



Grenade santé

Recette élaborée pour
Santé canadienne par
Diana Swift

Analyse nutritionnelle
effectuée par
Susie Langley,
diététiste agréée

Photographie par
John F. Phillips

Le parfum mystérieux de la cardamome marié à la saveur goûteuse de la pomme-grenade dans un plat de poulet nappé d'une sauce aigre-douce onctueuse.

15	ml (1 c. à soupe) d'huile végétale (d'arachide de préférence)	60	ml (1/4 tasse) de bouillon de poulet faible en sodium
1	gousse d'ail écrasée, pelée et hachée finement	30	ml (2 c. à soupe) de jus de citron fraîchement pressé
1/2	petit oignon pelé et émincé	1	ml (1/4 c. à thé) de poivre de Cayenne
4	petites poitrines de poulet désossées, sans la peau	5	ml (1 c. à thé) de fécule de maïs
2,5	ml (1/2 c. à thé) de cardamome moulue	125	ml (1/2 tasse) d'amandes tranchées, légèrement grillées
5	ml (1 c. à thé) de sucre	60	ml (4 c. à soupe) de pépins de pomme-grenade
250	ml (1 tasse) de jus de pomme-grenade		



Donne quatre portions

PAR PORTION

280 calories
11 g de matières grasses
1,5 g de gras saturé
65 mg de cholestérol
2 g de fibres
28 g de protéines
19 g de glucides
85 mg de sodium

Une bonne source de caroténoïdes, de protéines maigres, de niacine et de potassium.

- 1 Dans une grande poêle à frire, chauffer l'huile à feu moyen. Ajouter l'ail et l'oignon et remuer jusqu'à ce qu'ils commencent à dorer. Les retirer de la poêle et réserver.
- 2 Ajouter les poitrines de poulet et les faire sauter, environ six minutes sur chaque côté, jusqu'à ce que la viande prenne une couleur dorée.
- 3 Repousser les poitrines sur un côté de la poêle et faire revenir la cardamome et le sucre pendant une minute, en remuant.
- 4 Pendant ce temps, combiner le jus de pomme-grenade et le jus de citron au bouillon de poulet et au poivre de Cayenne. En remuant, incorporer la fécule de maïs jusqu'à l'obtention d'un mélange onctueux. Ajouter l'oignon et l'ail réservés.
- 5 Verser le liquide sur les poitrines de poulet et bien mélanger. Hausser la température du feu jusqu'à ce que la sauce commence à bouillonner. Baisser le feu et laisser mijoter 15 minutes à découvert, en retournant les poitrines une fois jusqu'à ce que le poulet soit cuit à la perfection et que la sauce ait légèrement épaissi.
- 6 Déposer les poitrines dans quatre assiettes (une par assiette), côté tendre sur le dessus, nappées de sauce à la pomme-grenade et garnies d'amandes et de pépins de pomme-grenade. Les servir accompagnées de riz et de vos légumes favoris.

LA POMME-GRENADE : UNE EXPLOSION DE SAVEURS À DÉCOUVRIR

Déguster ce beau fruit rouge à la peau de cuir, c'est s'offrir une explosion de saveurs à chaque bouchée. La pomme-grenade cache aussi des pépins délicieux qui craquent sous la dent, en plus de contenir de nombreux nutriments essentiels : des fibres, de la vitamine C et de la niacine, mais aussi du potassium pour contrer l'hypertension. Récemment, des chercheurs se sont intéressés aux polyphénols de la pomme-grenade, qui préviennent l'oxydation du mauvais cholestérol (LDL) dont les plaques obstruent les parois des artères et augmentent les risques d'AVC et de crise cardiaque. Phytochimiques aux vertus antioxydantes, les polyphénols ont aussi un rôle à jouer dans la prévention du cancer de la prostate.



Amende honorable aux amandes

Vous avez négligé les amandes? Le temps est venu de vous amender. L'amande est plus riche en protéines, en vitamine E, en calcium et en magnésium que les noix provenant des arbres et renferment plus de potassium que la plupart des autres types de noix. Une portion de 28 grammes (une once) d'amandes contient trois grammes de fibres et 34 milligrammes de phytostérols, des stérols végétaux qui abaissent le cholestérol sanguin, dont les LDL (le mauvais cholestérol). Vous souffrez d'une intolérance au gluten ou au lactose? La farine et le lait d'amande représentent des solutions santé très savoureuses.