

Nutrition

Alimentation : il y a fer et fer !

Vous le savez, pour éviter les carences, il faut manger varié et équilibré. Mais en ce qui concerne le fer, ce n'est pas aussi simple ! Car en avalant en grandes quantités ne suffit pas : il faut consommer le bon ! Et il faut connaître les amis et les ennemis du fer, qui freinent ou augmentent son absorption. Tour d'horizon...

Deux types de fer

● **Le fer non héminique**
c'est celui que l'on trouve par exemple dans les végétaux, les œufs. Mais on le trouve en plus ou moins grandes quantités dans les autres aliments. Sa biodisponibilité est assez faible : inférieure à 5 %.

● **Le fer héminique**
il se trouve exclusivement dans les produits animaux : il représente 40 % à 50 % du fer total contenu dans les viandes et les poissons. Son intérêt est d'avoir une très bonne biodisponibilité : plus de 25 % est assimilé par l'organisme.

Les viandes :**la meilleure source !**

Il existe un grand nombre d'aliments riches en fer : les



légumes secs (lentilles, pois, haricots...), céréales, viande, poisson... Mais du point de vue de la couverture des besoins, c'est la viande, et notamment la viande rouge, qui est la plus intéressante. Mais surtout il s'agit de fer héminique, la forme la mieux absorbée par l'organisme. De plus, viandes, volailles ou poissons vont favoriser l'absorption du fer contenu dans les autres aliments. Ce sont donc des mets incontournables pour éviter les carences.

Prenez des vitamines !

Mais le simple fait d'avalier des aliments riches en fer ne suffit pas ! Il faut également consommer des vitamines facilitant l'assimilation de ce minéral. Ainsi la vitamine C par exemple est un allié indispensable pour aider le fer à pénétrer dans l'organisme. La consommation de fruits et légumes au cours des repas augmente fortement l'assimilation du fer contenu dans les autres aliments.

Gare aux anti-fer !

Au même titre qu'il existe des "alliés" du fer, il existe des ennemis de ce minéral !

Certains aliments diminuent son absorption. C'est le cas pour le thé ou le café par exemple, lorsqu'ils sont pris au moment du repas. D'autres éléments tels que les fibres ou le calcium semblent également freiner le passage du fer au travers des parois de l'intestin. Plus récemment, certains jus de fruits, et notamment de raisin, ont été mis en cause dans la diminution de l'absorption du fer. Alors à vous de faire les bons choix pour garder une santé de fer !

LES ALIMENTS RICHES EN FER

Foie d'agneau ou de bœuf
Persil
Fèves
Foie de lapin
Pois chiche
Rognon de bœuf
Lentilles, jaune d'œuf
Foie de veau
Noix de cajou
Amande
Noisettes séchées
Épinard
Farine de blé complète
Noix de coco sèche
Pruneau
Raisin sec
Pissenlit
Œuf entier
Figue sèche, noix sèche
Pain de seigle

Le plat

Côtes d'agneau
aux courgettes

Pour 4 personnes

Ingrédients

Petites courgettes : 8
Romarin : 1/2 bouquet
Chapelure : 2 cuillères à soupe
Côtes d'agneau : 8
Huile d'olive : 1 cuillère à soupe
Citron : 1
Sel, poivre

Lavez les petites courgettes. Sans les éplucher, coupez-les en bâtonnets de 5 à 6 cm de long et de 1 cm d'épaisseur.

Chauffez une grande casserole avec de l'eau salée et 2 ou

3 branches de romarin. Quand celle-ci bout, plongez les courgettes pendant 5 minutes. Retirez-les dans une passoire. Rafraîchissez-les tout de suite sous le robinet pour préserver leur couleur.

Pendant ce temps, chauffez une poêle anti-adhésive graissée au pinceau avec de l'huile d'olive. Cuisez les côtes d'agneau 2 à 3 minutes de chaque côté.

En même temps, chauffez une poêle avec 1 cuillère à soupe d'huile d'olive. Versez les courgettes. Tournez-les bien. Salez, poivrez. Cuisez 2 minutes.

Disposez les côtelettes et les courgettes sur le plat de service. Arrosez les côtelettes d'un filet de citron.

Publicité