base de café au lait, de pain complet, de beurre, de confiture et de fruits: 400 kcal



■ Déjeuner moderne à base de flocons de céréales complètes, de yogourt aux fruits et de fruits: 420 kcal

revanche très caloriques et n'apaisent pas longtemps la faim. Grâce à leur richesse en protéines, le lait mis dans le café et le yogurt accompagnant le bircher rassasient mieux que le jus d'orange en brique.

Ingrédients traditionnels

Aujourd'hui encore, les Suisses aiment bien étaler du beurre, de la confiture et du miel sur leur pain. Les confitures maison de fruits frais du jardin, les bocaux aux étiquettes écrites à la main et les pots de miel colorés arborant la croix suisse ressuscitent des souvenirs d'enfance qui font chaud au cœur, même à ceux qui dénigrent plutôt les traditions.

Détenir des denrées alimentaires préparées avec amour, c'est un peu comme un retour à la nature. Leur saveur est encore intacte et elles contiennent le plus souvent très peu d'additifs et d'exhausteurs de goût. Elles sont donc tout simplement meilleures et les gens les mangent plus volontiers parce qu'un lien émotionnel les rattache à elles, ce qui n'est pas le cas avec les produits industriels, qui ont toujours le même goût et sont parfaitement interchangeables.

Le miel est-il plus sain que la confiture?

Miel et confiture ont certes un goût et apportent des glucides différents mais

vouloir absolument les opposer est un exercice un peu vain. Les deux servent à donner du goût au déjeuner et la quantité consommée – une ou deux cuillères à soupe – pèse en fin de compte assez peu, que ce soit sur le plan de la consommation globale de sucre que de l'apport calorique.

Les enfants raffolent de la pâte au chocolat

La plupart des enfants adorent en effet tartiner la célèbre pâte aux noisettes et au chocolat sur du pain. D'ailleurs, bien des adultes ne résistent pas à la tentation de plonger leur cuiller directement dans le pot. Comme cette pâte contient essentiellement du sucre (54%), des graisses (31%), notamment de l'huile végétale, des noisettes grillées, du cacao et des additifs, elle est plutôt calorique: 100 g fournissent environ 600 kilocalories. Or si on les laisse faire, les enfants en mangent facilement 50 g au déjeuner. Cette pâte fait en tout cas beaucoup plus grossir qu'un peu de confiture ou de miel. Même s'il est vrai qu'à force de compter les calories, on en oublie de savourer! En tout cas, cette pâte ne doit pas être servie tous les jours. Vous pouvez par exemple la proposer à vos enfants uniquement le dimanche et pendant les vacances. Pour les autres jours, il existe des alternatives plus saines et plus savoureuses.

5 bonnes raisons de beurrer vos tartines

- Le beurre est un produit 100% naturel, qui ne contient aucun additif.
- Il est riche en substances nutritives.
- Il est digeste et sain.
- Il possède un goût unique.
- Il est produit en Suisse.

Le beurre adoucit le miel

Le beurre agit comme un exhausteur de goût. Une tartine est incomparablement meilleure quand on glisse une couche de beurre entre le pain et la confiture ou le miel. Il suffit de faire le test: sans beurre, une tartine à la confiture est sucrée et fade alors qu'avec, elle est onctueuse à souhait. Manger l'équivalent d'une cuillère à café de beurre au déjeuner ne menace donc en rien votre bilan calorique et entre donc tout à fait dans le cadre d'une alimentation équilibrée.

