



CHÂTAIGNES

CÉRÉALES ET FÉCULENTS
Saison : Septembre à Décembre

VALEUR NUTRITIONNELLE

Riche en amidon

Source de fibres solubles et insolubles

Riche en potassium et source intéressante de magnésium, fer et cuivre

Fait partie des féculents sans gluten

DIGESTIBILITÉ

Plutôt bonne, à privilégier lors des périodes de signes digestifs modérés à légers.

CUITES

GRILLÉES

Digestibilité moyenne.

→ Ce mode cuisson les rend dures et parfois difficiles à mâcher.

BOUILLIES / CUITES A L'EAU (ET LAIT)

Bonne digestibilité.

→ Cuisson permettant une texture fondante pour les déguster ensuite sous forme de purée ou entières en accompagnement.

EN CONSERVE

Bonne digestibilité.

→ Ce mode de conservation accentue la texture fondante. Il permet un gain de temps important face au temps de préparation important du produit brut.

SURGELEES

Bonne digestibilité.

→ Aussi pratique que les conserves, ce mode de conservation présente l'avantage d'être moins riche en sel que cette dernière.

DÉRIVES

FARINE DE CHATAIGNE

Elle s'associe avec d'autres farines pour la confection de gâteaux, crêpes, pain, pâte à tarte ou pâtes alimentaires. Seule, elle donne un produit dur, plat et au goût très prononcé.

En Corse, on retrouve la pulenda, c'est une galette à base de farine de châtaignes servie accompagnée de fromage (Brocciu) et de charcuterie.

BOISSON À LA CHATAIGNE

Riche en glucides et avec son goût si particulier, elle peut servir à confectionner des entremets, notamment en cas de perte d'appétit. En revanche, elle contient peu de protéines par rapport au lait de vache qu'elle est susceptible de remplacer.

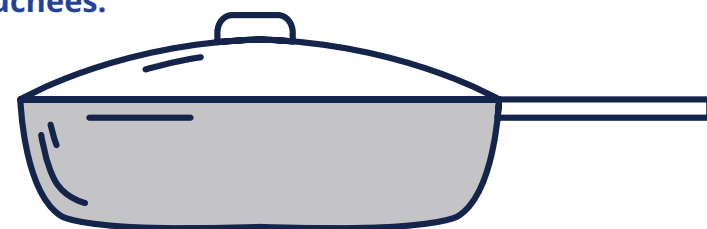
MODES DE CUISSON

Demande beaucoup de temps lorsqu'elles sont brutes. Toujours les inciser avant de les passer au four ! (sinon, elles explosent)
Lavage et tri des fruits dans l'eau froide pour éliminer celles qui sont sèches ou creuses. Grillées à la poêle, elles seront ouvertes au préalable sur l'écorce avec la pointe d'un couteau. Cuites à l'eau, elles seront également entaillées, plongées dans l'eau froide et laissées 3 minutes après ébullition, pour être enfin épluchées.

→ 20 min à la poêle ou au four

→ 15 à 20 min à l'eau ou au lait

→ 10 min au micro-ondes



MARIAGES & ASSORTIMENTS

Mariage avec le foie gras, les viandes séchées (viande des grisons), le porc, les volailles, le potiron (velouté potiron/châtaignes), la mâche, les fromages à pâte pressée (tome, comté, ...), la crème, la vanille, le chocolat noir et la pomme.

CE QUE L'AFA VOUS PROPOSE...

→ Permanences nutrition téléphoniques tous les mardis de 14h à 18h
→ nutrition@afa.asso.fr

→ FICHES THÉMATIQUES NUTRITION ET ALIMENTATION
→ Sur le site Internet de l'afa

→ LIVRE « Bien manger avec ma MICI »
→ Disponible en commande sur le site Internet de l'afa

→ DES INFORMATIONS SUR LE SITE INTERNET MICI CONNECT