

l'alimentation intelligente

# Chaudrée au maïs et à la chair de crabe

Un plat chaud et réconfortant  
pour les froides soirées d'hiver



RECETTE ÉLABORÉE POUR SANTÉ  
CANADIENNE PAR  
**Diana Swift**

ANALYSE NUTRITIONNELLE EFFECTUÉE PAR  
**Susie Langley, diététiste agréée**

PHOTOGRAPHIE PAR  
**Bao Dang**

Excellente source de protéines, de calcium, de phosphore et de potassium. Bonne source de fer, de vitamines C et D et de bêta-carotène.

- 15 ml (1 c. à soupe) de beurre non salé
- 1 oignon vert finement haché
- 2,5 ml (½ c. à thé) de gingembre frais, pelé et râpé (facultatif)
- 750 ml (3 tasses) de maïs en grains, frais ou congelé
- 750 ml (3 tasses) de lait 1 %
- 125 ml (½ tasse) de poivron rouge finement haché
- 250 g (½ livre) de chair de crabe fraîche ou congelée
- 1 pincée de sel de mer
- Poivre noir fraîchement moulu, au goût
- Feuilles de cresson frais

- 1** Faire fondre le beurre à feu moyen dans une casserole. Ajoutez l'oignon vert, le gingembre et 500 ml (2 tasses) de maïs.
- 2** Cuire à feu doux en remuant, jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
- 3** Ajoutez le lait aux légumes et réduire en purée directement dans la casserole à l'aide d'un mélangeur à main, ou avec un mélangeur conventionnel.
- 4** Incorporez le poivron rouge et le reste du maïs. Cuire environ huit minutes à feu moyen, jusqu'à ce que le poivron et le maïs soient tendres.
- 5** Ajoutez la chair de crabe, le sel et le poivre au potage et bien réchauffer.
- 6** Versez la chaudière dans des bols et garnir de feuilles de cresson. Servir avec une salade de laitue Boston arrosée d'huile d'olive légère et de jus de citron.

**DONNE QUATRE PORTIONS EN PLAT PRINCIPAL.** Par portion : 290 calories, 7 g de matières grasses, 3,5 g de gras saturés, 55 mg de cholestérol, 4 g de fibres, 24 g de protéines, 39 g de glucides, 720 mg de sodium

## SAIN ET BON EN TOUTE SAISON

Le maïs étant maintenant disponible à l'année, il est facile — et sage — d'intégrer cette céréale à notre alimentation, et ce, quelle que soit la saison. Riche en folate, en thiamine et en potassium, le maïs contient aussi de la vitamine C, de la niacine et du zinc. Il est également une source appréciable de fibres solubles, qui favorisent la santé cardiaque et intestinale et permettent de maintenir une bonne tension artérielle,

de même qu'une saine glycémie. Enfin, le maïs contient des caroténoïdes : des substances antioxydantes dont fait partie la bêta-cryptoxanthine, une cousine de la bêta-carotène, qui peut contribuer à réduire les risques de cancer du poumon.

