

# LES FRUITS SECS

C'est l'hiver, et sur les étals nous avons le choix entre les fruits frais ou secs qui possèdent tous deux des avantages certains. Mieux les connaître, permet de mieux les consommer, et ainsi gérer sa propre alimentation en alliant plaisir et forme.

## LES FRUITS SECS, POURQUOI?

### Pour leur richesse énergétique

Ayant été déshydratés, les fruits séchés ont bien évidemment perdu leur **eau** dont la teneur varie entre 20% et 30 % contre 80% à 90 % pour les fruits frais. Ils sont donc 3 à 5 fois plus **énergétiques** : en moyenne, 275Kcalories aux 100g ;

Les principaux constituants des fruits séchés y sont présents à des taux élevés. Ainsi, les fruits séchés sont donc riches en **glucides** (sucres) : 65% en moyenne, c'est à dire 3 à 5 fois plus que le taux de sucres des fruits frais. Nous y retrouvons en majorité, fructose, glucose, saccharose, qui entraînent une assimilation harmonieuse et progressive dans l'organisme. Ils évitent ainsi, à celui qui en consomme, tout pic hyperglycémique et la sensation de faim réactionnelle qui en résulte.

Le taux de **protéines** augmente aussi, pour atteindre 2 à 5 % au lieu de 0.5 à 1 % dans les fruits frais. Les **lipides** ne dépassent pas 1 % car ils sont déjà peu présents dans les fruits frais.

### Pour leur richesse en minéraux

La richesse des fruits séchés en **substances minérales** et en **oligo-éléments** est tout à fait remarquable, puisque l'apport se situe aux alentours de 2 à 3 g aux 100g.

Il faut noter la haute teneur en **potassium** de tous les fruits secs et particulièrement de l'abricot et de la banane séchés (respectivement 1520 mg et 1150 mg aux 100 g), de même que les taux élevés de **magnésium** avec un maximum atteint pour la banane séchée (90 mg aux 100g) et de **fer non héminique**, avant tout dans l'abricot sec (5,2 mg aux 100g).

## Pour leur richesse en magnésium

Le **magnésium** est un oligo-élément minéral qui a un rôle très important dans de nombreuses réactions enzymatiques intracellulaires. Il participe aussi à la transmission neuromusculaire de l'influx nerveux. Il est souvent considéré comme "l'anti-stress" naturel.

### nos besoins en magnésium :

L'organisme n'a pas de réserves en magnésium, il lui faut donc un apport quotidien et régulier pour répondre à ses besoins.

Apports conseillés en magnésium (en mg)	
Enfants de 1 à 3 ans	80
Enfants de 4 à 6 ans	130
Enfants de 6 à 9 ans	200
Enfants de 10 à 12 ans	280
Adolescents de 13 à 16 ans	410
Adolescentes de 13 à 16 ans	370
Adolescents de 16 à 19 ans	410
Adolescentes de 16 à 19 ans	370
Hommes adultes	420
Femmes adultes	360
Femmes enceintes (3 <sup>ème</sup> trimestre)	400
Femmes allaitantes	390
Hommes de plus de 65 ans	420
Femmes de plus de 55 ans	360
Personne de plus de 75 ans	400

**Source :** Apports nutritionnels conseillés pour la population Française, Agence Française de Sécurité Sanitaire des Aliments, 3<sup>e</sup> édition, Ed. Tec & Doc.

### Gare aux carences en magnésium !

L'étude SUVIMAX (de 1994 à 2002) a prouvé que **75 % des français ont des apports de magnésium inférieurs aux 2/3 des apports conseillés**, qui sont de 350 mg par jour en moyenne pour un adulte.

**Le manque de magnésium est favorisé :**

- \* **par le stress** de la vie actuelle qui en augmente les besoins (ce stress exagéré concernerait un homme sur 5 et une femme sur 3)
- \* **et par les changements d'alimentation** dans les civilisations modernes qui en diminuent l'apport :
  - le suivi d'un régime restrictif plusieurs fois par an
  - l'exclusion des féculents, du pain, du chocolat et des fruits secs par peur de grossir

- une alimentation déséquilibrée par un excès de produits raffinés et de plats industriels riches en graisses et phosphates qui réduisent l'absorption intestinale du magnésium..

A noter que l'abus d'alcool limite également la couverture des besoins.

Certains états vont augmenter les besoins et (ou) favoriser la carence :

Adolescence, grossesse, alcoolisme, diabète, certains médicaments (ex :la pilule)

Les principaux signes de cette déficience : une fatigue persistante, des sensations de tension et de stress. Parfois, des symptômes plus importants apparaissent, comme des insomnies, des crampes ou même des palpitations cardiaques.

**Il faudrait donc augmenter l'apport alimentaire de magnésium en consommant les aliments qui en contiennent le plus :**

La plupart des végétaux contiennent du magnésium. Les aliments les plus riches sont le cacao, les légumes et fruits secs, les céréales complètes.

Certaines eaux minérales, contiennent plus de 50 mg de magnésium par litre : c'est le cas de Contrex et Hépar pour les eaux plates, Arvie, Badoit et Quézac pour les eaux gazeuses (qui sont aussi riches en sel).

En pratique, pour faire le plein de magnésium, il faut donc consommer chaque jour une assiette de féculents plutôt complets, l'équivalent d'une demi-baguette de pain non raffiné et 4 à 5 fruits et légumes (frais ou secs). Le magnésium de l'eau constitue aussi un bon complément aux apports quotidiens.

**Avec une alimentation équilibrée et variée, les besoins en magnésium sont facilement couverts.**

### [Pour leur richesse en Provitamine A](#)

Les **vitamines** s'y retrouvent également à des taux très intéressants, à l'exception de la vitamine C qui est presque totalement oxydée lors du processus de déshydratation.

Par contre, la **provitamine A** ou  $\beta$ carotène est parfaitement préservée, en particulier dans l'abricot séché . Avec 4.7 mg aux 100g en moyenne, il constitue une des meilleures sources alimentaires de provitamine A.

Les vitamines du groupe B sont 2 à 3 fois plus abondantes que dans les fruits frais.

Excepté pour l'abricot sec, lorsqu'il est traité en culture conventionnelle par l'**anhydride sulfureux** qui inactive la vitamine B1.

### [Pour leur richesse en fibres](#)

La concentration en fibres plus importante que dans le fruit frais favorise :

\* l'élimination des acides biliaires et du cholestérol,

\* le bon fonctionnement du transit intestinal (propriétés du pruneau, de la figue) .

Le pruneau contient en effet une quantité importante de fibres (13 à 16 g pour 100 g en moyenne), harmonieusement réparties entre fibres solubles (40 à 50 %) et insolubles (50 à 60 %).

Les premières, très bien tolérées par l'organisme confèrent au pruneau son "moelleux". Elles possèdent une forte capacité de rétention d'eau et exercent une action bénéfique et douce sur le transit intestinal. Les secondes jouent un rôle plutôt "mécanique" en accélérant et en stimulant le fonctionnement des intestins.

### Pour leur côté pratique

Ce sont des produits d'épicerie, stockés à température ambiante, avec de longues dates limites de consommation (6 mois à 1 an). Ils facilitent donc la gestion des courses, goûters et transports sans risque de rupture de la chaîne du froid, d'écrasement des denrées...

Les fruits séchés peuvent ainsi contribuer à l'amélioration de l'équilibre alimentaire :

- de l'enfant et de l'adolescent, qui ont à couvrir des dépenses énergétiques élevées, et qui apprécient des « en cas » gourmands et pratiques,
- de l'adulte actif, qui éprouve parfois le besoin de prendre une collation, afin de prévenir les envies de grignotages incontrôlés,
- des personnes âgées, qui souffrent souvent de paresse intestinale, et qui recherchent des « douceurs » saines et digestes (les abricots secs préparés en compote conviennent particulièrement bien pour ces personnes).

### Pour le sport

Pour les sportifs (marcheurs, randonneurs, cyclistes, alpinistes...), les fruits séchés s'avèrent particulièrement bien adaptés. Sous un faible volume, ils fournissent en effet les substances dont les muscles ont prioritairement besoin durant l'effort :

- des glucides très rapidement utilisables (l'essentiel de l'énergie dont le muscle a besoin provient des glucides, ou sucres),
- du potassium en grande quantité (ce qui permet d'éviter l'apparition de crampes dues à la « fuite » de potassium créée par le travail musculaire),
- du fer et du cuivre (dont un déficit provoque une fatigue musculaire et une difficulté de récupération),
- des vitamines du groupe B (nécessaires au métabolisme des sucres).

Faciles à transporter et à consommer, les fruits séchés constituent donc d'excellentes «**provisions de route**» que les sportifs ont tout intérêt à consommer par petites quantités à la fois, tout au long de l'effort.

## COMPARONS LES PRINCIPAUX FRUITS SECS

La «portion» habituellement consommée n'est que d'environ **30 g à 40 g** : elle représente déjà 85 à 90 K calories !

Fruits secs	Portion pour 20g de glucides	Energie (Kcal)	Magnésium (mg)	Fer (mg)	Fibres (g)	ProVitamine A : carotène (mg)
Abricot sec	35g (2 à 3 unités)	95	20	1.8	3	1645
Banane sèche	30g (1 unité)	80	25	0.4	1.5	0.05
Datte	30g (4 unités)	85	20	0.9	2	0.009
Figue sèche	35g (2 unités)	90	20	0.9	4	0.03
Pruneau dénoyauté	40g (3 à 4 unités)	85	20	1.3	5	0.4
Raisin sec	30g (2 c. à soupe)	84	10	0.7	2	0.009

\* D'après "Répertoire général des aliments", REGAL (1995) ; "Composition des aliments", Souci, Fachmann et Kraut ; "The composition of foods", Mac Cance et Widdowson

Nous pouvons retenir que l'intérêt principal de la banane sèche est son taux de magnésium, que celui de l'abricot sec est son apport en provitamine A et en fer, et que le pruneau et la figue sèche ont une teneur importante en fibres.

Tous les fruits peuvent être déshydratés, la pomme, la poire, l'ananas, la papaye, la mangue, la goyave, la canneberge ...

Et être proposés sous forme de cubes, lamelles, chips...

La dessiccation concentre la matière et leur intérêt nutritionnel sera amplifié par rapport au fruit frais.

## PLUTOT « BIO » !

Contrairement aux fruits provenant de la culture conventionnelle, les produits issus de la culture biologique sont exempts de pesticides et autres produits phytosanitaires.

Ces produits toxiques sont concentrés principalement dans la peau du fruit, et un fruit sec ne peut se consommer qu'avec sa peau.

Il est donc préférable de **s'approvisionner en fruits secs certifiés « BIO » !!**

## RESTEZ VIGILANTS

\* Si vous **contrôlez votre poids** : l'impression de satiété sera plus importante avec des fruits frais riches en eau, les fruits secs sont donc un concentré d'oligo-éléments mais aussi de sucres et de calories !! Il faut se méfier de la prise de poids qu'une consommation abusive de ces fruits pourrait entraîner.

\* Si vous souffrez de **diabète** et/ou **d'hypertriglycéridémie** : vous pouvez bien sûr consommer des fruits secs à la fin d'un repas complet à la place d'un fruit frais, tout en respectant les équivalences glucidiques.

\* si vous présentez **une allergie à l'arachide** : les raisins secs Sultanines et Thomson sont enduits après séchage d'une huile végétale (dont l'origine n'est pas toujours renseignée) pour les empêcher de s'agglomérer.

\* Si vous présentez **une allergie au gluten** : les figes sèches sont souvent farinées pour leur éviter de se coller entre elles.

## A NOËL, LES 13 DESSERTS

Les **Treize desserts** qui suivent le « gros souper » de Noël font partie de la tradition méridionale de **Noël**, tradition ancienne pour ce qui est des desserts et assez jeune en ce qui concerne le chiffre treize.

En fonction des régions, des cantons, des villes et même des familles, la composition varie. La liste présentée ci-dessous est établie par le musée des Arts et Traditions populaires du terroir marseillais :

- la pòmpa a l'òli : une brioche sucrée plate à l'huile d'olive
- les **mendiants**, représentant les différents ordres religieux catholiques ayant fait vœux de pauvreté : noix et noisettes pour les Augustins, **figes sèches** pour les Franciscains, amandes pour les Carmes et **raisins secs** pour les Dominicains
- les pommes
- les poires
- le verdaù (melon vert conservé dans le grain)
- le nougat noir et le nougat blanc
- les sorbes
- les raisins frais

Autres desserts non « officiels » que l'on peut proposer :

- les mandarines
- confiseries : chocolat, fruits confits, calissons...
- la pâte de coing ou d'autres fruits
- les bugnes, ou merveilles, ou oreillettes : beignets à la fleur d'oranger
- les **dattes**

Selon la **tradition**, chaque convive doit manger un peu de chaque dessert pour s'assurer bonne fortune pour toute l'année !!

## CREATIVITE EN CUISINE

Les fruits secs permettent d'agrémenter les plats de viandes et les salades en ce qui concerne les **recettes** « **sucrées-salées** » :

Tajine d'agneau, rôti de porc et lapin sauté ...aux pruneaux,  
Cailles, foie gras, farces de fêtes... aux raisins, aux dattes...  
Entrées colorées et créatives avec mâche, magrets fumés,... abricots secs...  
Les tartes au fromage de chèvre ou les recettes à base de tofu ...agrémentées de figues

Ils accompagnent les **laitages** comme la faisselle , les **fromages** frais ou à pâte cuite...

Bien sûr, les **desserts et les confiseries** sont à l'honneur avec :

Les dattes et pruneaux fourrés à la pâte d'amande  
Les crumbles aux raisins secs, aux abricots secs ou aux pruneaux  
Le gâteau basque aux pruneaux  
Le gâteau de semoule aux raisins secs, le gâteau de riz aux abricots secs ou aux pruneaux  
La pomme et son pruneau cuits au four ....  
Les cakes et autres madeleines aux raisins secs, ou aux figues  
Le painetone...

La liste n'est pas exhaustive.

Le plaisir de cuisiner, d'inventer, d'incorporer de nouveaux ingrédients comme les fruits séchés **donnera du relief à vos recettes !**

Vous obtiendrez une **plus-value nutritionnelle** en invitant les fruits séchés à votre table !