



BIEN MANGER AU QUOTIDIEN

PAR CINZIA CUNEO

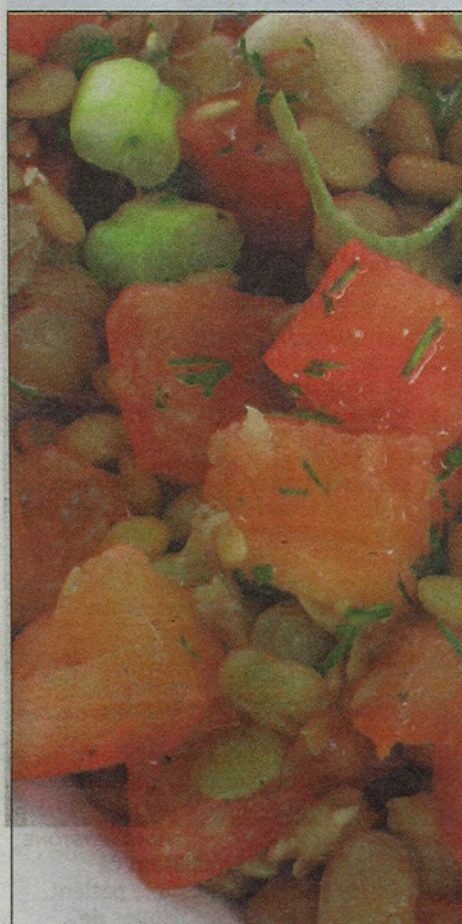
SALADE TIÈDE DE LENTILLES ET TOMATES

1 tasse	de lentilles vert-brun (sèches), rincées et égouttées (170 g)
2	gousses d'ail, haché ou pressé
1 c. à t.	de sel (5 g)
4	tomates, épépinées et coupées en dés (480 g)
4	oignons verts/échalotes, hachés
4 c. à s.	d'aneth frais, haché (7 g)
3 c. à s.	de Vinaigrette classique (45 ml)
1/4 c. à t.	de poivre moulu (1 g)

- Mettre les lentilles dans une casserole, y ajouter l'ail, une demi-cuillère à thé de sel, couvrir d'eau et porter à ébullition. Baisser ensuite le feu et mijoter à découvert jusqu'à ce que les lentilles soient cuites *al dente*, de 20 à 25 minutes.
- Entre-temps, épépiner les tomates et les couper en dés, puis les mettre dans un saladier. Ajouter les oignons verts, l'aneth, la vinaigrette classique, le reste du sel et le poivre.
- Égoutter les lentilles, puis les mélanger à la salade. Vérifier l'assaisonnement et servir.

PRÉPARATION: 10 MIN
CUISSON: 25 MIN
TOTAL: 35 MIN

250 CALORIES/PORCION
DONNE 4 PORTIONS



WWW.SOSCUISINE.COM



NUTRITION

ISABELLE HUOT DOCTEUR EN NUTRITION | Collaboration spéciale

Sept idées de mets estivaux santé

L'été, on aime mettre au menu des aliments rafraîchissants qui ne pèsent pas trop lourd sur l'estomac. Cette semaine, je vous propose sept mets inspirés de différentes cultures qui sont à la fois légers, frais et santé. De quoi vous faire voyager sainement et tout en saveurs. Laissez-vous inspirer...

APÉRO À LA MEXICAINE : GUACAMOLE

Le guacamole, typiquement mexicain, est un mélange d'avocat écrasé avec du jus de lime et de la coriandre fraîche. Cette trempette à la saveur des plus rafraîchissantes a l'avantage de fournir des gras de type mono-insaturés qui sont bons pour la santé du cœur, soit les mêmes que ceux que l'on trouve en abondance dans l'huile d'olive. Évidemment, il reste à choisir judicieusement ce que vous tremperez dans le guacamole ! Il est préférable d'opter pour des crudités ou pour des pointes de pita grillées à la maison. Certains apprécieront aussi les croustilles de riz, plus légères que celles de maïs.

ENTRÉE À L'ESPAGNOLE : GASPACHO

L'été, les Espagnols doivent affronter des températures souvent torrides, beaucoup trop chaudes pour manger des potages fumants ou des soupes brûlantes ! Ils mettent donc au menu le gaspacho, une soupe froide à base de légumes rafraîchissants, comme le concombre et la tomate. Bref, une entrée des plus santé. Il existe plusieurs variantes à la recette (plus ou moins d'oignons, avec ou sans courgettes, un peu ou beaucoup d'ail, etc.), laissez-vous inspirer par les légumes de saison.

DÎNER LÉGER À LA PÉRUVIENNE : SALADE DE QUINOA

Connaissez-vous le quinoa ? On trouve de plus en plus facilement en supermarché ce petit grain originaire des Andes. Il se cuisine très facilement, de la même façon que le riz. Une fois cuit, on apprécie sa saveur légèrement noisettée et son petit côté croquant (dû au fait que le grain renferme le germe, riche en éléments nutritifs). On peut servir le quinoa en accompagnement pour remplacer le riz ou le préparer en salade, un peu comme on le ferait avec du couscous. Le quinoa a d'ailleurs l'avantage de renfermer plus de protéines et de fer que le couscous traditionnel. Ajoutez-y des grains de maïs, des morceaux de tomates, des haricots noirs, un peu d'huile d'olive et des herbes fraîches pour obtenir une salade de quinoa à la péruvienne qui sera délicieuse en guise de dîner léger.

SALADE À L'ITALIENNE : ROQUETTE, TOMATES ET BASILIC

La roquette plaît par son goût parfumé et sa richesse en vitamine A et en composés pouvant aider à la prévention de certains cancers. La tomate, qui se passe de présentation, charme par sa saveur qui se marie parfaitement à celle du basilic et par sa teneur en vitamine C et en lycopène. Pour faire de cette salade

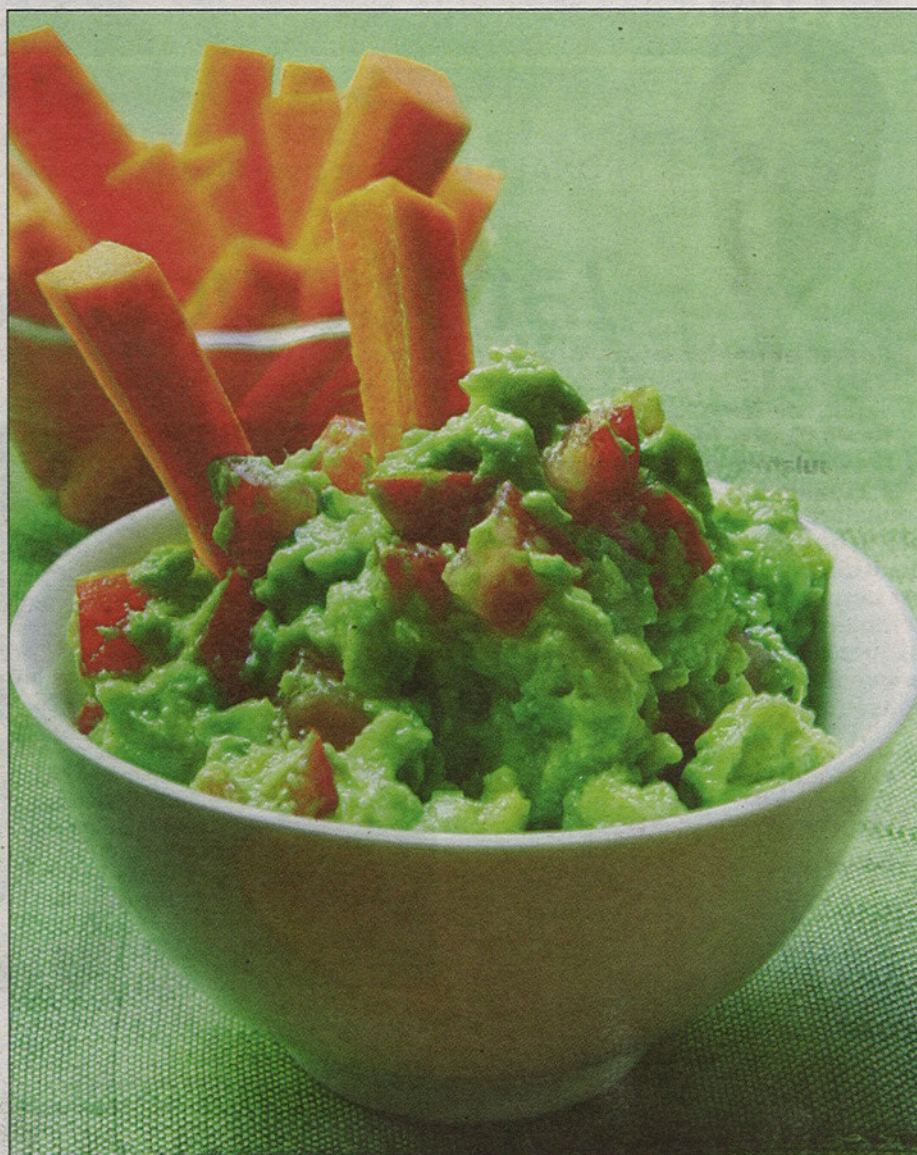


PHOTO LE JOURNAL

■ À base d'avocat, le guacamole est une rafraîchissante trempette d'origine mexicaine.

une salade-repas, on peut y ajouter un fromage comme le bocconcini ou une mozzarella fraîche. Si vous avez la chance de mettre la main sur une *mozzarella di buffalo*, n'hésitez pas ! Typique de la région napolitaine en Italie, c'est un véritable régal. Voilà qui est tout indiqué pour mettre un peu de *dolce vita* au menu !

REPAS À LA PORTUGAISE : SARDINES EN VEDETTE

Au Portugal, la sardine est reine. Pour faire très portugais, on déniché des sardines entières fraîches ou surgelées, et on les fait griller sur le barbecue. Pour faire portugais adapté, on se prépare des salades-repas avec ses légumes préférées et on les garnit de sardines en conserves, si pratiques et économiques ! Fraîches ou en conserves, les sardines sont des bonnes sources de protéines et elles sont parmi les poissons les plus riches en précieux oméga-3, bénéfiques, entre autres, pour la santé cardiaque.

ACCOMPAGNEMENT À LA GRECQUE : LÉGUMES MEDITERRANÉENS GRILLÉS

Dans un grand bol, faire mariner des morceaux de courgettes, d'aubergines et

de tomates dans un mélange d'huile d'olive, de jus de citron fraîchement pressé et d'origan. Faire ensuite griller ces légumes sur le barbecue et les servir en accompagnement de vos grillades ou encore en garniture sur une salade tiède. Si désiré, rafraîchissez le tout d'un filet d'huile d'olive et d'un trait de jus de citron. Un peu de fromage fêta émietté ajoutera une note grecque supplémentaire fort appréciée.

DESSERT FRUITÉ À LA QUÉBÉCOISE : SUCETTES GLACÉES AUX FRUITS DES CHAMPS

Pour mettre en vedette de façon originale les petits fruits du Québec, réduire en purée fraises, framboises, bleuets (ou un mélange de vos petits fruits préférés), puis ajouter un peu de jus de canneberges (québécois !) pour allonger le mélange avant de verser la préparation dans un moule à sucettes glacées. Voilà une idée de popsicle maison des plus santé. Pour d'autres recettes à base de petits fruits d'ici, visitez le site www.mangezquebec.com

blogue.canoe.com