

# La santé en puissance !

*Cuisinez avec  
les légumineuses  
et offrez-vous  
les superstars  
de la nutrition.*

l'alimentation intelligente

RECETTES CRÉÉES  
POUR SANTÉ CANADIENNE  
PAR STEVE PITT

ANALYSE NUTRITIONNELLE :  
SUSIE LANGLEY, DIÉTÉTISTE

PHOTOGRAPHIE :  
BERNARD CLARK

## Soupe aux pois à la paysanne

500 ml (2 tasses) de pois jaunes cassés  
 1 jambon d'environ 500 g dans le jarret  
 2 l (8 tasses) d'eau froide  
 1 oignon finement haché  
 2 carottes moyennes finement hachées  
 4 gousses d'ail finement hachées  
 1 généreuse poignée de feuilles de céleri finement hachées  
 2 feuilles de laurier  
 10 branches de thym frais ou 5 ml (1 c. à thé) de thym séché  
 Grains de poivre fraîchement concassés, au goût  
 Sel de mer au goût  
 125 ml (½ tasse) de persil frais haché

**NOTE** Le jarret de porc ayant trempé dans la saumure, il est préférable de ne pas ajouter de sel lors de la préparation de la soupe.

**1** Étendre les pois sur une plaque et les débarrasser des saletés ou des brindilles. Les rincer à l'eau froide, en changeant l'eau régulièrement, jusqu'à ce que l'eau soit claire. Jeter les pois qui flottent à la surface et réserver ceux qui restent. **2** Déposer

le jambon dans une grande casserole remplie d'eau. Amener à ébullition à feu vif et laisser bouillir deux minutes. Retirer l'écume qui se forme à la surface. **3** Ajouter les pois, les oignons, les carottes, l'ail, les feuilles de céleri, les feuilles de laurier, le thym et le poivre. Porter à nouveau à ébullition, baisser le feu, couvrir, et laisser mijoter à feu doux pendant une heure, en remuant fréquemment. **4** Retirer du feu et jeter les feuilles de laurier. Enlever le jambon de la casserole et (si vous le souhaitez) détacher la viande de l'os et réserver pour un autre usage. **5** Faire mijoter pendant au moins 15 minutes, goûter et rectifier l'assaisonnement. Verser la soupe dans des bols et garnir de persil. Servir avec un bon pain multigrains.

*Donne huit portions.*

[Par portion 190 calories, 1 g de matières grasses, 0 g de gras saturés, 0 mg de cholestérol, 15 g de fibres, 11 g de protéines, 35 g de glucides, 500 mg de sodium. Une excellente source de vitamine A et de fibres; une bonne source de fer; une source de folate.]

**DES POIS QUI FONT LE POIDS !** Pois cassés, jaunes ou verts, haricots à œil noir, pois chiches, fèves de Lima... Ces aliments aux grandes qualités nutritives appartiennent à la famille des Leguminosae, à l'instar des lentilles, des arachides, des haricots blancs et des fèves de soya. Les légumineuses produisent des cosse réparties le long de deux nervures. Connues aussi sous le nom de légumes secs, les pois et les haricots ont une teneur élevée en fibres solubles, en protéines et en composés végétaux qui sont bénéfiques pour la santé. Si tant de gens qui ont séjourné en prison ou qui se sont enrôlés dans l'armée sont revenus en meilleure santé de leur expérience, c'est qu'ils ont profité d'un régime alimentaire riche en pois et en haricots. Les légumineuses sont d'excellents substituts aux protéines animales — comme le fromage et les viandes rouges grasses, riches en gras saturés. Et la preuve est faite aujourd'hui que les légumineuses aident à réduire les risques d'obésité, de diabète, de maladies coronariennes et de certains cancers.

## 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](http://www.santecanadienne.ca) pour obtenir ces recettes ou adressez votre demande par courriel à [editor@canadian-health.ca](mailto:editor@canadian-health.ca).

### QUAND ORANGÉ RÎME AVEC SANTÉ

Si une pomme par jour éloigne le médecin pour toujours, il en est probablement de même pour les fruits et les légumes orangés, comme la carotte, la courge, la citrouille, la mangue et l'abricot. Les aliments orangés, jaunes, rouges et vert foncé contiennent des pigments anti-oxydants appelés caroténoïdes (sous la chlorophylle). L'un d'eux est la bêta-carotène, un précurseur de la vitamine A, qui joue un rôle de premier plan pour la santé des yeux. Ces pigments nous protègent contre la dégénérescence maculaire et peuvent réduire les risques de maladie cardiaque. Des chercheurs du Royaume-Uni ont déclaré que le falcarinol, un pesticide naturel contenu dans les carottes, inhibe les cellules malignes et contribue à réduire les risques de certains cancers.

5 Retirer du feu, jeter la feuille de laurier, passer les lentilles dans un tamis fin et servir chaud avec un pain pita.

*Donne huit portions.*

[Par portion : 220 calories, 4,5 g de matières grasses, 0,5 g de gras saturés, 0 mg de cholestérol, 9 g de fibres, 11 g de protéines, 36 g de glucides, 500 mg de sodium. Une excellente source de fer et de fibres, une bonne source de vitamine A et une source de folate].

## Lentilles aux oignons perlés et à l'estragon

500 ml (2 tasses) de lentilles vertes  
4,5 l (4½ pintes) d'eau froide  
500 g (1 lb) d'oignons perlés frais,  
non pelés  
30 ml (2 c. à soupe) d'huile  
à cuisson  
2 grosses carottes coupées  
en petits morceaux  
4 gousses d'ail émincées  
1 feuille de laurier  
45 ml (3 c. à soupe) d'estragon frais,  
finement haché, ou 10 ml (2 c.  
à thé) d'estragon séché  
Sel marin au goût  
Poivre noir fraîchement concassé

1 Étendre les lentilles sur une plaque et les débarrasser des saletés ou des brindilles. Les rincer à l'eau froide, en changeant l'eau régulièrement, jusqu'à ce que l'eau soit claire. Jeter les lentilles qui flottent à la surface et réserver celles qui restent.

2 Dans une grande poêle, porter à ébullition 3 l (3 pintes) d'eau. Ajouter les oignons et les blanchir une minute. Égoutter les oignons dans une passoire, les rafraîchir à l'eau froide et les peler. 3 Dans une autre grande poêle, chauffer l'huile à feu moyen-élevé. Ajouter les oignons et les saisir en remuant doucement, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés. Ajouter les carottes, l'ail, la feuille de laurier, l'estragon, le sel et le poivre au goût. Cuire 30 secondes seulement, car l'ail ne doit pas brunir. Ajouter les lentilles et le reste d'eau (1,5 l/1½ pinte). 4 Porter à ébullition, baisser le feu, couvrir partiellement la casserole et cuire à feu doux en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les lentilles soient tendres, soit entre 15 et 30 minutes, selon la taille et l'âge des légumineuses.

# Gâteau au citron et aux haricots blancs glacé aux petits fruits

1 gros citron (de préférence biologique)  
500 ml (2 tasses) de haricots blancs cuits (secs et non en conserve)  
2 gros œufs aux oméga-3  
175 ml (¾ tasse) de sucré granulé  
5 ml (1 c. à thé) de poudre à pâte  
2 ml (½ c. à thé) de sucre à glacer (facultatif)

## GARNITURE GIVRÉE AUX PETITS FRUITS

500 ml (2 tasses) de petits fruits frais (ou décongelés)  
5 ml (1 c. à thé) de sucre granulé  
50 ml (¼ tasse) d'eau

**1** Préchauffer le four à 180 °C (350 °F) et graisser légèrement un moule à charnière de 20 cm (8 pouces). **2** Prélever le zeste du citron et réserver. Couper le citron en deux dans le sens de la largeur et en extraire, en pressant, 50 ml (¼ tasse) de jus. **3** Verser les haricots dans le robot culinaire, ajouter le jus et le zeste de citron et mélanger les ingrédients jusqu'à l'obtention d'une préparation homogène. Ajouter les œufs, le sucre granulé et la poudre à pâte et mélanger jusqu'à homogénéité. **4** Verser la préparation dans le moule à pâtisserie et cuire 45 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent, inséré au centre du gâteau, en ressorte parfaitement propre et sec. **5** Mettre le gâteau à refroidir sur une étagère grillagée. **6** Pendant ce temps, verser 250 ml (1 tasse) de petits fruits dans une casserole, avec l'eau et le sucre granulé. Porter à ébullition, baisser le feu et laisser mijoter cinq minutes ou jusqu'à ce que les fruits se défassent en petits morceaux. Laisser refroidir. **7** Retirer délicatement le gâteau du moule. Si désiré, mettre le sucre à glacer dans un tamis fin et en

saupoudrer légèrement le gâteau. **8** À l'aide d'une grande cuillère, étendre le glaçage sur le dessus du gâteau, en couche uniforme ou en zigzag. Garnir avec les fruits qui restent (250 ml/1tasse) et servir.

*Donne huit portions.*

[Par portion : 150 calories, 1,5 g de matières grasses, 0 g de gras saturés, 55 mg de cholestérol, 6 g de fibres, 6 g de protéines, 36 g de glucides, 85 mg de sodium. Une bonne source de protéines végétales et de fibres et une source de folate].

## LES JOYAUX DE LA NATURE

Par leurs formes et leurs couleurs, les petits fruits ressemblent à de petits bijoux. À ces qualités esthétiques s'ajoute une valeur nutritive indéniable : une teneur élevée en vitamine C et en fibres. Une tasse de framboises peut contenir jusqu'à 8 g de fibres, soit plus de 25 % de l'apport quotidien recommandé. Mieux encore, une étude récente a mis en valeur le pouvoir antioxydant de ces petits fruits, qui nous protègent contre les effets nocifs des molécules d'oxygène appelées radicaux libres. Ces vertus leur viennent de pigments (les anthocyanines notamment) qui confèrent aux petits fruits leurs couleurs si séduisantes. Les maladies cardiaques, le cancer ainsi que la dégénérescence cognitive associée au vieillissement sont autant de maladies dont on peut se protéger en consommant des petits fruits. Dans le cadre d'une étude de l'Université d'état de l'Ohio, les chercheurs ont découvert que l'extrait de framboise noire pouvait réduire les risques de cancer de la peau. 

