



*Des*  
**Pâtes**  
*pour Tous*



*Pour le Goût, pour la Santé,  
pour la Praticité*



**I.P.O.**

International Pasta Organisation



**OLDWAYS**

HEALTH THROUGH HERITAGE

# International Pasta Organisation (IPO)

## (Organisation Internationale des Fabricants de Pâtes)

L'Organisation Internationale des Fabricants de Pâtes (IPO) a été fondée à Barcelone, à l'occasion de la Journée Mondiale des Pâtes 2005 (le 25 octobre 2005) et officiellement organisée à Rome à l'occasion de la Journée Mondiale des Pâtes 2006 (le 25 octobre 2006).

### Mission

L'IPO est une association à but non-lucratif dédiée à:

1. L'information des consommateurs, professionnels de la santé, journalistes, responsables gouvernementaux et autres sur tout ce qui concerne les pâtes (santé, goût et praticité).
2. L'augmentation de la consommation des pâtes dans le monde.

### Activités

1. Organise des programmes de recherche, promotion et éducation (comme la Journée Mondiale des Pâtes) sur les pâtes.
2. Recueille et donne des informations sur les pâtes (nutrition, statistiques et autres informations) dans différents pays.
3. Réunit un Comité consultatif scientifique (un groupe d'experts en nutrition, soins et activité physique) qui informe les consommateurs et autre public à travers les medias, les conférences, la recherche, les publications, les ateliers de travail et d'autres activités correspondantes.

### Comité Consultatif Scientifique

**Sara Baer-Sinnott, President**, Oldways  
(*Boston, USA*)

**Nuno Borges, PhD**, University of Porto and  
University of Minho (*Porto, Portugal*)

**Hector Bourges, MD, PhD**, National Institute for  
Nutrition (*Mexico City, Mexico*)

**Sergio Britos**, University of Buenos Aires,  
(*Buenos Aires, Argentina*)

**Jennie Brand-Miller, PhD**, University of Sydney  
(*Sydney, Australia*)

**Rosamaria Da Re, PhD**, Maua Technology  
Institute (*Sao Paulo, Brazil*)

**John Foreyt, PhD**, Baylor College of Medicine  
(*Houston, USA*)

**Marta Garaulet Aza, PhD, DrPH**, University of  
Murcia (*Murcia, Spain*)

**Giovanni Ghirlanda, MD**, Università Cattolica del  
Sacro Cuore (*Rome, Italy*)

**Attilio Giacosa, MD**, Policlinico di Monza  
(*Milan, Italy*)

**Oscar Herran, MSc**, Industrial University of  
Santander

**Helmut Heseke, PhD**, University Paderborn  
(*Paderborn, Germany*)

**Cyril Kendall, PhD**, University of Toronto  
(*Toronto, Canada*)

**Denis Lairon, PhD**, INSERM-INRA-Université de  
la Méditerranée (*Marseille, France*)

**Giancarlo Logroscino, MD**, University of Bari  
(*Bari, Italy*)

**Vanderli Marchiori**, Clinical Nutritionist (*Sao  
Paulo, Brazil*)

**Kathy McManus, MS, RD**, Brigham and Women's  
Hospital, a teaching affiliate of Harvard Medical  
School (*Boston, USA*)

**Pietro Antonio Migliaccio, MD**, Società Italiana di  
Scienza dell'Alimentazione (*Rome, Italy*)

**Gulden Pekcan, PhD**, Hacettepe University  
(*Ankara, Turkey*)

**Gabriele Riccardi, MD**, University of Napoli  
Federico II (*Naples, Italy*)

**Jaime Rozowski, PhD**, Catholic University of  
Chile (*Santiago, Chile*)

**Maria Teresa Strumendo Migliaccio, MD**, Società  
Italiana di Scienza dell'Alimentazione (*Rome, Italy*)

**Emilce Ulate, MSc**, University of Costa Rica (*San  
Jose, Costa Rica*)

**Nidia Solbeyh Vargas, Nutritionist and Dietitian**  
(*Caracas, Venezuela*)

**Fatih Yildiz, PhD**, Middle East Technical  
University (*Ankara, Turkey*)

---

# Des Pâtes pour Tous

## SOMMAIRE

### Introduction

Introduction .....	2
Qu'est-ce que les pâtes .....	3
Qu'est-ce qu'un plat de pâtes .....	3

### Déclaration du consensus scientifique sur les bienfaits d'un plat de pâtes

Les différents points de l'énoncé du consensus scientifique .....	4
---	---

### Pourquoi les pâtes sont bénéfiques pour la santé

Evidence des bienfaits des pâtes sur la santé .....	8
La place des pâtes dans un régime de contrôle et de perte de poids .....	11
Les pâtes et céréales complètes: un rapport salubre, délicieux .....	13

### Recettes de pâtes du monde entier

Des pâtes dans l'assiette .....	14
Argentine .....	14
Belgique .....	15
Brésil .....	15
Canada .....	16
Chili .....	16
Colombie .....	17
Costa Rica .....	17
France .....	18
Allemagne .....	18
Iran .....	19
Italie .....	19
Mexique .....	20
Portugal .....	20
Espagne .....	21
Turquie .....	21
Uruguay .....	22
Etats-Unis .....	22
Venezuela .....	23

### Les pyramides alimentaires traditionnelles

La pyramide de l'alimentation méditerranéenne .....	24
La pyramide de l'alimentation latino-américaine .....	24

---



## INTRODUCTION

Cette brochure est une illustration de la popularité des pâtes dans le monde. Les pâtes sont de nos jours un vrai plat international, ce qui est une bonne nouvelle pour ceux qui veulent manger sainement, savoureusement et de manière pratique.

En fait, les pâtes se sont avérées être la nourriture mondiale préférée dans un sondage mené par Oxfam en Avril 2011 auprès de 16.000 personnes dans 17 pays. Ce que les gens veulent dire quand ils disent des pâtes, c'est «Je veux des pâtes avec un peu de sauce», ou, «Je veux des pâtes avec du poulet et des légumes.» Soudain, «les pâtes» se transforment en une création artistique, et l'artiste peut être un chef étoilé qui prépare un plat raffiné, ou bien celui qui prépare chez lui un dîner de famille. Merveilleuses, versatiles, les pâtes peuvent être servies en une variété de plats allant du plus simple plat de tous les jours au plat le plus gastronomique.

La première partie de cette brochure met en évidence l'accumulation importante d'informations scientifiques des bienfaits des pâtes et d'un plat de pâtes sur la santé. Ces récentes découvertes indiquent que les pâtes elles-mêmes sont un aliment sain et nourrissant, et lorsqu'elles sont associées à d'autres ingrédients—huile d'olive, légumes, haricots, fromage, poissons ou viandes—les pâtes peuvent devenir un plat délicieux et équilibré. La seconde partie de la brochure explique comment préparer et savourer des plats de pâtes du monde entier.





## Qu'est-ce que les pâtes?

- Un produit alimentaire de base utilisé dans la cuisine du monde entier.
- Un aliment composé de semoule de blé dur, ou de farine de certains blés mélangée à de l'eau et/ou des œufs, pétrie et transformée ensuite en de multiples formats de pâtes qui sont séchées et cuites avant d'être consommées.
- Un savoureux repas de famille préféré; le plat de nombreux chefs cuisiniers les plus connus au monde; repas de consolation en temps de stress; repas exaltants pour les célébrations; repas convivial pour les amis rassemblés autour d'une table, chez eux ou dans un restaurant.
- L'ingrédient des repas traditionnels sains, surtout dans les régions méditerranéennes et latino-américaines.

## Qu'est-ce qu'un plat de pâtes?

- Des pâtes associées à d'autres aliments qui servent de garniture sur l'assiette ou dans un saladier.
- Médecins et scientifiques de la nutrition le considèrent comme sain, car:
  1. Sa base—les pâtes—est un glucide de digestion lente;
  2. Il est traditionnellement assaisonné à l'huile d'olive, une matière grasse diététique saine;
  3. Il est souvent cuisiné avec d'autres aliments sains tels que sauce tomate, fromage, légumes, haricots, fruits de mer ou viandes maigres.

*Servies dans la simplicité  
ou plus sophistiquées,  
les pâtes sont merveilleuses!*





# DÉCLARATION DU CONSENSUS SCIENTIFIQUE SUR LES BIENFAITS D'UN PLAT DE PÂTES

Les pâtes firent la une des journaux dans le monde fin octobre 2010 lorsque les nutritionnistes de quatre continents se réunirent à Rio pour discuter de pâtes et de santé. Leurs conclusions? Les pâtes sont un aliment sain contenant des glucides, et sont l'aliment clé des régimes traditionnels sains dans le monde entier, dont les régimes méditerranéens et latino-américains.


Pour savoir POURQUOI les pâtes sont un aliment sain, il suffit de parcourir les conclusions de l'énoncé du consensus scientifique sur la santé d'un plat de pâtes partagé par de prestigieux chercheurs internationaux lors de la réunion à Rio, et de se rapporter aussi au résumé de quelques études scientifiques confirmant ces constatations.

## Énoncés de la déclaration du consensus scientifique

### 1. La recherche scientifique soutient de plus en plus l'importance de l'alimentation totale, plutôt que des aliments et des nutriments individuels.

Bien qu'un certain nombre d'aliments particuliers soient appelés «super aliments», fournissant à l'organisme des nutriments spécifiques, la santé et le bien-être en général reflètent en fait des modèles alimentaires de base quotidiennes. Ces modèles commencent avec l'établissement d'un régime alimentaire riche en aliments frais et sains qui délogent simplement les aliments qui le sont moins. Cette vue d'ensemble de l'alimentation se trouve être la voie la plus durable, agréable et importante pour le bien-être.






**2. Les pâtes sont un élément clé de beaucoup de modèles alimentaires traditionnels sains dans le monde tel le régime méditerranéen scientifiquement reconnu. Les modèles alimentaires traditionnels offrent des avantages de santé supérieurs aux modèles occidentaux courants de l'alimentation.**

Il est prouvé que les modèles de régime traditionnels, comme le régime méditerranéen, offrent plus de bénéfices salutaires que les régimes occidentaux courants. La recherche scientifique montre que ces modèles de régime peuvent réduire les incidences des maladies chroniques les plus importantes comme le diabète, les maladies cardiaques, certains types de cancer et l'obésité.

Ces modèles sont caractérisés par la consommation d'une grande variété d'aliments à base de plantes (fruits, légumes, pains, pâtes, céréales complètes, pommes de terre, haricots, noix et graines), huile d'olive et autres huiles végétales comme source principale de graisse, fruits de mer au moins deux fois par semaine, produits laitiers (en particulier le fromage et le yaourt), volaille et œufs consommés en portions raisonnables quotidiennement ou plusieurs fois par semaine, viande rouge et sucreries consommées moins souvent, et du vin avec les repas (jusqu'à un verre pour les femmes et deux pour les hommes). Les pâtes ou les plats de pâtes—dans une assiette ou un bol—font partie des régimes traditionnels dans le monde entier.

**3. De nombreux essais cliniques confirment que l'excès de calories, et non les glucides, est responsable de l'obésité. Les régimes ayant réussi à favoriser la perte de poids peuvent souligner l'importance d'une gamme de bons glucides, protéines et matières grasses. Ces trois macronutriments, bien équilibrés, sont indispensables pour concevoir un régime personnalisé sain que tout le monde peut suivre à vie. Par ailleurs, les régimes très faibles en glucides peuvent être dangereux surtout à long terme.**

Les glucides ne sont pas un «ennemi public» de la minceur. Les consommateurs modernes n'ont pas à jeter les pâtes, les pains, et leurs plats préférés de toujours par-dessus bord pour avoir l'impression qu'ils mangent sain. La vérité est que les «bons» glucides sont extrêmement salutaires pour la santé, et qu'une alimentation excessive (trop de calories) avec peu d'activité physique est la raison de la prise de poids. Éliminer un des trois macronutriments vitaux du corps—les protéines, les glucides ou les graisses—afin de perdre du poids, c'est comme enlever le moteur d'une voiture pour l'aider à mieux fonctionner. Les glucides sont essentiels pour le fonctionnement du cerveau, pour l'énergie corporelle totale et, oui, pour un contrôle effectif du poids. N'hésitez pas à prendre une fourchette et à récupérer la santé et le poids optimal autour d'un repas de pâtes!

- 
4. **A un moment où l'obésité et le diabète sont en hausse partout dans le monde, les pâtes et autres aliments à faible indice glycémique peuvent aider à contrôler les niveaux sanguins de glucose ainsi que le poids, surtout chez les personnes obèses. L'indice glycémique est un des nombreux facteurs qui affectent les effets salutaires des aliments.**

Les pâtes ont un faible indice glycémique—une bonne chose—ce qui veut dire que l'organisme les digère plus lentement que la plupart des autres glucides. Les pâtes n'entraînent pas une hausse rapide des niveaux sanguins de glucose, ce qui fortifie le corps en lui procurant une source constante et équilibrée d'énergie, tout en donnant la sensation d'être rassasié et en forme. L'indice glycémique du plat de pâtes est même plus bas puisque nous mangeons les pâtes avec d'autres aliments sains.

5. **Les pâtes sont un choix sain et abordable disponible dans presque toutes les sociétés. Promouvoir des repas de pâtes abordables et accessibles peut contribuer à surmonter la perception erronée que les aliments sains sont trop coûteux.**

Les pâtes seraient la nourriture saine la plus facile et la plus savoureuse qui soit. On peut les trouver dans presque n'importe quelle épicerie, dans une variété de formats et de marques. Les petits les adorent et peuvent les partager avec leurs grands-parents. Elles peuvent être servies froides lors d'un pique-nique estival ou assaisonnées pour des dîners. Elles sont bonnes pour les palais aventureux et les goûts simples. Elles ne sont pas chères et elles sont rapides à préparer. On les trouve régulièrement dans les menus des restaurants et sur les étagères des épiceries, et un repas de pâtes présente aussi l'avantage de pouvoir être associé à d'autres aliments sains.

6. **Les plats de pâtes sains sont un moyen savoureux de consommer davantage de légumes, légumes secs et autres aliments sains souvent sous-consommés.**

Les plats de pâtes sont de très efficaces «systèmes de distribution» d'autres aliments sains. Les pâtes ne sont pas consommées toutes seules, mais associées dans une assiette avec d'autres ingrédients, comme des légumes, de l'huile d'olive, des tomates, des herbes, des légumes secs, des morceaux maigres de volaille et de viande, de poisson et de crustacés. La combinaison de ces multiples ingrédients crée un plat de pâtes ralentissant la digestion et l'absorption du glucose sanguin, tout en assurant des nutriments essentiels comme les fibres, protéines, vitamines et minéraux.





**7. Les plats de pâtes sont savourés dans les traditions culturelles à travers le monde, car ils sont facilement adaptables aux ingrédients de saison nationaux ou régionaux.**

Qu'il s'agisse de spaghettis à la tomate et au basilic en Italie, de la soupe avec des pâtes au Mexique et en Amérique du Sud, ou de penne au blé complet aux courgettes au Canada

ou aux États-Unis, les pâtes sont universelles. Elles sont la toile de fond de plats prêts à devenir le portrait de toute région par ses épices, ses herbes et autres produits régionaux. Faciles à préparer, elles s'accommoderont également de tout ce qui se trouve dans le frigo: un peu d'ail, de l'huile et n'importe quel légume et des herbes seront bons pour un repas gastronomique à la maison!



**8. Les médecins, nutritionnistes, et autres professionnels de santé devraient recommander des repas de pâtes variés et équilibrés pour une bonne santé.**

«Mangez plus de pâtes» est l'une des recommandations diététiques qui fera de tout professionnel de la santé le héros du patient. Beaucoup de personnes savent qu'elles devraient manger plus de légumes, de haricots et des protéines plus maigres. Beaucoup ont aussi goûté à d'innombrables assiettes de spaghettis aux tomates ou à la sauce tomate. Ce que la plupart ne savent peut-être pas, c'est le bienfait des pâtes et comment elles peuvent être utilisées pour ouvrir la voie à d'autres recommandations alimentaires. Il peut être difficile de passer des hot-dogs aux choux de Bruxelles, mais tout est dans l'accompagnement et l'assaisonnement. Un bol de carottes vapeur et brocolis semblera beaucoup plus attrayant et satisfaisant présenté sur un lit de pâtes que tout seul, et cela pourrait éventuellement jouer un rôle important dans la longévité ou la sauvegarde d'une vie.

*«Mangez plus de pâtes»  
est l'une des recommandations  
diététiques qui fera de tout professionnel  
de la santé le héros du patient.*



# POURQUOI LES PÂTES SONT-ELLES BENEFIQUES POUR LA SANTE

## Preuve des bienfaits des pâtes sur la santé

Il existe de nombreuses preuves scientifiques sur les bienfaits des pâtes et des plats de pâtes sur la santé. Les pages qui suivent comprennent des résumés d'études scientifiques récentes. Leurs résultats montrent clairement que non seulement les pâtes en elles-mêmes sont un aliment nourrissant et salubre, mais qu'associées dans une assiette ou un bol à d'autres ingrédients comme l'huile d'olive, les légumes, les haricots, le poisson ou la viande, elles deviennent le plat idéal du nutritionniste.

### ▲ Les régimes de style méditerranéen favorisent la santé cardiaque

Les pâtes sont un aliment de base du régime méditerranéen. Dans une étude menée sur un an, les chercheurs de l'Université Catholique Pontificia de Santiago, au Chili, ont «Méditerranéisé» l'alimentation dans une cafétéria en milieu de travail. 145 employés ont commencé l'étude, et 96 ont complété chacune des étapes planifiées. Au fur et à mesure que les régimes des employés se rapprochaient du régime méditerranéen (tel que mesuré par une étude scientifique évaluée par des pairs), le tour de taille, le HDL («bon cholestérol»), la pression artérielle, et d'autres marqueurs se sont nettement améliorés. *Public Health Nutrition, September 2009; 12(9A):1635-43.*



### ▲ Les pâtes figurent parmi les aliments associés aux artères saines

Une tendance se développe visant à associer un ensemble d'habitudes alimentaires, plutôt que des nutriments ou même un aliment individuel, avec une meilleure santé. À l'Université de Caroline du Sud, les chercheurs ont voulu identifier les habitudes alimentaires qui aggravent ou diminuent la maladie coronarienne. Leur recherche a démontré un risque plus élevé chez ceux qui avaient une plus grande consommation d'aliments peu sains et une consommation moins importante d'aliments plus sains (riz, pâtes et volaille). *British Journal of Nutrition, May 2010; 103(10): 1471-9.*

### ▲ Les régimes faibles en glucides peuvent être nocifs

Dans une étude menée par des chercheurs de l'Université du Colorado, 32 adultes obèses sains répartis aléatoirement en deux groupes, ont suivi un régime à haute teneur en graisses (faible en glucides) d'une part, ou un régime à haute teneur en glucides (faible en gras) d'autre part pendant six semaines. Les chercheurs ont constaté que la perte de poids était similaire entre les deux régimes, mais que le régime à haute teneur en graisses a entraîné une augmentation du taux de LDL («mauvais» cholestérol). *American Journal of Clinical Nutrition, March 2010; 91(3):578-85.*



### ▲ Perceptions vs. Réalité par rapport au coût des aliments sains

À Victoria, en Australie, des scientifiques de l'Université de Deakin ont voulu savoir si les moyens financiers et les coûts alimentaires avaient des répercussions importantes sur la consommation féminine des fruits, légumes et autres aliments. Après avoir enquêté auprès de 1.850 femmes de 45 quartiers, les chercheurs ont conclu que la qualité du régime alimentaire des consommateurs est davantage liée à l'idée que «la bonne nourriture doit coûter plus cher», plutôt qu'à leur situation financière. L'étude suggère que les différences socio-économiques dans le régime alimentaire sont presque entièrement expliquées par la perception de la disponibilité des aliments, leur accessibilité et leur caractère abordable, et non pas par l'obstacle des coûts réels.

*Journal of Epidemiology & Community Health, March 2008; 62(3):191-7.*

### ▲ Le régime méditerranéen réduit le risque de syndrome métabolique

Le syndrome métabolique est considéré comme présent si une personne présente au moins trois de ces troubles: l'hypertension artérielle, l'hyperglycémie, un tour de taille élevé, un faible taux de HDL («bon cholestérol»), et un taux élevé de triglycérides. Pour évaluer l'effet du régime méditerranéen sur le syndrome métabolique, les scientifiques en Grèce et en Italie ont évalué 50 études concernant le régime méditerranéen auxquelles ont participé plus d'un demi-million de personnes. Les chercheurs ont constaté que le régime méditerranéen avait amélioré les cinq facteurs de risque, et en général réduit le risque de syndrome métabolique. Ils ont conclu que ce régime alimentaire peut être facilement adopté par tous les groupes de population et de cultures différentes, et peut de manière rentable prévenir le syndrome métabolique et ses affections connexes.

*Journal of the American College of Cardiology, 15 March 2011; 57:1299-1313.*



### ▲ L'IRM du cerveau montre moins de maladies avec le régime méditerranéen

Matière à réflexion: les scientifiques de l'Institut Taub pour la recherche sur la maladie d'Alzheimer et le vieillissement du cerveau ont recueilli des données d'IRM sur le cerveau de 707 personnes âgées vivant à New-York. Ils ont ensuite étudié les régimes de ces personnes sur plus de 5.8 années et divisé les participants en trois groupes en fonction de leur degré de respect du régime méditerranéen. Chez les participants du groupe le plus respectueux du régime ils ont constaté une baisse de 36% des signes du dysfonctionnement du cerveau (du à une maladie vasculaire) et chez ceux du groupe du milieu 22% de baisse des signes, concluant que plus le degré d'adhésion au régime méditerranéen est élevé plus on peut garder nos cerveaux sains au fur et à mesure que nous vieillissons.

*Annals of Neurology, February 2011; 69(2): 257-68*

### ▲ Le régime méditerranéen—et les pâtes—sont recommandés pour les enfants

Commencez tôt: Des scientifiques de l'Hôpital Virgen del Camino, à Pampelune en Espagne; ont comparé le régime alimentaire d'élèves lycéens au modèle reconnu sain du régime méditerranéen, et déterminé leurs scores sur l'indice «KidMed». Ils ont constaté que la qualité du régime diminue progressivement avec l'âge, et ils ont recommandé que les élèves doivent «augmenter la consommation de fruits, légumes, noix, pâtes et riz, yogourts et fromages, légumes secs et poisson.»

*Anales del Sistema Sanitario de Navarra, aJan-Apr 2010; 33(1):35-42.*



*Commencez tôt:...*

*«augmenter la consommation de fruits, légumes, noix, pâtes et riz, yogourts et fromages, légumes secs et poisson.»*



## Les pâtes ont leur place dans un programme de contrôle et de perte de poids

Il existe également dans la science de la nutrition des preuves constantes sur le rôle que peuvent avoir les pâtes dans le programme de contrôle et de perte de poids. Ces résultats montrent clairement que les pâtes, seules ou dans le cadre du régime méditerranéen, peuvent contribuer à un programme efficace de contrôle et de perte de poids. Les chercheurs en nutrition notent aussi que les aliments à indice glycémique élevé ont tendance à provoquer une plus grande faim que les aliments à indice glycémique faible, comme les pâtes.

### ▲ Une alimentation plus riche en glucides peut aider la perte de poids

Les scientifiques de l'École de Santé Publique de Harvard et du Centre de Recherches Biomédicales de Pennington ont demandé aléatoirement à 811 adultes en surpoids de suivre un de quatre régimes réduits en calories et variés en quantité de glucides. La teneur en glucides dans les quatre régimes était de 65%, 55%, 45% ou 35%, mais tous se composaient d'aliments similaires en conformité avec les recommandations pour la santé cardiovasculaire. Après avoir suivi le groupe pendant deux ans, les chercheurs ont établi que la perte de poids était similaire à 65% ou 35% de glucides et que les quatre régimes amélioraient le fonctionnement de défense l'organisme contre les maladies comme les maladies cardiaques et le diabète.

*New England Journal of Medicine, 26 February 2009; 360(9):859-73.*



### ▲ Régime méditerranéen, gain de poids et vieillissement

Certains d'entre nous peuvent constater quelques kilos supplémentaires qui apparaissent à mesure que nous vieillissons. Est-ce tout simplement la réalité du vieillissement? Une nouvelle étude, qui a suivi 10.376 hommes et femmes espagnols pendant environ 6 ans, a trouvé que, suivre le modèle de l'alimentation méditerranéenne peut ralentir le gain de poids qu'on observe normalement avec l'âge. En fait, les personnes ayant le moins adhéré au régime méditerranéen ont gagné le plus de poids chaque année.

*American Journal of Clinical Nutrition. December 2010; 92(6): 1484-93 [Epub Oct 20, 2010]*

### ▲ Régimes pauvres en glucides liés à l'obésité

D'après une étude canadienne menée chez 4.451 adultes, avoir une alimentation pauvre en glucides (un régime avec moins de 47 % de glucides) serait associé à une plus forte probabilité d'être en surpoids ou obèse, chez les adultes sains. Le plus faible risque de surpoids est observé chez ceux qui consomment de 290 à 310 g/jour de glucides.

*Journal of the American Dietetic Association, July 2009; 109(7): 1165-72.*





### ▲ Pourquoi le régime méditerranéen est efficace pour la perte de poids

Se concentrer sur la combustion de calories à lui seul entraîne rarement une perte de poids durable, à moins d'y ajouter des changements significatifs de mode de vie et de comportement. Une équipe de l'Université de Murcie en Espagne a trouvé que, bien que de nombreux types de régimes entraînaient une perte de poids, le régime méditerranéen est particulièrement efficace car il est adapté à la vie sociale et quotidienne des patients et peut aisément être suivi à long terme. Par conséquent, des programmes de conseil construits autour du régime méditerranéen sont très susceptibles de réussir.

*Nutrición Hospitalaria, 2010; 25:9-17.*

### ▲ Les aliments à faible indice glycémique aident à réduire les risques de maladies chroniques

Les scientifiques de l'Université de Toronto ont examiné les données liées à l'index glycémique et à la santé. Ils ont conclu que les aliments à faible indice glycémique (IG) sont associés à des niveaux plus élevés de HDL («bon» cholestérol), et qu'ils peuvent réduire le risque de diabète et des maladies cardiovasculaires. Certaines études ont également trouvé un lien entre les aliments à indice glycémique élevé et certains cancers.

*Journal of the American College of Nutrition, August 2009; 28 Suppl:439S-445S.*

### ▲ Avantages des régimes à faible indice glycémique par rapport aux régimes protéinés

Même si tous les régimes à basses calories peuvent résulter en une perte de poids, le défi est de le faire sans augmenter le risque de maladie chronique, et sans reprendre du poids après la fin du régime. Une équipe de chercheurs de l'Université de Sydney ont passé en revue et comparé les résultats de deux types de régimes: un faible en glucides totaux et riche en protéines, et un riche en glucides à indice glycémique bas. Ils ont conclu que les deux types de régime alimentaire résultent en une perte de poids, mais que les données suggèrent que les régimes faibles en glucides ont le potentiel d'accroître le risque de maladie.

*Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition, 2008;17 Suppl 1:16-9. Nutrition Reviews, April 2008; 66(4):171-82*

### ▲ Les régimes à faible indice et charge glycémiques (GI et GL) protègent contre les maladies chroniques

Cherchez l'index: une équipe de l'Université de Sydney a constaté que des régimes à faible indice glycémique et/ou charge glycémique réduisent à eux seuls le risque de certaines maladies chroniques. Pour le diabète et les maladies cardiaques, la protection est comparable à celle observée avec les céréales complètes et les apports en fibres. Les résultats confirment la théorie générale que les aliments à indice glycémique élevé ont un lien direct avec le développement de certaines maladies chroniques.

*American Journal of Clinical Nutrition, 2008; 87:627-37*



## Les pâtes et les céréales complètes: un rapport sain et délicieux

Pour une meilleure santé, essayez de consommer des pâtes aux céréales complètes au dîner. Les céréales complètes apportent un mélange salubre de nutriments qui se sont révélés bénéfiques dans la lutte contre les troubles cardiaques, les congestions cérébrales, le diabète de type 2 et même l'obésité. Les pâtes sont une savoureuse manière familiale et conviviale d'ajouter plus de céréales complètes à chaque régime.

Il existe un grand choix de pâtes aux céréales complètes, des pâtes sans gluten au blé complet à 100%. Certains fabricants ont même créé des pâtes qui mélangent la semoule de farine traditionnelle à des ingrédients de blé complet. Le goût de ces pâtes va d'un goût riche de noix à une saveur lisse et douce, offrant ainsi des choix aux palais les plus exigeants. Comme pour les pâtes ordinaires, il faut toujours préparer les pâtes au blé complet comme indiqué sur l'emballage. Cependant les variétés aux céréales entières ont tendance à sécher un peu plus vite une fois égouttées, et il est donc conseillé d'ajouter des sauces ou de les couvrir le plus rapidement possible

*Les pâtes sont une savoureuse manière familiale et conviviale d'ajouter plus de céréales complètes à chaque régime.*





# RECETTES DE PÂTES DU MONDE ENTIER

## Des pâtes dans l'assiette

Comme le chef Felipe Rojas-Lombardi l'a écrit dans *L'Art de la cuisine sud-américaine*, «les pâtes sont l'un des aliments les plus satisfaisants dans le monde». Heureusement, les pâtes sont un aliment universel, complémentaire à de nombreux autres aliments, et adaptable à de nombreuses cuisines à travers le monde.

Les recettes suivantes sont l'expression nationale ou régionale d'un repas sain à base de pâtes, créant dans une seule assiette ou bol un déjeuner ou un dîner parfaitement équilibrés. Faites un tour virtuel partout dans le monde à partir de votre cuisine. Vous pourriez vous trouver d'accord avec Sophia Loren: «*Tout ce que vous voyez je le dois aux spaghettis.*»

## Conseils sur la cuisson des pâtes

Le goût des pâtes est nettement meilleur lorsqu'elles sont mangées immédiatement après la cuisson. La règle d'or est de les cuire *al dente*—ni trop crues ni trop cuites. Pour déguster les pâtes à leur juste point de cuisson, il suffit de suivre ces simples instructions et respecter les temps de cuisson: mettre une bonne quantité d'eau (1 litre pour 100 grammes de pâtes) dans un récipient et mettre à chauffer à feu vif. Ajouter le sel (2 cuillères à café par litre d'eau). Lorsque l'eau commence à bouillir, ajouter les pâtes. Ramener à ébullition, en remuant les pâtes de temps en temps, et laisser cuire le temps d'ébullition indiqué sur l'emballage. Utiliser une passoire pour égoutter les pâtes. Ajouter votre sauce préférée, bien mélanger et servir chaud.

## Pâtes aux olives à la mode argentine

- 250 grammes de pâtes fines (capellinis)
- 115 grammes (½ tasse) d'olives vertes, en quartiers
- 75 grammes (⅓ tasse) de poivron rouge, coupé en dés
- 75 grammes (⅓ tasse) de poivron vert, coupé en dés
- 2 gousses d'ail hachées
- 1 pincée de poivre de Cayenne Paprika
- ¼ cuillère à café de sel
- 1½ cuillère à soupe de farine
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive extra-vierge
- 75 grammes (⅓ tasse) de fromage parmesan, fraîchement râpé



Argentine

Faire cuire les pâtes jusqu'à la cuisson désirée. Égoutter, rincer à l'eau froide, et mettre de côté.


Faire revenir les olives, les poivrons et l'ail dans un peu d'eau à feu moyen jusqu'à ce que les poivrons soient ramollis.

Dans un petit bol, mélanger le poivre de Cayenne, le paprika (2 à 3 pincées), et le sel avec la farine. Ajouter de l'huile sur les légumes.

Saupoudrer la farine sur les olives et les poivrons et remuer. Poursuivre la cuisson à feu doux pendant quelques secondes.

Ajouter les pâtes et mélanger jusqu'à ce que toutes les pâtes soient recouvertes et les olives bien réparties.

Mélanger le parmesan aux pâtes à la dernière minute et servir immédiatement



---

## Capellinis au poivre, à la tomate et au prosciutto

250 grammes de Capellinis  
150 grammes ( $\frac{2}{3}$  tasse) de prosciutto coupé en cubes  
1 poivron rouge  
1 poivron vert  
1 carotte  
30 grammes (2 cuillères) de pignons de pin  
3 tomates pelées et coupées  
150 grammes ( $\frac{2}{3}$  tasse) de fromage râpé  
Une pincée de poudre de paprika  
Poivre et sel selon le goût  
2 cuillères à soupe d'huile d'olive



Belgique

Nettoyer ou peler les poivrons, les tomates et les carottes, et les couper en petits morceaux. Faire chauffer à feu doux l'huile d'olive dans une casserole et y faire revenir les pignons doucement jusqu'à ce qu'ils brunissent légèrement. Ajouter ensuite les morceaux de carottes, de poivron et de prosciutto, et faire revenir à feu moyen jusqu'à ce que le tout commence à dorer. Ajouter les tomates et faire frémir jusqu'à ce qu'elles mollissent. Assaisonner le mélange avec le poivre, le sel et la poudre de paprika.

Entretemps, mettre les pâtes à cuire selon les instructions du paquet. Remuer les pâtes et la sauce dans le plat de service et saupoudrer avec le fromage râpé.

2-3 portions

---

## Spaghettis au citron

400 grammes de spaghettis  
3 cuillères à soupe d'huile d'olive extra vierge  
1 oignon émincé  
120 millilitres de jus de citron  
2 cuillères à soupe de zeste de citron  
1 pincée de muscade et de poivre  
1 cuillère à café de basilic  
2 cuillères à soupe de fromage «Minas» ou Queso Fresco (fromage frais)

Faire bouillir l'eau et faire cuire les pâtes jusqu'à ce qu'elles soient al dente, les égoutter et les mettre de côté.

Dans une casserole, faire chauffer l'huile et ajouter l'oignon, le jus de citron, le zeste de citron, la muscade et le poivre. Mélanger bien et verser sur les pâtes.

Ajouter le basilic, bien mélanger et parsemer de fromage.

Servir immédiatement.

4 portions



Brésil



## Rotinis au blé entier avec tomates et courgettes

---

375 grammes de rotinis au blé entier  
1 gousse d'ail, hachée  
1 courgette moyenne coupée en dés  
1 oignon haché  
4 cuillères à soupe d'huile d'olive  
12 tomates cerise coupées en deux  
Sel et poivre  
Parmesan râpé, au goût

Cuire les rotinis en suivant les instructions sur l'emballage.

Entretemps, faire revenir l'oignon, l'ail et les courgettes dans l'huile d'olive à feu moyen-doux jusqu'à ce qu'ils soient ramollis. Ajouter les tomates et le persil ou le basilic et faites revenir le tout.

Mélanger les rotinis cuits avec le mélange aux légumes et servir garnis de parmesan râpé.

4-6 portions



Canada

## Spaghettis à la sauce d'avocat et de noix

---

200 grammes de spaghettis  
1 gros avocat  
50 grammes (¼ tasse) de noix, pelées et hachées  
1 gousse d'ail  
1 cuillère à soupe d'huile d'olive  
Sel et poivre

Peler l'avocat et couper sa chair en dés.

Dans un mixer ou robot culinaire, réduire en purée l'avocat, les noix, l'huile d'olive, sel et poivre (au goût désiré) jusqu'à obtenir un mélange lisse et crémeux.

Entretemps, faire cuire les pâtes selon les indications sur l'emballage. Assurez-vous que les pâtes soient cuites al dente.

Une fois égouttées, mélanger les pâtes avec le mélange d'avocat et servir.

4 portions



Chili





---

## Soupe aux légumes et pâtes

200 grammes de pâtes de petite taille  
2 litres (8 tasses) de bouillon (de poulet, bœuf ou légumes)  
2 branches de céleri hachées  
2 carottes hachées  
230 grammes (1 tasse) de petits pois  
1 bouquet de coriandre, haché



Colombie

Chauffer le bouillon dans une casserole moyenne. Ajouter les légumes hachés et les petits pois, et laissez-les mijoter jusqu'à ce qu'ils soient presque cuits.

Ajouter les pâtes et cuire selon les indications sur l'emballage. Ajouter sel et poivre au goût, en remuant de temps en temps.

Garnir avec la coriandre hachée et servir.

6-8 portions

---

## Salade de rotinis tricolores à l'avocat, tomate et mozzarella

250 grammes de rotinis tricolores  
2 cuillères à soupe de petites amandes  
1 cuillère à soupe d'huile d'olive  
6 tomates mûres mais fermes  
225 grammes de fromage mozzarella  
1 gros avocat  
2 cuillères à soupe de jus de citron fraîchement pressé  
3 cuillères à soupe de basilic frais, haché  
Feuilles de basilic pour la décoration  
Sel et poivre noir

### ASSAISONNEMENT

6 cuillères à soupe huile extra-vierge d'olive  
2 cuillères à soupe de vinaigre de vin blanc  
1 cuillère à café de moutarde de Dijon  
Une pincée de sel



Costa Rica

Faire griller les amandes au four sur une plaque de cuisson pendant 1 à 2 minutes. Laisser refroidir.

Faire bouillir l'eau salée dans une grande marmite et ajouter 1 cuillère à soupe d'huile d'olive. Ajouter les rotinis et cuire al dente. Égoutter l'eau et rincer les rotinis avec de l'eau froide. Égoutter à nouveau et laisser refroidir.

Trancher les tomates et le fromage. Peler et couper l'avocat, ajoutant des gouttes de jus de citron pour éviter l'oxydation (noircissement).

Pour faire la vinaigrette, mélanger au fouet l'huile, le vinaigre et la moutarde. Assaisonner avec le sel.

Alterner tranches de tomate, de fromage et d'avocat sur le pourtour d'une assiette.

Bruiner la moitié de la vinaigrette sur les pâtes et ajouter le basilic haché. Assaisonner avec le sel et le poivre.

Disposer les pâtes au centre du plat et bruiner avec le reste de vinaigrette. Parsemer d'amandes grillées, décorer avec des feuilles de basilic et servir immédiatement.

4 portions



---

## Salade de farfalle, légumes et fromage de chèvre

450 grammes de farfalle  
340 grammes de poivrons rouges et jaunes  
225 grammes de courgettes  
3-4 brins de thym frais  
½ bouquet de basilic frais  
57 grammes (¼ tasse) de fromage de chèvre  
115 grammes (½ tasse) d'olives vertes dénoyautées  
6 cuillères à soupe d'huile d'olive extra vierge  
Sel et poivre



France

---

## Spätzle style allemand

1 oignon haché  
4 cuillères à soupe d'huile d'olive ou de canola  
1 poireau nettoyé et coupé en petits morceaux  
250 grammes de carottes coupées en dés  
250 grammes de champignons  
½ litre (½ tasse) de bouillon  
¼ litre (1 tasse) de crème  
250 grammes de spätzle  
600 grammes de viande hachée de bœuf, poulet ou dinde  
1 gousse d'ail  
1 bouquet de persil  
2 œufs  
3 cuillères à soupe de chapelure  
Sel et poivre



Allemagne

Faire cuire les farfalle *al dente*. Entretemps, couper en dés les courgettes, et les faire revenir avec 2 cuillères à soupe d'huile d'olive pendant quelques minutes. Assaisonner avec du sel et poivre et mettre de côté.

Couper le fromage de chèvre en cubes et mettre de côté. Laver et hacher les herbes et réserver. Laver les poivrons et les couper en deux, jeter les graines et les filaments blancs. Faire griller les poivrons, les couper en cubes et réserver.

Lorsque les pâtes sont cuites, rincer à l'eau froide et égoutter. Mettre les pâtes dans un saladier et remuer avec 2 cuillères à soupe d'huile d'olive. Ajouter les courgettes, poivrons, herbes aromatiques, fromages de chèvre, olives et le reste de l'huile. Mélanger et servir.

4 portions

Faire revenir l'oignon dans 1 cuillère à soupe d'huile dans une grande casserole jusqu'à ce qu'il soit ramolli. Éteindre le feu et mettre de côté. Pendant ce temps, faire blanchir les poireaux et les carottes dans de l'eau salée pendant 3 et 4 minutes, respectivement, puis rincer à l'eau froide et sécher. Laver et couper les champignons en deux.


Retirer la moitié de l'oignon cuit dans un bol, et remettre la poêle sur feu moyen. Ajouter les champignons et braiser pendant 5 minutes. Ajouter le bouillon dans la poêle, en grattant les sucs de viande sur le fond. Ajouter la crème et cuire à couvert et à feu doux pendant 15 minutes.

Faire cuire les spätzle conformément aux instructions sur l'emballage.

Mélanger la viande, l'oignon réservé, les œufs et la chapelure, le sel et le poivre et former 16 boules de taille égale. Frire dans les 3 autres cuillères d'huile à feu moyen pendant 10 minutes. Ajouter le sel et le poivre à la sauce aux légumes, puis mélanger avec les boulettes de viande.

Servir à la louche sur les spätzle cuits.

4 portions



## Salade de pâtes a la sauce piquante

---

500 grammes de fusillis aux légumes  
5 cuillères à soupe d'huile d'olive  
2-3 cuillères à soupe de feuilles de persil finement hachées  
1 boîte de thon  
5-6 mini épis de maïs, coupés en rondelles  
10 petits cornichons, hachés  
1 piment chili frais  
2-3 cuillères à café de jus de citron  
Sel et poivre au goût

Faire bouillir les fusilli dans l'eau salée avec 1 cuillère à soupe d'huile d'olive. Égoutter, rincer et égoutter à nouveau.

Mélanger les cornichons et les rondelles de mini épis de maïs avec le persil haché. Ajouter le thon et la quantité désirée de piment.

Mélanger les ingrédients avec les fusillis cuits, ajouter le sel, le jus de citron et l'huile d'olive.

4 portions



Iran

## Spaghettis aux tomates et basilic

---

650 grammes de spaghettis  
450 grammes de tomates  
(de préférence des tomates San Marzano)  
2½ cuillères à soupe d'huile d'olive extra-vierge  
2 cuillères à soupe d'oignon blanc haché  
10 feuilles de basilic  
4 cuillères à soupe de Parmigiano Reggiano  
Sel et poivre au goût

Plonger les tomates dans de l'eau bouillante pendant une dizaine de secondes et les placer dans un récipient d'eau glacée pendant 1 minute. Retirer de l'eau glacée, et laisser sécher. Les peler et les nettoyer de leurs graines et les couper en tranches. Dans une casserole, faire dorer l'oignon haché dans l'huile d'olive, puis ajouter les tomates. Assaisonner avec le sel et le poivre. Laisser cuire pendant environ dix minutes.

Mettre les pâtes à cuire selon les instructions sur l'emballage dans un grand volume d'eau salée, les égoutter et les ajouter à la sauce.

Garnir avec des feuilles de basilic et saupoudrer avec le Parmesan Reggiano râpé avant de servir.

4 portions



Italie



---

## Sopa Seca de Fideos (Soupe aux vermicelles)

900 grammes de fideos secs (vermicelles)  
6 tomates moyennes pelées et blanchies  
2-3 cuillères à soupe d'huile d'olive  
½ oignon blanc haché  
2-3 gousses d'ail épluchées  
½ litre (2 tasses) de bouillon de poulet  
Persil finement haché  
Fromage vieilli (queso anejo) râpé au goût  
Sel au goût  
Lamelles d'avocat (facultatif)



Mexique

Passer au mixer les tomates, l'ail et l'oignon jusqu'à ce que ça devienne une purée uniforme. Dans une grande poêle profonde faire chauffer à feu doux l'huile d'olive et y faire revenir les vermicelles jusqu'à ce qu'ils colorent uniformément, puis les enlever à l'aide d'une écumoire et les mettre de côté. Ajouter le mélange de tomates dans la poêle avec plus d'huile d'olive si nécessaire, et laisser mijoter à feu moyen pendant quelques minutes. Ajouter  $\frac{3}{4}$  du bouillon de poulet et porter à ébullition. Ajouter les vermicelles au mélange bouillon-tomates et remettre à feu doux. Ajouter le sel et le persil.

Le plat est prêt lorsque les vermicelles sont cuits et qu'il n'y a plus d'eau dans la poêle (au besoin, rajouter le  $\frac{1}{4}$  de bouillon restant). Incorporer le queso et garnir de tranches d'avocat, si vous le souhaitez.

6 portions

---

## Fritos de Massa e Bacalhau (Morue frite et pâtes)

225 grammes de pâtes, cuites al dente  
225 grammes de morue  
Une pincée de sel et de poivre  
1 cuillère à soupe de persil ciselé  
1 oignon haché  
7 cuillères à soupe de beurre fondu  
Chapelure  
1 cuillère à soupe d'huile d'olive, pour faire revenir

Faire bouillir la morue pendant 10 minutes et la couper en morceaux. Mettre les morceaux dans un bol et les mélanger avec le beurre fondu. Pétrir le mélange et ajouter les pâtes cuites, peu à peu.

Ajouter le persil et l'oignon. Pétrir le tout une fois de plus, assaisonner avec du poivre et un peu de sel si nécessaire. Avec ce mélange, former de petites boules puis les aplatir.

Enrober les boules aplaties dans la chapelure, puis les faire revenir dans l'huile d'olive très chaude jusqu'à ce qu'elles brunissent. La cuisson terminée, les placer sur du papier absorbant pour absorber l'excès d'huile.

4 portions



Portugal



## Linguine à la poudre de cacao

---

500 grammes de linguine aux œufs  
250 grammes de fromage blanc frais  
75 grammes (1/3 tasse) de beurre  
50 grammes (1/4 tasse) de Parmesan ou  
de Gruyère râpé  
1 cuillère à soupe de cacao sucré en poudre  
Sel, poivre et cannelle au goût

Faire cuire les pâtes dans une grande casserole d'eau bouillante salée.

Entretemps, mélanger le fromage blanc frais avec le parmesan râpé et le garder au chaud au bain-marie.

Une fois les pâtes cuites al dente, les égoutter rapidement, placer sur un grand plat de service et ajouter un peu de beurre. Placer le fromage blanc sur le dessus de la pâte, saupoudrer de poudre de cacao et d'une pincée de cannelle et de poivre.

4 portions



Espagne

## Pâtes aux aubergines et courgettes

---

500 grammes de pâtes de petite taille  
2 cuillères à soupe d'huile d'olive  
1 gousse d'ail  
1 oignon vert frais  
1 petite aubergine coupée en cubes  
2 courgettes coupées en cubes  
3 cuillères à soupe de vinaigre  
200 grammes de blettes ou épinards  
60 grammes de fromage feta  
1/2 bouquet d'aneth frais haché  
Poivre noir et sel

Mettre l'huile dans une poêle chauffée. Ajouter l'oignon et l'ail et faire revenir pendant quatre minutes.

Ajouter l'aubergine et la courgette coupées en cubes, le vinaigre, le sel et le poivre. Cuire pendant 15 minutes.

Faire cuire les pâtes dans beaucoup d'eau salée et les égoutter.

Faire bouillir les feuilles de blettes ou les épinards pour 2-3 minutes, les égoutter puis les couper en longues lanières. Mélanger les légumes verts avec les légumes cuits, et ajouter l'aneth.

Mettre les pâtes sur un plat de service. Ajouter les légumes mélangés. Garnir de fromage feta et servir.

4 portions



Turquie





---

## Pâtes aux Parmesan Reggiano

450 grammes de linguine ou tagliatelle  
230 grammes de fromage parmesan  
frais râpé  
3-4 cuillères à soupe de beurre ou d'huile  
d'olive extra-vierge  
Noix de muscade au goût  
Sel et poivre selon au goût



Uruguay

Ajouter les pâtes à l'eau bouillante salée et faire cuire jusqu'à qu'elles soient al dente. Égoutter, mais réserver une tasse de l'eau de cuisson des pâtes.

Remettre la casserole de pâtes vide sur le feu et ajouter du beurre. Lorsque le beurre est fondu, ajouter la moitié de l'eau des pâtes et réduire pendant quelques minutes. Ajouter les pâtes égouttées dans la casserole avec le beurre et bien mélanger. Au besoin, ajouter un peu de l'eau de cuisson réservée. Ajouter le parmesan râpé et bien mélanger. Saupoudrer de noix de muscade, sel et poivre au goût et mélanger à nouveau.

Servir les pâtes dans des bols individuels.

*Variation avec de la sauge—suivre la recette ci-dessus en ajoutant cette étape:*

*Pendant que le beurre fond, ajouter une tasse de feuilles hachées de sauge fraîche et les faire revenir jusqu'à les ramollir. Procéder comme ci-dessus.*

---

## Salade de pâtes Primavera

225 grammes de penne (ou votre forme préférée de pâtes) \*  
1 petit poivron rouge coupé en lanières  
1 petit poivron vert coupé en lanières  
1 boîte d'olives noires, dénoyautées et égouttées  
1 bocal de cœurs d'artichauts marinés, non égouttés  
230 grammes de brocolis en fleurette, blanchis  
3 gousses d'ail hachées  
1 cuillère à café d'origan  
50 grammes (¼ tasse) de vinaigre balsamique  
100 grammes (½ tasse) de Parmesan ou de fromage Asiago râpé

Faire cuire les pâtes comme indiqué sur l'emballage. Égoutter et rincer sous l'eau froide.

Mettre les pâtes dans un grand saladier. Ajouter tous les ingrédients restants et bien mélanger. Servir à température ambiante ou mettre au réfrigérateur pendant 2 à 3 heures et servir.

6 portions.

*\*On peut remplacer par des variétés de pâtes aux céréales entières, multigrains ou au blé entier.*



États-Unis



## Spaghettis à la tomate et au thon

---

500 grammes de spaghettis  
4 tomates bien mûres, pelées et coupées  
en dés  
2 cuillères à soupe d'huile d'olive  
1 boîte de thon  
1 oignon haché  
1 gousse d'ail hachée  
Sel et poivre au goût  
Flocons de piment fort ou sauce piquante  
(facultatifs)

Faire revenir l'oignon et l'ail dans l'huile d'olive jusqu'à ce que l'ail soit doré. Ajouter le thon en morceaux, puis les tomates, également en petites quantités. Cuire pendant 10 minutes pour chauffer. Ajouter le sel et le poivre.

Cuire les spaghettis al dente. Servir avec la sauce. Ajouter des flocons de piment fort ou de la sauce piquante, si désiré.

5 portions



Venezuela

*«La vie est une combinaison  
de magie et de pâtes.»*

*Federico Fellini*



# PYRAMIDES DES REGIMES TRADITIONNELS SAINS

Les régimes traditionnels comme le régime méditerranéen sont reconnus par les scientifiques et les gouvernements du monde entier comme étant parmi les plus sains dans le monde — l'«étalon-or» d'une alimentation saine. Les pyramides méditerranéennes et latino-américaines sont des exemples de modèles d'alimentation complète et saine, et sont facilement adaptées par les différentes cultures à travers le monde.



## La pyramide du Régime Méditerranéen

Une approche contemporaine à une alimentation savoureuse et saine

## La Pirámide de La Dieta Latinoamericana

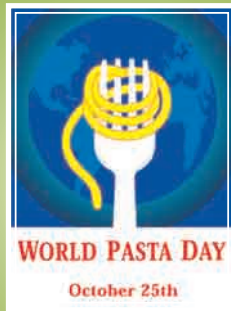
Una Propuesta Contemporánea a una Sana y Tradicional Dieta Latina

## La pyramide du Régime Latino-Américain

Une approche contemporaine à l'alimentation latine saine et traditionnelle



## *Journée Mondiale des Pâtes – Le 25 octobre*



*Ajoutez cette agréable journée festive à votre calendrier!*

*JOURNÉE MONDIALE DES PÂTES - PASSÉ, PRÉSENT, ET FUTUR!*

Au Congrès Mondial des Pâtes, qui s'est tenu à Rome le 25 octobre 1995, des fabricants de pâtes du monde entier ont reconnu avec enthousiasme que les pâtes – aliment sain, savoureux, populaire familial et pratique – méritent une reconnaissance annuelle dans le monde entier.

Depuis, chaque année, la Journée Mondiale des Pâtes a été célébrée partout dans le monde le 25 octobre. Cette célébration de la Journée Mondiale des Pâtes attire de plus en plus l'attention sur les vertus des pâtes – leur bon goût, leurs bienfaits sur la santé et leur praticité – aux gens partout à travers le monde.

Retrouvez des familles, des chefs cuisiniers et des restaurants du monde entier chaque année le 25 octobre pour célébrer la Journée Mondiale des Pâtes en essayant une ou deux nouvelles recettes, ou une vieille recette de famille, avec les amis et la famille. Et n'oubliez pas que les vertus magiques des pâtes – goût, santé et praticité – sont dignes d'être célébrés tout au long de l'année.

*Pour plus d'information sur la Journée Mondiale des Pâtes,  
sur les pâtes et les plats de pâtes:*

[www.internationalpasta.org](http://www.internationalpasta.org)

[www.oldwayspt.org](http://www.oldwayspt.org)



**I.P.O.**

International Pasta Organisation



# L'Organisation Internationale des Fabricants de Pâtes International Pasta Organization 2013 Membres

## Membres actifs

---

<b>ARGENTINE</b>	Molinos Rio de la Plata S.A.
<b>BRESIL</b>	ABIMA – Associação Brasileira das Industrias de Massa Alimenticias
<b>COLOMBIE</b>	Productos Alimenticios Doria S.A. ANDI - Cámara Fedemol
<b>COSTA RICA</b>	Roma Price, SA
<b>FRANCE</b>	SIFPAF – Syndicat des Industriels Fabricants de Pâtes Alimentaires de France
<b>ITALIE</b>	AIDEPI – Associazione delle Industrie del Dolce e della Pasta Italiane
<b>MEXIQUE</b>	AMEXIGAPA – Asociación Mexicana de Industriales de Galletas y Pastas A.C.
<b>PORTUGAL</b>	Cerealis – Produtos Alimentares, S.A.
<b>ESPAGNE</b>	AEFPA – Asociacion Espanola de Fabricantes de Pastas Alimenticias
<b>TURQUIE</b>	TMSD – Association of Turkish Pasta Manufacturers
<b>URUGUAY</b>	La Nueva Cerro S.A.
<b>U.S.A.</b>	Philadelphia Macaroni Company
<b>VENEZUELA</b>	AVEPASTAS – Asociacion Venezolana de Pastas Alimenticias

## Membres de Soutien

---

<b>BELGIQUE</b>	Etabl. Joseph Soubry NV/SA
<b>CANADA</b>	CIGI - Canadian International Grains Institute
<b>CHILE</b>	Empresas Carozzi
<b>EU</b>	UNAFPA – Union des Associations de Fabricants de Pâtes Alimentaires de la Union Européene Union des Associations des Semouliers des Pays de l'Ue—Semouliers
<b>IRAN</b>	Zarmakaron Industrial Group
<b>ITALIE</b>	Ipac-Ima SpA
<b>MEXIQUE</b>	Productos Alimenticios La Moderna S.A. de C.V.
<b>U.S.A.</b>	Miller Milling Company National Pasta Association US Wheat Associates



**I.P.O.**

International Pasta Organisation

