

Festin des Fêtes

*C'est le temps des plaisirs coupables,
alors économisez vos calories et régalez-vous
avec des bouchées de crevettes exquisés,
un rôti du Roi à effet bœuf
et une coupe-dessert affriolante !*

RECETTES CRÉÉES POUR SANTÉ CANADIENNE PAR STEVE PITT

ANALYSE NUTRITIONNELLE : SUSIE LANGLEY, DIÉTÉTISTE

PHOTOGRAPHIE : BERNARD CLARK

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.

Bouchées de crevettes au chili avec mayonnaise au wasabi

250 g (8 oz) de crevettes cuites, pelées et dénervées
48 carrés de pâte à raviolis chinois (wonton) (voir le truc à l'étape 4 plus bas)
30 ml (2 c. à soupe) de beurre fondu
30 ml (2 c. à soupe) de zeste de lime (entre 2 et 4 limes, de préférence biologiques)
5 ml (1 c. à thé) de chilis rouges épépinés et émincés
5 ml (1 c. à thé) de sauce ponzu, de vin de Mirin ou de Xérès sec

MAYONNAISE AU WASABI

30 ml (2 c. à soupe) de mayonnaise à teneur réduite en calories
5 ml (1 c. à thé) de pâte de wasabi
15 ml (1 c. à soupe) d'oignons verts émincés finement

1 Préchauffer le four à 180 °C (350 °F) **2** Rincer les crevettes à l'eau froide et bien les essorer dans des feuilles d'essuie-tout. Les hacher finement et les réfrigérer. **3** Badigeonner légèrement de beurre, d'un seul côté, 24 raviolis. Les placer, côté beurré vers le haut, dans les alvéoles d'un moule à mini-muffins anti-adhésif de 24 portions ou de deux moules de 12 portions. **4** Procéder de la même manière avec les 24 raviolis qui restent, en déposant le second ravioli de biais sur le premier, de manière à former un fond de pâte à huit pointes. **TRUC** Quand on utilise des moules à mini-muffins, les raviolis doivent être aussi minces qu'une feuille de papier pour que deux carrés de pâte puissent tenir dans chaque alvéole. Si nécessaire, avant de remplir les moules, enfariner légèrement une surface de comptoir



et amincir les raviolis avec le rouleau à pâte. La pâte doit être translucide quand on la regarde à la lumière.

5 Cuire 8 minutes au four ou jusqu'à ce que les raviolis soient dorés et croustillants. Laisser refroidir légèrement et démouler délicatement.

6 Entre-temps, ajouter aux crevettes hachées le zeste de lime, le chili et la sauce ponzu. Réserver. **7** Mélanger les ingrédients de la mayonnaise au wasabi. À noter que le mélange de crevettes et celui de la mayonnaise peuvent être préparés jusqu'à une journée d'avance et conservés

au réfrigérateur. **8** Pour farcir les canapés, répartir également le mélange de crevettes sur les raviolis et garnir d'une touche de mayonnaise au wasabi. Servir immédiatement.

Donne 8 portions

[Par portion : 210 calories, 5 g de matières grasses, 2 g de gras saturé, 65 mg de cholestérol, 1 g de fibres, 11 g de protéines, 29 g de glucides, 390 mg de sodium. Une bonne source de fer.]

LE WASABI ME MONTE AU NEZ ! Le véritable wasabi, également connu sous le nom de raifort japonais, est préparé à partir des rhizomes verts du *Wasabia japonica*, une plante de rivage cousine du cresson, de la moutarde et du raifort blanc bien connu. Son âcreté qui monte au nez en fait un condiment à sushi très prisé, du Japon à la Jamaïque. Membre de la famille des crucifères réputée pour ses vertus anti-cancéreuses (voir le numéro de septembre-octobre 2007 de *Santé canadienne*), le wasabi contient de puissants phytochimiques appelés isothiocyanates qui ont des effets bénéfiques sur la santé. En plus de mettre une note de piquant à vos sushis préférés, les isothiocyanates du wasabi ont des propriétés anti-cancéreuses, antioxydantes, anti-inflammatoires et anticoagulantes. On prête aussi au wasabi des vertus antibactériennes, ce qui pourrait expliquer pourquoi les Japonais en mettent sur le poisson cru et dans la pâte dentifrice. — *Diana Swift*

Rôti de bœuf à l'ail glacé et son pouding du Yorkshire à la ciboulette

2,2 kg (5 lb) de rôti de bœuf dans le haut de surlonge

Tranche de gras de bœuf de 125 g (4 oz)

3 gousses d'ail frais

5 ml (1 c. à thé) de sel marin à grains fins

5 ml (1 c. à thé) de poivre noir fraîchement moulu

30 ml (2 c. à soupe) de moutarde de Dijon

Poudings du Yorkshire à la ciboulette (recette ci-dessous)

1 Préchauffer le four à 230 °C (450 °F)

2 Déposer le gras de bœuf dans une lèchefrite à fond épais et rôtir pendant 15 minutes. **3** Entre-temps, couper les gousses d'ail en 10 lamelles dans le sens de la longueur et réserver.

4 Retirer le gras de la lèchefrite et réserver. Extraire de la lèchefrite 15 ml (1 c. à soupe) du gras de cuisson et réserver pour la préparation du pouding. Baisser la température du four à 180 °C (350 °F). **5** Frotter le rôti sur toute sa surface avec le sel et le poivre. **6** À l'aide d'un petit couteau tranchant, pratiquer une trentaine d'incisions de 2,5 cm (1 po) sur la partie supérieure du rôti et insérer une lamelle d'ail dans chacune.

7 Badigeonner entièrement la viande de moutarde. **8** Déposer le rôti dans la lèchefrite et le couvrir du gras de bœuf. Si nécessaire, fixer la tranche de gras avec des cure-dents. Cuire au four 20 minutes par livre pour obtenir un rôti saignant, 25 minutes par livre si vous le préférez à point et 30 minutes par livre si vous le préférez bien cuit. La viande est prête quand le thermomètre, inséré dans la partie la plus épaisse du rôti, indique entre 60 °C/140 °F (saignant) et 80 °C/170 °F (bien cuit). **9** Entre-temps, préparer les poudings du Yorkshire en suivant les étapes de la recette. Quinze minutes avant la fin de la cuisson du rôti, augmentez la température du four à 190 °C/375 °F. Mettre les poudings dans le four et cuire 30 minutes ou jusqu'à ce que la pâte ait gonflé et montre une belle couleur dorée. **10** Quand le rôti est prêt, retirer le gras et le jeter. Déposer la pièce de viande sur une planche à découper et laisser reposer 15 minutes au chaud, sous une feuille de papier aluminium. **11** Retirer délicatement les poudings de leurs moules et en déposer un dans l'assiette de chaque convive. **12** Découper le rôti et disposer quelques tranches dans chaque



assiette. Si désiré, napper le bœuf et les poudings d'un peu de jus de cuisson et servir avec la préparation de raifort et les légumes vapeur de votre choix.

Donne huit à dix portions.

POUDINGS DU YORKSHIRE À LA CIBOULETTE

15 ml (1 c. à soupe) de gras de cuisson du rôti

2 œufs à température ambiante

500 ml (2 tasses) de lait 2 %

500 ml (2 tasses) de farine à pain (dure)

5 ml (1 c. à thé) de ciboulette fraîche, finement hachée

Sel et poivre fraîchement moulu

1 Avec le jus de cuisson, graisser huit sections d'un moule à muffins régulier de 12 portions. **2** Dans un bol moyen, battre les œufs légèrement. Incorporer le lait, la farine et la ciboulette en remuant. Saler et poivrer au goût. **3** Répartir le mélange uniformément dans huit sections du moule. Cuire selon les directives ci-dessus (au numéro 8) et servir immédiatement.

Donne huit poudings

[Par portion : 550 calories, 19 g de matières grasses, 8 g de gras saturé, 165 mg de cholestérol, 1 g de fibres, 61 g de protéines, 29 g de glucides, 590 mg de sodium. Une excellente source de protéines, de fer et de phosphore.]

L'AIL ET LE BOEUF Si vous croyez que le bœuf n'a rien d'autre à offrir que des protéines peu nutritives et des gras saturés, vous serez fort surpris d'apprendre que le bœuf maigre contient des gras monoinsaturés et polyinsaturés qui sont bons pour la santé, en plus d'être une excellente source de vitamine B₁₂, de zinc et de sélénium. Il contient de plus une bonne source de fer, de vitamine B₆, de niacine (vitamine B₃), de phosphore et de potassium. Sachez aussi qu'en piquant la viande de bœuf de quelques gousses d'ail, membre de la famille des liliacées, on ajoute des composés de sulfure détoxifiants et antibiotiques à notre rôti princier. Des études réalisées auprès de la population en générale nous révèle que la consommation régulière de légumes de la famille des liliacées — l'ail et l'oignon par exemple — nous rend moins susceptibles d'être victimes de certains cancers, en plus de réduire nos risques de crise cardiaque. — D.S.

Coupe fantaisie à l'amaretto, au café et au fromage

75 ml (½ tasse) d'amaretto
 45 ml (3 c. à table) de café noir
 fraîchement préparé
 4 blancs d'œufs
 340 g (12 oz) de mascarpone,
 de ricotta ou de fromage à la
 crème léger
 10 ml (2 c. à thé) de sucre
 ou de substitut de sucre
 5 ml (1 c. à thé) de beurre fondu
 16 biscuits amaretti ou 12 doigts
 de dames
 15 ml (1 c. à soupe) de poudre
 de cacao
 30 ml (2 c. à soupe) d'amandes
 tranchées et grillées.


1 Dans un petit bol, mélanger l'amaretto et le café. Réserver.
2 Battre les œufs jusqu'à l'obtention de pics souples. Incorporer le fromage, le sucre et la moitié du mélange d'amaretto et de café.
3 Enrober l'intérieur de quatre ramequins ou moules moyens d'une mince couche de beurre et y répartir la préparation de fromage.
4 Tremper le côté bombé des biscuits



amaretti ou trois doigts de dame par ramequin). **5** Réfrigérer pendant au moins cinq heures. **6** Au moment de servir, placer les ramequins dans une lèchefrite remplie d'eau tiède

pendant 15 secondes. Renverser chaque ramequin dans une assiette de service refroidie. Si nécessaire, donner un coup sec sur le dessous de chaque ramequin avec une grande cuillère de bois pour en dégager la préparation de fromage. **7** Utiliser un tamis très fin pour saupoudrer de la poudre de cacao sur chaque portion. **8** Garnir chaque portion d'amandes et servir.

Donne quatre portions. (On peut facilement doubler la recette si nécessaire)

[Par portion : 600 calories, 45 g de matières grasses, 23 g de gras saturé, 180 mg de cholestérol, 1 g de fibres, 14 g de protéines, 30 g de glucides, 160 mg de sodium. Une bonne source de vitamine A et une source de calcium.] 

QUAND CAFÉ RIME AVEC SANTÉ Au cours des dernières années, le café, en tant que boisson populaire, a cédé une partie de sa place au thé, très prisé pour ses propriétés antioxydantes. Mais des recherches ont démontré qu'une consommation modérée de café présente, elle aussi, des avantages pour la santé. Par exemple, dans le cadre d'une étude de l'Université Harvard à Boston, des chercheurs ont découvert que les buveurs de café présentaient un risque moins élevé de contracter la maladie de Parkinson, peut-être à cause de la capacité de la caféine d'accélérer la neurotransmission dans le cerveau. D'autres recherches, réalisées par l'Université Harvard et l'Université du Minnesota à Minneapolis, nous révèlent que le café, qu'il soit ou non décaféiné, contribue à réduire le diabète de type 2. Un antioxydant pourrait être en cause dans ce phénomène : l'acide chlorogénique, que l'on trouve en abondance dans le café. — D.S.