

BEURRE

Faites-en votre allié

Il est souvent montré du doigt et, pourtant, cet aliment 100 % naturel a plus d'un atout, à condition de le consommer avec modération!

Il est moins gras que l'huile

Un comble quand on sait que 43 % des Français l'accusent du contraire! En réalité, il apporte environ 82 % de matières grasses (le reste est composé d'eau, de caséine et de sels minéraux), contre 100 % pour l'huile. Ainsi, comptez 75 kcal pour une noix de beurre (10 g), contre 90 kcal pour une cuillère à soupe d'huile (10 g).

Il favorise la croissance

20 g couvrent le quart de nos besoins journaliers en vitamine A, une vitamine indispensable à la croissance et à l'entretien des os et des dents, qui joue aussi un rôle protecteur contre les infections, le vieillissement de la peau et la dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA). Le beurre apporte de la vitamine D, qui favorise l'assimilation et la fixation du calcium sur les os ainsi que, dans une moindre mesure, de la vitamine E aux vertus antioxydantes. Ce n'est pas tout, il contient quelques minéraux, notamment du potassium qui favorise la contraction musculaire, et un peu de calcium (10 g de beurre en apportent 3 mg).

Il peut être chauffé

L'idéal, pour conserver au beurre toutes ses qualités, est de le consommer cru, fondu sur les aliments ou dans des préparations comme la pâtisserie - il est alors protégé par l'amidon de la farine. On peut néanmoins le faire chauffer, mais attention à ne pas trop le cuire car, au-dessus de 120 °C, il noircit. C'est la réaction dite « de Maillard », due à la caramélisation des traces de lactose et de protéines qu'il contient. Rassurez-vous, contrairement à ce qu'on a longtemps cru, de récentes études ont démontré que la cuisson du beurre n'est pas nocive pour la santé. On risque seulement de détruire la vitamine A qui ne supporte pas les températures élevées. Pour les fritures et autres cuissons à forte température, préférez-lui de l'huile d'olive ou de tournesol.

INFO +

Il est riche en acide ruménique, dont les effets contre le cancer, le diabète et l'athérosclérose sont à l'étude.

Il se digère bien

Oui! Son secret? Des graisses saturées à chaîne courte que l'organisme peut découper plus facilement en petites molécules et donc assimiler rapidement, surtout s'il n'est pas cuit. En effet, la cuisson modifie en partie la structure de ces acides gras. La vésicule biliaire doit alors fournir plus d'efforts pour les digérer, d'où parfois des lourdeurs d'estomac.

Il est indispensable en cuisine

La composition de ses acides gras, dont l'acide butyrique, en fait un excellent texturant et support d'arôme, qui apporte aux plats du moelleux, de l'onctuosité ainsi qu'un délicat parfum. Un atout pour la confection de gâteaux et autres pâtisseries. Quant à sa richesse en acides gras saturés, elle en fait la seule matière grasse, avec le saindoux, à rester solide à température ambiante. Bien pratique pour la tartiner sur du pain!

Il n'apporte pas tant de cholestérol que ça

Notre principale source de cholestérol n'est autre que l'organisme qui fabrique, à lui seul, près de 80 % du cholestérol total. L'alimentation ne représente que 20 % des apports. Le beurre en contient, bien sûr, mais en faibles quantités : 20 g procurent environ 50 mg de cholestérol, contre 270 mg pour un œuf et 300 mg pour 100 g de foie. En consommer environ 20 g/jour ne fera donc pas augmenter votre taux, surtout si vous l'absorbez dans la matinée, car

l'organisme produit une hormone qui casse les molécules de cholestérol et permet de les éliminer plus vite : or cette hormone n'est produite que le matin. C'est pourquoi les régimes fondés sur la chrononutrition prévoient de consommer les aliments gras qui contiennent du cholestérol (beurre, fromage, œufs) uniquement au petit déjeuner. A savoir : lorsque les apports alimentaires de cholestérol diminuent, sa fabrication par l'organisme augmente... et inversement!

