

La grenade et le champignon

Les découvertes de décembre



 **Montfort**

Hôpital universitaire
Academic Hospital

La grenade...

- ...est riche en antioxydants, qui auraient des effets bénéfiques sur la santé cardiovasculaire, les cellules cancéreuses et certains troubles neurologiques.

Achat

L'écorce du fruit doit être lisse, brillante, d'un beau rouge foncé et exempte de taches brunâtres. Une grenade juteuse est plus lourde qu'une autre grenade de la même grosseur. Une grenade mûre émet un son métallique lorsqu'on la frappe du plat de la main.

Conservation

La grenade peut se conserver de quelques semaines à quelques mois au réfrigérateur.

Utilisation

- Fruit frais : S'ajoute aux salades (fruits et légumes), aux salsas et aux plats de riz, de taboulé, de légumes sautés et de viandes rôties.
- Fruit séché : S'ajoute aux pâtisseries et est utilisé dans les mélanges d'assaisonnements de certains pays.
- Jus, sirop ou mélasse de grenade : S'ajoutent aux coulis, aux crèmes, aux sorbets, aux glaces, aux pâtisseries, aux vinaigrettes, aux sauces, aux marinades, aux soupes et à plusieurs breuvages.

Préparation

Pour retirer les graines, couper le fruit en 4 ou 5 quartiers. Submerger les quartiers dans un bol d'eau et gratter délicatement pour déloger les graines. Il est important de retirer et de jeter tous les morceaux de membrane blanche, qui sont inestomacables. Recueillir les graines à l'aide d'une passoire.

Recette

Taboulé de grenade et de graines de citrouille

Ingrédients

1 ½ tasses	Boulgour	375 ml
2 c. à table	Huile d'olive	30 ml
¼ tasse	Jus de citron	60 ml
1 tasse	Persil haché	250 ml
¼ tasse	Feuilles de menthe hachées	60 ml
3	Oignons verts hachés	
1 tasse	Graines de grenade	250 ml
½ tasse	Graines de citrouille rôties	125 ml
1 tbsp	Honey	15 ml
1 pinch	Cayenne pepper	

Préparation

- Dans une casserole, porter à ébullition 2 tasses d'eau et ajouter le boulgour. Couvrir et fermer le feu.
- Laisser le boulgour cuire pendant environ 8 minutes ou jusqu'à ce qu'il ait absorbé l'eau. Mélanger avec une fourchette et laisser refroidir.
- Pendant ce temps, dans un gros bol, mélanger l'huile et le jus de citron. Ajouter le persil, la menthe, les oignons verts et la grenade. Bien mélanger. Ajouter le boulgour et les graines de citrouilles.

(recette tirée de Nutrition Action Health Letter, October 2012)

Nombre de portions : 8

Le champignon...

- ...est très riche en vitamines et en minéraux.
- Contient certains composés, dont les fibres, qui seraient bénéfiques pour la santé intestinale.
- Est très peu calorique lorsqu'il est consommé cru.

Achat

Choisir des champignons de couleur uniforme, lisses, sans taches et dont les chapeaux sont complètement refermés sur les pieds, signe qu'ils sont très frais.

Conservation

Les champignons se conservent pendant 1 semaine au réfrigérateur, dans leur contenant d'origine ou dans un sac de papier.

Préparation

Il est important de seulement nettoyer les champignons au moment de les utiliser, afin d'éviter d'accélérer leur détérioration. Afin d'éviter qu'ils n'absorbent trop d'eau, il est suggéré de laver les champignons avec un linge humide ou de les passer rapidement sous l'eau en les frottant avec les doigts.

Utilisation

Une centaine d'espèces de champignons sont consommées régulièrement, ce qui fait que les usages et les préparations culinaires de ce légume varient grandement.

Saviez-vous que...

...les champignons détériorés peuvent représenter un risque d'intoxication alimentaire. Il est important que les champignons soient réfrigérés dans un contenant recouvert d'un film de plastique perforé lors de l'achat.

Recette

Haricot verts et champignons shiitake caramélisés

Ingrédients

750g	Haricots (fèves) verts	
250g	Champignons Shiitake (sans les tiges) tranchés	
3 c. à table	Huile d'olive	45 ml
3	Gousses d'ail hachées	
2 c. à table	Vinaigre balsamique	30 ml
1 ½ c. à table	Sauce soya réduite en sodium	23 ml

Préparation

- Cuire les haricots verts à la vapeur pendant 5 minutes.
- Dans un grand poêlon, faire sauter les champignons dans 2 c. à table d'huile pendant environ 5 minutes ou jusqu'à ce qu'ils brunissent.
- Repousser les champignons sur un côté du poêlon. Ajouter le reste de l'huile et y faire revenir l'ail pendant 30 secondes.
- Ajouter le vinaigre balsamique et la sauce soya.
- Ajouter les champignons au mélange et cuire pendant 1 à 2 minutes, jusqu'à ce que la sauce soit complètement absorbée.
- Ajouter les haricots verts. Bien mélanger et servir.

(recette tirée de Nutrition Action Health Letter, October 2012)

Nombre de portions: 8

