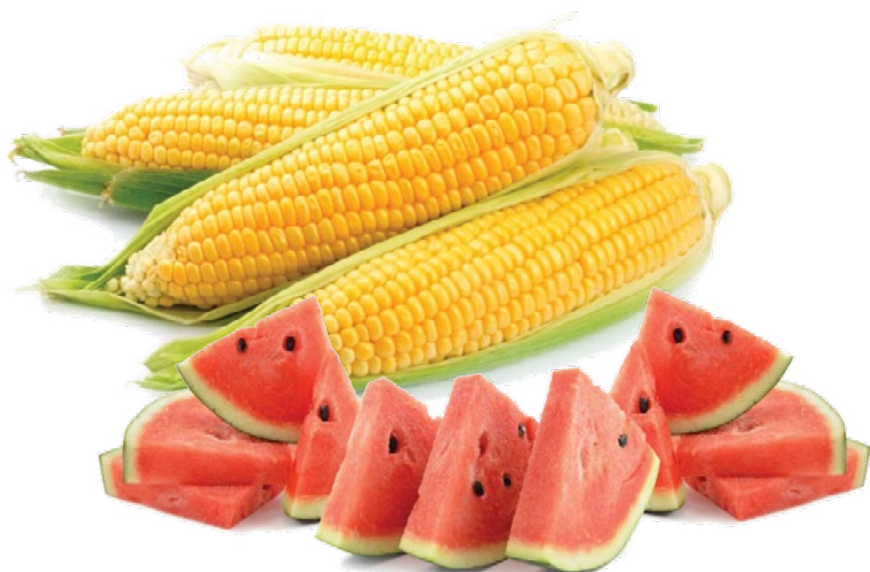


La pastèque et le maïs

Les découvertes d'août



 **Montfort**

Hôpital universitaire
Academic Hospital

La pastèque...

- ...est riche en vitamine C.
- Est une source importante de lycopène, un antioxydant qui protégerait contre plusieurs maladies.

Achat

Choisir un fruit qui est lourd par rapport à sa taille, avec une peau de couleur brillante. De plus, une partie de l'écorce devrait être de couleur jaune, signe que le fruit est mûr.

Conservation

La pastèque est sensible au froid, mais se conserve plus longtemps au frais (idéalement à une température entre 15 et 20°C). La pastèque peut se congeler en tranches ou en cubes dans un sac de congélation.

Utilisation

La pastèque se consomme habituellement fraîche, à son état naturel. Elle s'ajoute aussi aux salades de fruits et de légumes et se mange grillée sur le BBQ. Elle peut également être utilisée dans les sorbets et les confitures.

Saviez-vous que...

- ...les pépins de la pastèque sont comestibles et fournissent de la vitamine C.
- L'écorce de la pastèque peut être consommée marinée ou confite.
- Il existe plusieurs couleurs de chair de pastèque, soit le rouge, le rosé, le blanc et le jaune.
- La pastèque est composée à 92% d'eau, ce qui lui donne la propriété d'être un fruit désaltérant.
- Une portion de ½ tasse (125 ml) de pastèque crue en dés contient seulement 24 calories.

Recette

Salade de pastèque à la feta et à la menthe

Ingrédients

½	Oignon rouge coupé en rondelle	
1 c. à table	Jus de citron	15 ml
600g	Pastèque épépinée et coupée en dés	
100g	Feta émietté	
75g	Olives noires dénoyautées	
1 poignée	Feuille de menthe fraîche	
2 c. à table	Huile olive	30 ml

Préparation

- Placer les rondelles d'oignon dans un bol avec le jus de citron pendant 10 minutes pour adoucir la saveur de l'oignon cru.
- Mélanger tous les ingrédients dans un grand saladier sauf l'huile d'olive.
- Arroser d'un filet d'huile d'olive et servir.

(recette tirée de PasseportSanté.Net)

Nombre de portions: 6

Le maïs...

- ...est une source de plusieurs vitamines et minéraux, en plus d'être riche en fibres.
- Fait partie des produits céréaliers entiers qui sont associés à une diminution des risques de développer une maladie cardiovasculaire, le diabète, certains types de cancer et l'obésité.
- Est une source d'antioxydants, qui seraient en mesure de protéger l'œil de la cataracte et de la dégénérescence maculaire.

Achat

Si les grains sont bien frais, un coulis de jus blanc s'en écoule sous une simple pression du doigt. Un maïs défraîchi est décoloré, ratatiné, avec des soies foncées et sèches et des feuilles jaunies et mates.

Conservation

- L'épi de maïs perd rapidement sa saveur. Il est donc recommandé de le consommer le plus rapidement possible, préférablement le jour de l'achat. Sinon, le conserver au réfrigérateur avec sa pelure, ou pelé dans un sac de plastique. Au congélateur, un épi blanchi peut se conserver 1 an et les grains détachés de l'épi peuvent se conserver 3 mois.
- Farine et semoule de maïs : Il est préférable de conserver ces produits dans un contenant hermétique au réfrigérateur ou au congélateur pour éviter qu'ils ne rancissent rapidement.

Utilisation

Le maïs présente un apprêt culinaire varié. Il se consomme en épi, en grains, en farine, en semoule, en fécule, en flocon, en huile et en lait. Il est même utilisé dans la fabrication de certaines boissons alcoolisées.

Saviez-vous que...

... le maïs soufflé peut représenter une excellente collation? Il est riche en protéines, en fer, en calcium et en fibres tout en étant énergisant et peu calorique. Il ne faut cependant pas le noyer de beurre et de sel !

Recette

Salsa au maïs et aux poivrons grillés

Ingrédients

2 Épis de maïs

1 Poivron rouge coupé en quartiers sur la longueur

2 Piments chili Poblano coupés en quartiers sur la longueur (peuvent être remplacés par 1 poivron vert)

1 Avocat coupé en cubes

375g Tomates coupées en cubes

Jus de ½ lime

Au goût Sel

Préparation

- Chauffer le grill à feu vif, puis le frotter et l'huiler. Si vous n'avez pas de grill, vous pouvez faire griller les légumes au four.
- Griller les épis, les piments et le poivron pendant environ 5 minutes. Retirer les légumes du grill et laisser refroidir.
- Couper les grains de maïs des épis. Retirer les tiges et les graines des piments et du poivron et couper les légumes en cubes.
- Dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients.

(recette tirée de Nutrition Action, July/August 2013)

Nombre de portions: 4

Sources :

www.passeportsante.net
L'encyclopédie visuelle des aliments (1996),
Les Éditions Québec Amérique inc.

713, chemin Montréal Ottawa (Ontario)
T 613.746.4621 hopitalmontfort.com