FUTURE MAMAN

Les besoins nutritionnels pendant la grossesse

Pendant la grossesse, l'alimentation est primordiale : les besoins sont accrus et il est indispensable d'éviter les carences. Le point sur les bonnes pratiques alimentaires pour aider bébé à se construire...

Photos : DR

Quelques habitudes à prendre

La première habitude à prendre est d'adopter un rythme alimentaire très régulier : l'idéal est de faire chaque jour trois repas égaux sur le plan énergétique, plus deux collations légères. Il est également important de toujours respecter l'équilibre alimentaire en insistant sur les apports en glucides, en fer et en calcium. Prenez régulièrement les suppléments nutritionnels qui vous sont prescrits (vitamine D, fer…) mais ne prenez pas n'importe quelles polyvitamines sans consulter votre médecin.

Des lipides pour les nerfs

Les lipides sont importants : ils contribuent aux apports énergétiques. Il faut veiller à leur contenu en acides gras essentiels, indispensables au nouveau-né de manière générale, et à un bon développement des tissus nerveux en particulier.

Calcium : bon aussi pour maman

Les besoins en calcium augmentent d'environ 1 200 mg par jour. En plus de la minéralisation osseuse chez le bébé, la consommation de calcium protège la femme enceinte du risque d'hypertension artérielle et de ses graves complications, les crises d'éclampsie. Il enrichit en calcium le lait maternel à venir. Il aurait même un rôle dans la prévention du risque de dépression du post-partum.

Vitamines indispensables

Les besoins en vitamines sont tous accrus pendant la grossesse. Les besoins en vitamines A, C et B sont facilement couverts par une alimentation suffisamment diversifiée. En revanche, la couverture des besoins en acide folique (vitamine B9) pose un problème, beaucoup de femmes montrant un taux bas dès le début de grossesse. La carence en acide folique augmente le risque de prématurité et de retard de croissance fœtale. Elle peut entraîner de graves malformations affectant le système nerveux chez certaines femmes prédisposées. On conseille à toutes les femmes d'augmenter les apports alimentaires en acide folique, la supplémentation étant indiquée chez les groupes à risque.
La carence en vitamine D, fréquente en fin de grossesse, favorise les hypocalcémies néonatales. C'est pourquoi on recommande de supplémenter en vitamine D systématiquement les femmes enceintes, au moins pendant le 3e trimestre.

Les bienfaits de la tomate

Largement consommée, la tomate est un légume-fruit qui ensoleille votre table tout en contribuant au bon équilibre de votre organisme. En effet, peu calorique (15 Kcal soit 63 kj pour 100 g), la tomate est riche en vitamine C (18 mg pour 100 g), en provitamine A (carotène) et en minéraux (notamment potassium, magnésium et phosphore).
Elle est, de plus, appréciée pour ses vertus apéritives. Sa saveur acidulée stimule les sécrétions digestives et prépare à la bonne assimilation des repas. Bien colorée, la tomate renferme des pigments caroténoïdes, comme le lycopène, dont l'intérêt en matière de prévention des cancers est maintenant reconnu.

Bien les conserver

Contrairement aux idées reçues, les tomates ne se conservent jamais au réfrigérateur. A moins de 12°, elles perdent goût, saveur et texture. Choisissez de les conserver dans une corbeille ou un compotier.

Comment les éplucher ?

Fendez la peau du dessus en croix. Plongez la tomate quelques secondes dans l'eau bouillante, puis dans l'eau fraîche : la peau se retire toute seule !

Le plat

Gratin de bœuf haché à la tomate

Pour 4 personnes, préparation : 30 min, cuisson : 35 min

Viande de bœuf hachée : 400 gr, oignons : 250 g, tomates (bien fermes) : 4, courgettes : 2, purée de pommes de terre : 1 sachet ou 250 g de purée maison, lait : 1/2 l, œufs : 2, gruyère râpé : 50 g, thym : 4 brins, huile d'olive : 2 c. à soupe, sel, poivre

Pelez les oignons et coupez-les en anneaux. Faites chauffer l'huile et faites-y revenir les oignons. Ajoutez les brins de thym. Faites bouillir le lait puis ajoutez la poudre de purée de pommes de terre avec l'œuf. Mélangez cette préparation avec celle à base d'oignons. Préchauffez votre four th. 7 (210°C). Mélangez la viande hachée avec l'œuf restant, salez et poivrez. Lavez les courgettes et les tomates et détaillez-les en rondelles. Dans un moule à soufflé, disposez en couches successives la purée de pommes de terre à l'oignon, la viande hachée, les courgettes et les tomates. Saupoudrez de fromage râpé et enfournez 35 min.

Les mesures en cuisine

Saviez-vous que...
3g = 1 c. à thé
9g = 1 c. à soupe
36g = 4 c. à soupe = 1⁄4 tasse
72g = 8 c. à soupe = 1⁄2 tasse
145 g = 16 c. à soupe = 1 tasse
228 g = 1⁄2 livre (lb)
455 g = 1 livre (lb)

Sucre, beurre, légumes
5g = 1 c. à thé
15g = 1 c. à soupe
50g = 3 c. à soupe
60g = 4 c. à soupe = 1⁄4 tasse
120g = 8 c. à soupe = 1⁄2 tasse
240g = 16 c. à soupe = 1 tasse

Pour tout rattraper

- **Gâteau trop doré : Alors que la cuisson n'est pas terminée : couvrir votre gâteau d'une feuille d'aluminium.**
- **Chocolat fondu pas assez lisse : Ajoutez un peu d'eau tiède et remuez énergiquement.**
- **Crème anglaise tournée : La solution «tradition» : versez, avec un entonnoir, la crème dans une bouteille en verre, la fermez et secouez énergiquement.**
- **La solution «rapide» : utilisez un mixer.**

Sauce normande (sauce crème)

Beurre : 70 g, farine : 70 g, lait : 1 l, crème fraîche : 100 g, thym : 1 brin, laurier : 1 feuille, noix de muscade râpée : 1 pincée, sel, poivre du moulin.

Faites bouillir le lait avec le thym et le laurier. Faites fondre le beurre dans une casserole de taille moyenne, à fond épais, sur feu très doux, et incorporez-lui la farine. Laissez cuire 4 à 5 minutes, en continuant de remuer avec la spatule en bois, pour éviter les grumeaux. Laissez refroidir le roux obtenu, puis, hors du feu, versez dessus le lait bouillant. Mélangez avec un fouet à sauce, jusqu'à l'obtention d'une sauce très lisse.
Faites ensuite cuire, sur feu moyen, pendant une dizaine de minutes, sans oublier de remuer assez souvent. Une fois cette béchamel réalisée, incorporez-lui la crème fraîche sur feu très doux.
Salez, poivrez, ajoutez 1 pincée de noix de muscade.