

GRAINES DE COURGE

Grâce à leur forte teneur en protéines, les graines de courge contribuent particulièrement, dans le cadre d'une alimentation moins riche en produits animaliers, à assurer un apport suffisant en protéines à l'organisme. Ils contiennent 27g de protéines sur 100g de graines, ce qui est une quantité importante dans le règne végétal. Les graines de courge contiennent environ 50% de matières grasses. Cependant, comme pour les autres fruits à coque et graines, il s'agit dans le cas des graines de courge d'acides gras sains, mono- et polyinsaturés (acide oléique et acide linoléique), excellents pour le cœur, les vaisseaux sanguins et le cerveau. Les graines de courge se distinguent également par leur teneur en fibres : 100 grammes en apportent près d'un tiers de l'apport quotidien recommandé.

LÉGUMES FRAICHES (TOMATE, COURGETTE)

Les légumes frais sont une option évidemment plus saine pour donner du goût à tout type de préparation et ainsi évitant un ajout de sel ou de graisses saturés.

Bon appétit !

Hôpitaux Robert Schuman

9, Rue Edward Steichen, L-2540 Luxembourg
T +352 286 911
www.facebook.com/hopitauxrobertschuman
www.hopitauxschuman.lu

SITE UTILES

www.acteurdemasante.lu

Imprimé au Luxembourg
W. 09 2026 – Ed. 09 2026

Réf. Nr. article Orbis: 1031777
Description: Flyer diète méditerranéenne - cake apéritif FR



CARACTÉRISTIQUES DU RÉGIME MÉDITERRANÉEN

- Consommer une grande variété d'aliments d'origine végétale : manger des légumes et fruits en abondance à chaque repas
- Consommer des aliments peu transformés
- Consommer des produits à base de céréales complètes : éviter les féculents raffinés comme du pain blanc, pain de mie, riz et pâtes blanches et préférer des féculents complets comme du pain complet, des graines, du riz et des pâtes complètes, du quinoa, ...
- Préférer des huiles végétales précieuses pressées à froid, riches en acides gras insaturés : huile d'olive, huile de colza, ...
- Intégrer régulièrement du poisson dans les repas
- Utiliser des produits laitiers nature, naturellement moins gras : yaourt, yaourt grec, kéfir, fromage frais, etc.
- Limiter la consommation de sel : utiliser des herbes fraîches, de l'ail, des oignons, etc.
- Consommer régulièrement des légumineuses : famille des pois, famille des haricots, famille des lentilles

QUELS SONT LES BIENFAITS D'UN RÉGIME MÉDITERRANÉEN SUR NOTRE SANTÉ :

- Maladies cardiovasculaires : baisse du taux de LDL-cholestérol, et ainsi amélioration du profil lipidique en général
- Santé rénale : une consommation plus régulière de protéines végétales, de poisson et de viande blanche réduit l'absorption de sel et de phosphates
- Diabète : effet positif sur la sensibilité à l'insuline et donc sur la glycémie
- Stéatose hépatique : effet positif sur le poids corporel et sur les dépôts de graisse dans le foie
- Anti-inflammatoire : une alimentation riche en aliments d'origine végétale est plus riche en antioxydants et a donc un effet anti-inflammatoire
- Une faible consommation de sel a un effet positif sur la tension artérielle

RECETTE - CAKE APÉRITIF

Ingrédients :

- 150g farine complète
- 3 oeufs
- 15mL huile olive
- 125g yaourt skyr our yaourt nature
- 1 petite courgette râpée (150g)
- 100g feta en cube
- 130g olives coupées
- 5g de bicarbonate (Natron)

Optionnel

- 30g graines : p.ex : graines de courge, graines de tournesol, ...
- Herbes méditerranéennes fraîches ou séchées : p.ex. basilic, oregan, thym,...

Préparation :

1. Préchauffer le four à 180°C
2. Râper la courgette, puis presser-là légèrement dans un chiffon propre pour retirer l'excès de l'eau
3. Dans un bol battre les œufs avec l'huile olive et le yaourt
4. Rajouter la farine et le bicarbonate
5. Incorporer les autres ingrédients
6. Verser la préparation dans un moule à cake légèrement graissé
7. Enfourner pour 40-45min à 180°C



Pourquoi donc opter pour ce cake comme collation ou comme moment de partage entre amis au lieu des friandises ordinaires ?

INTÉRÊTS NUTRITIONNELS D'OPTION DE SNACKS MÉDITERRANÉENNES

- Un apport élevé en fibres alimentaires
- Un apport élevé en antioxydants
- Des graisses de bonne qualité
- Un apport limité en gras saturés, en cholestérol alimentaire et en gras trans
- Un apport modéré en sodium

FARINE COMPLÈTE AU LIEU DE LA FARINE BLANCHE

La qualité nutritionnelle augmente si on opte plus souvent pour de la farine complète : plus il y a de farine complète, plus l'aliment que vous préparez est riche en nutriments bénéfiques. En effet, ce qui rend les céréales bon pour la santé se trouve dans les couches externes du grain, qui ne sont conservées que dans la farine complète : vitamines B, fer, magnésium, zinc et fibres alimentaires. Tout ceci a un effet bénéfique sur notre métabolisme à plusieurs niveaux.

HUILE D'OLIVE

Huile d'olive, respectivement huile de colza est bon pour le cœur et les vaisseaux sanguins : Avec près de 80 % d'acides gras insaturés, l'huile d'olive a un effet bénéfique avéré tant sur le taux de cholestérol que sur la tension artérielle. Même si beaucoup ont appris le contraire, l'huile d'olive peut être chauffée à des températures relativement élevées pour la cuisson. Ce n'est que lorsqu'elle commence à fumer que cela devient critique, voire nocif pour la santé.