

Effet de la cuisson sur le profil en fibres de quelques légumes tropicaux

G. Kalala^{1,2,3*}, B. Kambashi³, N. Everaert¹, Y. Beckers¹, A. Richel⁴, J. Bindelle¹

¹ Ingénierie des Productions animales et Nutrition, Université de Liège, Gembloux Agro-Bio Tech, Gembloux, Belgique

² Wallonie Bruxelles International, Bruxelles, Belgique ; ³ Département de Zootechnie, Fac Agro, Université de Kinshasa, Kinshasa, RD. Congo

⁴ Chimie Biologique et Industrielle, Université de Liège, Gembloux Agro Bio Tech, Gembloux, Belgique

Introduction et but

L'obésité un fléau qui était jadis caractéristique de pays occidentaux, devient de plus en plus fréquente dans les pays Africains suite à un changement brusque de régime alimentaire surtout à l'âge adulte, lié au changement positif de la situation sociale. Afin de prévenir l'obésité et les pathologies associées, la consommation de fibres alimentaire (DF) demeure indispensable. Outre les fruits, les légumes sont les sources naturelles riches en DF dont les légumes feuilles sont fortement consommés par les populations rurales comparées aux populations urbaines en Afrique tropicale humide et sub-humide. Face à la déficience d'information dans la littérature sur la modification de consommation de DF suite au changement alimentaire, il convient de caractériser le profil en fibres de légumes méconnus et l'impact de la cuisson sur celui-ci.

Matériel et méthodes

13 légumes X 3 échantillons

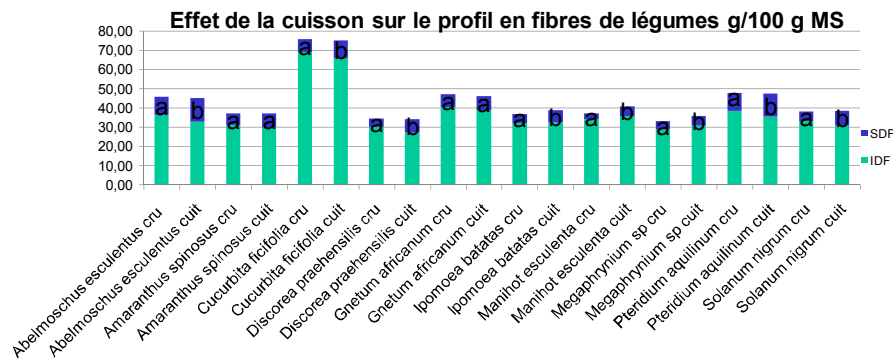
Cuisson à vapeur
30-40 minutes
Incubation à 37 ° et filtration par la
méthode enzymatique



Evaporation et dessalage



Résultats



Une augmentation de la teneur en fibres solubles en défaveur de celle de fibres insolubles a été observée après la cuisson en vapeur.

Conclusion

Etant donné le rôle important de la fraction soluble des DF dans la modulation du microbiote intestinal, les légumes feuilles tropicaux analysés ici semblent moins pertinents dans l'approche de la problématique de l'obésité à cause de leurs grands records en DF insolubles (IDF) et faibles teneurs en DF solubles (SDF). Ceci pourrait être dû aux conditions climatiques. Par contre, la cuisson à vapeur améliore la teneur en SDF de quelques légumes.

Remerciements:

Wallonie Bruxelles International
* Contact: gatankalala@yahoo.fr