

Introduction

* L'indice glycémique

Qu'est-ce que l'indice glycémique ?

L'indice glycémique (IG) est une valeur permettant de décrire, comparer et classer les aliments en fonction de leur influence sur l'élévation de la glycémie sanguine pendant les heures suivant l'ingestion.

Certains aliments ont un indice glycémique élevé, d'autres un indice glycémique moyen, d'autres enfin un indice glycémique bas.

Il peut se révéler important, et nous allons voir pourquoi, de connaître l'indice glycémique des aliments si l'on est en surpoids, sportif, diabétique, ou si l'on souhaite tout simplement rester en forme.

IG bas, IG haut... Quel impact sur l'organisme ?

Les aliments à IG élevé provoquent un pic de glycémie brutal et important dans le sang, mais de courte durée.

Cet effet peut parfois être recherché pour donner un «coup de fouet» pendant un effort intense par certains sportifs, mais dans la vie courante, **il vaut mieux limiter ces apports de sucres trop brutaux qui provoquent une réponse néfaste de l'organisme.**

En effet, devant cette brusque élévation de la glycémie sanguine, le pancréas va se mettre à sécréter de l'insuline, laquelle sera chargée de stocker ce glucose excédentaire dans les cellules adipeuses. En bref, ces pics de glycémie nous font grossir.

En outre, une fois ce brusque pic de glycémie passé (et donc stocké sous forme de graisses!), apparaît une hypoglycémie dite «réactionnelle» : on se sent «vidé», fatigué, parfois même à la limite du malaise,



et prêt à se ruer sur n'importe quel paquet de biscuits ou soda car le cerveau, en manque soudain de glucose, nous pousse à reconsommer «en mode panique» des aliments riches en sucres rapides. De surcroît, cette alternance de pics glycémiques suivis d'hypoglycémie réactionnelle crée un cercle vicieux qui fatigue le pancréas et favorise le syndrome métabolique, à l'origine de nombreuses maladies, dont les problèmes de surpoids.

À l'inverse, les aliments à IG bas ne provoquent qu'une élévation douce, longue et progressive du glucose sanguin. L'organisme et le cerveau sont donc parfaitement bien alimentés en glucose, mais comme celui-ci ne dépasse pas le seuil «critique» de glycémie sanguine au-delà duquel le pancréas déclenche la réponse insulinaire, ce sucre n'est pas stocké sous forme de graisses.

Voilà pourquoi une alimentation à IG bas aide à se sentir rassasié et en forme plusieurs heures après les repas, sans fringales ni «coups de pompe». Le cerveau ne nous pousse plus vers des grignotages sucrés néfastes, et les personnes en excès de poids fondent à vue d'œil sans être affamées par des régimes déprimants et dangereux... Ce mode d'alimentation, très équilibré et proche de ce que pratiquaient intuitivement nos ancêtres avant l'ère de la pomme de terre, du sucre blanc et des céréales raffinées, ne provoque **pas de carences**, et ne présente **absolument aucun effet secondaire**. Cela permet même de réapprendre à bien manger en privilégiant les **aliments sains et complets**, tout en limitant les risques de problèmes de santé assimilés au nouveau mode de vie des pays «riches», tels que le diabète, l'obésité, les maladies cardio-vasculaires, les infections mycosiques, virales ou bactériologiques, les maladies dites «dégénératives», l'acidose chronique (terrain entre autres des caries et de l'ostéoporose), les baisses immunitaires, ou même certains cancers.

Comment se définit l'indice glycémique d'un aliment ?

Par convention, on a attribué en Europe un IG de 100 au glucose pur, l'aliment de référence auquel sont comparés les autres aliments testés¹.

Pour mesurer l'IG d'un aliment, on fait consommer à un panel de personnes une portion de cet aliment contenant 50 g de glucides (et non pas 50 g de l'aliment, comme beaucoup le pensent), puis on pratique plusieurs tests de glycémie à intervalles réguliers dans les deux heures suivant l'ingestion. On compare la moyenne des courbes de glycémie ainsi obtenues avec celle du glucose pour définir l'indice glycémique (IG) de l'aliment testé.

Par exemple, quand un aliment présente un IG de 75 (riz blanc, pomme de terre...), cela signifie qu'il présente 75 % de l'effet glycémiant du glucose pur.

À peu de chose près, les aliments ayant un IG supérieur à 60 sont considérés comme des aliments à IG plutôt élevé, ceux autour de 50 comme des aliments à IG moyen, et enfin, ceux dont l'IG est inférieur à 40 comme des aliments à IG bas. Selon les sources, les valeurs peuvent légèrement varier pour un même aliment, mais le tout est d'avoir un ordre d'idée afin de savoir lesquels privilégier.

En pratique, ces mesures ont littéralement révolutionné la classification un peu empirique «sucres lents/sucres rapides» en combattant beaucoup d'idées reçues ! Ainsi, la pomme de terre ou le riz blanc, longtemps considérés comme des «sucres lents», ont en fait un indice glycémique très élevé. À l'inverse, le chocolat noir et de nombreux fruits considérés, à tort, comme des sucres rapides, présentent un IG bas...

1- Aux USA, l'indice 100 est plutôt attribué au pain blanc qui sert de référence, d'où les différences de «notation» dans les tables d'IG avec l'Europe.



Les bonheurs simples du quotidien !

- ~ *Bredele* au cacao et sucre de coco
- ~ Carrés aux myrtilles et noix de cajou
- ~ Pain d'épice à IG très bas
- ~ *Blondies* au citron
- ~ Moelleux au chocolat... cuit à la casserole
- ~ Quatre-quarts au petit suisse
- ~ Biscuits aux céréales
- ~ Muffins aux mûres sauvages façon gâteau au yaourt
- ~ Gaufres au son d'avoine
- ~ Madeleines provençales à l'huile d'olive, miel, orange et grains d'anis
- ~ Financiers aux cranberries
- ~ Cookies « speculoos » aux pépites de chocolat noir
- ~ Cookies aux fruits sans sucre ajouté
- ~ Biscuits à la cuillère
- ~ Crêpes à l'orge mondé (et leur petite sauce au chocolat...)
- ~ Mousse au chocolat « de compet' »
- ~ Mugcakes cannelle-orange aux pépites de chocolat
- ~ Brownies au chocolat noir, amande et mandarine
- ~ Clafoutis aux fraises



Bredele au cacao et sucre de coco



Découpés vite-fait-bien-fait avec un simple emporte-pièce rond (ou un verre retourné), ces petits biscuits très sains et si faciles à préparer enchanteront vos goûters au quotidien... Mais si vous sortez en plus le « grand jeu » (jolis emporte-pièces de toutes tailles, pailles pour découper des trous dans la pâte, etc.) et moyennant un peu plus de temps, vous obtiendrez de merveilleux *bredele* (biscuits de Noël) à offrir en guise de cadeau gourmand !

Pour environ 20 biscuits
(selon la taille de vos emporte-pièces)
Préparation : 15 à 30 minutes
Cuisson : 10 à 12 minutes

- * 75 g d'huile de coco vierge
- * 180 g de farine de petit épeautre T110
- * 15 g de cacao non sucré
- * 1 bonne pincée de fleur de sel
- * 75 g de sucre de coco
- * 5 cl de lait de soja-vanille
- * 1 c. à soupe d'extrait de vanille liquide
- * Facultatif : sucre de bouleau impalpable (ou cannelle, cacao...) pour saupoudrer

► Préchauffer le four à 180 °C.

► Faire fondre l'huile de coco vierge à feu doux.

► Mélanger dans un petit saladier la farine, le cacao, le sel et le sucre. Faire un puits, ajouter le lait, l'extrait de vanille et l'huile de coco, puis mélanger le tout rapidement pour former une boule de pâte souple et homogène (sans trop travailler la pâte).

► Bien fariner une planche, puis étaler la pâte encore tiède sur une épaisseur d'environ 7 mm. Pour des biscuits tout simples, les découper à l'aide d'un verre ou d'un emporte-pièce rond d'environ 4 cm de diamètre. Pour obtenir de très jolis *bredele*, découper une forme à l'aide d'un emporte-pièce fantaisie d'environ 4 à 5 cm de diamètre, le laisser en place sur la pâte, découper le centre avec un emporte-pièce plus petit (le laisser en place aussi), puis ajouter éventuellement une couronne de petits trous à l'aide d'une paille (c'est très joli !). À l'aide d'une spatule large et fine, déplacer alors le biscuit avec ses 2 emporte-pièces et le déposer sur une plaque de four chemisée de papier cuisson. Retirer enfin les emporte-pièces et renouveler l'opération jusqu'à épuisement de la pâte (le fait de n'enlever les emporte-pièces qu'au dernier moment permet de ne pas déformer les biscuits en les déplaçant).

► Enfourner pour 12 minutes des biscuits ronds, ou 10 minutes les biscuits découpés (ils cuisent plus vite), puis laisser refroidir sur une grille pour gagner en croquant.

► Saupoudrer éventuellement de sucre impalpable de bouleau juste avant de servir.

Carrés aux myrtilles et noix de cajou



Pour 8 à 9 parts
Préparation : 15 minutes
Cuisson : 30 minutes

Pour la pâte à gâteau

- * 120 g de farine T110 de petit épeautre
- * 50 g de son d'avoine
- * ½ sachet de poudre à lever
- * 1 pincée de sel
- * 90 g de purée de cajou
- * 3 œufs
- * 100 g de miel d'acacia
- * 10 cl de bon lait d'amande
(voir « bonnes adresses », p. 119)
- * 1 c. à soupe d'extrait de vanille liquide
- * 125 g de myrtilles fraîches

Pour le *topping* croustillant

- * 85 g de noix de cajou
- * 35 g de sucre de coco
- * 35 g de farine de petit épeautre T110
- * 1 c. à soupe d'huile neutre (voir p. 16)
- * 1 c. à soupe de lait d'amande
- * 1 pincée de fleur de sel

Inspirée d'une vieille recette traditionnelle anglo-saxonne, cette pâtisserie associe un gâteau ultra-moelleux à un *topping*¹ croustillant. Avec des myrtilles, le résultat est sublime, mais vous pouvez aussi réaliser ces carrés avec des petites fraises très parfumées ou des mûres sauvages de saison.

► Préchauffer le four à 180 °C.

► Mélanger 120 g de farine, le son d'avoine, la poudre à lever et la pincée de sel. Faire un puits, ajouter la purée de cajou, les œufs, le miel, le lait d'amande et l'extrait de vanille. Bien mélanger au fouet de façon à obtenir une pâte homogène, puis ajouter les myrtilles et mélanger de nouveau à la cuillère. Verser dans un rectangle à pâtisserie d'environ 20 x 25 cm posé sur une plaque de cuisson chemisée de papier.

► Mixer par brèves impulsions tous les ingrédients du *topping*, de façon à obtenir une consistance de gros sable. Répartir sur le gâteau et enfourner aussitôt.

► Au bout de 20 minutes, baisser la température du four à 150 °C pour les 10 minutes restantes, afin que le cœur du gâteau soit bien cuit sans que le dessus ne soit brûlé.

► Laisser entièrement refroidir avant de découper en carrés ou en rectangles.

¹ - Difficile à traduire en français... il s'agit du « truc » qui croustille ajouté sur les tartes ou les gâteaux, un peu à la façon d'un crumble.

