



Un repas étincelant pour la fin du printemps

Agneau farci de bette à carde et féta, têtes-de-violon à la vapeur et bananes grillées

RECETTES CRÉÉES POUR SANTÉ CANADIENNE PAR STEVE PITT

ANALYSE NUTRITIONNELLE : SUSIE LANGLEY, DIÉTÉTISTE

PHOTOGRAPHIE : BERNARD CLARK

BETTE PAS BÊTE Savez-vous que vous pouvez en manger à volonté sans la moindre culpabilité ? La bette à carde arbore de jolies feuilles en éventail et des tiges croquantes de couleur blanche, rouge ou jaune. Nutritive, cette plante de la famille des crucifères est un aliment anticancéreux redoutable. Sa saveur, légèrement amère et salée, rappelle celle des feuilles de betterave et de l'épinard. Particulièrement délicieux de juin à août, ce légume contient de la bêta-carotène, précieuse pour la santé des yeux. Riche en vitamine C, la bette à carde renferme aussi de la vitamine E, un antioxydant puissant qui protège les cellules contre les molécules d'oxygène nuisibles appelées radicaux libres.

— Diana Swift

Gigot d'agneau farci à la bette à carde et au féta

500 g (1 lb) de bettes à carde, tiges principales retirées et feuilles bien lavées et grossièrement hachées
 10 ml (2 c. à thé) d'huile d'olive
 5 ml (1 c. à thé) d'ail finement haché
 Poivre et sel
 1 gigot d'agneau, coupe papillon, de 2 kilos (4,5 lb) désossé, surplus de gras retiré
 30 ml (2 c. à soupe) de romarin frais finement haché
 30 ml (2 c. à soupe) de thym frais, sans les tiges
 125 ml (½ tasse) de fromage féta émietté
 1 gros oignon finement haché
 250 ml (1 tasse) de vin rouge ou d'eau
 250 ml (1 tasse) de bouillon de bœuf faible en sodium
 250 ml (1 tasse) d'eau
 15 ml (1 c. à soupe) de fécule de maïs diluée dans 30 ml (2 c. à soupe) d'eau froide

1 À feu moyen dans un grand poêlon couvert, cuire la bette à carde de 3 à 5 minutes ou jusqu'à ce que les feuilles soient flétries. Transférer dans une passoire et rafraîchir à l'eau froide pour stopper la cuisson. Essorer pour retirer le surplus d'eau.

2 Assécher le poêlon et le chauffer à nouveau à feu moyen. Ajouter 5 ml (1 c. à thé) d'huile d'olive. Dès que l'huile est chaude, ajouter l'ail et cuire 30 secondes en remuant fréquemment pour l'empêcher de brunir et de prendre un goût âcre. Ajouter la bette à carde, le poivre et le sel et remuer pendant 30 secondes. Verser dans un bol pour refroidir.

3 Régler le four à 160 °C (325 °F) et pendant qu'il réchauffe, déposer le gigot à plat sur le comptoir — côté désossé vers le haut — et le parsemer uniformément de poivre et de la moitié du thym et du romarin. Étendre ensuite en couche uniforme sur tout l'intérieur du gigot la bette

à carde et le féta. **4** Rapprocher les deux moitiés du gigot et les attacher solidement avec de la ficelle (celle des bouchers est idéale). **5** Enrober l'extérieur du gigot de sel, de poivre et du reste de fines herbes et d'huile d'olive. Répartir les morceaux d'oignon au fond de la rôtissoire. Déposer le gigot, côté désossé vers le haut, sur le lit d'oignons et cuire pendant 2 heures où jusqu'à ce que le thermomètre à viande indique mi-saignant 60 °C (140 °F) ou bien cuit 65 °C (150 °F). **6** Retirer l'agneau du four et le laisser reposer à couvert sur une planche à découper pendant au moins 15 minutes.

7 Pour préparer la sauce, conserver 30 ml (2 c. à soupe) de jus de cuisson dans la rôtissoire. Déposer la rôtissoire sur l'élément de la cuisinière à intensité moyen-faible, ajouter le vin et déglacer en raclant le fond pour détacher les particules de

viande. Amener lentement à ébullition, puis retirer du feu et passer la sauce au tamis au-dessus d'une casserole. Ajouter le bouillon et l'eau et poursuivre la cuisson à feu doux jusqu'à ce qu'il ne reste que 500 ml (2 tasses) de liquide. Ajouter la fécule de maïs et remuer au fouet jusqu'à l'obtention d'un mélange onctueux.

8 Couper la ficelle et trancher la viande dans le sens de la largeur, de manière à ce que le centre de chaque tranche soit farci de bette à carde et de fromage. Servir le gigot nappé de sauce.

Donne 10 portions

[Par portion : 370 calories, 22 g de matières grasses, 9 g de gras saturé, 115 mg de cholestérol, 1 g de fibres, 32 g de protéines, 6 g de glucides, 380 mg de sodium. Une bonne source de bêta-carotène, de niacine et de fer.]





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.

Têtes-de-violon à la dijonnaise et à l'estragon

500 g (1 lb) de têtes-de-violon (crosses de fougère) fraîches
 250 ml (1 tasse) de babeurre sans gras
 10 ml (2 c. à thé) de féculé de maïs
 5 ml (1 c. à thé) de moutarde de Dijon
 5 ml (1 c. à thé) de jus de citron
 5 ml (1 c. à thé) d'estragon frais, haché finement, ou 2,5 ml (½ c. thé) d'estragon séché
 1 pincée de poivre du moulin
 1 pincée de piment de Cayenne (facultatif)

1 À l'aide d'une brosse à légumes sèche, débarrasser les têtes-de-violon de leur taches brunes. Couper les tiges à 2 cm (1 po) de leur point de jonction avec la feuille enroulée. Rincer à fond à l'eau froide. **2** Cuire les têtes-de-violon de 15 à 20 minutes à la vapeur ou jusqu'à ce qu'elles

soient tendres mais légèrement croquantes. **3** Pendant la cuisson des légumes, mélanger le babeurre et la féculé de maïs dans une casserole; cuire à feu moyen en remuant au fouet jusqu'à épaississement. Retirer du feu et ajouter la moutarde de Dijon, le jus de citron, l'estragon, le poivre et le piment de Cayenne. **4** Retirer les têtes-de-violon du feu et les placer dans un plat de service. Napper de sauce et servir immédiatement.

Donne 4 portions

[Par portion : 90 calories, 1,5 g de matières grasses, 1 g de gras saturé, 5 mg de cholestérol, 2 g de fibres, 8 g de protéines, 13 g de glucides, 70 mg de sodium. Une excellente source de vitamine A et une bonne source de vitamine C.]

DES NUTRIMENTS PLEIN LA TÊTE !

Les têtes-de-violon ou crosses de fougère sont en réalité les frondes immatures de la fougère-à-l'autruche. Ces jeunes pousses sont riches en vitamines A, B₃ (niacine) et C, en plus de contenir du calcium et du fer. Leur ratio potassium-sodium élevé en fait un aliment de choix pour le régime faible en sodium des personnes qui souffrent d'hypertension ou de maladie rénale. Ces petites spirales sauvages ont une texture croquante unique et un goût qui rappelle un peu celui de l'asperge. À noter que Santé Canada recommande de ne pas consommer les têtes-de-violon crues. —D.S.





Bananes grillées, à la noix de coco et aux kiwis

15 ml (1 c. à soupe) de beurre fondu
 45 ml (3 c. à soupe) de cassonade
 15 ml (1 c. à soupe) de jus d'orange biologique
 4 grosses bananes, mûres mais encore fermes
 45 ml (3 c. à soupe) de noix de coco sucrée, finement râpée
 30 ml (2 c. à soupe) de rhum ou de brandy réchauffé (facultatif)
 4 kiwis, pelés et coupés en petits cubes

1 Dans un bol en verre, en plastique ou en inox, mélanger le beurre et le sucre. Ajouter le jus d'orange et remuer. **2** Peler les bananes et les trancher en rondelles de 6 mm (¼ po) d'épaisseur. Jeter les extrémités. Ajouter au mélange de beurre et de sucre et mélanger délicatement juste suffisamment pour enrober les fruits. **3** À feu moyen, dans un poêlon à fond antiadhésif, faire revenir les bananes pendant trois minutes ou jusqu'à ce que le sucre commence

à caraméliser et à former un sirop doré collant. Retirer du feu. Disposer les bananes dans un grand plat de service allant au four, parsemer légèrement de noix de coco et cuire sous le gril à feu moyen pendant 2 minutes ou jusqu'à ce que la noix de coco soit légèrement dorée. **4** Retirer du four. Si désiré, arroser d'un jet de rhum ou de brandy

réchauffé et flamber à la table. Garnir de cubes de kiwis et servir.

Donne 4 portions

[Par portion : 250 calories, 5 g de matières grasses, 3 g de gras saturé, 10 mg de cholestérol, 6 g de fibres, 3 g de protéines, 54 g de glucides, 25 mg de sodium. Une excellente source de vitamine C et une bonne source de fibres et de potassium.]

METTEZ-VOUS AU RÉGIME ! Délicieuse et veloutée, la banane est une source appréciable de vitamine B₆ (pyridoxine), excellente pour stimuler le système immunitaire. Très riche en vitamine C, potassium et fibres solubles, la banane pourrait protéger contre une tension artérielle élevée, la maladie coronarienne, l'accident vasculaire cérébral et certains cancers. Ce fruit contient de plus un fructo-oligosaccharide, fibre que l'on dit prébiotique parce qu'elle fermente dans le côlon et stimule la croissance de ces bactéries saines que l'on appelle probiotiques. Les probiotiques, en effet, produisent des enzymes digestives qui améliorent l'absorption des nutriments, notamment le calcium, essentiel à la santé des os. Les bactéries probiotiques ont aussi l'avantage de protéger le côlon contre les assauts des micro-organismes infectieux.

—D.S.