

# Les conseils de l'Institut Pasteur de Lille Pendant les fêtes privilégiez les fruits !

A quelques jours des fêtes de fin d'année et de ses repas copieux en graisse et en sucre, scientifiques et gastronomes de la métropole se sont réunis à l'Institut Pasteur pour parler des bienfaits des fruits pour la santé et pour nos papilles. Une récente étude épidémiologique d'envergure devrait d'ailleurs donner envie aux derniers réfractaires d'adopter dans leurs menus ces aliments riches en vertus et en saveurs.

Comme chaque année au moment des fêtes, chapon, bûche et autres plats en sauce vont s'inviter sur la majeure partie des tables de l'hexagone. Un abus de bonne chère sans réelle conséquence s'il n'y avait pas derrière un véritable problème de santé publique lié à la mauvaise alimentation des français. Accompagné de **Jean-Luc Germond**, maître-cuisinier du restaurant le Sébastopol à Lille, plusieurs scientifiques de l'Institut Pasteur ont donc pris

leur bâton de pèlerin pour rendre aux fruits la place qu'ils méritent dans notre régime alimentaire.

## PLUS DE FRUITS, MOINS D'ACV

Obésité, cancers, cholestérol, problèmes cardiovasculaires, les maladies liées à un mauvais

comportement alimentaire sont légions et notre espérance de vie risque d'être sérieusement entamée comme lors des guerres et des grandes épidémies de notre Histoire. "Après de longues années de baisse de



maladies coronaires a fait l'objet de nombreuses études dont la fiabilité n'est plus à mettre en doute. Le Programme National Nutrition Santé s'est notamment fixé pour objectif d'augmenter la consommation de fruits et légumes d'au moins

remarquons un palier puis une légère remontée, aussi bien pour les hommes que pour les femmes", signale **Jean Dallongeville**, docteur à l'unité Inserm U 508 épidémiologie des maladies chroniques. La relation favorable entre la consommation de fruits et de légumes et la prévention des

maladies coronaires a fait l'objet de nombreuses études dont la fiabilité n'est plus à mettre en doute. Le Programme National Nutrition Santé s'est notamment fixé pour objectif d'augmenter la consommation de fruits et légumes d'au moins

cinq par jour au sein de la population française. Une étude épidémiologique récemment publiée et menée sur des résultats enregistrés entre 1970 et 2004 montre même qu'une consommation de fruits s'accompagne de taux moindre d'accidents vasculaires cérébraux. Un risque diminué de 11 % pour chaque portion de fruit supplémentaire consommée chaque jour alors qu'il est "juste" de 3 % pour une portion de légume.

## UN PLUS DANS L'ALIMENTATION

Pauvres en calories avec de 30 à 70 kcal pour 100g, les fruits contribuent au contrôle du poids grâce à leur effet rassasiants dû aux fibres alimentaires qu'ils contiennent. Mais l'analyse nutritionnelle de ces aliments va désormais beaucoup plus loin que le seul décompte des calories. Et il n'y a pas un fruit miracle qui contienne tout les nutriments, d'où la nécessité de varier sa consommation.

Chef du Service nutrition de l'Institut Pasteur, le Docteur

**Jean-Michel Lecerf** souligne le rôle des fruits dans le maintien de la densité osseuse : "Grâce à la présence de certains constituants tels que le potassium, les fruits contribuent à lutter contre la déminéralisation osseuse et contre l'ostéoporose. Peu de personnes le savent. Us participent également à la prévention de certaines pathologies comme le diabète et les cancers des voies aérodigestives supérieures, de l'estomac, du poumon, du côlon et du rectum et renforcent en général les défenses de l'organisme."

Bons pour la santé, les fruits le sont également pour nos papilles gustatives. Jean-Luc Germond en fait l'apologie et encourage les mélanges audacieux pour les prochaines fêtes : "J'ai remarqué que les habitants de notre région adorent la cuisine sucrée-salée. L'intérêt pour les fruits cuits grandit également. Il faut continuer à supporter cette tendance car les fruits, autant pour leurs bienfaits que pour leurs saveurs, sont un plus dans l'alimentation!"

Thomas Verbeke



Maître Cuisinier de France et chef au Sébastopol, Jean-Luc Germond n'hésite pas à jouer avec les

saveurs pour offrir une cuisine contemporaine récompensée par les principaux guides nationaux. Pour les fêtes, il nous livre deux recettes où les fruits sont à l'honneur.

### • ST JACQUES EN COQUE ET POMMES VERTES (4 PERSONNES)

- 4 belles noix de St Jacques en coque
- 1 pomme Granny Smith
- 5 cl de jus de pomme
- 2 cl d'huile d'olives
- Gros sel et sel fin, poivre

### Réalisation :

Disposer les noix de st Jacques sur un plat avec du gros sel. Ajouter le jus de pomme, l'huile d'olives, le sel et le poivre. Cuire 6 minutes au four à 180°. A la sortie du four, ajouter la julienne de pomme.

### • POIRES ROTIES AUX CINQ SAVEURS, GLACE AU LAIT D'AMANDES DOUCES (4 PERSONNES)

- 4 poires (conférence)
- 20 cl de jus de passion
- 20 cl de jus de mangues
- 1/2 gousse de vanille
- 1 bâton de cannelle
- 2 clous de girofle
- 20 g de sucre
- 10 g de noisettes
- 10 g de noix

- 10 g de pistaches
- 10 g d'abricots secs
- 10 g de pruneaux secs
- 2 tranches de biscuit quatre-quarts
- Glace au lait d'amandes douces

### Préparation :

Eplucher les poires. Dans le jus de passion et le jus de mangues, ajouter la demi gousse de vanille, le bâton de cannelle, 2 clous de girofle et 20 g de sucre puis cuire les poires 20 minutes. Mixer les noisettes, les noix, les pistaches, les abricots secs et les pruneaux avec un peu de jus de cuisson des poires. Vider les poires, farcir avec les fruits hachés. Couper en deux les tranches de biscuits et les imbiber dans le jus des poires. Faire colorer chaque face. Dresser la poire, le biscuit et la glace au lait d'amandes douces. Entourer du jus des poires.