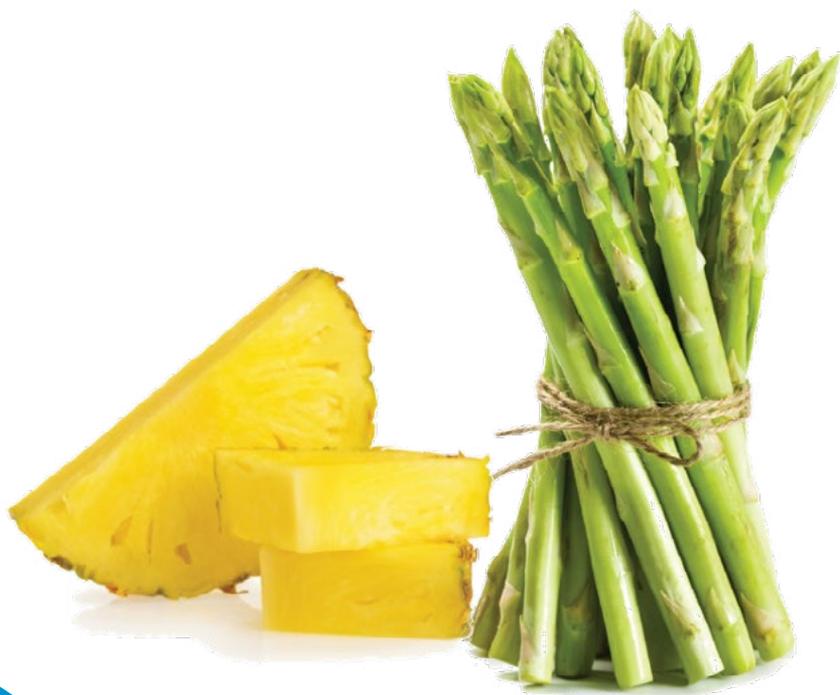


L'ananas et l'asperge

Les découvertes d'avril



 **Montfort**

Hôpital universitaire
Academic Hospital

L'ananas...

- ...est riche en manganèse
- Contient de la broméline, un enzyme qui exerce plusieurs actions contre l'inflammation, les tumeurs et l'œdème en plus d'aider à la digestion et d'améliorer le système circulatoire et cardiovasculaire.
- Possède un potentiel antioxydant élevé.

Achat

Pour choisir un ananas qui est mûr, l'odeur est un meilleur indicateur que la couleur de l'écorce. Sélectionner un fruit qui dégage un parfum plein et fruité et qui est lourd pour sa taille. Les feuilles devraient être fermes, fraîches et d'un beau vert foncé.

Conservation

L'ananas est très fragile. Il peut se conserver de 1 à 2 jours à la température de la pièce, mais il est préférable de l'entreposer au réfrigérateur, où il se conservera de 4 à 5 jours. Il est suggéré de le mettre dans un sac de plastique perforé s'il est entier ou dans un contenant hermétique recouvert d'eau s'il est pelé et tranché. L'ananas peut de plus être congelé pour une période de 3 mois avant de commencer à perdre sa saveur.

Préparation

- Trancher les deux extrémités, soit la couronne de feuilles et la base du fruit.
- Placer le fruit à la verticale sur une planche à découper et peler la peau de haut en bas.
- Couper l'ananas en tranches et retirer le cœur avec un couteau ou un emporte-pièce.

Recette

Muffin de sarrasin

Ingrédients

1 tasse	Farine de sarrasin	250 ml
1 ¼ tasse	Farine de blé entier	310 ml
1 c. à thé	Bicarbonate de sodium	5 ml
1 c. à thé	Poudre à pâte	5 ml
1 c. à thé	Gingembre moulu	5 ml
2	Œufs légèrement battus	
½ tasse	Cassonade	125 ml
1/3 tasse	Huile de canola	80 ml
1 tasse	Carottes râpées	250 ml
1 conserve	Ananas broyés avec leur jus	14 oz / 398 ml

Préparation

- Préchauffer le four à 375°F.
- Dans un grand bol, mélanger les 5 premiers ingrédients. Réserver. Dans un autre bol, battre les œufs et la cassonade et ajouter l'huile, les carottes et les ananas en continuant de battre.
- Verser les ingrédients humides dans le mélange de farine et brasser délicatement.
- Répartir dans les moules à muffin. Cuire environ 20 minutes.
(recette tirée de PasseportSanté.Net)

Nombre de portions: 12

Attention

Les asperges contiennent une quantité élevée de vitamine K, jouant notamment un rôle dans le processus de coagulation du sang. Les personnes qui prennent des anticoagulants (ex : Coumadin®) doivent adopter une alimentation dont le contenu en vitamine K est relativement le même d'un jour à l'autre. Il est fortement conseillé à ces individus de consulter un diététiste ou un médecin afin de connaître les sources alimentaires de vitamine K, pour assurer un apport alimentaire quotidien aussi stable que possible.

L'asperge...

- ... est riche en folate (vitamine B9), en vitamine K et en fer.
- Est considéré comme le légume contenant la plus grande quantité d'antioxydants, réduisant les risques de maladies cardiovasculaires, de certains types de cancer et d'autres maladies chroniques.

Achat

Choisir des asperges avec des pointes fermes et compactes. Celles de gros calibre seront plus tendres.

Conservation

Pour les conserver de 1 à 2 semaines, recouvrir la base de la botte d'asperges d'un papier essuie-tout humide et placer dans un sac de plastique perforé. Les asperges se conserveront jusqu'à 8 mois au congélateur une fois blanchies.

Préparation

Pour éviter de perdre leur valeur nutritive lors de la cuisson, il est préférable de cuire les asperges dans très peu d'eau, au four, au micro-onde ou dans une marguerite, seulement le temps de les attendrir.

Recette

Tortillas aux asperges et fromage

Ingrédients

1 c. à soupe	Huile de canola	15 ml
12	Asperges	
1	Poivron rouge, coupé en lanières	
1 lb	Tofu assaisonné aux fines herbes, coupé en lanières	454g
¼ tasse	Sauce tamari légère	60 ml
1	Concombre, coupé en bâtonnets	
1	Pomme rouge, coupée en lanières	
6 tranches	Fromage cheddar léger	300g
6	Tortillas de grains entiers	
1 tasse	Sauce tzatziki légère	250 ml

Préparation

Voir page suivante

Préparation

- Préchauffer le four à 350°F.
- Déposer les asperges et le poivron sur une plaque à biscuit recouverte de papier parchemin, ajouter un peu d'huile et faire griller pendant 20 minutes.
- Pendant ce temps, faire mariner le tofu dans la sauce tamari pendant 20 minutes. Égoutter et faire griller le tofu dans une poêle.
- Garnir les tortillas de sauce tzatziki, d'asperges, de poivrons grillés, de tofu, de pomme, de concombre et de fromage. Saler et poivrer au goût. Servir immédiatement.

(recette tirée de PasseportSanté.Net)

Nombre de portions: 6

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