

La mangue et le brocoli

Les découvertes de mars



 **Montfort**

Hôpital universitaire
Academic Hospital

Attention

La mangue est un aliment qui peut modifier la concentration sanguine des anticoagulants (ex : Coumadin®). Santé Canada recommande aux individus qui consomment ce fruit d'en manger la même quantité à tous les jours.

La mangue...

- ... est riche en vitamine C.
- Est riche en antioxydants et contient des fibres.
- Pourrait contribuer à réduire les risques de maladies cardiovasculaires, en plus de favoriser la santé intestinale.

Achat

Une mangue bien mûre dégage une bonne odeur et sa peau cède légèrement sous la pression des doigts.

Conservation

Il est recommandé de conserver le fruit qui n'est pas encore mûr à la température de la pièce. Vous pouvez accélérer le mûrissement en plaçant la mangue dans un sac de papier avec une pomme (la pomme dégage un gaz qui accélère le processus). Une fois mûre, la mangue se conserve quelques jours au réfrigérateur. Pour la congeler, pelez la peau, retirez le noyau et coupez en tranches.

Préparation

La peau de la mangue peut être irritante pour la bouche. Il est donc être préférable de l'enlever avant de manger le fruit.

1. Couper la mangue en deux, en passant le couteau le plus près possible du noyau.
2. Avec la pointe du couteau, tracer des lignes dans la chair à l'horizontal, puis à la verticale, jusqu'à la pelure (sans la couper) de façon à former des cubes.
3. Retourner la peau pour que les cubes de chair se séparent (comme sur la photo de couverture).
4. Détacher les cubes de chair à l'aide du couteau.

Utilisation

La mangue se consomme très bien comme boisson frappée, en dessert, en salsa ou en relish. On peut également l'utiliser pour glacer la volaille.

Recettes

Yogourt glacé à la mangue

Ingrédients

2 tasses	Yogourt nature faible en gras	500g
1 ½ tasse	Mangue surgelée, en petits cubes (laisser au congélateur jusqu'à la dernière minute)	240g
1 c. à table	Sirop d'érable	15 ml

Préparation

- À l'aide d'un mélangeur ou d'un robot culinaire, réduire tous les ingrédients en purée.
- Servir immédiatement ou remettre au congélateur en attendant.
(recette tirée de PasseportSanté.Net)

Nombre de portions : 6



Salade de chou chinois à l'orientale

Ingrédients

4 tasses	Chou chinois coupés en fines lanières	280g
1 tasse	Carottes coupées en julienne	250 ml ou 100g
2 tasses	Concombre coupé en julienne	500 ml
1 ¼ tasses	Mangue pelée et coupée en julienne	300 ml
1	Oignon vert (partie verte en julienne; partie blanche hachée)	30g
¼ tasse	Coriandre fraîche hachée	60 ml
	Le zeste d'une lime	
Vinaigrette		15 ml
2 c. à table	Sauce tamari	30 ml
2 c. à table	Jus de lime	30 ml
2 c. à table	Huile de canola	30 ml

Préparation

- Mélanger tous les ingrédients dans un saladier.
- Préparer la vinaigrette, la verser sur la salade et bien mélanger avant de servir.

(recette tirée de PasseportSanté.Net)

Nombre de portions : 8

Attention

Le brocoli 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 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.

Le brocoli...

- ... est riche en vitamine C et en vitamine K.
- Contient beaucoup d'antioxydants. Cependant, leur concentration diminue avec la cuisson.
- Renferme des composés qui pourraient contribuer à réduire les risques de développer certains types de cancers, les dégénérescences maculaires et les cataractes (santé des yeux).

Achat

- Choisir un brocoli ferme, bien coloré, avec une tête compacte.
- La variété la plus connue du brocoli est celle qui est vert foncé, mais il existe également des têtes tirant sur le blanc et le rouge pourpre. N'hésitez pas d'expérimenter!

Conservation

Le brocoli se conserve 4 ou 5 jours dans le réfrigérateur et jusqu'à 1 an au congélateur après avoir été blanchi.

Préparation

- Pour profiter des meilleures saveurs et retirer le maximum de bénéfices pour la santé, il est préférable de manger le brocoli cru ou légèrement cuit.
- La tige du brocoli se mange comme les bouquets, mais elle prend plus de temps à cuire.
- Les apprêts du chou-fleur lui conviennent très bien.

Recettes

Potage de brocoli

Ingrédients

2	Pomme de terre	400g
4 tasses	Brocoli (bouquets et tiges	500g
2	Carottes	200g
2	Zucchini	260g
2 branches	Céleri	140g
2	Oignons	400g
3 tasses	Bouillon de poulet réduit en sodium	750 ml
3 tasses	Eau	750 ml
2 c. à table	Huile d'olive	30 ml
3 c. à soupe	Pesto	45 ml
6 tranches	Pain de blé entier (pour les croutons)	220g
3 c. à soupe	Huile d'olive (pour les croutons)	45 ml

Préparation

- Peler les pommes de terre. Couper tous les légumes, sauf le brocoli, en morceaux d'environ 3 cm. Couper le brocoli en bouquets.
- Chauffer l'huile à feu moyen dans une casserole. Y faire revenir tous les légumes, sauf le brocoli, pendant 10 minutes en remuant de temps en temps. Ajouter le bouillon et l'eau. Cuire pendant 8 minutes à découvert.
- Ajouter les tiges du brocoli. Cuire pendant 2 minutes et ajouter les bouquets. Cuire à découvert pendant un maximum de 10 minutes, jusqu'à ce que les pommes de terre soient bien cuites.

- Réduire en purée au mélangeur. Saler et poivrer au goût. Verser le potage dans des bols, y ajouter 1 c. à thé de pesto et garnir de croutons. Servir.
- Croutons maison : Couper le pain en cube. Disperser sur une plaque à pâtisserie et y ajouter l'huile d'olive. Mélanger. Cuire au four pendant quelques minutes jusqu'à ce le pain soit grillé.

(recette tirée de PasseportSanté.Net)

Nombre de portions : 6

Salade de pâte au brocoli et au saumon fumé

Ingrédients

3 tasses	Brocoli en petits bouquets	750 ml
3 tasses	Pâtes de blé entier crues	750 ml ou 200g
½ tasse	Fromage à la crème allégé	125 ml ou 125g
¼ tasse	Lait partiellement écrémé	60 ml
8.5 oz	Saumon fumé	240g
¾ tasse	Oignons verts hachés	175 ml
1 tasse	Poivrons rouges en petits cubes	250 ml
1 c. à table	Câpres	15 ml
3 c. à table	Parmesan râpé	45 ml
5 feuilles	Basilic frais	

Préparation

Voir page suivante

Préparation

- Cuire le brocoli à la vapeur 5 minutes. Plonger dans l'eau glacée pour refroidir. Réserver.
- Cuire les pâtes. Égoutter et réserver.
- Dans une casserole, faire fondre le fromage à la crème. Ajouter le lait et brasser au fouet jusqu'à consistance lisse.
- Ajouter tous les ingrédients à ce mélange crémeux et bien brasser. Saler et poivrer au goût.

(recette tirée de PasseportSanté.Net)

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