

Le citron et l'escalope panée vont ensemble comme la moutarde et la saucisse de Vienne ou le cumin et la choucroute. Ces combinaisons d'aliments recèlent cependant davantage qu'une simple harmonie de goûts.

Jürg Lendemann

# Couples idéaux

## Aliments parfaitement combinés

Beaucoup d'aliments vont bien ensemble, comme les épinards, l'œuf au plat et les pommes de terre, le poisson et le vin blanc, ou les haricots et la sarriette. Ces combinaisons sont transmises d'une génération à l'autre. En effet, combinés, ces aliments ont une valeur nutritive bien plus élevée que s'ils sont consommés séparément.

Il existe des paires d'aliments dont une partie est difficilement digestible, que cet aliment soit consommé seul ou avec un autre. L'un des partenaires n'a pas les substances critiques, ou il contient des huiles essentielles favorisant la digestion. Dans d'autres couples, l'un des aliments contient certes de précieux composants, mais sous une forme peu soluble. Si, toutefois, vient s'y ajouter un partenaire tel que la graisse, le corps peut absorber et utiliser sans difficulté les matériaux de construction de valeur.

D'autres couples doivent être rangés sous le mot-clé « valeur biologique » (BW). Celle-ci permet de mesurer combien de protéines le corps peut construire à partir de 100 g de protéines alimentaires. La BW est d'autant plus élevée que le nombre de blocs de construction des protéines (acides aminés) est élevé lui aussi. Plus précisément : plus la composition en acides aminés des protéines alimentaires ressemble à celle des protéines de l'organisme, moins il faut de protéines alimentaires par kilo de poids pour ob-

tenir une égalité (bilan protéique = 0, synthèse des protéines = dégradation des protéines).

La BW de l'œuf de poule est considérée comme valeur de référence (100). En choisissant des partenaires ayant des protéines se complétant, un duo est à même de fournir à l'organisme des protéines d'une qualité supérieure à celle livrée par un seul partenaire. A l'extrême, une combinaison peut même dépasser la BW de l'œuf de poule.

### Pommes de terre et fromage blanc

Les protéines animales du fromage blanc complétant de façon idéale les protéines végétales de la pomme de terre, cette combinaison donne une BW de 130. En combinant habilement les denrées alimentaires végétales, les végétaliens peuvent eux aussi atteindre des BW élevées.

### Epinards, œuf et pommes de terre

Les épinards sont un bon fournisseur de fer, même s'ils n'offrent pas les valeurs qu'on leur attribuait autrefois sur la base de résultats de laboratoire erronés. Le nœud de tous les fournisseurs de fer végétaux : l'organisme absorbe ce minéral plus difficilement que s'il provient de sources animales, ce qui peut déboucher sur une carence si on est végétarien. La vitamine C que les pommes de terre apportent dans cette combinaison permet à l'organisme d'utiliser le fer vé-

gétal. De même, les protéines de l'œuf – plus précisément : la méthionine et la cystéine – favorisent l'absorption de fer. L'œuf et les pommes de terre donnent une valeur record de 136 !

### Escalope et citron

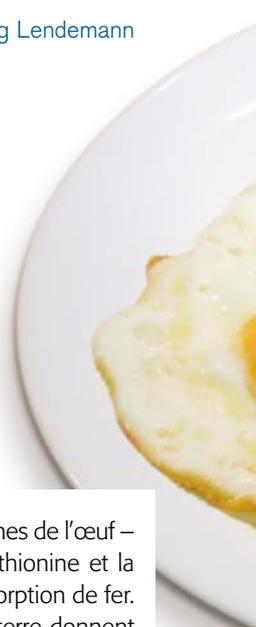
Ce qui est valable pour les épinards l'est aussi pour une escalope panée : la haute teneur en vitamine C du citron permet d'absorber encore mieux le fer de la viande. Celui qui n'aime pas le citron peut par exemple couvrir ses besoins en vitamine C avec un jus d'orange.

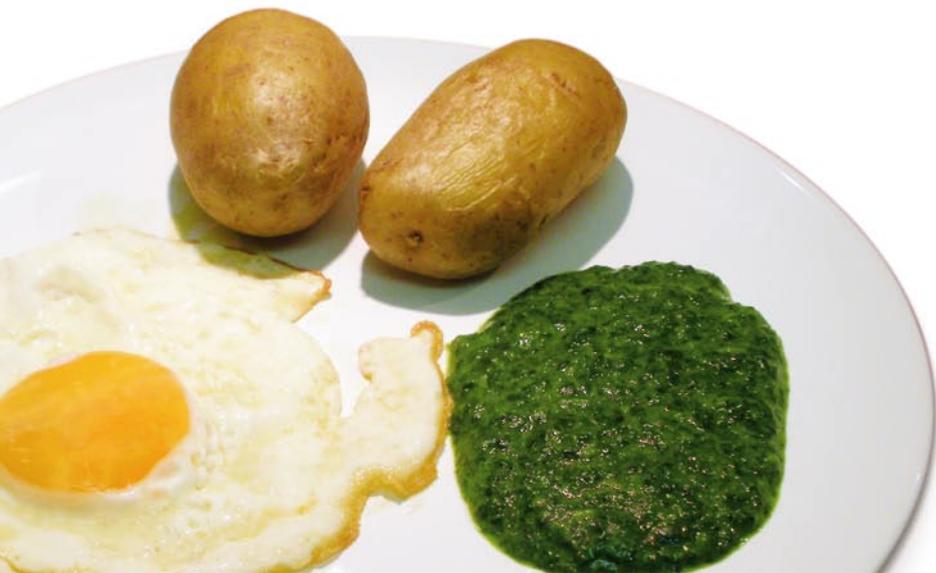
### Huîtres et citron

Le citron ne donne pas seulement un goût délicieusement amer aux huîtres. D'une part, la contraction du sphincter de l'huître au contact du jus de citron montre qu'elle est fraîche. D'autre part, la vitamine C du citron permet à l'organisme de bien absorber le zinc qu'on trouve en abondance dans les huîtres (et les poissons). Cet oligo-élément est important pour le système immunitaire et le métabolisme.

### Carottes et beurre

Les carottes contiennent beaucoup de bêta-carotène sans graisse, un précurseur de la vitamine A qui est entre autres bonne pour la vue. Pour que l'organisme puisse bien absorber le bêta-carotène, ajoutez aux carottes de la graisse sous forme d'un peu de beurre





ou d'huile, ou mangez-les avec quelque chose contenant de la graisse comme le fromage.

#### **Bircher muesli et fruits**

Les professionnels de l'alimentation d'Allemagne, d'Autriche et de Suisse recommandent d'absorber en mangeant au moins 30g de fibres par jour. La combinaison de fibres solubles dans l'eau et de fibres insolubles, telle que la donne le duo Bircher muesli et fruits, est idéale. En effet, les fibres insolubles de céréales et de produits céréaliers stimulent l'intestin et ont un effet rassasiant, tandis que les fibres solubles des fruits lient l'acide gastrique et influencent favorablement le cholestérol.

#### **Poisson et vin blanc**

Faut-il boire du vin blanc avec le poisson et non du vin rouge ? Cette vieille règle est surtout valable pour les poissons gras, les acides tanniques du vin rouge ne s'accordant pas avec une teneur élevée en graisse. Avec des poissons maigres, vous pouvez en revanche aussi déguster un verre de rouge.

#### **Choucroute et cumin**

Comme d'autres mets à base de chou, la choucroute peut provoquer des flatulences chez beaucoup de gens en raison de sa teneur élevée en fibres. Pour éviter ces effets secondaires désagréables, on lui ajoute du cumin au mo-

ment de la cuisson. Les huiles essentielles de cette épice favorisent la digestion, préviennent les crampes d'estomac et stimulent l'appétit.

Les baies de genièvre, le fenouil, le coriandre et la sarriette ont un effet semblable à celui du cumin.

#### **Saucisse et moutarde**

La saucisse de Saint-Gall est l'exception qui confirme la règle qui veut qu'on ajoute de la moutarde à des saucisses à forte teneur en graisse. Des études scientifiques ont démontré que cet assaisonnement permet de digérer une nourriture grasse plus rapidement et de la faire passer plus vite par l'estomac. En outre, la moutarde stimule la formation de salive et améliore sensiblement la circulation des personnes âgées pendant la digestion. En rajouter vaut donc parfois la peine !