

La fraise et la betterave

Les découvertes de juin



 **Montfort**

Hôpital universitaire
Academic Hospital

La fraise...

- ...est une excellente source de vitamine C.
- Est riche en antioxydants, qui pourraient réduire les risques de maladies cardiovasculaires, de certains types de cancer et d'autres maladies chroniques.

Achat

Rechercher des fraises d'un rouge brillant, avec des feuilles vertes et d'apparence fraîche. La fraise est un fruit fragile qui supporte mal la chaleur, les manipulations et le transport, ce qui peut conduire à la perte de saveur et au développement de pourriture. L'idéal, si possible, est de cueillir soi-même le fruit, préférablement le matin.

Conservation

Les fraises ne se conservent que 2 ou 3 jours au réfrigérateur. Il faut éviter de les entasser et de les mettre dans un contenant hermétique. De plus, elles ne doivent être lavées qu'au moment de servir.

Préparation

Il est recommandé de laver le fruit avec les feuilles, pour éviter qu'il ne se gorge d'eau. Il faut ensuite l'égoutter, l'équeuter et le servir immédiatement.

Utilisation

La fraise peut être utilisée de différentes façons, que ce soit en coulis, en sorbets, en granités, en compotes, en confitures, en laits frappés, en gâteaux, en crêpes, en gaufres, en muffins, en salades de fruit ou en salades de légumes. On peut la servir fraîche, tiède, passée à la poêle ou sur le grill, en brochette ou en marinade. Il s'agit aussi d'un fruit qui accompagne très bien les fromages, les noix, la menthe et la rhubarbe.

Saviez-vous que...

...vous pouvez incorporer les fraises à une recette de sauce BBQ maison en les passant au mélangeur avec du ketchup, de la sauce soya, du jus et du zeste de citron, des oignons verts et des feuilles de coriandre? Ce condiment peut par la suite être utilisé pour assaisonner le poisson, la volaille et les viandes grillées.

La recette

Lait frappé aux fraises et au tofu à l'érable

Ingrédients

1 paquet	Tofu soyeux	12 oz
2 tasses	Fraises entières congelées	500 ml
¼ tasse	Sirop d'érable	60 ml
1/3 tasse	Lait	80 ml

Préparation

- Placer tous les ingrédients au mélangeur. Brasser le mélange à l'occasion jusqu'à ce qu'il devienne lisse.
- Servir immédiatement.
(recette tirée de PasseportSanté.Net)

Nombre de portions : 4

Attention

La betterave contient 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 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. Santé Canada recommande des portions ne dépassant pas ½ tasse (125 ml) de betterave crues ou ¼ tasse (60 ml) de betteraves cuites.

La betterave...

- ...est riche en vitamine A (racine) et en vitamine K (feuille).
- Se classe parmi les légumes ayant le meilleur pouvoir antioxydant.
- Contient certains composés dans ses feuilles qui pourraient réduire les risques de dégénérescences maculaire et de cataractes (santé des yeux).

Achat

Choisir des betteraves fermes et lisses, sans taches ni meurtrissures et d'une belle couleur rouge foncé. Éviter le légume de très grosse taille ou celui aux longues racines, car il risque d'être plus fibreux. Les feuilles de betteraves sont savoureuses et nutritives ; elles se consomment comme des épinards, crues ou cuites. Il est donc important qu'elles soient bien vertes et tendres.

Conservation

La betterave se conserve 1 ou 2 semaines au réfrigérateur dans un sac perforé. Elle peut aussi être congelée après avoir été cuite afin d'éviter un changement dans la texture. Ce légume peut se conserver de 1 à 3 mois dans un caveau à des températures près du point de congélation et à 95 % d'humidité.

Préparation

Cuire ce légume avec sa peau pour réduire la perte de nutriments et rendre le pelage plus facile.

Recettes

Soupe à la betterave et aux haricots

Ingrédients

3 c. à table	Huile de canola	45 ml
1 gros	Oignon haché	
1 gousse	Ail émincé	
2	Carottes, en dés	
3	Branches de célerie, en dés	
3 tasses	Chou vert haché	750 ml
3 tasses	Bettraves crues, pelées et hachées	750 ml
10 tasses	Bouillon de légumes ou de bœuf réduit en sel	2.5 l
1 conserve	Haricots Navy ou blancs rincés et égouttés	19 oz
½ tasse	Jus de tomate	125 ml
2 c. à table	Jus de citron	30 ml
1 c. à thé	Poivre	5 ml
	1 bouquet de persil ou 10 brins d'aneth, hachés	
	Crème sur ou yogourt, faible en gras (optionel)	

Préparation

Voir page suivante

Préparation

- Faire revenir l'oignon et l'ail dans 1 c. à table d'huile, jusqu'à ce qu'ils soient tendres et dorés. Réserver.
- Dans une grosse casserole, faire revenir les carottes, le céleri et le chou dans le reste de l'huile (2 c. à table) pendant environ 3 minutes.
- Ajouter les betteraves et le bouillon.
- Cuire à découvert pendant 1 heure ou jusqu'à ce que les betteraves soient tendres.
- Ajouter l'oignon, l'ail, les haricots, le jus de tomate, le jus de citron, le poivre et le persil (ou l'aneth).
- Porter à ébullition et servir avec une garniture de crème sure ou de yogourt.

(recette tirée de www.passeportsanté.net)

Nombre de portions : 16

Salade de roquette, de betterave et de poire

Ingrédients

4	Petites betteraves	
3 c. à table	Vinaigre de framboises	45 ml
6 c. à table	Huile d'olive	90 ml
3 tasses	Roquette (« arugula »)	750 ml
2	Poires bien fermes et tranchées	
½ tasse	Fromage bleu, émietté	125 ml
¼ tasse	Pacanes grillées et hachées	60 ml
	Sel et poivre au goût	

Préparation

Voir page suivante

Préparation

- Déposer les betteraves dans un plat à gratiner en les recouvrant d'eau (3 cm ou 1 pouce).
 - Cuire 40 minutes à couvert à 240 °C (460° F). Laisser refroidir, puis couper en tranches fines.
 - Dans un bol, mélanger le vinaigre, l'huile d'olive, le sel et le poivre.
 - Mélanger un peu de vinaigrette avec la roquette et disposer dans les assiettes.
 - Mélanger les betteraves et les poires avec un peu de vinaigrette et disposer sur la roquette.
 - Garnir de fromage bleu et de pacanes.
- (recette tirée de www.passeportsanté.net)

Nombre de portions : 4

713, chemin Montréal Ottawa (Ontario)

T 613.746.4621

hopitalmontfort.com