

Cuisson santé

Des modes de cuisson santé

par Mairlyn Smith, conseillère en économie familiale

LE MODE DE CUISSON modifie la qualité des aliments. Avant de préparer votre prochain repas, rappelez-vous les quelques conseils présentés ici pour en maximiser la valeur nutritive.

À LA VAPEUR, SAUTÉS, AU MICRO-ONDES OU CRUS

Mère nature avait raison pour les fruits et légumes : il est toujours bon de les manger crus, sauf la tomate. Le lycopène (un **antioxydant**) que cette dernière contient est mieux absorbé lorsqu'elle est cuite et accompagnée d'un gras bon pour le cœur.

Pour les légumes, vous avez le choix de les cuire à la vapeur ou de les faire sauter. Dans les deux cas, cuisez-les à feu moyen plutôt qu'à feu élevé, jusqu'à ce qu'ils soient *al dente*. En les mangeant encore un peu croquants, vous ferez le plein de vitamine C.

Selon Santé Canada, la cuisson aux micro-ondes, par rapport aux modes traditionnels, est plus douce sur les nutriments puisque le temps de cuisson est moins long et la quantité d'eau moins grande. Elle convient parfaitement aux fruits et légumes.

SOUPES

En faisant mijoter à feu bas une soupe composée de viande et de légumes, vous

Voir le glossaire à la page 23 pour une définition.



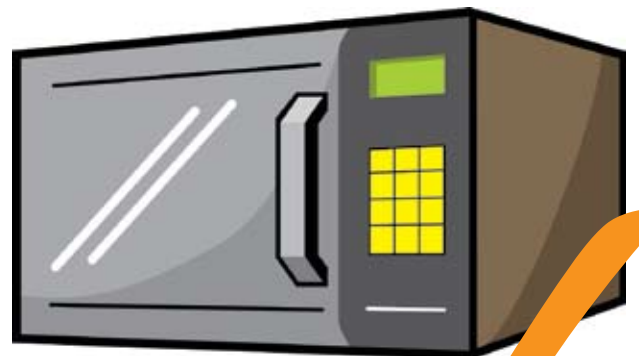
Mairlyn Smith est conseillère en économie domestique, comédienne, rédactrice pigiste, auteure de recettes, conférencière spécialisée en motivation, ancienne membre de la troupe théâtrale Second City et mère. Son dernier ouvrage, *Ultimate Foods for Ultimate Health: And Don't Forget the Chocolate!* (Whitecap 2007), qu'elle a corédigé avec Liz Pearson, diététiste, est un succès de librairie.

conserverez la valeur nutritive des aliments jusque dans votre bol. Allez-y doucement avec le sel si vous utilisez des bouillons du commerce.

AU BARBECUE

Marinez tous les aliments contenant des protéines que vous ferez cuire au barbecue.

Quand un aliment riche en protéines comme la viande, le poisson ou la volaille noircit, il produit des éléments carcinogènes. Choisissez de préférence une marinade riche en antioxydants, par exemple de l'huile d'olive, du jus de citron, des fines herbes et des épices qui réduiront les substances carcinogènes. Aussi, retournez souvent la pièce. Et pour les légumes qui noircissent, ne vous inquiétez pas : ce sont les sucres qui se caramélisent. 🍴





Soupe mulligatawny



DONNE 4 PORTIONS

- 4 tasses (1 L) de bouillon de poulet faible en sel
- 1 gros poireau, coupé en tranches de ¼ po (5 mm)
- 1 grosse carotte finement tranchée
- 14 oz (400 g) de blanc de poulet ou de cuisse, coupé en 16 morceaux
- 1 poivron rouge, en dés
- 1 tige de céleri, en dés
- 1 pomme Granny Smith, pelée, évidée, coupée en 8 quartiers, et chaque quartier en 8 morceaux
- 1 cuil. à thé (5 mL) de poudre de cari
- ¼ cuil. à thé (1 mL) de curcuma
- ¼-½ cuil. à thé (1-2 mL) de piment de Cayenne
- ½ tasse (125 mL) de persil haché

Recette tirée de : *Ultimate Foods for Ultimate Health: And Don't Forget the Chocolate!*

Délicatement épicée et très goûteuse, cette soupe est très agréable avec de petits pains de blé entier en accompagnement.

Cooking instructions:

1. Dans une grande casserole, amener le bouillon de poulet à ébullition sur feu moyen.
2. Ajouter le poireau et la carotte, et ramener à ébullition. Réduire la chaleur, couvrir et laisser mijoter 5 minutes.
3. Ajouter le poulet, ramener à ébullition, réduire la chaleur, couvrir et laisser mijoter 10 minutes.
4. Ajouter le poivron, le céleri, la pomme et les épices. Ramener à ébullition, couvrir, réduire la chaleur et laisser mijoter 5 minutes.
5. Retirer du feu, ajouter le persil et servir.

Par portion de 1 ¾ tasse (425 mL) :

Calories	240
Gras (total)	8 g
Gras saturés	2,5 g
Gras trans	0 g
Sodium	465 mg
Glucides	17 g
Fibres	3 g
Protéines	25 g