

La canneberge et la patate douce

Les découvertes de novembre



 **Montfort**

Hôpital universitaire
Academic Hospital

Attention

La canneberge fait partie des aliments qui pourraient modifier le mécanisme d'action des anticoagulants (ex : Coumadin®). Même si le risque d'interaction est faible, il est suggéré de limiter ou d'éviter la consommation de canneberges lors de la prise d'un de ces médicaments.

La canneberge...

- ... contient de puissants antioxydants qui pourraient aider à prévenir les maladies cardiovasculaires.
- Est une bonne source de vitamine C.

Achat

La canneberge fraîche est seulement disponible en saison, soit de septembre à décembre. Son jus et son fruit séché sont disponibles toute l'année : cependant, du sucre est habituellement ajouté à ces produits car la canneberge naturelle a un goût très aigre.

Conservation

Ce fruit frais peut se conserver quelques semaines et même quelques mois au réfrigérateur. Pour la congeler, il suffit de la mettre au congélateur sur une plaque, puis de la conserver dans un sac de congélation.

Utilisation

Ce fruit se retrouve dans les salades (fruits ou légumes), les sauces, les chutneys, les coulis, les confitures, les compotes, les pâtisseries et les farces pour volaille.

Recette

Barre aux canneberges et aux lentilles

Ingrédients

1 tasse	Lentilles en conserve, rincées et égouttées	250 ml
2	Œufs	
¼ tasse	Huile végétale	60 ml
½ tasse	Compote de pomme non sucrée	125 ml
1/3 tasse	Cassonade	80 ml
1 c. thé	Extrait de vanille	5 ml
½ tasse	Farine de blé entier	125 ml
½ tasse	Céréales de flocons de son (ex : Bran flakes)	125 ml
2 tasses	Flocons d'avoine	500 ml
¼ c. à thé	Cannelle moulue	1.25 ml
½ tasse	Canneberges séchées	125 ml
¼ tasse	Graines de tournesol naturelles	60 ml

Préparation

- Préchauffer le four à 375° F (190° C).
- Écraser les lentilles à l'aide d'une fourchette jusqu'à l'obtention d'une purée. Réserver.
- Dans un grand bol, battre les œufs. Ajouter les lentilles, l'huile, la compote de pommes, la cassonade, la vanille et bien mélanger.
- Ajouter le reste des ingrédients et bien mélanger.
- Étendre la préparation dans un moule carré de 20 cm (8 po) légèrement graissé et cuire au four de 20 à 25 minutes. Laisser refroidir et couper en 18 morceaux.

(recette tirée de PasseportSanté.Net)

Nombre de portions : 18

La patate douce...

- ... contient de puissants antioxydants, qui pourraient aider à prévenir les maladies cardiovasculaires.
- Est une bonne source de vitamine C.

Achat

Rechercher une patate douce ferme sans taches molles, fissures ou meurtrissures.

Conservation

La patate douce est plus fragile que la pomme de terre. Conserver dans un endroit frais, sombre et aéré. Des températures élevées pourraient la faire germer et fermenter. Il est aussi important d'éviter de la réfrigérer car le froid l'endommage.

Utilisation

La patate douce s'utilise dans toutes les recettes contenant des pommes de terre. Puisqu'elle est plus sucrée, elle peut également être utilisée dans les marmelades, les puddings, les pâtisseries et les autres desserts.

Saviez-vous que...

...la chair de la patate douce peut être blanc crème, pourpre, orange ou rouge. Plus sa couleur est foncée, plus la patate douce contient d'antioxydants. Pour consommer encore plus d'antioxydants, il est possible de manger la pelure et les feuilles de la patate.

Recette

Crème de patate douce

Ingrédients

4	Patates douces coupées en morceaux	
1	Oignon émincé	
4 tasses	Bouillon poulet réduit en sodium	1 litre
Au goût	Poivre	
½ c. à thé	Cari en poudre	2 ml
¼ c. à thé	Poudre d'ail	1 ml
2 tasses	Lait 2 %	500 ml
2 c. à table	Farine de blé entier	30 ml
1 c. à table	Persil frais haché	15 ml

Préparation

- Mettre dans une casserole les patates douces, l'oignon, les épices et le bouillon et porter à ébullition.
- Baisser le feu, couvrir et laisser mijoter environ 20 minutes.
- Réduire en purée au mélangeur.
- Remettre dans la casserole et ajouter le lait et la farine. Bien mélanger et réchauffer.
- Servir avec une garniture de persil.

(recette tirée de PasseportSanté.Net)

Nombre de portions : 6

