



Un souper léger pour l'arrivée du printemps

Des champignons, du poisson et une salade de fruits fabuleuse faibles en calories, mais qui ne manquent pas de classe

RECETTES CRÉÉES POUR SANTÉ CANADIENNE PAR STEVE PITT

ANALYSE NUTRITIONNELLE : SUSIE LANGLEY, DIÉTÉTISTE

PHOTOGRAPHIE : BERNARD CLARK

DE VRAIS CHAMPIONS, CES CHAMPIGNONS ! Apprécié pour sa saveur subtile de terre, le champignon a aussi une réelle valeur nutritive. Une portion de 3,5 oz de champignons contient la même quantité de protéines qu'une petite pomme de terre (3 g) et contient de la riboflavine, de la niacine, du sélénium et du potassium (410 mg). Lors d'études réalisées en Californie, on a découvert dans les champignons blancs des substances qui ont la propriété de contrer les effets de l'aromatase, une enzyme qui contribue à la production d'oestrogènes et qui peut favoriser le cancer du sein chez la femme ménopausée. Les champignons contiennent aussi un antioxydant, l'ergothioneine, ainsi que des composés anti-inflammatoires prometteurs selon des chercheurs canadiens.

—Diana Swift

Champignons Portobello farcis au crabe, avec morceaux de pomme et fromage bleu

4 gros champignons Portobello
 2,5 ml (½ c. à thé) d'huile d'olive
 10 ml (2 c. à thé) d'oignon
 des Bermudes finement haché
 5 ml (1 c. à thé) de beurre
 60 ml (¼ tasse) de croûtons
 de pain finement hachés
 60 ml (¼ tasse) de chair de crabe
 fraîche, émincée finement
 10 ml (2 c. à thé) de pomme
 Granny Smith hachée
 Sel au goût
 10 ml (2 c. à thé) de jus de citron
 1,5 ml (¼ c. à thé) de sauce
 Worcestershire
 15 ml (1 c. à soupe) de fromage bleu
 (ou de cheddar vieilli) en
 morceaux

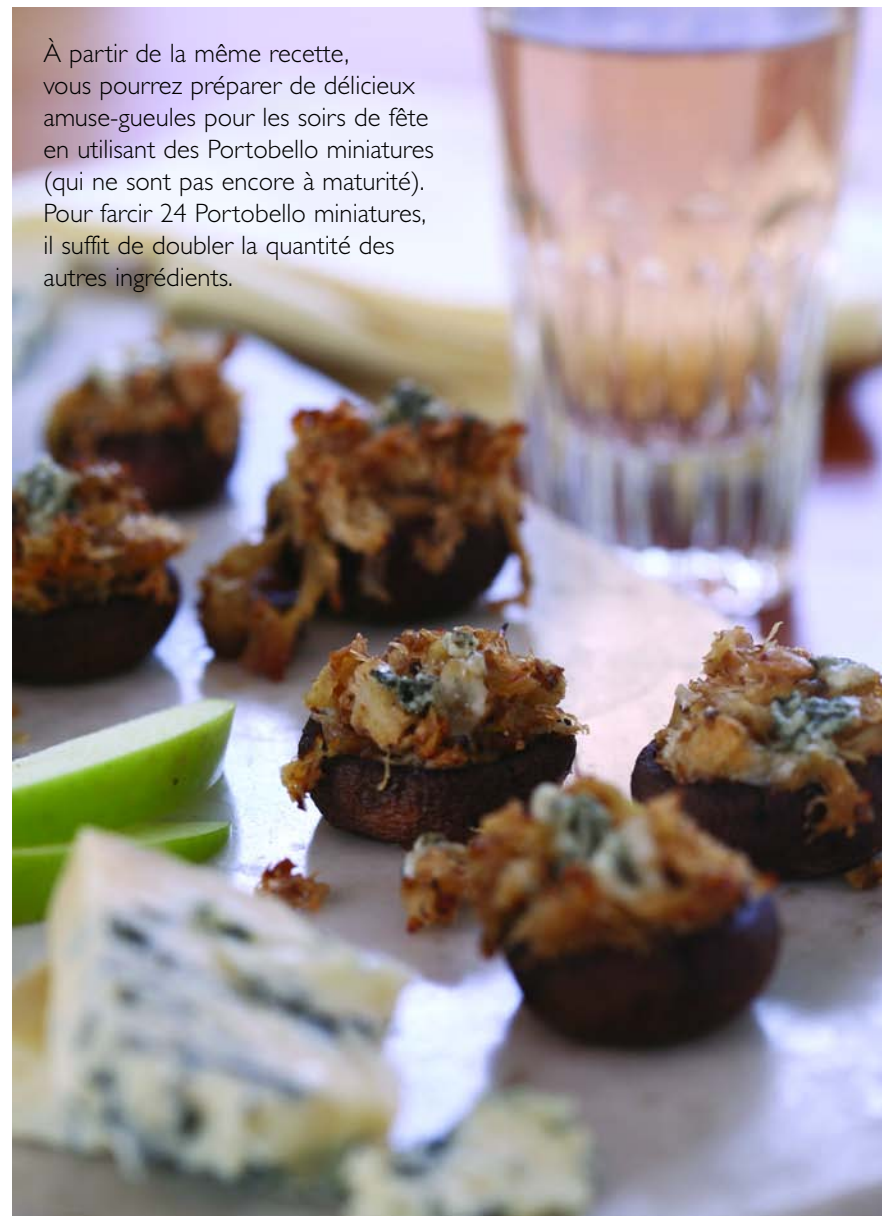
1 Nettoyer soigneusement les champignons en les essuyant avec un chiffon humide. Retirer les tiges des champignons avec un couteau à peler et réserver. À l'aide d'une cuillère, détacher délicatement les lamelles brunes sous la tête des champignons, couper et jeter l'extrémité des tiges, hacher finement le reste des tiges et réserver.

2 Préchauffer le four à 200 °C (400 °F). Dans une poêle à frire de format moyen, fondre le beurre à feu moyen et faire sauter l'oignon pendant 30 secondes. Ajouter les tiges hachées et cuire pendant 1 minute. Ajouter les cubes de pain, le crabe et les morceaux de pomme. Remuer délicatement pendant une minute. Ajouter le jus de citron, la sauce Worcestershire et le sel. Retirer du feu et laisser refroidir légèrement. **3** Badigeonner les têtes de champignons d'huile d'olive. Remplir de farce la cavité de chaque champignon. Allez-y

généreusement, surtout ! Déposer délicatement les champignons sur une lèchefrite légèrement graissée. Cuire pendant huit minutes. Retirer du four et garnir d'une pincée copieuse de fromage. Remettre au four jusqu'à ce que le fromage soit fondu. Servir chaud.

Donne quatre portions.

[Par portion : 70 calories, 3,5 g de matières grasses, 1,5 g de gras saturé, 5 mg de cholestérol, 1 g de fibres, 4 g de protéines, 6 g de glucides, 270 mg de sodium]



À partir de la même recette, vous pourrez préparer de délicieux amuse-gueules pour les soirs de fête en utilisant des Portobello miniatures (qui ne sont pas encore à maturité). Pour farcir 24 Portobello miniatures, il suffit de doubler la quantité des autres ingrédients.



Filets de vivaneau à la sauce aux câpres et citron avec chiffonnade de légumes verts

25 ml (5 c. à thé) d'huile d'olive
 4 filets de 150 g (5 oz) de vivaneau
 (ou de lotte)
 Sel et poivre au goût
 2 généreuses poignées de rapini et
 2 d'épinards frais sans les tiges,
 rincés et égouttés (des pois
 mange-tout conviendraient
 aussi parfaitement)
 2 gousses d'ail finement hachées
 2,5 ml (½ c. à thé) de sucre
 5 ml (1 c. à thé) d'échalotes
 françaises finement hachées
 45 ml (3 c. à soupe) de jus
 de citron fraîchement pressé
 5 ml (1 c. à thé) de zeste de citron
 émincé ou râpé
 5 ml (1 c. à thé) de beurre
 15 ml (1 c. à soupe) de câpres
 15 ml (1 c. à soupe) de persil frais
 finement haché (les tiges coriaces
 enlevées)

1 Manipuler les filets avec les deux mains pour éviter qu'ils ne se déchirent et les rincer séparément

à l'eau froide. Bien les éponger à l'aide d'un essuie-tout, puis les assaisonner au goût de sel et de poivre. **2** Préchauffer le four à 220 °C (425 °F). Dans une grande poêle à frire allant au four, chauffer à feu moyen-élevé 10 ml (2 c. à thé) d'huile d'olive. Ajouter les filets, peau vers le bas, et frire pendant quatre minutes. Mettre au four. Cuire pendant dix minutes ou jusqu'à ce que la chair soit tendre et floconneuse. **3** Pendant la friture du poisson, faire blanchir le rapini pendant 30 secondes dans une eau rapidement en ébullition. Retirer le rapini et bien l'assécher. **4** Chauffer à feu moyen 5 ml (1 c. à thé) d'huile d'olive dans une poêle de format moyen, ajouter l'ail et frire pendant 30 secondes. Ajouter le rapini, les épinards et le sucre et remuer. Cuire pendant deux minutes en remuant de temps à autre. Retirer les légumes du feu et réserver dans un plat chaud. **5** Une fois le poisson cuit,

retirer délicatement les filets de la poêle et déposer les portions dans quatre assiettes chaudes. Accompagner d'une portion de rapini et d'épinards. **6** Ajouter 10 ml (2 c. à thé) d'huile d'olive et les échalotes dans la poêle qui a servi à cuire le poisson et les faire revenir à feu moyen pendant une minute. Ajouter les câpres, de même que le jus et le zeste de citron, et cuire jusqu'à ce que les câpres commencent à devenir croustillantes. Faire fondre le beurre dans la poêle, y ajouter le persil et remuer vigoureusement. Napper les filets de poisson de ce mélange.

Donne quatre portions.

[Par portion : 240 calories, 8 g de matières grasses, 1,5 g de gras saturé, 55 mg de cholestérol, 4 g de fibres, 24 g de protéines, 9 g de glucides, 560 mg de sodium. Une excellente source de vitamines A et C et une bonne source de fer.]

POPEYE AVAIT RAISON ! Calorie pour calorie, l'épinard est l'un des aliments les plus nutritifs qui soit. En outre, sachez qu'il contient de la vitamine A, C, E et K. La vitamine K contribue à la santé des os en stimulant la calcitonine, une hormone qui aide les molécules de calcium à se fixer sur les os. L'épinard renferme aussi du folate ainsi que du potassium et du magnésium, deux minéraux importants pour la santé cardiovasculaire. Enfin, cette plante potagère feuillue est riche en kaempférol, un flavonoïde qui, selon une étude de l'Étude sur la santé des infirmières de l'Université Harvard, réduit les risques de cancer de l'ovaire chez les femmes qui en consomment davantage. —D.S.



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.

Salade d'agrumes à la vinaigrette de gingembre et de kumquat

- 90 ml (6 c. à soupe) de jus d'orange concentré congelé (de préférence biologique)
- 15 ml (1 c. à soupe) de zeste de kumquat finement haché
- 15 ml (1 c. à soupe) de zeste de lime tranché en juliennes
- 1,5 ml (¼ de c. à thé) de poudre de cardamome finement moulue
- 2,5 ml (½ c. à thé) de gingembre frais émincé
- 5 ml (1 c. à thé) de sucre (si nécessaire)
- 1 pamplemousse rose ou rouge
- 3 oranges navel ou, si vous en trouvez, une combinaison de une orange navel, une orange sanguine et trois clémentines
- 1 trait de Grand Marnier (facultatif)
- 250 ml (1 tasse) de yogourt à la vanille faible en gras
- 8 feuilles de menthe lavées et épongées

1 Pour faire la vinaigrette, verser le concentré de jus, les zestes de kumquat et de lime, la cardamome et le gingembre dans une petite casserole et chauffer à feu moyen jusqu'à faible ébullition. Baisser le feu et laisser mijoter jusqu'à ce que le zeste de kumquat soit tendre. Goûter. Si la vinaigrette est trop

aigre, ajouter 1,5 ml de sucre à la fois jusqu'à ce qu'elle soit plus douce, bien que légèrement acidulée. Retirer du feu. Verser la vinaigrette dans un bol qui ne provoquera pas de réaction chimique (en verre, en plastique ou en inox) et réfrigérer jusqu'au moment de servir. La vinaigrette peut être préparée quelques jours d'avance. **2** Peler et épépiner les pamplemousses, oranges et clémentines. (Un couteau dentelé à pamplemousse est idéal pour ce type d'opération). Couper chaque section de fruit en morceaux de la taille d'une framboise. Réfrigérer les fruits dans leur jus dans un bol de verre, de plastique ou d'inox. Une heure avant de servir, verser la vinaigrette et le Grand Marnier sur les fruits et, pour obtenir un mariage parfait des saveurs, mélanger délicatement mais complètement les agrumes et les liquides. Laisser reposer à température ambiante jusqu'au moment de servir.

3 Répartir la salade d'agrumes dans quatre bols. Garnir de yogourt et de feuilles de menthe. Pour ajouter une touche d'élégance à la présentation, faire alterner, dans des coupes à sorbet, les couches de fruits et de yogourt.

LA SANTÉ À PELER !

La pelure des agrumes renferme du limonène, un composé aromatique dont les propriétés anti-cancéreuses ont été démontrées dans le cadre

d'études réalisées sur des animaux.

À l'Université de l'Arizona, des chercheurs ont découvert que les gens qui consomment des

pelures d'agrumes dans

les produits de pâtisserie, la marmelade et le thé présentaient moins de risques de souffrir d'un cancer de la peau appelé carcinome malpighien. Les agrumes contiennent du folate et du potassium, ainsi que des fibres solubles sous forme de pectine. Ils sont également riches en flavonoïdes antioxydants, comme l'hespéridine. D'autres études laissent entendre qu'une alimentation riche en agrumes contribue aussi à abaisser le taux de cholestérol et à nous protéger contre les maladies cardiovasculaires et AVC et contre le cancer du tube digestif supérieur. —D.S.

PETIT TRUC DU CHEF Pour préparer les zestes, choisissez des fruits biologiques, c'est-à-dire dont la pelure ne présente ni cire, ni pesticides. Si vous ne trouvez pas de kumquats à l'épicerie, les clémentines conviendront parfaitement.

Donne quatre portions.

[Par portion : 180 calories, 1 g de matières grasses, 0 g de gras saturé, 5 mg de cholestérol, 4 g de fibres, 4 g de protéines, 42 g de glucides, 40 mg de sodium. Une excellente source de vitamine C et une bonne source de fibres.] 