



Saveurs santé

POUR UNE CUISINE
MAISON ÉQUILBRÉE

100 Dans les petits pots les meilleurs onguents

RECETTES

102 Côtelettes d'agneau, sauce aux bleuets et au cassis

104 Salade de poulet grillé, d'épinards et de bleuets

106 Biscuits à l'avoine et aux bleuets séchés

108 Sauce aux bleuets et au sirop d'érable

110 Petits muffins aux bleuets et aux graines de lin



L'autre or bleu

→ Saveurs santé



Le mois d'août est le moment idéal pour profiter des bleuets frais, les sauvages comme les cultivés.

Ces petites baies sont non seulement délicieuses, mais elles regorgent de bienfaits.

Dans les petits pots les meilleurs onguents

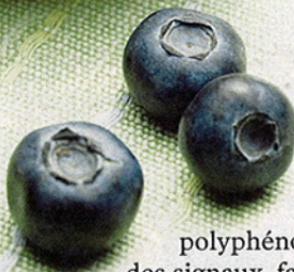
Véritabile mine de nutriment, ce petit joyau végétal d'un bleu profond suscite beaucoup d'intérêt de la part des chercheurs et des nutritionnistes.

Bon pour le cerveau « Le bleuet renferme des anthocyanines, composés polyphénoliques qui augmentent la transmission des signaux, favorisent l'élaboration de neurones

par le cerveau et protègent ce dernier des dommages causés par les radicaux libres, explique James Joseph, directeur du laboratoire de neurosciences au centre de recherches nutritionnelles sur le vieillissement de l'université Tufts. Lors d'une étude, on a donné à un groupe de personnes souffrant de troubles cognitifs 335 ml de jus de bleuet sauvage, pendant 12 semaines. A la fin de l'expérience, on a pu observer une amélioration de leur mémoire. »

Champion des antioxydants Selon une étude exhaustive portant sur le pouvoir antioxydant des aliments, le bleuet se classe parmi les meilleurs à ce chapitre. Les antioxydants combattent le stress oxydatif, que l'on associe à de nombreuses maladies chroniques et dégénératives, dont le cancer, la cardiopathie et la maladie d'Alzheimer.

De plus, il est prouvé que cette petite baie contribue à la santé cardiaque ainsi qu'à la prévention des AVC et des infections des voies urinaires.



Côtelettes d'agneau, sauce aux bleuets et au cassis

Le mot de Bonnie

Les bleuets se marient particulièrement bien avec l'agneau ou le gibier. A défaut de liqueur de cassis, utilisez 45 ml (3 c. à soupe) de mélasse de grenade, coupée de 45 ml (3 c. à soupe) d'eau.

Le mot de Fran

L'agneau est riche en vitamines B, en protéines, en potassium, en fer, en zinc et en phosphore. Une portion de 90 g d'agneau maigre cuit fournit 200 calories et seulement 10 g de gras.



INGRÉDIENTS

15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
8 côtelettes d'agneau, parées
1 échalote française hachée
80 ml (1/2 tasse) de liqueur de cassis

15 ml (1 c. à soupe) de vinaigre balsamique
80 ml (1/2 tasse) de bouillon de bœuf ou de poulet
250 ml (1 tasse) de bleuets sauvages
30 ml (2 c. à soupe) de menthe

>> Préparation

1. Faire chauffer l'huile dans une grande poêle profonde. Saler et poivrer les côtelettes. Les faire dorer de chaque côté (pour une cuisson mi-saignante : environ 3 min par côté pour des côtelettes de 2 cm d'épaisseur). Mettre la viande dans un plat de service et la recouvrir de papier aluminium.

2. Vider le gras de la poêle et n'en garder que 15 ml (1 c. à soupe). Ajouter l'échalote et faire cuire à feu doux jusqu'à ce qu'elle soit tendre (ne pas faire dorer). Ajouter la liqueur de cassis et le vinaigre, et faire cuire environ 2 min, en grattant le fond de la poêle pour incorporer le jus de cuisson durci dans la sauce. Ajouter le bouillon et faire réduire de moitié à feu élevé. Ajouter les bleuets et faire cuire 1 min à feu doux.

3. Napper la viande de sauce et la garnir de menthe hachée.

donne 8 portions

Salade de poulet grillé, d'épinards et de bleuets



Le mot de Bonnie On peut aussi se servir de restes de poulet rôti, cuit maison ou vendu en rôtisserie.

Le mot de Fran Une portion de cette salade fournit 440 calories, 25% de l'apport quotidien recommandé en acide folique, 15% de l'apport en calcium, ainsi que de bonnes quantités de vitamines A, B et C, de fer et de potassium.

>> Préparation

1. Mélanger l'huile d'olive avec l'ail, le sel, le romarin et le zeste de citron. Frotter le poulet avec la préparation en la faisant pénétrer. Faire griller de 3 à 5 min par côté ou jusqu'à ce que la volaille soit juste cuite (un thermomètre à viande inséré au centre de la chair devrait indiquer 75 °C (165 °F)). Laisser refroidir environ 10 min, puis couper en morceaux de 1 cm (½ po).
2. Mettre les épinards dans un plat de service peu profond. Disposer dessus les morceaux de poulet, le fromage, les bleuets et les graines de tournesol. Parsemer d'estragon frais.
3. Sauce à salade : battre le jus de citron avec le miel, la moutarde, le sel et le poivre, puis incorporer l'huile. Ajouter à la salade au moment de servir.

donne de 4 à 6 portions

INGRÉDIENTS

30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive

1 gousse d'ail émincée

5 ml (1 c. à thé) de sel

15 ml (1 c. à soupe) de romarin frais et la même quantité de zeste de citron râpé

3 poitrines de poulet désossées, sans la peau (environ 750 g ou 1 ½ lb)

300 g (10 oz) de petits épinards

125 g (4 oz) de fromage féta ou de chèvre, émietté

250 ml (1 tasse) de bleuets frais

125 ml (½ tasse) de graines de tournesol rôties

15 ml (1 c. à soupe) d'estragon frais haché

sauce

45 ml (3 c. à soupe) de jus de citron ou de vinaigre de framboise

15 ml (1 c. à soupe) de miel

5 ml (1 c. à thé) de moutarde de Dijon

5 ml (1 c. à thé) de sel

1 ml (¼ c. à thé) de poivre noir fraîchement moulu

80 ml (⅓ tasse) d'huile végétale

→ Saveurs santé



Biscuits à l'avoine et aux bleuets séchés

Le mot de Bonnie

On trouve des bleuets séchés dans les magasins de produits naturels et d'aliments en vrac. Leur prix relativement élevé est compensé par leur très grande richesse en antioxydants et leur saveur intense.

Le mot de Fran

Une portion d'une

tasse (250 ml) de flocons d'avoine fournit 4 g de fibres, dont 2 g de solubles, réputées réguler le taux de cholestérol et de sucre dans le sang. En plus de posséder un indice glycémique faible, l'avoine est riche en vitamines B, en fer, en magnésium et en manganèse.

INGRÉDIENTS

180 ml (¾ tasse) de beurre
180 ml (¾ tasse) de cassonade
125 ml (½ tasse) de sucre
1 œuf
30 ml (2 c. à soupe) d'eau
5 ml (1 c. à thé) d'extrait de vanille

180 ml (¾ tasse) de farine de blé entier
4 ml (¾ c. à thé) de bicarbonate de soude
1 ml (¼ c. à thé) de sel
750 ml (3 tasses) de flocons d'avoine
180 ml (¾ tasse) de bleuets séchés

>> Préparation

1. Battre le beurre en crème. Ajouter, en battant, la cassonade et le sucre, puis l'œuf, l'eau et l'extrait de vanille.
2. Dans un grand bol, mélanger la farine, le bicarbonate de soude et le sel. Ajouter les flocons d'avoine, puis incorporer dans le mélange sucre-œuf. Ajouter les bleuets.
3. Déposer la préparation sur une plaque à pâtisserie tapissée de papier parchemin, à raison de 1 c. à soupe (15 ml) par biscuit. Aplatir légèrement, puis faire cuire de 9 à 12 min dans un four préchauffé à 180 °C (350 °F). Laisser refroidir sur des grilles. Les biscuits devraient être croquants sur le bord et tendres au centre.

donne 50 biscuits

Sauce aux bleuets et au sirop d'érable



INGRÉDIENTS

500 ml (2 tasses) de bleuets frais ou surgelés

125 ml (½ tasse) de jus de grenade ou de canneberge

30 ml (2 c. à s.) de sirop d'érable ou de miel

15 ml (1 c. à s.) de jus de citron

1 ml (¼ c. à thé) de cannelle moulue

15 ml (1 c. à s.) de fécule de maïs

30 ml (2 c. à s.) d'eau froide

Le mot de Bonnie Servez cette sauce sur des crêpes ou des gaufres, de la crème glacée ou un gâteau des anges.

Le mot de Fran Une portion de 2 cuillerées à soupe (30 ml) de cette sauce ne fournit que 25 calories, contre de généreuses quantités d'antioxydants.

>> Préparation

1. Dans une casserole, porter à ébullition les bleuets, le jus de grenade, le sirop d'érable, le jus de citron et la cannelle. Baisser le feu et faire cuire 5 min, ou jusqu'à ce que les bleuets ramollissent.
2. Entre-temps, dans un petit bol, mélanger la fécule de maïs avec l'eau froide jusqu'à ce que la préparation soit lisse.
3. Ajouter la préparation de fécule de maïs à celle des bleuets et faire cuire 1 minute, ou jusqu'à consistance épaisse.

donne 375 ml (1 ½ tasse de sauce)

Petits muffins aux bleuets et aux graines de lin



Le mot de Bonnie

Pour éviter que les bleuets surgelés ne perdent leur jus et colorent la préparation, utilisez-les tels quels, sans les faire décongeler.

Pour profiter au

maximum de leurs bienfaits, moude ou broyer les graines de lin, et les conserver au congélateur.

Le mot de Fran

La graine de lin est une excellente source de fibres

INGRÉDIENTS

310 ml (1 ¼ tasse) de farine
250 ml (1 tasse) de farine de blé entier
125 ml (½ tasse) de graines de lin moulues ou broyées
5 ml (1 c. à thé) de levure chimique
5 ml (1 c. à thé) de bicarbonate de soude
1 ml (¼ c. à thé) de sel
80 ml (⅓ tasse) d'huile végétale

1 œuf
250 ml (1 tasse) de babeurre
180 ml (¾ tasse) de cassonade
500 ml (2 tasses) de bleuets frais ou surgelés
125 ml (½ tasse) de noix rôties, hachées
garniture
30 ml (2 c. à soupe) de sucre à gros cristaux (facultatif)

solubles, aux propriétés hypocholestérolémiantes. Elle renferme en outre de l'acide alpha-linoléique, un oméga-3 réputé bon pour le cœur.

>> Préparation

1. Dans un grand bol, mélanger les farines avec les graines de lin, la levure chimique, le bicarbonate de soude et le sel.
2. Dans un autre bol, mélanger l'œuf avec l'huile, le babeurre et la cassonade. Incorporer dans les ingrédients secs. Ajouter les bleuets et les noix, et battre juste assez pour mélanger les ingrédients. Avec une cuillère à crème glacée, déposer la préparation dans 24 petits moules à muffins antiadhésifs, préalablement huilés ou tapissés de moules de papier.
3. Couvrir les muffins d'une légère couche de sucre à gros cristaux.
4. Faire cuire les muffins dans un four à 200 °C (400 °F) de 15 à 18 min, ou jusqu'à ce qu'ils soient à point. Démouler et laisser refroidir sur des grilles.

donne 24 petits muffins