

Les atouts nutritionnels de la carotte

La carotte, du fait de l'abondance et de l'originalité de ses **fibres**, peut régulariser efficacement le transit intestinal. En cas de paresse intestinale, elle permet de lutter contre la tendance à la constipation, en apportant dans l'alimentation un complément de fibres particulièrement bien tolérées. Mais, paradoxalement, elle est également efficace dans des cas de diarrhée : la "soupe de carottes" (carottes cuites mixées), ou tout simplement la purée de carottes, sont alors classiquement utilisées. En effet les fibres de la carotte possèdent un fort pouvoir de rétention d'eau et améliorent la consistance des selles.

Elle intervient aussi sur le bon état de la peau et des muqueuses, ainsi que dans la vision crépusculaire, grâce à sa forte concentration en **provitamine A**.

La carotte possède par ailleurs une **action favorable sur le taux du cholestérol sanguin**. Selon une étude réalisée aux Etats-Unis, l'enrichissement de l'alimentation avec 200 g de carottes crues, chaque jour, peut faire chuter de 11 % le taux du cholestérol. On attribue aux fibres de la carotte (et en particulier aux pectines, qui ont une action "séquestrante" sur les sels biliaires et les acides gras), cet effet bénéfique.

Enfin, sa richesse en provitamine A, joue aussi un rôle utiles en prévention. Cette substance **antioxydante** s'oppose en effet à l'agression des radicaux libres qui se forment lors du vieillissement des cellules. Elle freine également l'évolution de l'athérosclérose, et intervient aussi dans les mécanismes qui stimulent l'immunité.



Source : Aprifel

Réseau Atlantique Diabète
Centre Hospitalier
Rue du Docteur Schweitzer
17019 LA ROCHELLE Cedex
05 46 45 67 32

www.atlantique-diabete.com
atlantique.diabete@wanadoo.fr

Hiver 2008

Atelier diététique



Menu
d'hiver

Marie TAUPIN, Diététicienne





La carotte

Pas seulement bonne pour les yeux !

La carotte dans l'alimentation du diabétique :

Il est temps de rétablir la vérité sur les carottes, légume banni des régimes des diabétiques, parce qu'en 1981 elles affichaient, une fois cuites, un IG (= index glycémique : capacité à élever la glycémie) de 92, ce qui est très élevé.

Pendant plus de vingt ans, on a pu lire que « *tous les légumes avaient un IG bas sauf la carotte cuite, devant donc ainsi être consommée avec parcimonie* ».

En réalité, l'index glycémique de la carotte est bas : il est égal à 16 lorsqu'elle est crue et à 47 lorsqu'elle est cuite. Cela signifie qu'elle n'augmente pas fortement et rapidement le taux de sucre sanguin et qu'elle peut donc être consommée sans problème par les diabétiques. Ces nouvelles valeurs de l'IG de la carotte ont été publiées en 2002 par l'équipe de Jenny Brand-Miller et sont beaucoup plus fiables.

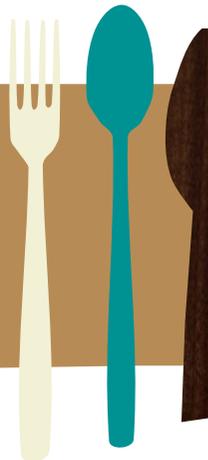
Brand-Miller JC : "International table of glycemic index and glycemic load values: 2002." Am J Clin Nutr. 2002 Jul;76(1):5-56.

Source : www.lanutrition.fr

Salade de légumes d'hiver

Valeurs nutritionnelles, pour une personne

Calories	Protides	Lipides	Glucides
183 cal	2g	7g	28g



Salade de légumes d'hiver

Ingrédients

Pour 2 personnes

- 1/6 de céleri boule
- 1 carotte
- 2 radis
- 4 châtaignes
- 1 oignon blanc
- 1 gousse d'ail
- sel et poivre, persil

- **Vinaigrette** : 1 cuill. à soupe d'huile d'olive, 1 cuillère à café de vinaigre de vin rouge,



Ôtez l'écorce des châtaignes en laissant la peau fine. Faites les cuire dans l'eau bouillante salée pendant 15 minutes. Retirez la peau et réservez. Émincez l'ail et l'oignon, lavez les radis et pelez le céleri boule et les carottes. Coupez tous les légumes en bâtonnets. Dans une sauteuse, faites revenir sans laisser colorer. Ajouter 1 petite louche de bouillon de volaille et laissez cuire jusqu'à ce que les légumes soient cuits mais encore croquants. Faites la vinaigrette, ciselez le persil et versez sur la salade.



Flan allégé aux poires

Ingrédients

Pour 2/3 personnes



- 3 poires
- 2 cuillères à soupe d'édulcorant à cuire Splenda®
- 1 gousse de vanille
- 200 ml de lait écrémé
- 1 gros oeuf

Faites bouillir le lait avec la gousse de vanille fendue. Dans un bol, travaillez les oeufs et l'édulcorant. Ajouter le lait chaud (ôtez la gousse de vanille) et faire épaissir à feu doux. Epluchez et disposez dans un moule à gratin. Recouvrir de la préparation. Enfournez et laissez cuire 20 à 30 minutes.

