



Savez-vous où se cache le cholestérol



Vous le savez, le cholestérol en excès dans l'organisme est dangereux pour la santé. Or, le secret de la prévention se trouve dans vos repas ! Savez-vous éviter ces mauvaises matières grasses ? Connaissez-vous les secrets d'un régime bon pour les artères ? Un quiz enrichi en oméga 3...

Test

Question 1 :

Le cholestérol sanguin vient totalement de l'alimentation.
Vrai ☐ Faux ☐

Question 2 :

Les yaourts sont riches en cholestérol.
Vrai ☐ Faux ☐

Question 3 :

Pour réduire le cholestérol, il faut limiter sa consommation en acides gras saturés.
Vrai ☐ Faux ☐

Question 4 :

Les fruits et légumes apportent un peu de cholestérol.
Vrai ☐ Faux ☐

Question 5 :

Certains aliments font baisser le taux de mauvais cholestérol.
Vrai ☐ Faux ☐

Question 6 :

Le jaune d'œuf est riche en cholestérol
Vrai ☐ Faux ☐

Question 7 :

Pour faire baisser son taux de cholestérol, il faut remplacer le beurre par de la margarine.
Vrai ☐ Faux ☐



Photos : DR

Résultats

Question 1 : réponse : Vrai

Il est pour l'essentiel produit par le foie. Seul 1/4 provient de l'alimentation. On le trouve dans les produits d'origine animale à des taux très variables : viandes, abats, produits laitiers, crustacés, coquillages, poissons, œufs...

Question 2 : réponse : Faux

Un pot de 125 g vous apportera seulement 5 mg de cholestérol.

Question 3 : réponse : Vrai

Les acides gras saturés qui entraînent une hausse du cholestérol (et notamment du "mauvais" cholestérol LDL). Ils sont apportés par le beurre, les aliments d'origine animale (viandes, œufs, fromages, lait entier), mais aussi les viennoiseries et pâtisseries, ainsi que les biscuits, les plats cuisinés, etc.

Question 4 : réponse : Vrai

Ils n'en contiennent pas ! En revanche, ils sont riches en

antioxydants, qui vont protéger les artères.

Question 5 : réponse : Vrai

Les acides gras insaturés (poly et mono-insaturés) permettent en effet une diminution du cholestérol, notamment du "mauvais". Ces acides gras sont fournis par les huiles végétales, les margarines, les fruits secs oléagineux, les poissons gras des mers froides, etc.

Question 6 : réponse : Vrai

Le cholestérol est particulièrement abondant dans les abats ou le jaune d'œuf.

Question 7 : réponse : Faux

Certaines margarines végétales sont riches en acides gras polyinsaturés et éventuellement enrichies en phytostérols (antioxydants d'origine végétale) : les études montrent qu'une consommation de 20 g par jour de ce type de margarine permet d'abaisser en moyenne de 10 % le taux du cholestérol sanguin.

Gâteau de courgettes aux herbes



Pour 4 personnes, préparation : 30 min, cuisson : 1h15, temps de repos : 1 h

Courgettes : 700g, tomates : 2, ail : 1 gousse, œufs : 3, crème fraîche : 20 cl, yaourts : 2, citron : 1/2, farine : 1 c. à soupe, huile d'olive : 2 c. à soupe, gros sel : 1 c. à soupe, menthe fraîche : 1 brin, herbes fraîches mélangées (persil, cerfeuil, estragon, basilic...) : 1 bouquet, sel, poivre

Lavez les courgettes, coupez les extrémités puis râpez-les. Saupoudrez-les de gros sel et faites-les dégorger 1 h. Egouttez-les et épongez-les soigneusement. Préchauffez le four th.6 (180°C). Pelez et épépinez les tomates puis coupez-les en rondelles. Huilez et farinez un moule à cake, rangez les rondelles de tomates sur le fond du moule. Dans une casserole, faites chauffer 1 c. à soupe d'huile d'olive, ajoutez l'ail écrasé au presse-ail et les courgettes. Faites cuire à couvert pendant 10 min. Assaisonnez de sel et de poivre. Lavez les herbes fraîches et la menthe, retirez-en les tiges et hachez les feuilles. Versez la moitié des herbes sur les courgettes. Battez les œufs et la moitié de la crème fraîche dans un bol, ajoutez aux courgettes, mélangez et rectifiez l'assaisonnement si nécessaire. Versez dans le moule et faites cuire au four, au bain-marie, 1 h. Pour faire la sauce, pressez le citron dans un bol, fouettez les yaourts, le reste de crème fraîche, le hachis d'herbes, du sel et du poivre et mettez au réfrigérateur. Démoulez lorsque le gâteau a refroidi. Coupez en tranches et servez avec la sauce.