

On n'en a jamais assez des liliacées !

Oignon, ail, échalote, oignon vert, poireau, ciboulette...

Ces légumes excellents pour la santé, qui font tous partie de la famille des liliacées, peuvent transformer un plat insipide en mets tout à fait délicieux !

RECETTES CRÉÉES POUR SANTÉ CANADIENNE
PAR STEVE PITT

ANALYSE NUTRITIONNELLE :
SUSIE LANGLEY, DIÉTÉTISTE

PHOTOGRAPHIE :
BERNARD CLARK

AIL, AIL, AIL !

Pour m'épargner du temps, j'achète de grandes quantités d'ail prépelé. Je hache ensuite finement les gousses au robot culinaire et les congèle en portions de 90 g (3 oz) dans des sacs de plastique que je range dans des contenants résistants de crème glacée. Pour mon usage quotidien, je mets au frigo une portion d'ail légèrement recouverte d'huile d'olive. L'ail immergé dans l'huile reste plus frais. L'huile absorbe la saveur de l'ail et confère un parfum exquis au pain et aux huiles à salade. Quant à l'ail dégelé, on ne devrait pas le garder plus d'une semaine au réfrigérateur, car il peut favoriser le botulisme.

— Steve Pitt

CES RECETTES VOUS INTÉRESSENT ?

Ne partez pas avec cet exemplaire de *Santé canadienne*, qui appartient à votre médecin. Consultez plutôt le site www.santecanadienne.ca pour obtenir ces recettes ou adressez votre demande par courriel à editor@canadian-health.ca.

LES POUVOIRS MERVEILLEUX DE L'ALLICINE

Les légumes de la famille des liliacées doivent leur âcreté à leurs composés soufrés, dont l'alicine et le bisulfure de diallyle. En laboratoire, ces composés ont démontré des propriétés détoxifiantes, anti-inflammatoires, antibactériennes, antivirales, antifongiques et anticoagulantes. Des études réalisées sur la population semblent indiquer que la consommation régulière de légumes de la famille des liliacées peut réduire les risques de plusieurs cancers. D'autres études effectuées sur des animaux ont révélé que l'ail empêche les plaquettes sanguines de s'agglutiner et qu'il peut contribuer à abaisser le taux de cholestérol. L'oignon, pour sa part, contient des flavonoïdes antioxydants et le chrome, un minéral qui peut réduire les risques de diabète de type 2. Ces légumes sont aussi une source d'inuline, un glucide féculent qui favorise la croissance des bactéries probiotiques bien-faisantes pour l'intestin. L'alicine et les autres sulfides ayant tendance à se dégrader en cuisant, ajoutez des gousses d'ail fraîchement broyées et émincées à la fin de la cuisson. On recommande aussi de consommer les liliacées crues, dans les salades, la salsa ou la tzatziki par exemple.

— Diana Swift

Suprêmes de poulet à l'ail et à la chapelure panko

10 ml (2 c. à thé) d'ail finement émincé
60 ml (¼ tasse) de jus de lime fraîchement pressé
30 ml (2 c. à table) d'huile d'olive
4 poitrines de poulet d'environ 150 g (5 oz) chacune, désossées et sans la peau
Sel et poivre au goût
125 ml (½ tasse) de chapelure panko ou régulière
80 ml (⅓ tasse) de parmesan
60 ml (¼ tasse) de coriandre fraîche en garniture

1. Mélanger l'ail, le jus de lime et l'huile d'olive et en enrober les poitrines de poulet après les avoir légèrement assaisonnées de sel et de poivre. Idéalement, on laisse reposer deux à trois heures au réfrigérateur, mais cette marinade est si savoureuse qu'on peut facilement sauter cette étape si le temps nous manque.

2. Dans un grand contenant peu profond, incorporer le parmesan à la chapelure panko.
3. Rouler les poitrines de poulet dans ce mélange jusqu'à ce qu'elles soient parfaitement enrobées et les déposer dans une lèchefrite légèrement graissée.
4. Cuire au four pendant 30 minutes à 220 °C (425 °F) jusqu'à ce que les poitrines soient légèrement dorées et que leur température interne ait atteint 82 °C (180 °F).
5. Servir avec la salade tiède de poireaux et de betteraves ci-dessous et votre plat de pommes de terre préféré.

Donne quatre portions.

[Valeur nutritionnelle par portion :
370 calories, 19 g de matières grasses, 5 g de gras saturé, 100 mg de cholestérol, 35 g de protéines, 12 g de glucides, 480 mg de sodium. Une excellente source de protéines et une bonne source de niacine.]



À GRANDE EAU, LES POIREAUX !

Le poireau a tendance à retenir des saletés entre ses différentes couches de chair. Pour le nettoyer, enlevez d'abord la barbe à l'extrémité de la partie blanche, puis débarrassez-le de ses parties desséchées ou abîmées. Coupez les feuilles sur la ligne de démarcation du blanc et du vert. En partant de la tête, coupez le poireau en deux sur le sens de la longueur jusqu'à environ 1 cm (½ po) de l'extrémité. Tranchez ensuite chaque moitié, toujours sur le sens de la longueur, en quatre tiges d'égale épaisseur, que vous rincez à l'eau froide courante pour en dégager les saletés en séparant bien chaque couche avec les doigts. Tranchez enfin chaque tige en fines lamelles et jetez l'extrémité des tiges. — S.P.



Salade tiède de poireaux et de betteraves

500 g (1 lb) de petites betteraves entières (environ six) non pelées
3 poireaux, lavés et émincés
5 ml (1 c. à thé) de beurre
10 ml (2 c. à thé) d'huile d'olive
1 gousse d'ail finement émincée
90 ml (3 oz) de vin rouge ou 60 ml (2 oz) de vinaigre de vin rouge
Sel et poivre au goût
60 ml (¼ tasse) de ciboulette fraîche hachée

1. Dans une grande casserole remplie d'eau, cuire les betteraves à feu moyen-élevé jusqu'à ce qu'elles soient tendres, soit environ 30 minutes. Les égoutter, les refroidir, les peler et les couper en tranches fines. Réserver.
2. Dans une poêle à frire à fond épais, faire sauter les poireaux dans un mélange de beurre et d'huile jusqu'à ce qu'ils soient tendres mais non pâteux, soit environ 10 minutes. Vous obtiendrez une

portion d'environ 250 ml (1 tasse). Ajouter l'ail et le faire sauter 30 secondes en évitant de le faire brunir. Ajouter le vin rouge ou le vinaigre de vin et cuire pendant 1 minute.
3. Ajouter les betteraves, le sel et le poivre, et remuer jusqu'à ce que les betteraves soient entièrement enrobées du mélange de poireaux.
4. Servir la salade garnie de ciboulette.

GAGNEZ DU TEMPS ! Remplacez les betteraves fraîches par des petites betteraves tranchées, en pot de 796 ml (28 oz). Passez-les sous l'eau pour enlever le sel, égouttez-les, puis asséchez-les soigneusement avec des essuie-tout.

Donne quatre portions.

[Valeur nutritionnelle par portion : 100 calories, 3,5 g de matières grasses, 1 g de gras saturé, 5 mg de cholestérol, 2 g de fibres, 2 g de protéines, 13 g de glucides, 400 mg de sodium. Une source de vitamine A.]

VOIR ROUGE, C'EST BON POUR LA SANTÉ

À l'instar de toutes les boissons alcoolisées, le vin rouge contient de l'éthanol. Celui-ci, lorsqu'il est consommé avec modération, peut aider à prévenir les maladies cardiovasculaires. Le vin rouge renferme aussi des polyphénols — des anthocyanes et du resvératrol entre autres. Des tests de laboratoire ont révélé que les pigments d'anthocyane ont des propriétés détoxifiantes et anti-cancéreuses, tandis que le resvératrol semble désactiver les radicaux libres de l'oxygène, ces molécules qui endommagent les cellules et les rendent vulnérables à la dégénérescence. On reconnaît aujourd'hui que le vin rouge — s'il est associé à un régime comportant une grande variété d'aliments frais et des portions modérées — explique en partie le « paradoxe français », soit le taux relativement bas de maladies cardiaques chez les Français, qui sont pourtant de grands consommateurs de tabac et d'aliments riches en gras saturés, comme le beurre, le fromage, la crème et le pâté de foie. Si vous êtes amateurs de vinaigrette ou que vous ne consommez pas de vin rouge, souvenez-vous que le vinaigre de vin rouge et le jus de raisin non fermenté contiennent, eux aussi, des polyphénols — D.S.



Carbonade de bœuf à la belge

UN EFFET « BŒUF » SUR LA SANTÉ Quand on pense bœuf, on pense surtout protéines et matières grasses. Mais on ne sait pas toujours qu'en plus de ses protéines de haute qualité, le bœuf maigre canadien est une excellente source de vitamine B₁₂, de zinc et de sélénium; une bonne source de fer, de vitamines B₆ et B₃, de phosphore et de potassium, ainsi qu'une source de riboflavine, magnésium, thiamine, pantothénate et vitamine D. Une portion de 100 g (3,5 oz) de rôti de bœuf maigre cuit contient seulement 199 calories et 7,8 g de matières grasses, soit 2,7 g de gras saturé et 5,1 g de gras monoinsaturé et polyinsaturé. Selon une recherche de l'Université McGill à Montréal, la viande rouge maigre peut contribuer à réduire le taux de cholestérol sanguin. Pour plus de renseignements sur la valeur nutritionnelle des différentes coupes de bœuf du Canada, visitez le www.beefinfo.org/fr/index.cfm et cliquez sur *Informations nutritionnelles* sous la rubrique *Information et santé* à gauche de l'écran. — D.S.

1 kg (2 lb) de rôti de bœuf maigre (palette, ronde, surlonge, jarret ou flanc), coupé en morceaux de 2 cm (1 po)
 Sel et poivre au goût
 15 ml (1 c. à soupe) d'huile de canola
 3 oignons jaunes moyens, coupés en tranches fines
 3 gousses d'ail finement émincées
 45 ml (3 c. à soupe) de farine
 375 ml (1½ tasse) de bière brune
 250 ml (1 tasse) d'eau
 15 ml (1 c. à soupe) de thym séché
 2 feuilles de laurier
 30 ml (2 c. à soupe) de pâte de tomate
 15 ml (1 c. à soupe) de vinaigre de cidre
 15 ml (1 c. à soupe) de zeste de citron
 375 g (12 oz) de nouilles aux œufs, cuites jusqu'à tendreté (environ 7 minutes) dans un eau bouillante légèrement salée

125 ml (1/2 tasse) d'oignons verts (les parties blanche et vert pâle seulement), finement hachés

1. Saler et poivrer les cubes de bœuf de tous les côtés.
2. Dans un poêlon à fond épais, chauffer l'huile à feu moyen-élevé. Ajouter les oignons et les faire revenir jusqu'à ce qu'ils deviennent transparents.
3. Ajouter la viande et la faire brunir de tous les côtés.
4. Baisser le feu à moyen. Ajouter l'ail et cuire 20 secondes. Ajouter la farine et remuer jusqu'à ce que la viande et les oignons soient entièrement enrobés. Cuire une minute ou jusqu'à ce que la farine soit légèrement dorée.
5. Ajouter la bière, l'eau, le thym, les feuilles de laurier, la pâte de tomate, le vinaigre et le zeste de citron. Amener le tout presque au point d'ébullition, baisser le feu et laisser mijoter pendant au moins deux heures.
6. Quand la viande est assez tendre pour être facilement piquée à la fourchette, retirer les feuilles de laurier et déposer le bœuf sur un lit de nouilles dans un plat de service. Garnir d'oignons verts et servir avec une salade verte.

Donne huit portions.

[Valeur nutritionnelle par portion : 420 calories, 15 g de matières grasses, 4,5 g de gras saturé, 100 mg de cholestérol, 3 g de fibres, 29 g de protéines, 39 g de glucides, 150 mg de sodium. Une bonne source de fer.]

METTEZ PLUS DE GOÛT DANS VOS RAGOÛTS !

La Belgique, c'est plus que la bière et les gauffres ! Cette recette flamande riche en oignons est une délicieuse façon d'apprêter les coupes de bœuf maigre bon marché, qui ont tendance à être coriaces et à manquer de saveur. Ces coupes, cependant, ont besoin de cuire lentement, à feu très doux, pour permettre aux tissus conjonctifs, entre les fibres musculaires, de se relâcher, et à la viande de s'attendrir et d'absorber les saveurs. Quant à la bière utilisée dans cette recette, demandez au marchand de votre quartier de vous recommander celle qui se rapproche le plus de la bière belge appelée Chimay. — S.P. 🇧🇪