



Du beurre, oui, mais... DE FRUITS SECS

Ces purées obtenues en broyant des oléagineux cumulent les bienfaits pour la santé : bon gras, fibres, vitamines, protéines... **PAR JESSICA AGACHE-GORSE**

UNE MINE D'OMÉGA 3

Qu'ils soient préparés avec des amandes, cacahuètes, noisettes ou autres noix de cajou, les beurres de fruits secs ont tous un énorme atout : leur bon gras. « Le vrai beurre contient 80 % de gras, dont 55 % d'acides gras saturés qui se déposent sur les artères », rappelle Marjorie Crémadès*, diététicienne nutritionniste spécialiste de l'alimentation végétale. Les purées d'oléagineux contiennent, elles, moins de gras (50 à 55 %) et surtout très peu d'acides gras saturés (4 %). « Elles sont donc essentiellement composées de bon gras (acides gras monoinsaturés et polyinsaturés), dont les oméga 3, qui vont aider à réguler le système nerveux, à lutter contre l'inflammation et à se prémunir des maladies métaboliques comme le diabète, l'hypercholestérolémie, l'hypertension, la fibromyalgie... », note l'experte.

... sans cholestérol. Ces purées aux allures de pâte à tartiner favorisent d'autant plus la santé cardiaque qu'elles sont dépourvues de cholestérol, contrairement au beurre classique (214 mg/100 g).

DE L'ÉNERGIE VITAMINÉE

Ces beurres renferment toujours des fibres, facilitant la digestion et nourrissant le microbiote, ainsi qu'une quantité non négligeable de protéines : 20 g pour 100 g. « Consommer des protéines le matin se révèle essentiel pour régénérer les cellules de notre corps. Or le beurre classique n'en contient guère (0,69 g/100 g) », remarque Marjorie Crémadès. Côté vitamines, les purées d'oléagineux offrent un cocktail varié (vitamines B, E, K, C...), quand le beurre se limite essentiellement à la vitamine A.

... mais gare aux calories ! Seul défaut de ces purées ? Leur bilan calorique (entre 600 et 800 kcal/100 g, proche de celui du beurre, qui est de 741 kcal). Une facture qui grimpe lorsque leur composition comprend des sucres ajoutés... « 100 g de beurre d'amande, c'est une plaquette de chocolat ou un repas léger comprenant viande + féculents + légumes », alerte la diététicienne. Une cuillère à soupe rase suffit, car cela équivaut aux 30 g de fruits secs quotidiens recommandés par le Programme national nutrition santé.

À CHACUN SA SPÉCIALITÉ

Pour faire le plein de calcium et reminéraliser les os, il faut se tourner vers le beurre d'amande (260 mg de calcium pour 100 g), également riche en vitamine E (22,3 mg/100 g), un puissant antioxydant. Le beurre de noix de cajou est, lui, remarquable pour sa teneur en magnésium antistress (260 mg/100 g) et en fer (5,4 mg/100 g). Le beurre de pistache peut intéresser les personnes qui surveillent leur tension artérielle, puisqu'il est riche en potassium (1,02 g/100 g). Sa teneur en vitamine K (13,2 µg/100 g), qui assure une bonne coagulation, est un autre atout. Pour avoir un maximum de protéines, le beurre de cacahuète est à privilégier (23,4 g de protéines pour 100 g). Enfin, le beurre de noisette a l'avantage de contenir du manganèse (5,55 mg/100 g), qui protège du stress oxydatif, et de la vitamine B6 (0,62 mg/100 g), bonne pour les cheveux et favorisant la synthèse des globules rouges.

... à déguster en variant les plaisirs.

Ces beurres se consomment sur du pain, dans un yaourt ou une compote ou dans un plat sucré-salé.

Ils peuvent aussi remplacer le beurre des gâteaux.

« Dans ce cas, mettez-en une portion inférieure à celle du beurre, pour ne pas trop altérer le goût », conseille la diététicienne.

* diietetique-nutrition-alimentation.fr.

OÙ LES TROUVER ?

Si les beurres de cacahuète et d'amande s'achètent dans la plupart des supermarchés, il faut se rendre dans un magasin bio pour dénicher les autres (pistache, noisette, noix de cajou...). Au moment de l'achat, regardez bien l'étiquette : le beurre doit être le plus naturel possible, sans additifs et surtout sans sucre ajouté. Il est aussi possible de faire son beurre de fruits secs à la maison, en mixant simplement des fruits secs grillés avec un bon broyeur.