



Les animateurs
Denis Gagné
Johane Despins

L'essentiel de **L'ÉPICERIE**



En collaboration
avec



RADIO-CANADA
TÉLÉVISION

ÉDITIONS
LA SEMAINE



L'essentiel de **L'ÉPICERIE**

En collaboration avec



LES ÉDITIONS LA SEMAINE
2050, rue de Bleury, bureau 500
Montréal (Québec) H3A 2J5

Éditeur: Claude J. Charron
Éditeur délégué: Claude Leclerc
Directrice des éditions: Annie Tonneau
Directeur artistique: Éric Béland
Coordonnatrice aux éditions: Katie Moquin
Concepteur: Dominic Bellemare

Directeur des opérations: Réal Paiement
Superviseure de la production: Lisette Brodeur
Assistants-contremaîtres: Valérie Gariépy, Steve Paquette
Infographistes: Jonathan Denis, Marylène Gingras, Marie-Josée Lessard,
Michel Malouin, Joanie Pellerin
Révisseuse en chef: Françoise Le Grand
Réviseurs-correcteurs: Denis Desjardins, Corinne de Vailly, Lucie Langlois
Scanneristes: Patrick Forgues, Éric Lépine, Estelle Siguret

Illustrateur: Rémy Simard

Rédacteurs: Stéphane Bordeleau et Caroline Paulhus

Journaliste animateur: Denis Gagné

Journalistes à la recherche: André Bernard, Barbara-Anne Gauthier, Andrée Langlois,
Sylvie Painchaud et Alain Roy.

Réalisateurs télé: Pierre Desmarais, Claude Grenier, Robert Larivière, Kateri Lescop,
Johanne Ménard, Carole-Anne Petit et Benoit Roy.

Assistante à la coordination: Isabelle Lemire.

Coordination et supervision: Mario Hinse

Rédacteur en chef: Pierre Sormany

Les propos contenus dans ce livre ne reflètent pas forcément
l'opinion de la maison d'édition.

Toute reproduction, par quelque procédé que ce soit,
est interdite sans l'autorisation du titulaire des droits.

© Charron Éditeur Inc. 2007
Dépôt légal: Troisième trimestre 2007
Bibliothèque nationale du Québec
Bibliothèque nationale du Canada
ISBN: 978-2-923771-88-5

*«Dis-moi ce que tu manges
et je te dirai ce que tu es.»*

– Brillat-Savarin



Distribution: Messageries de Presse Benjamin
101, rue Henry-Bessemer
Bois-des-Filion (Québec) J6Z 4S9

INTRODUCTION

Au moment de la création de L'Épicerie, il y a cinq ans, nous nous sommes donné pour mandat de parler avec sérieux de l'alimentation. Nous voulions éviter les demi-vérités complaisantes que nous servaient les médias et les agences gouvernementales et aller au-delà des effets de mode et autres idées toutes faites. Nous désirions aider le consommateur à mieux choisir ses produits grâce à une meilleure connaissance de ce qu'ils contiennent. Une information claire, concrète, pratique et, surtout, rigoureuse.

La santé du consommateur, son porte-monnaie et son plaisir ont guidé nos choix. Il y a cinq ans, les problématiques liées aux excès de sel ou de sucre, aux portions trop généreuses ou aux agents de conservation commençaient à être soulevées dans l'univers médiatique. Mais pour notre part, nous ne voulions pas seulement mettre les gens en garde contre les conséquences nuisibles d'une mauvaise alimentation. Nous tenions aussi à souligner le plaisir associé au fait de bien se nourrir. Faire découvrir des mets, des goûts, des façons de faire, la culture d'autres pays. Transmettre les principes d'une façon de se nourrir à la fois saine, agréable et abordable.

Cinq ans plus tard, nous pouvons affirmer que nous avons remporté notre pari. Nos reportages et nos enquêtes ont créé une onde de choc et éveillé de nombreux consommateurs à tous ces aspects de l'alimentation. Rapidement, L'Épicerie est devenue une référence en matière d'alimentation. Le public nous a fait confiance, et cette confiance nous a incités à poursuivre notre travail.

Vous trouverez dans ce volume les fruits du travail d'une équipe de gens dévoués à la cause d'une bonne alimentation. Notons qu'il ne s'agit pas ici d'un plaidoyer partisan en faveur d'un mouvement biologique, slow food, bio ou autre, mais plutôt d'une vulgarisation des connaissances.

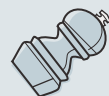
Nous espérons que vous aurez autant de plaisir à consulter ce livre que nous en avons eu à l'élaborer, semaine après semaine.

Mario Hinse

réalisateur-coordonnateur de l'émission L'Épicerie

Boissons

*Il y a les incontournables:
le café, le thé, le chocolat chaud...
Il y a aussi les jus de légumes et les
cocktails, la bière et tous les alcools.
Voici quelques idées pour vos
pauses-café, pour accompagner
vos repas ou pour rehausser vos fêtes.*





Le grand mystère des prix du café

On s'attend à ce que le prix d'un café soit un bon indicateur de sa qualité. Mais si on achète en épicerie du café déjà moulu, trop de facteurs entrent en jeu. Le prix ne garantit pas la qualité.

Entre les deux, on trouve les marques maison, dont la qualité et le prix varient selon qu'il s'agit de leur gamme à bas prix ou de prestige.

En épicerie, on trouve trois types de café moulu. D'abord, les marques des multinationales comme Kraft, Procter & Gamble, Folgers ou Sara Lee. Ils composent leur café à partir de grandes quantités de grains achetés sur les marchés mondiaux. Moins chers, ces mélanges de café moulu contiennent souvent une quantité plus élevée

de robusta, une variété moins raffinée que l'arabica.

Viennent ensuite les marques de torréfacteurs spécialisés (comme Van Houtte), qui offrent toute une gamme de cafés de meilleure qualité à un prix plus élevé.



Avares d'information

Premier constat

Les emballages de café moulu sont en général avares d'information sur la qualité et la provenance des grains utilisés (sauf pour certains cafés haut de gamme). Dans les pires cas, les contenants ne portent que la mention «100 % café» ou «100 % arabica», ce qui ne nous en apprend pas beaucoup, avouons-le.

Selon Françoise Beaudet, consultante en marketing: «Les compagnies n'aiment pas qu'on puisse comparer d'une marque à l'autre parce qu'elles veulent être uniques, pour justifier votre fidélité. Moins elles donnent d'information comparable, mieux c'est pour elles.»

Mais il peut y avoir une autre raison à cette discrétion. Comme le prix et la qualité des grains varient suivant les saisons et les aléas de la météo, certains torréfacteurs changent la composition de leurs mélanges au fil des mois, en s'efforçant seulement d'obtenir un goût stable. Aussi, les lois canadiennes et québécoises ne sont pas très exigeantes: elles n'obligent pas les marchands de café à indiquer la nature et la provenance des produits qu'ils vendent.

Une question d'emballage

Deuxième constat

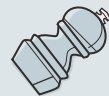
Sur les tablettes, les cafés se présentent dans trois types d'emballage. Les cafés en contenants de métal et en boîtes de carton métallisé sont emballés sous vide, ce qui garantit en principe une bonne conservation. Par contre, les cafés en sacs non hermétiques se dégradent beaucoup plus vite, surtout lorsqu'il s'agit de papier kraft, qui laisse s'évaporer les arômes. Ce sont souvent les torréfacteurs spécialisés qui offrent leurs cafés dans ces emballages plus fragiles.



Un peu d'histoire

Le café est issu des grains enfermés dans les baies rouges d'un arbuste appelé caféier. Beiges au départ, ces grains sont exportés en vrac partout dans le monde. Ils prendront la couleur brune ou noire qu'on leur connaît après avoir été rôtis dans un torréfacteur.

Les origines de la boisson se situeraient autour de l'an 1000 sur les hauts plateaux d'Éthiopie. D'autres historiens penchent plutôt pour le Yémen. Selon la légende, un berger du nom de Kaldi aurait remarqué que ses chèvres étaient beaucoup plus agitées après avoir mangé les baies rouges d'un arbuste à feuilles foncées. Intrigué, il aurait apporté cette plante dans un monastère, où les moines en firent des décoctions. Un jour, un moine qui faisait brûler des branches de caféier ramassa des baies calcinées dans la cendre et les infusa après les avoir moulues: le café infusé était né.





Le prix du café

Cultivé dans plus de 70 pays, le café est la deuxième production mondiale en importance après le pétrole. Comme il s'agit d'une matière brute, son prix est variable et déterminé par les marchés boursiers internationaux. Pourtant, les prix du café au détail varient peu au fil des semaines.

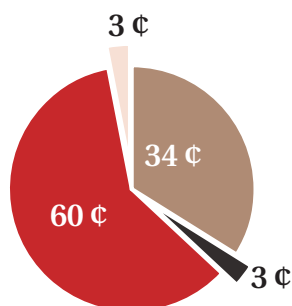
Selon Chantal Hervieux, de la chaire de responsabilité sociale et de développement durable de l'UQAM: «Il n'y a aucune corrélation entre le prix du café à la Bourse et celui qu'on paie à la tasse. Alors que le prix du café tend à baisser sur les marchés boursiers, celui à la tasse ne cesse d'augmenter.»

Ce paradoxe s'explique fort bien: dans le prix au détail, la part dévolue à l'achat de la matière brute est marginale.

En somme, le prix payé aux producteurs pourrait doubler sans que le prix final en soit beaucoup affecté. «Une grosse part du prix du café va à la publicité; la part réservée pour la qualité du café est moindre», ajoute Françoise Beaudet, consultante en marketing.



Pour chaque dollar de café que vous dépensez:



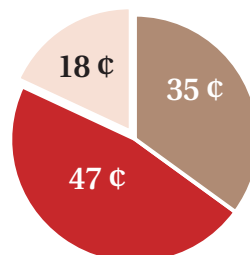
34 ¢ vont au détaillant;

60 ¢ vont aux compagnies qui s'occupent de l'achat, du transport, de la torréfaction, de la distribution et de la mise en marché du café;

3 ¢ vont aux intermédiaires (les «coyotes» dans le jargon du café) entre les producteurs de café et les grandes marques;

3 ¢ vont aux producteurs...

Pour chaque dollar de café équitable que vous dépensez:



35 ¢ vont au détaillant;

47 ¢ vont aux compagnies qui s'occupent de l'achat, du transport, de la torréfaction, de la distribution et de la mise en marché du café;

18 ¢ vont aux producteurs (l'intermédiaire «coyote» est éliminé).



Les critères pour préparer le parfait café



qui contiennent la caféine et dégagent des arômes. Une infusion prolongée permettra de dissoudre une grande partie des matières solubles, y compris celles qui sont les plus amères. À l'inverse, une infusion trop courte prélèvera peu de matières solubles et donnera un café fade.

Le type de cafetière qu'on utilise détermine le temps d'infusion du café. Dans les percolateurs, le passage de l'eau dans la mouture est lent, et chaque goutte de café y passe plusieurs fois. Pour ce qui est des cafetières à filtre, l'eau ne passe dans le filtre qu'une seule fois, et de manière plus ou moins lente selon que la forme de l'appareil est conique ou plane.

Dans les cafetières à pression, le passage est accéléré, et l'eau est plus chaude.

2 Deuxième critère: la température et la qualité de l'eau

Si l'eau est trop froide pendant l'infusion, plusieurs composés aromatiques ne seront pas dissous. «L'eau ne doit pas non plus être trop chaude, car cela risque de brûler le café», explique Sevan Istanboulian, maître-

torréfacteur. Lorsque l'eau entre en contact avec le café, sa température devrait se situer entre 95 °C et 98 °C.

La teneur en minéraux de l'eau utilisée pour préparer le café doit aussi être équilibrée. Car l'eau agit un peu comme une éponge quand elle traverse le café. Si elle est, au départ, saturée de minéraux, elle n'absorbera qu'une faible partie des matières solubles, et cela donnera un breuvage insipide. Au contraire, si vous utilisez de l'eau trop faible en minéraux, elle absorbera une trop grande quantité de matières solubles, ce qui rendra le café amer et même âcre. Un bon café devrait contenir environ 22 % des 30 % de matières solubles qu'on retrouve dans le grain.

3 Troisième critère: la mouture

Il est important, pour obtenir un bon café, de combiner le bon type de mouture avec la bonne cafetière. Le café pour machine à espresso, par exemple, devra être moulu plus finement que celui qu'on utilise pour une cafetière à filtre. Il est donc recommandé de vérifier cette information sur les étiquettes avant d'acheter votre café.

Êtes-vous du type «cafetière à filtre» ou «à piston»? À moins que vous préfériez le luxe de la machine à espresso? Ce choix influence le goût du café, mais aussi sa teneur en caféine. Et chaque procédé a sa propre mouture.

Avec le même grain de café, on peut obtenir des boissons très différentes les unes des autres. Tout dépend du mode d'infusion, de la température et de la qualité de l'eau ainsi que de la mouture choisie.

1 Premier critère: le temps d'infusion

Le grain de café est constitué à 70 % de cellulose; le reste du grain est fait de plusieurs matières solubles, dont celles

Les différents types de cafetières



1 La cafetière à filtre

Il existe deux types de moutures pour les appareils à filtre.

Pour les paniers à fond plat, la mouture doit être un peu plus grossière que pour les paniers en forme de V. Si vous faites moudre votre café à l'épicerie, sachez que l'indication «filtre» correspond au panier à fond plat, et «filtre fin», au panier en V.

Mais peu importe le type de filtre que vous utiliserez, sachez qu'il filtrera aussi la saveur et les arômes du café, tout en laissant passer une quantité élevée de caféine.



2 La cafetière à piston

La cafetière à piston, de type Bodum, donne un très bon café, à condition d'opter pour une mouture un peu plus fine que celle qu'on utilise pour les percolateurs. Ces cafetières permettent d'avoir le contrôle sur la température de l'eau, ainsi que sur la durée de l'infu-

sion. Un café infusé de trois à quatre minutes sera riche et velouté, avec une teneur moyenne en caféine.

Il faut toutefois porter une attention particulière à la perforation du filtre. Si les trous sont trop petits, les poussières de café vont se compacter comme du ciment, et vous devrez forcer votre piston pour le faire descendre.



3 Le percolateur

Malgré la mouture grossière qu'on utilise pour cette technique d'infusion, celle-ci a pour effet d'extraire presque tous les solubles du café, lui donnant ainsi un goût fort et amer, avec une concentration en caféine élevée. Pour éviter d'obtenir un café trop âcre, il est recommandé d'arrêter l'infusion dès que la lumière de l'appareil s'allume.



4 La cafetière espresso

Ce type de cafetière est muni d'une pompe qui force l'eau à passer sous pression à travers le café. Pour plusieurs, c'est

le nec plus ultra de la cafetière. Elle donne un café au goût riche et puissant, avec une belle «crème» en surface.



5 La cafetière moka ou italienne

Les cafetières italiennes ou moka donnent un café de type espresso, au goût relevé. Contrairement à la croyance populaire, il contient moins de caféine que le café filtre. Toutefois, puisque la pression dans la cafetière augmente de façon graduelle, on ne trouve pas de «crème» (la mousse pâle qui recouvre un espresso) dans la tasse. Pour l'obtenir, il faut se tourner vers une variante de la cafetière moka, qui emprisonne la pression pour la relâcher au moment désiré. Ces cafetières moka dernier cri, qu'on chauffe sur la cuisinière, vous permettent aussi de faire mousser votre lait en récupérant le surplus de vapeur. Mais comme la température de l'eau est plus élevée que dans les cafetières à pompe et que son passage est un peu moins rapide, le café sera un peu plus amer.

La cafetière moka est tout de même un bon choix pour les amateurs d'espresso et de cappuccino qui ne veulent pas investir dans une machine électrique à pompe.

EN BREF...

- Si vous avez besoin d'une bonne dose de caféine pour vous réveiller le matin et si vous aimez boire un café qui a du caractère, optez pour le percolateur.
- Si vous avez besoin d'un café contenant beaucoup de caféine, mais au goût plus doux, choisissez plutôt la cafetière à filtre.
- Si vous recherchez un café au goût riche et complexe, tournez-vous vers les cafetières à piston ou moka.
- Enfin, si vous voulez un café qui ne contient pas trop de caféine et qui nuira moins à votre sommeil, optez pour une machine à espresso.

NE PAS LAISSER TROP REPOSER LE CAFÉ

Dans les cafetières à filtre, vous avez généralement la possibilité de laisser reposer votre café sur une plaque chauffante. Une option très pratique, mais seulement si l'on compte consommer le café dans les 10 minutes qui suivent l'infusion. Au-delà de cette limite, la plaque chauffante va « cuire » le café. L'eau va s'évaporer, rendant le café plus épais et plus fort.

Quelques particularités originales

Le café est une boisson populaire qu'on retrouve dans la plupart des pays. Cependant, chaque région y ajoute sa petite touche originale. Si vous voulez un café un peu plus exotique, vous pouvez toujours essayer d'y mettre:

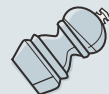
- *Un peu de vanille...* Vous n'avez qu'à laisser reposer une gousse dans la tasse de café chaud ou à ajouter une ou deux gouttes d'extrait de vanille à celui-ci.
- *Des épices...* Dans certaines régions du Moyen-Orient, on moud quelques gousses de cardamome avec le café, qui acquiert ainsi un petit goût poivré. Plus à l'est, en Extrême-Orient, on y ajoute parfois de la cannelle, des clous de girofle et même du piment. Si vous vous lancez dans la préparation d'un café au goût piquant, sachez que vous pouvez aussi le servir froid, sur de la glace, avec de la crème et du sucre.
- *De la crème glacée...* Ailleurs, en Afrique notamment, on sert le café en y ajoutant une boule de glace au chocolat et un peu de crème liquide. Il est aussi servi froid.

Arabica ou robusta?

Le secret d'un bon mélange réside dans le dosage harmonieux de la couleur des grains qui le composent. Les grains noirs, torréfiés plus longtemps, ont un goût plus prononcé, mais les nuances se perdent.

Les grains bruns conservent mieux les nuances variétales, mais ils sont en général plus fades.

Autre considération: l'origine des grains. Il en existe deux variétés: le robusta et l'arabica. La première, plus amère et plus âpre au goût, contient plus de caféine que l'arabica et se vend aussi moins cher. L'arabica est recherché pour la finesse de ses arômes et de ses saveurs. C'est la variété la plus cultivée et elle représente environ 75 % de la production mondiale. La qualité des grains d'arabica varie toutefois selon le lieu de culture et se reflète sur les prix.





L'ART DU BON ESPRESSO

Recherché pour la finesse de son goût, ses arômes et sa texture, l'espresso occupe une large place dans le cœur des amateurs de café. Mais qu'est-ce qui fait un bon espresso?

Selon Sevan Istanboulian, maître torréfacteur et propriétaire du bistro Toi, moi et café, à Montréal, l'art d'un bon espresso réside bien sûr dans la qualité et le dosage du mélange de café, mais surtout dans la façon de le préparer. Un bon espresso doit présenter en surface une mince couche de mousse riche et crémeuse où les nuances de couleurs révèlent les divers grains qui composent le mélange. L'espresso doit aussi avoir une certaine viscosité, être bien rond en bouche et dégager des arômes riches et chocolatés.

Cinq fois plus de saveur

Pour préparer un espresso, on infuse très rapidement un mélange de café moulu finement avec un jet d'eau bouillante sous pression afin d'en faire ressortir les arômes et les nuances. Ce procédé donne à l'espresso plus d'intensité et de saveur qu'un café filtre ou instantané. Contrairement à ce qu'on pourrait croire, le goût très prononcé de l'espresso ne signifie pas que sa teneur en caféine est plus élevée que les autres cafés. C'est plutôt l'inverse: il en contient deux à trois fois moins que le café filtre ou instantané parce que la caféine prend plus de temps que les arômes à se dissoudre dans l'eau.

QUE SONT LES QUATRE M

Une tasse d'espresso parfaite tient à quatre critères bien précis, que Sevan Istanboulian appelle la règle des quatre M.

- Le premier, c'est la main, c'est-à-dire le savoir-faire de celui qui prépare le café, sa façon de remplir le porte-filtre de la machine à espresso et de bien tasser le mélange de grains de café.
- Le second correspond à la qualité du mélange et à son dosage. C'est à partir de ce mélange de grains noirs et bruns que se développent les saveurs et les nuances de l'espresso.
- Le troisième est le moulin à café: il détermine la qualité de la mouture, qui doit être très fine afin de révéler le maximum de saveurs pendant son infusion de quelques secondes.
- Le dernier concerne la machine à espresso et la façon de la manier pour obtenir une infusion qui donnera un café ni trop fade, ni trop âcre.

ET LE CAPPUCCINO DANS TOUT ÇA?

Mis au point par les Italiens, le cappuccino est essentiellement un espresso recouvert d'une mousse de lait chaud saupoudrée de cannelle ou de chocolat moulu. Préparée à la machine ou à l'aide d'un mousoir, cette mousse s'obtient en brassant rapidement le lait afin d'y injecter des bulles d'air et de former une mousse qui se tient.



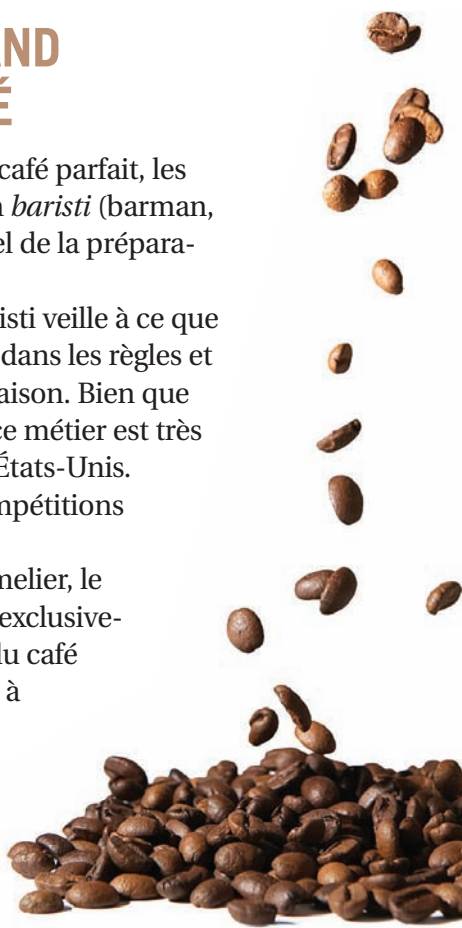
Dans un bon cappuccino, la mousse doit être consistante et onctueuse. Bien dosée à la surface du café, elle doit être ni trop élevée, ni trop basse et former une belle demi-lune au-dessus de la tasse.

LE BARISTI, GRAND MAÎTRE DU CAFÉ

Pour s'assurer de servir du café parfait, les commerces font appel à un *baristi* (barman, en italien), un professionnel de la préparation du café.

Maître de cet art, le baristi veille à ce que le café soit préparé et servi dans les règles et selon les exigences de la maison. Bien que les barista soient rares ici, ce métier est très répandu en Europe et aux États-Unis. On organise même des compétitions internationales de barista.

Comparable à un sommelier, le baristi est formé et engagé exclusivement pour la préparation du café et l'entretien des machines à café. Il doit aussi maîtriser les techniques et les modes de préparation, soit environ une trentaine de recettes de boissons.

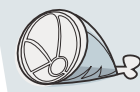
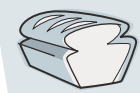
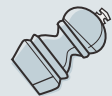


Le café turc: tout un art

D'abord, on sucre l'eau. On y ajoute ensuite le café moulu très finement et on



fait bouillir le tout dans une petite casserole. Dès que les bulles montent à la surface, on retire la casserole du feu. On laisse ensuite l'écume descendre au fond et on refait bouillir. On répète ces opérations trois fois, après quoi il ne reste plus qu'à verser la boisson dans de toutes petites tasses, puis à la recouvrir avec la mousse de café qui se sera formée pendant les ébullitions. Une variante consiste à sucrer l'eau avec du miel au lieu du sucre.



Comment décaféine-t-on le café?



Le café est l'une des boissons les plus populaires, mais la caféine l'est moins. Hélas, si on choisit de se priver de caféine, on se prive aussi d'une partie du goût du café. Faut-il blâmer les techniques utilisées pour décaféiner le café? En partie.

Pour décaféiner les grains de café, on part du principe que la caféine se dissout dans l'eau. Le problème, c'est que les molécules qui composent les saveurs du café sont elles aussi solubles dans l'eau. Il faut donc trouver un agent pour séparer la caféine du café sans altérer sa saveur. Pour cela, on a recours à des agents chimiques ou naturels, avec plus ou moins de succès.

Chlorure de méthylène

Cette méthode consiste à passer les grains de café non torréfiés

à l'eau ou à la vapeur pour les rendre plus poreux. On les plonge ensuite dans du chlorure de méthylène ou on ajoute le produit chimique dans l'eau où trempaient déjà les grains. Les molécules du chlorure de méthylène ont la particularité de se lier aux molécules de caféine. On rince ensuite les grains pour en extraire le solvant et, du même coup, la caféine qui s'y est accrochée.

Acétate d'éthyle

Le principe est le même que pour le chlorure de méthylène. L'acétate d'éthyle a la même propension à se lier à la caféine. Puisqu'on trouve de l'acétate d'éthyle à l'état naturel, dans la peau des fruits, les autorités américaines considèrent ce solvant comme étant «naturel». Au Canada, on ne partage pas le même point de vue: le gouvernement canadien considère ce solvant comme étant un agent chimique, au même titre que le chlorure de méthylène.

Gaz carbonique

À haute température et sous pression, ce gaz devient un puissant solvant et il agrippe les petites molécules de caféine, sans toucher – en théorie – aux molécules responsables de la saveur du café. Le café garde donc davantage de saveur.

Eau

Les grains sont trempés dans de

l'eau chaude et passés ensuite dans un filtre de carbone qui absorbe la caféine. On remet ensuite les grains dans le mélange d'eau décaféinée et on les fait sécher ainsi pour permettre aux grains de récupérer la saveur perdue lors du premier trempage.

Procédé à l'eau (ou procédé suisse)

On fait tremper une première quantité de grains dans de l'eau, jusqu'à la séparation de la caféine. On passe ensuite le mélange au filtre de carbone, pour en retirer la caféine. Mais au lieu de replonger les premiers grains de café dans ce mélange décaféiné, on y plonge une deuxième quantité de grains non torréfiés. La caféine se dissout alors, mais pas la saveur, car le mélange est déjà saturé de saveur. Les grains sont donc décaféinés, mais sans qu'on y perde trop de saveur.

LA CAFÉINE EST RÉUTILISÉE

On ne détruit pas la caféine après l'avoir séparée des grains de café. Elle est utilisée dans la fabrication de certains médicaments ou elle est ajoutée dans des boissons énergisantes.

Un café naturellement décaféiné

En 2005, les journaux publiaient la nouvelle d'une découverte qui pourrait révolutionner le monde du café décaféiné. Au Brésil, une équipe de chercheurs a découvert une variété de café arabica naturellement décaféinée, ou presque. Le café traditionnel contient de 1 à 2 % de caféine, alors que ces grains n'en contiennent que 0,06 % à l'état naturel.

Les chercheurs tiennent toutefois à préciser que cette variété de café n'est pas issue d'une modification génétique, comme l'avaient accompli des scientifiques japonais en 2003, à partir d'un plant de robusta, une variété considérée comme étant de calibre inférieur.

Mais les consommateurs de décaféiné devront patienter encore quelques années avant d'en voir sur les tablettes. Ces plants de café doivent d'abord être cultivés de manière commerciale, car ils ne poussent pour l'instant qu'à l'état sauvage et en faible quantité. Les chercheurs n'écartent pas la possibilité de croiser cette espèce de café avec une autre qui pousse plus rapidement, afin d'accélérer la croissance et la production de ce café sauvage.

LE PREMIER CAFÉ DÉCAFÉINÉ

C'est en 1903 que le premier café décaféiné a été élaboré. Ludwig Roselius, un importateur allemand, a alors utilisé du benzène, un dérivé de pétrole, comme solvant pour décaféiner son café. Puisque le résultat final était un café sans caféine, il l'a appelé «san ka», la deuxième syllabe faisant référence à la caféine. Mais comme le benzène est un produit chimique nocif, on a cessé de l'utiliser pour décaféiner le café.

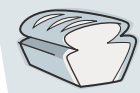
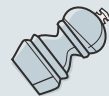
LES NORMES CANADIENNES

Peu importe la méthode utilisée, le café ne peut jamais être décaféiné à 100 %. Selon les normes canadiennes et européennes, pour être considéré comme décaféiné, un café doit l'être à 99,92 %. Aux États-Unis, on exige que 97 % de la caféine soient retirés du grain de café.

LES GRAINS DU DÉCA

Le café décaféiné est fait à partir des deux variétés de grains que nous avons déjà présentées: le robusta et l'arabica. Les grains du robusta proviennent d'un plant de caféier très résistant. Son goût est plus amer et moins raffiné que celui de l'arabica. De plus, il contient, à l'état naturel, deux fois plus de caféine que l'arabica. Puisqu'il est moins cher, on s'en sert souvent pour en faire du décaféiné, mais comme il contient plus de caféine, il faut utiliser une quantité plus élevée de solvants, ce qui donne un produit final au goût décevant.

D'autres compagnies produisent leur décaféiné à partir de grains d'arabica, qui ont un goût plus subtil et plus raffiné. Mais puisque les plants d'arabica sont plus difficiles à cultiver, ce café est plus cher.





La volupté d'un bon chocolat chaud

Que ce soit pour se réchauffer le corps par une journée froide d'hiver ou pour se réchauffer le cœur entre amoureux, le chocolat chaud est, depuis des siècles, une valeur sûre.

Aussi étrange que cela puisse paraître, le chocolat chaud est consommé depuis plus longtemps que le chocolat solide. À l'origine, cette boisson ne ressemblait pas à celle qu'on connaît aujourd'hui, mais c'est tout de même sous forme liquide que les conquistadors ont d'abord goûté aux fèves de cacao. Les Aztèques ont en effet

offert à Hernán Cortés un remontant fait de fèves de cacao, d'alcool et de quelques épices, dont une seule ration donnait assez d'énergie à un paysan pour qu'il accomplisse sa journée de travail.

Malheureusement, en livrant aux Espagnols le secret de leur potion magique, les Aztèques ont, en quelque sorte, signé leur arrêt de mort... On prétend en

effet que ce tonifiant chocolaté aurait donné aux soldats espagnols assez de force pour combattre les peuples indigènes et prendre possession de leurs trésors.

Hernán Cortés a par la suite ramené cette boisson en Europe, mais la recette originale, beaucoup trop amère, n'a pas séduit la cour d'Espagne. Il a fallu quelques modifications, apportées par des religieuses, pour que le chocolat chaud acquière une certaine popularité auprès de la noblesse. Une fois ces changements apportés, il est cependant devenu un grand favori dans toute l'Europe. On l'offrait notamment à des invités pour leur souhaiter la bienvenue.

UN MÉLANGE SUBTIL D'ARÔMES

Mais attention! La confection du chocolat chaud (ou froid) était tout un art, qui n'a rien à voir avec notre mélange instantané de poudre de cacao et de lait. Un bon chocolat devait marier différentes épices (cannelle, piment rouge, vanille, macis, anis), mais sans noyer le doux parfum du cacao.

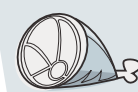
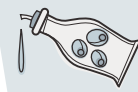
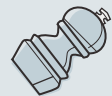
On peut se demander comment il se fait qu'une boisson nécessitant tant de travail ait malgré tout connu une telle popularité... C'est qu'on lui attribuait toutes sortes de vertus. Elle était censée aider à la digestion, redonner de la vigueur aux malades et... apaiser les douleurs de l'âme! Aujourd'hui, même si on sait que, en raison de son taux élevé de sucre, cette boisson peut être dommageable pour certaines personnes, on ne peut nier ses vertus quand il s'agit de soulager les blessures de l'âme... Et comment pourrions-nous nous passer d'un bon chocolat chaud après une journée de ski?



Pour des chocolats chauds différents

Au fil du temps, les recettes de chocolat chaud n'ont cessé d'évoluer, se modifiant au gré des modes et des fantaisies. On peut aujourd'hui préparer cette boisson à partir de lait frais et de grains de chocolat au lait ou noir à 70 % ou à 75 % de cacao. Le chocolat noir est toutefois un peu amer, et il faut l'adoucir à l'aide de sucre ou de miel, au goût.

Si le cœur vous en dit, pourquoi ne pas revenir à la recette traditionnelle en ajoutant de la cannelle et du poivre de Cayenne à votre chocolat? Osez, vous serez étonné. Vous pouvez aussi préparer un chocolat chaud ordinaire, puis y ajouter de la menthe, de la poudre d'amandes ou certains alcools comme du cognac ou de l'amaretto.



PRÉPAREZ-EN PLUS QUE NÉCESSAIRE

On prépare le thé dans des théières; pourquoi ne pas faire de même avec le chocolat chaud? Si vous recevez des invités, préparez-leur une belle carafe de chocolat. S'il en reste, pas de problème, gardez-le au réfrigérateur. Le lendemain, versez-le dans un mélangeur et ajoutez-y une banane, des noix ou d'autres ingrédients de votre choix. Vous obtiendrez ainsi un déjeuner complet. Un peu calorique, peut-être, mais délicieux!

LE CACAO, UN STIMULANT?

Le cacao ne possède pas assez de caféine pour avoir un effet excitant comme le café. Il renferme toutefois de la théobromine, qui stimule les systèmes nerveux et cardiaque, tout en facilitant le travail musculaire. C'est peut-être pour cette raison qu'on dit parfois que le chocolat est aphrodisiaque? En fait, il donne simplement de l'énergie à ceux qui en consomment.

LES CHOCOLATIÈRES

Non, ce ne sont pas de gentilles petites dames qui préparent le chocolat chaud. Les chocolatières sont des récipients qui permettent la préparation du chocolat chaud. «Au début, le chocolat n'était pas un produit répandu. C'était pour la haute société. On a développé à ce moment-là des récipients pour le service: des chocolatières. C'est un récipient qui est équipé d'un mousoir pour faire mousser le lait et le chocolat, et qu'on peut utiliser aussi pour le service», relate Éric Normand, chocolatier.

On peut encore s'en procurer, dans certaines boutiques spécialisées, comme au Choco-Musée Érico.

**www.chocomusee.com,
634, rue Saint-Jean, Québec, (418) 524-2122]**

Le secret est dans le choix de la matière première

Pour réussir votre chocolat chaud, il y a un incontournable: le chocolat que vous utilisez doit être de qualité. Oubliez les poudres auxquelles on vous encourage à n'ajouter que de l'eau. Un vrai chocolat chaud doit être fait à partir de... chocolat! Optez pour des pépites, qui fondront plus facilement au micro-ondes ou au bain-marie. Quand elles auront fondu, ajoutez du lait chaud et brassez vigoureusement ou, mieux encore, faites mousser à l'aide d'un mousoir à lait. Cela ne prendra pas beaucoup plus de temps que de préparer votre chocolat à partir de poudre, mais la qualité de la boisson obtenue sera totalement différente.

En ce qui concerne les pépites de chocolat, assurez-vous de leur qualité en lisant la liste d'ingrédients. Si le mot paraffine y figure, laissez ce paquet sur la tablette. On ajoute de la paraffine au chocolat pour faciliter son traitement et lui donner de la brillance, mais les produits de bonne qualité n'en contiennent pas.

Et puis, tant qu'à revenir au chocolat pur, pourquoi ne pas utiliser directement du cacao? «Il vaut mieux se servir de pépites de chocolat parce que celles-ci contiennent du beurre de cacao, nous explique M^{me} Crowin, de la Cabosse d'Or. Le beurre de cacao donne un meilleur goût et une texture plus agréable en bouche que le cacao pur.»



LES CHOCOLATS CHAUDS INSTANTANÉS

On trouve plusieurs variétés de poudres commerciales à l'épicerie. Mais leur composition varie beaucoup d'une marque à l'autre. La plus pure serait certainement la poudre Fry's, qui ne contient que du cacao. Il nous faudra donc la sucrer un peu, car le cacao pur est trop amer.

Comme c'est un « chocolat » chaud qu'on veut préparer, il est préférable de rechercher une préparation dont le cacao se retrouve le plus près possible du premier ingrédient dans la liste. Certaines poudres disponibles sur le marché sont composées de plus de sucre que de cacao, et pis encore, certaines contiennent même des gras trans. Il faut bien lire la liste d'ingrédients.

Enfin, la plupart des recettes vont demander d'ajouter du lait, ce qui est effectivement beaucoup plus intéressant au goût. L'ajout d'eau donnerait un chocolat moins riche, mais beaucoup plus franc sur le goût du cacao; alors que le lait adoucira le tout, il fera un mélange un peu plus riche.



CHAMPURRADO: UN CHOCOLAT CHAUD MEXICAIN

Recette proposée par Alejandro Tamariz, traiteur mexicain

Ingrédients:

- ½ L d'eau
- ½ L de lait
- 150 g (¾ tasse) de farine de maïs
- 2 bâtons de cannelle
- ½ c. à thé de sucre
- Zeste d'orange
- Pincée d'anis
- Pincée d'amarante (épice mexicaine)
- Pépites de chocolat, au goût

Préparation

Dans une casserole, chauffer l'eau. Délayer la farine de maïs avec un peu d'eau froide et l'incorporer à l'eau chaude avec les deux bâtons de cannelle râpés, le sucre, le zeste d'orange, l'anis et l'amarante. On laisse cuire et on y ajoute des pépites de chocolat pour épaissir. À la toute fin, ajouter le lait chaud.

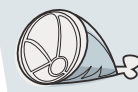
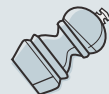
À découvrir:

La Cabosse d'Or

973, chemin Ozias Leduc
Otterburn Park (Québec)
Tél.: (450) 464-6937
www.lacabossedor.com

Los Remedios (traiteur)

Alexandro Tamariz
(514) 255-7060
www.losremedios.ca





Pour réchauffer le corps et l'esprit

Qu'on les serve en guise de bienvenue dans nos soirées ou qu'on les sirote dans l'intimité au coin du feu, les boissons hivernales sont une façon originale et agréable de célébrer l'hiver.

Avez-vous déjà bu un glögg ou un wassail? Vous êtes peut-être plus familier avec le vin chaud ou le lait de poule? Derrière ces drôles de noms se cachent de délicieuses boissons hivernales qu'on prépare et qu'on partage depuis des siècles dans les pays nordiques pour célébrer Noël ou simplement pour oublier un peu les rigueurs de l'hiver.



LE VIN CHAUD

Très populaire dans le nord de l'Europe, le vin chaud aux épices est une boisson d'hiver que l'on déguste tant pour se détendre ou se réchauffer que pour accueillir des invités.

Pour le préparer, il suffit de chauffer un litre de vin à feu doux, dans lequel on ajoute du miel, des épices (cannelle, muscade, gingembre et clous de girofle), des quartiers d'orange et le zeste d'un citron avec son jus. Parfois, certains y mettent aussi des raisins secs et des amandes effilées.

Après avoir amené doucement le mélange à ébullition, il est suggéré de le laisser reposer une nuit, puis de le réchauffer de nouveau avant de le servir.

Le grog

Composé d'eau-de-vie ou de rhum, de sucre de canne et de jus de citron dilués dans l'eau bouillante, le grog se déguste très chaud, comme un café ou un thé. Il prend une saveur intéressante lorsqu'on y saupoudre un peu de cannelle ou de muscade. Ses vertus relaxantes et fortifiantes en font une excellente boisson hivernale, qui se prête bien à l'ambiance des soirées au coin du feu. Certains consomment aussi le grog avant de se coucher pour atténuer les symptômes du rhume.

Les origines de ce breuvage n'ont pourtant rien de médicales. Il aurait en effet été inventé au 18^e siècle par un vice-amiral britannique surnommé «Old Grog» par ses marins à cause de ses vêtements imperméables faits de gros-grain. Aux prises avec des problèmes de discipline sur ses navires, il aurait un jour décidé de remédier à cette situation en coupant les rations quotidiennes de rhum avec de l'eau chaude sucrée. Cette boisson a ainsi hérité du surnom de son inventeur.

Le lait de poule

Appelé aussi eggnog, le lait de poule est une boisson typique des fêtes que l'on sert traditionnellement à l'entrée d'une demeure en guise de breuvage de bienvenue. D'origine britannique, cette boisson est progressivement entrée dans les mœurs nord-américaines au fil des siècles.

Fait de lait, d'œufs, de sucre, de crème, de brandy et de rhum, le lait de poule est une boisson très riche et consistante. C'est pourquoi on ne le boit généralement qu'en petite quantité, agrémenté d'une pincée de muscade ou de cannelle.

Facile à préparer, le lait de poule ne se conserve toutefois pas très longtemps en raison des bactéries qui peuvent se développer dans les œufs qui composent le mélange. Il est recommandé de le conserver toujours au froid et de le boire dans les 24 heures suivant sa préparation. Le lait de poule pasteurisé qu'on vend en épicerie se conserve par contre beaucoup plus longtemps au réfrigérateur.

Le wassail

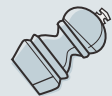
En Grande-Bretagne et en Allemagne, le wassail est une boisson très festive que les invités apportent traditionnellement avec eux pour la donner à ceux qui les reçoivent.

Fabriquée avec du cidre de pomme, du vin blanc et du rhum qu'on agrmente de clous de girofle, de bâtons de cannelle, d'oranges et de citrons tranchés, le wassail se boit généralement chaud, mais aussi froid à l'occasion.

Cette boisson que l'on partage dans l'allégresse des fêtes tire son nom bizarre d'une vieille expression saxonne, Waes hael, qui signifie «bonne santé!»

Le glögg

Issu des traditions de Noël danoises et suédoises, le glögg est un punch des fêtes composé de vin, de rhum blanc, de brandy ou d'aquavit, une eau-de-vie scandinave épicée. On ajoute à ce mélange d'alcool chauffé (sans ébullition) du gingembre, des clous de girofle, de la cannelle et de l'eau. Les Scandinaves servent généralement le glögg très chaud dans des tasses en verre, accompagné de pain d'épices, de raisins ou d'amandes.





Le thé et les antioxydants

De récentes recherches confirment que le thé possède des propriétés antioxydantes, utiles dans la lutte contre le cancer et la guérison de certaines inflammations. Mais est-ce que tous les thés sont équivalents?

Le thé est, après l'eau, la boisson la plus bue dans le monde: il s'en consomme environ 15 000 tasses chaque seconde! Mais le thé ne se boit pas partout de la même façon. Si les Asiatiques préfèrent les thés verts — récoltés et séchés tels quels —, les Occidentaux, suivant en cela la tradition britannique, aiment surtout les thés noirs. Il ne s'agit pas de

variétés différentes mais bien de procédés différents, le thé noir étant obtenu par fermentation du thé vert.



Comment réduire l'effet excitant du thé?

Lorsqu'on fait infuser un sachet ou des feuilles de thé longtemps, on obtient davantage d'antioxydants, mais aussi davantage de caféine. Pour éviter l'effet excitant du thé, Monique Lacroix, professeure à l'INRS, suggère de l'infuser 30 secondes dans une très petite quantité d'eau très chaude. On en extrait ainsi la caféine, très rapidement soluble dans l'eau. Il suffit ensuite de jeter cette eau et de plonger le thé dans une nouvelle tasse d'eau chaude. Les antioxydants, qui demandent plus de temps pour se dissoudre, seront toujours là.

Noir ou vert, lequel choisir?

Mais, tous ces thés, noirs ou verts, offerts en sachets ou en feuilles, sont-ils vraiment aussi bons pour la santé qu'on le prétend? Et le thé qu'on se prépare à la maison ou qu'on boit au resto contient-il suffisamment de catéchines? Faut-il préférer les thés noirs ou les thés verts?

8 sortes de thés

Pour répondre à ces questions, L'Épicerie, en collaboration avec les chercheurs de l'Institut des nutraceutiques et des aliments fonctionnels de l'Université Laval, a fait analyser huit marques de thés.

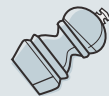
Nous avons sélectionné trois thés noirs en sachets et un thé noir en feuilles, ainsi que trois thés verts en sachets et un thé vert en feuilles. Les échantillons ont été infusés pendant 30 secondes (ce qui correspond au type d'infusion que les gens se préparent au resto), puis pendant 3 minutes et, enfin, pendant 5 minutes. À l'aide d'un appareil à la fine pointe de la technologie, les chercheurs de l'INAF ont ensuite mesuré la quantité de catéchines que contenaient ces thés.

Les résultats

Aucun des thés noirs ne contient de catéchines. Celles-ci ont été détruites pendant le processus de fermentation et de séchage. Seuls les thés verts ont encore des catéchines. Et c'est le thé vert en feuilles qui est le grand gagnant de nos analyses. Il contient en effet cinq fois plus de catéchines que les autres thés verts. Mais encore faut-il attendre que le thé soit suffisamment infusé, car c'est vraiment la durée de l'infusion qui fait toute la différence. Quand on ne fait que plonger la poche dans l'eau chaude pendant 30 secondes ou une minute, le thé n'a pas le temps de libérer ses antioxydants. Les sachets de thé vert sont bien commodes mais, si on les compare au thé vert en feuilles, ils contiennent peu d'antioxydants, même après cinq minutes d'infusion. Pour la mise en sachets, les feuilles doivent être hachées, ce qui détruit les précieuses catéchines.

DES PROPRIÉTÉS ANTICANCÉREUSES

Des recherches menées en laboratoire ont démontré que le thé avait des propriétés anticancéreuses. Le Dr Richard Béliveau, chercheur de l'Université du Québec à Montréal, a conduit une de ces études. «Nous avons identifié un ensemble de sites d'action des polyphénols présents dans le thé. Ceux-ci bloquent le développement des tumeurs en les empêchant d'utiliser les vaisseaux sanguins. N'ayant ni oxygène ni glucose, la tumeur meurt par asphyxie.» Les principaux polyphénols du thé sont les catéchines — des antioxydants puissants qui aident également à prévenir certaines maladies inflammatoires et coronariennes. «De toutes les plantes, c'est le thé vert qui contient le plus de catéchines. Ces éléments représentent de 10 à 30 % de la matière sèche des feuilles», explique Laurent Bazinet, professeur à l'Université Laval. Quant aux thés noirs, bien qu'ils n'aient pas de catéchines, ils possèdent quand même des propriétés antioxydantes. Ils tirent leurs vertus de molécules apparentées, lesquelles ne sont toutefois présentes dans leur mélange qu'en petites quantités.



UNE TRADITION DE RICHES

«Nous avons commencé à boire le thé dans les années 1660, et les rituels que nous employions à l'époque s'appliquent encore aujourd'hui», explique Jane Pettigrew, du Tea Council de Londres. «Puisque le thé coûtait très cher à cette époque, il n'était associé qu'aux châteaux et aux ambassades, seuls endroits où il était bu. On y sortait alors l'argenterie, les nappes en dentelles et on le servait dans de la porcelaine de Chine.»

Cette idée de mettre en valeur le thé se poursuit toujours aujourd'hui. Il est encore servi dans des tasses de fine porcelaine qui, bien sûr, sont agencées avec la théière.

LA BOISSON NATIONALE BRITANNIQUE

Le thé est devenu la boisson nationale des Anglais vers la fin du 19^e siècle. C'est à la duchesse de Bedford que l'on doit le cérémonial du thé de 16 h. À cette époque, le dîner était très léger et le souper, plus copieux, n'arrivait que tard en soirée. Affamée en fin d'après-midi, la duchesse s'est mise à demander qu'on lui serve le thé vers 16 h avec un petit casse-croûte. Puis, elle a commencé à inviter ses amies à ce goûter, et la tradition s'est répandue partout dans le pays.



«Cette tendance a ensuite été suivie par toutes les classes sociales, la baisse du prix du thé ayant permis d'étendre sa popularité», précise Jane Pettigrew.

ET À PROPOS DU TEA TIME

L'heure du thé, pour les Anglais, c'est plus qu'une tradition, c'est presque une religion. Autour de cette boisson s'est développée une fascinante petite gastronomie.

À 16 h, parfois 17 h, la Terre s'arrête de tourner pour de nombreuses familles anglaises. C'est le moment de la journée où l'on s'arrête pour faire baisser le stress, pour discuter en famille ou entre amis, avant de commencer à préparer le souper qui viendra deux ou trois heures plus tard.

Même si cette tradition date des années 1830, elle est toujours aussi vivante. Et, bien que notre rythme de vie nord-américain rende cette pratique plus difficile, elle n'est pas hors de notre portée. La pause de fin d'après-midi pour prendre un thé et une petite collation est une belle occasion d'échanger... avec le petit doigt relevé ou non!



Servir le thé: guide et protocole

Le service du thé n'est pas une activité qu'on prend à la légère. Puisqu'il représente une collation pour nous faire patienter jusqu'au repas, on sert le thé avec trois éléments incontournables. «Même si on les présente généralement tous en même temps, il faut que le thé soit accompagné de petits sandwiches, de scones et de pâtisseries, qu'on mangera généralement dans cet ordre-là», décrit Jane Pettigrew.

L'hôtesse est seule responsable du service et doit s'assurer que ses invités ont encore du thé dans leur tasse. On considérerait autrefois qu'un service du thé fait par plusieurs personnes portait malheur.

Pour obtenir un thé parfait

Préparer le thé n'a rien de sorcier, mais voici quelques petits conseils pour obtenir de meilleurs résultats:

- *Utilisez de l'eau bien fraîche et, autant que possible, peu minéralisée.*
- *Ne faites pas surchauffer votre eau. Dès qu'elle bout, retirez-la du feu, elle gardera ainsi son oxygène.*
- *Si vous comptez verser votre thé dans une théière, réchauffez-la avant d'y mettre le thé, en la passant sous l'eau chaude. Privilégiez les théières en porcelaine ou en terre cuite.*
- *Dans une théière, le parfait dosage est de un sachet de thé par tasse, plus un pour la théière.*
- *Ne jugez pas de la force d'un thé à sa couleur. Comptez 3 minutes pour le English Breakfast, 4 à 5 minutes pour le Orange Pekoe, et 5 à 6 minutes pour le Earl Grey. Si vous le laissez infuser plus longtemps, votre thé sera amer. Pour l'avoir plus fort, mettez plus de sachets.*

PRÉPARER LE THÉ VERT

1. Ajouter du sucre ou du citron au thé ne modifie pas ses propriétés antioxydantes. Mieux vaut, par contre, éviter de mettre du lait.
2. Pour libérer le maximum d'antioxydants, il est conseillé de ne pas tasser les feuilles dans la boule à thé. Les spécialistes recommandent de laisser celles-ci dans la théière et de passer le thé au tamis au moment de servir.
3. Il est recommandé de boire trois tasses de thé par jour. Mais buvez-en de préférence entre les repas, car le thé nuit à l'absorption du calcium.
4. Pour ceux qui n'aiment pas le thé vert ou qui ne veulent pas trop en boire, une portion de fruits colorés, comme les bleuets, les framboises ou les raisins, reste une excellente source d'antioxydants.

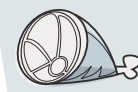
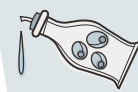
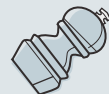
ET LE PRIX?

Une tasse de thé noir préparée à l'aide d'un sachet coûte de 3 à 10 ¢. Avec du thé noir en feuilles, elle coûte 25 ¢. Avec du thé vert en feuilles, son prix peut atteindre 1\$.



SAVIEZ-VOUS QUE...

Plusieurs études font état des vertus médicinales du thé, lequel facilite la circulation sanguine, abaisse la tension artérielle, réduit les risques de mauvais cholestérol (en favorisant l'oxydation des gras), stimule le cœur, prévient les caries, le psoriasis et l'acné, etc.





De la bière pour tous les goûts

Même si les panachés (les coolers) prennent de plus en plus de place sur nos tablettes d'épiceries, la bière y règne encore en maître. Un tour d'horizon sur cette boisson.

Le soleil est à son zénith et les enfants s'amusent dans la piscine. En gardant un œil bienveillant sur eux, vous ouvrez une bonne bière froide et la laissez vous rafraîchir de l'intérieur. Dans un tel état, vous vous laissez aller à réfléchir sur les origines de cet élixir.

La bière naturelle est composée de quatre éléments fonda-

mentaux : céréale (le malt), houblon, eau et levure. La céréale la plus utilisée (ce qu'on appelle aussi malt parce que le grain est germé, séché, et séparé de ses germes) est l'orge, mais on peut aussi faire de la bière avec du froment, de l'épeautre, du riz, du maïs ou encore de l'avoine, ce qui donne à la boisson une saveur particulière.

QU'EST-CE QUE LE HOUBLON?

Le houblon est une plante grimpante de la même famille que le cannabis. Ses fleurs produisent une poudre jaune contenant des résines amères. Utilisées pour aromatiser la bière, elles ont des propriétés antiseptiques et antioxydantes.

Avant l'addition de houblon, au 11^e siècle, les bières fermentées étaient appelées des «cervoisies».

Fabrication de la bière

La première étape de fabrication de la bière est de réduire le malt en farine, et de le délayer dans de l'eau chaude. Après quelques heures de décantation, on obtient un liquide sucré, le moût, qui est filtré puis additionné de houblon. C'est le houblon qui confère à la bière son amertume et son parfum.

Le moût est ensuite refroidi et additionné de levure. Filtré, le liquide obtenu est ensuite soumis à une fermentation plus ou moins longue, parce que c'est pendant la fermentation que le sucre se transforme en alcool et en gaz carbonique. C'est pendant la fermentation qu'on donnera un caractère précis à une bière. La qualité de la levure et la température à laquelle elle est soumise confèrent à la bière sa particularité. Chauffé à basse température, le moût fermenté donnera des bières blondes, les lagers. À température plus élevée, entre 18 et 25 °C, la fermentation est accélérée et après quatre jours de décantation, les levures remontent à la surface et donnent des bières plus corsées, ambrées ou brunes, les ales.

Alors, à chacun ses goûts!

La bière et le gluten

Si une bière vous paraît un peu trouble, c'est peut-être parce qu'elle contient beaucoup de gluten. Le gluten est une protéine contenue dans certaines céréales telles que le blé, l'avoine, l'orge, le seigle mais surtout le froment. Et puisque le froment se retrouve aussi souvent dans la composition des bières blanches, une forte concentration de gluten contenu dans le froment peut conférer à une bière un aspect un peu trouble.

De plus, le gluten est difficilement absorbé et digéré et peut même provoquer des intolérances chez certaines personnes. Pour remédier à ce désagrément, les brasseurs les Bières de la Nouvelle-France ont eu l'idée de fabriquer une bière sans gluten. «Le défi, explique le maître brasseur, était de faire une bière sans orge, alors qu'habituellement une bière est toujours fabriquée avec de l'orge. Or, nous sommes arrivés, après trois ans d'expériences en laboratoire, à développer cette bière, à base de riz et de sarrasin.» À découvrir : www.lesbieresnouvellefrance.com

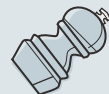
BRASSERIE OU MICRO-BRASSERIE?

Pour être qualifié de micro-brasserie, l'établissement doit brasser moins de 50 000 hectolitres de bière par an et fabriquer une bière entièrement naturelle, c'est-à-dire avec des matières premières naturelles, sans utilisation d'agents chimiques ni adjonction d'agent de conservation.

Au Québec, les Brasseurs du Nord, les brasseries Cheval Blanc, GMT et McAuslan sont les pionniers de la micro-brasserie. Mais l'essor des micro-brasseries n'est pas un phénomène circonscrit au Québec; l'engouement dépasse les frontières de la province et s'étend à toute l'Amérique du Nord. Aujourd'hui, nous comptons environ 45 micro-brasseries au Québec.

UN SERVICE PARFAIT

Selon les spécialistes, une bière de qualité se sert de préférence dans un verre incliné, afin de bien faire sortir le gaz carbonique naturel contenu dans la bière, avec un petit collet de mousse qui sert d'isolant contre l'oxydation du liquide.



ATTENTION AUX CALORIES

Pas étonnant que les grands amateurs de bière développent une «bedaine de bière» ! La bière devient une boisson plutôt calorique lorsqu'on l'accumule. À elle seule, une bière régulière contient environ 150 calories. Cela peut paraître raisonnable, mais comme généralement on n'en prend pas une seule, et qu'on n'en fait pas un repas principal, il est facile de dépasser notre quota de calories pour la journée.

Il existe des bières à teneur réduite en calories, mais cela ne veut pas dire qu'on n'a pas besoin de surveiller sa consommation. De toute façon, comme pour tout alcool, ne répétons-nous pas que la modération a bien meilleur goût?

Les réserves de Santé Canada

Lydia Dumais, nutritionniste au département d'évaluation en nutrition de Santé Canada, émet d'importantes réserves à propos du marketing, qui suggère qu'il y aurait avantage à diminuer l'apport quotidien en glucides.

Si certains glucides ne sont pas d'une très grande valeur (le sucre raffiné, par exemple), d'autres sont au contraire essentiels, notamment les sucres complexes, souvent accompagnés de fibres. «Si c'est la quantité de sucre raffiné qu'on cherche à réduire, pourquoi jouer sur la mention "faible en glucides"? Cela dit aux consommateurs qu'il faut diminuer les glucides dans l'alimentation. Ce n'est pas nécessairement le message que Santé Canada veut transmettre à la population.»

Nouvel étiquetage en 2006

Depuis janvier 2006, les fabricants peuvent toujours indiquer la teneur en glucides de leurs produits, mais n'ont plus le droit d'utiliser la mention «faible en glucides». Ainsi, la brasserie Molson peut dire que sa bière Ultra contient 2,5 g de glucides, mais pas qu'elle n'en contient «que» 2,5 g, ou «seulement» 2,5 g. «Autrement, on permettrait des allégations qui sont contraires à ce qui est souhaitable pour la santé publique», explique Lydia Dumais.

Bières allégées

La popularité du régime Atkins en Amérique du Nord a fait des glucides l'ennemi à vaincre. Les fabricants y ont vu un bon filon. Résultat: on trouve maintenant sur le marché plusieurs produits à faible teneur en glucides, et les bières n'échappent pas à la tendance. Reste à savoir si ces produits sont vraiment meilleurs pour la santé ou s'ils ne font que récupérer la tendance. Au Canada, en 2007, trois grandes brasseries se faisaient concurrence dans le marché de plus en plus populaire, et très lucratif, des bières faibles en glucides: Sleeman avec la Clear, Molson avec la Ultra, et Labatt avec la Sterling. Luc Dupont, professeur en marketing à l'Université d'Ottawa, estime que ces bières ne connaîtront qu'un succès très relatif: «Chaque fois qu'une bière est présentée comme étant faible en ceci ou cela, elle est systématiquement perçue par le consommateur comme étant moins bonne au goût.» Reste que certaines personnes peuvent être sensibles à ce type de produit.

Les bières ordinaires contiennent en général 5 % d'alcool et à peu près 14 g de glucides par bouteilles de 341 ml. Les bières légères, elles, contiennent entre 4 % et 4,5 % d'alcool et sont plus pauvres en glucides que les premières: environ 5 g. Quant aux nouvelles bières «faibles en glucides», elles en contiennent 2,5 g.



Les coolers

DES COOLERS À BASE DE BIÈRE

On trouve sur le marché des dizaines de coolers différents, dont certains sont faits à partir de liqueur de malt, notamment la Tornade et la Boomerang. Au cours du processus de fabrication de ces deux boissons, la bière est filtrée — on lui ôte ainsi certaines de ses caractéristiques —, puis aromatisée avec de la limonade ou du punch aux fruits.

UNE APPARENCE TROMPEUSE

Leurs couleurs pastel et leur limpidité laissent croire qu'il s'agit de boissons peu caloriques. C'est d'ailleurs un argument important pour convaincre certaines femmes, plus soucieuses de leur ligne, d'en consommer. Mais les coolers sont-ils réellement légers? Pour connaître leur teneur en calories, nous avons fait analyser en laboratoire six coolers et une bière (à titre de référence). Résultat? À quantité égale, les coolers analysés étaient jusqu'à deux fois plus caloriques que la bière. Par contre, la bière était plus riche en sel que les coolers. Et si ceux à base de spiritueux que nous avons examinés contenaient près d'un tiers de cuillerée à thé de sel, on en trouvait près d'une cuillerée à thé dans ceux à base de malt.

Ce ne sont pas des jus

Parlons maintenant un peu d'alcool. Quand on boit un cooler, on peut avoir l'impression de consommer un simple jus. Le goût est en effet sucré. Cependant, son taux d'alcool — environ 7 % — est souvent plus élevé que celui d'une bière. C'est que plusieurs sont fabriqués avec du rhum, de la tequila ou de la vodka, des alcools qui s'aromatisent facilement. Ces boissons ne sont d'ailleurs vendues qu'à la Société des Alcools (SAQ). Lorsqu'on sait ce qu'il y a dans la bouteille, il est possible de faire des choix raisonnables. Alors, profitez des belles journées, et buvez à notre santé!

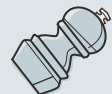


LES MULTIPLES BOISSONS À BASE DE VODKA

Les produits à base de vodka se renouvellent sans cesse. On trouve même des vodkas pétillantes, dont la bouteille, le bouchon et les bulles rappellent le champagne.

Et toujours dans la foule des coolers, on voit aussi apparaître des mélanges de vodka et de boissons énergisantes.

Dans les épiceries et les dépanneurs, on trouve également d'autres produits à base de vodka, vendus dans les mêmes formats que la bière, et visant d'ailleurs la même clientèle. Attention, ces boissons ne contiennent pas vraiment de vodka. En effet, si vous lisez bien l'étiquette, vous verrez qu'elles ne sont qu'aromatisées à la vodka!





Une mode ou un choix santé?

Gatorade, Powerade, TigerAde, X-Factor, Propel, les boissons désaltérantes pour sportifs se multiplient. Sont-elles utiles et à qui s'adressent-elles?

Lorsqu'on fait de l'exercice soutenu, on transpire abondamment. On perd ainsi énormément d'eau, mais aussi des minéraux essentiels, comme le sodium. C'est pour combler ces pertes que les boissons désaltérantes ont vu le jour.

Encore faut-il s'entraîner assez longtemps – plus de 1 heure en continu – et perdre

une quantité importante d'eau sous forme de sueur pour que les boissons désaltérantes soient utiles. Pour un entraînement de moins de 1 heure, boire de l'eau est suffisant.

Les étudiants qui se promènent avec leur bouteille bleu ou rose électrique n'en ont vraiment pas besoin, parce qu'ils sont assis toute la journée. À part le fait de leur donner un air cool, ces

boissons ne leur apportent rien d'autre que... des calories. En moyenne, une bouteille de 710 ml fournit près de 200 calories, soit l'équivalent d'un croissant au beurre ou de quatre biscuits aux brisures de chocolat.

Pendant un entraînement sportif soutenu, ces calories sont assimilées facilement. Les boissons désaltérantes donnent donc de l'énergie, en plus d'aider à prévenir la déshydratation, un phénomène qui ne touche pas seulement les athlètes professionnels: il arrive que l'amateur en fasse un peu trop pour ses capacités. Dans ces cas-là, le sportif du dimanche ou de haut niveau a besoin de refaire ses forces et de s'hydrater.

Selon l'Association canadienne des entraîneurs, pendant l'exercice, il faut consommer une boisson désaltérante dont la concentration en sucres se situe entre 4 et 8 %. Ce taux de concentration favorise une bonne absorption et permet aux muscles de refaire leurs réserves en sucres. Une concentration supérieure à 8 % ne sera pas entièrement utilisée sur le coup et ne sera utile qu'au moment de la récupération, soit après l'exercice. Et une concentration inférieure à 4 % ne donnera qu'un léger coup de pouce pendant un effort plus léger.



Il faut donc bien lire les étiquettes des boissons désaltérantes pour connaître leur teneur exacte en sucres et faire un choix approprié à l'effort fourni.

Habituellement, ces boissons ne sont pas pétillantes. Facilement assimilables par l'organisme, elles n'entraînent ni douleurs gastriques, ni nausées si on les consomme pendant la pratique d'un sport.

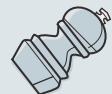
EAU, SUCRE ET SEL

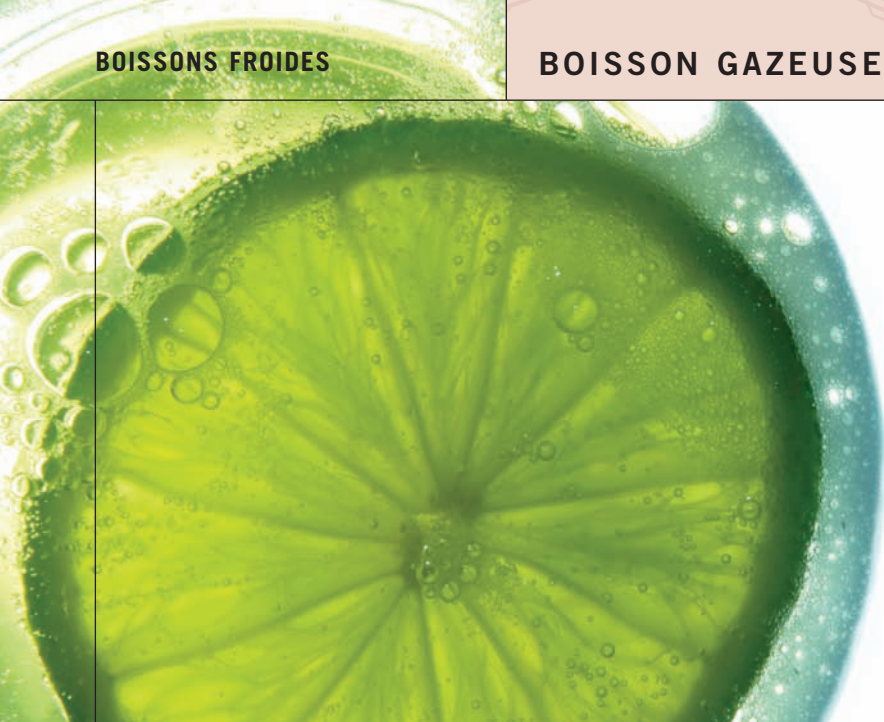
Les boissons désaltérantes offertes sur le marché contiennent de l'eau, du sucre et du sel. Certaines renferment aussi de petites quantités de minéraux, comme du potassium et du magnésium, qui sont perdus pendant la sudation. On pourrait très bien remplacer ces boissons par des préparations maison. Ainsi, on peut diluer 500 ml de jus d'orange dans 500 ml d'eau, ce qui donnera une concentration de sucres d'à peu près 5 %. Il faut ensuite ajouter une pincée de sel pour remplacer le sodium perdu. Cette préparation maison à base de jus contient aussi des vitamines et des minéraux qu'on ne retrouve pas dans les boissons désaltérantes vendues dans les épiceries et les dépanneurs.

ÉVITER LA DÉSHYDRATATION

Il est important de bien s'hydrater avant, pendant et après les efforts physiques, puisque l'eau représente en moyenne 61 % de la masse corporelle. Selon la température extérieure, l'intensité et le type d'activité, il est recommandé de boire, dès le début de l'exercice, de 125 ml à 250 ml de liquide toutes les 95 minutes. La soif est un très mauvais indicateur de nos besoins en eau: quand on sent le besoin de boire, il déjà trop tard, car on commence déjà à être déshydraté. Cet état se manifeste par l'apparition progressive de signes tels qu'une sensation de fatigue, de lourdeur des jambes et d'essoufflement, un état de léthargie, la confusion, des difficultés à s'exprimer et une faiblesse généralisée. Les globes oculaires deviennent hypotoniques et cernés, tandis que le pli cutané persiste quand on pince la peau. Le coma peut succéder à la torpeur.

Par contre, il faut faire attention à l'excès d'eau, car il peut parfois causer des dommages cérébraux sérieux chez ceux qui boivent en quantité excessive après une déshydratation. Il faut boire modérément et de façon continue.





Les boissons gazeuses décodées

Les consommateurs savent bien que les boissons gazeuses ne sont pas vraiment recommandées dans un régime alimentaire sain. Mais on les aime tant! Alors, aussi bien savoir ce que l'on boit...

Une étude du ministère de l'Agriculture du Canada établit qu'en moyenne, les familles canadiennes boivent 2,69 litres de boissons gazeuses par semaine. Presque autant que le lait, avec ses 3,79 litres par semaine. Or, nous en buvons sans vraiment prendre le temps de réfléchir à ce qu'il y a dans les bouteilles.



DE L'EAU... BEAUCOUP D'EAU!

Une boisson gazeuse est d'abord faite d'eau. Environ 90 % d'une boisson régulière est constituée d'eau, alors que les boissons «diète» peuvent atteindre jusqu'à 99 % d'eau. D'ailleurs, avez-vous déjà remarqué que le goût de votre soda préféré au Québec n'est pas le même au Mexique? C'est que les usines de sodas à travers le monde utilisent des sources d'eau différentes. Bien sûr, cette eau est toujours filtrée, mais son goût diffère tout de même d'une région à l'autre.

LES INGRÉDIENTS DE BASE

À l'état naturel, on retrouve de la caféine dans les graines de café, dans la fève de guarana, dans le cacao, et même dans les feuilles de thé. Certaines boissons sont enrichies de caféine pour une question de goût, car la pointe d'amertume qu'elle apporte rehausse les autres saveurs.

Mais quelle que soit la raison de cet ajout, l'effet de la caféine est le même que celui d'un café traditionnel. Si vous devez modérer votre consommation de caféine, faites attention aux boissons que vous choisissez ou recherchez les boissons sans caféine.

Et d'autres ingrédients

Vous trouverez aussi dans ces boissons des acidulants, des agents de conservation, du potassium et du sodium. Alors que les agents de conservation protègent le produit soumis à des écarts de températures pendant son transport, les acidulants, le potassium et le sodium ne sont là que pour relever les saveurs et garder le mélange homogène.

Et du gaz carbonique

Le gaz carbonique est un gaz incolore, inodore et tout à fait naturel. D'ailleurs, plusieurs eaux minérales sont gazéifiées naturellement, mais ces eaux sont assez rares et donc plus coûteuses. Pour faire des milliers de tonnes de barils de boissons gazeuses, il est nettement moins cher de gazéifier l'eau artificiellement.

Aujourd'hui, le gaz carbonique est injecté dans les bouteilles, tout juste avant qu'elles ne soient scellées. Mais à l'origine, on créait une réaction pétillante dans les bouteilles en ajoutant des produits à base de sodium. De là le nom de «sodas» qu'on avait alors donné à ces boissons.



GOÛTS ET COULEURS

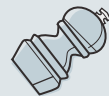
Chaque fabricant a sa recette secrète qui ressemble en fait à un sirop épais, fait à base d'épices (soda au gingembre), d'extraits de plantes (racinette) ou d'huiles naturelles.

Plusieurs boissons sont aussi faites à base de jus de fruits. Les ingrédients de ces sirops ne sont pas tous naturels parce que les fabricants ne peuvent pas toujours mettre la main sur des produits frais, en raison des saisons, de la distance ou parce que la nature ne suffirait pas à la demande. Les saveurs sont donc, souvent, développées artificiellement.

TRÈS SUCRÉ

La plupart des boissons gazeuses classiques sont sucrées avec du sucrose, du fructose et du sucre... Et elles en contiennent beaucoup! Une boisson régulière peut contenir jusqu'à l'équivalent de six morceaux de sucre par verre de 250 ml!

Plusieurs compagnies offrent des produits allégés. On remplace alors les sucres par de l'aspartame, du sucralose ou de la saccharine, trois édulcorants qui ont les mêmes propriétés que le sucre, sans les calories. Certains scientifiques craignent que ces produits puissent être dangereux pour la santé, mais aucune étude ne l'a encore démontré.





Les cocktails de légumes, un bon choix?

Les fabricants de cocktails de légumes prétendent qu'un verre équivaut à deux portions de légumes. Qu'en est-il vraiment?

On n'a pas toujours le goût de préparer une salade, la préparation prend souvent plus de temps que de la manger. Les jus de légumes sont donc une option alléchante. Mais ces cocktails remplacent-ils vraiment une portion de légumes?

Bonne nouvelle: Luc Hobson, consultant en sciences alimen-

taires, confirme les prétentions des fabricants de ces jus. Selon le Guide alimentaire canadien, une portion de légumes équivaut à 125 ml ($\frac{1}{2}$ t), qu'il s'agisse de légumes frais, surgelés, cuits à la vapeur, bouillis ou sous forme de jus. Un verre de 250 ml (1 t) de jus correspond donc à deux portions, comme le prétendent les fabricants. Mais il y a plusieurs bémols.

JUS DE LÉGUMES OU JUS DE TOMATE?

Les fabricants prétendent que leurs cocktails contiennent de 8 à 10 légumes. C'est effectivement le cas, mais dans des proportions surprenantes. En général, un jus de légumes est composé à 75 % de tomates. Cela signifie que tous les autres légumes combinés (carotte, concombre, oignon, épinards, poivron vert, betterave, cresson, céleri, persil et citron) ne représentent que 25 % du mélange.

Portion de légumes

N'oubliez pas, les cocktails de légumes ne sont pas magiques! Même s'ils peuvent nous aider à atteindre le nombre de portions de légumes recommandées chaque jour, il est essentiel de consommer aussi des légumes entiers, car ils sont indispensables à une alimentation équilibrée (notamment parce que ces jus sont pauvres en fibres).

REHAUSSER LE GOÛT

Pourquoi les jus de légumes du commerce ont-ils un goût plus prononcé que les jus maison? Lisez les étiquettes. La plupart des compagnies ajoutent du sucre ou du fructose, du sel et du vinaigre. Ces ingrédients rehaussent le goût, mais n'améliorent pas la valeur nutritive du produit.



Une boisson très salée

En principe, on ne devrait pas consommer plus de 2400 mg de sodium par jour. Or, le sel et le vinaigre qu'on ajoute à ces jus augmentent l'apport en sodium. Si on boit 250 ml (1 t) de jus de légumes, on consomme entre 600 et 800 mg de sodium, soit entre le quart et le tiers de l'apport maximal quotidien d'un coup!

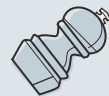
ET LE BLOODY CAESAR?

Savant dosage de palourdes, de jus de tomate, d'épices et de vodka, ce célèbre cocktail qu'on savoure partout est une recette de chez nous.

Le Bloody Caesar est une invention typiquement canadienne. Ce cocktail aujourd'hui servi dans les bars du monde entier a été mis au point en 1969, par un barman albertain du nom de Walter Chell. Ce dernier aurait élaboré cette célèbre combinaison d'alcool et de jus de tomate à la demande des patrons du Calgary Inn pour marquer l'ouverture prochaine d'un restaurant italien dans leur hôtel.

Originaire du Montenegro, tout près de l'Italie, Walter Chell s'est largement inspiré d'une recette de pâtes alla Vongole (sauce tomate, palourdes et épices) pour composer sa recette. On dit qu'il a travaillé pendant trois mois à perfectionner son cocktail dans lequel il voulait combiner des saveurs à la fois amères, sucrées, acides et pimentées. Tout comme sa recette de pâtes alla Vongole.

Le résultat final fut une savante combinaison de palourdes, de jus de tomate, d'épices (sel, poivre, sel de céleri), de vodka et de sauce Tabasco. Fier de sa recette, Walter Chell lui donna le nom de Caesar, en l'honneur de l'empereur romain.



Condiments

Chargés d'histoire et de voyages, ces précieux ingrédients ajoutent depuis des siècles une touche de finesse et de raffinement à nos plats. D'autres poussent discrètement dans nos champs et nos potagers, n'attendant que le bon moment pour livrer ce qu'ils ont de meilleur.





L'ail à son meilleur

Sa tige ressemble à celle d'un oignon et son cou est aussi droit que la tige d'un poireau. Pourtant, l'ail ne fait pas partie de la même famille que ces légumes, mais bien de celle de l'asperge (liliacée).

La culture de l'ail est l'une des plus anciennes du monde. Des récits historiques datant de 5000 ans avant Jésus-Christ en font même mention. Aujourd'hui, les deux tiers de la production mondiale d'ail proviennent d'Asie. On en cultive aussi au Québec, mais comme sa culture ici est marginale et entièrement manuelle, son prix est plus élevé. On peut

facilement payer 1 \$ la gousse d'ail local comparativement à 1 \$ pour cinq gousses d'ail importé.

Malheureusement, l'ail importé n'est jamais aussi frais, car il a souvent été réfrigéré avant d'arriver sur les étales, ce qui en diminue la qualité. L'ail frais est beaucoup plus juteux, et qui dit juteux dit savoureux. À défaut de pouvoir l'ouvrir, on reconnaît l'ail frais à sa dureté: il doit être

bien ferme, ne pas céder sous la pression du doigt et être exempt de meurtrissures.

L'automne est le meilleur temps pour faire provisions d'ail local, car il est frais et abondant. Pour le conserver, oubliez le réfrigérateur: il est allergique au froid, et son odeur pourrait se transmettre aux autres aliments. Suspendez la tresse sur un mur ou mettez les gousses dans un sac de papier brun et laissez-le dans le bas de l'armoire. Il faut surtout éviter les contenants ou les sacs en plastique. D'ailleurs, au marché, vous trouverez souvent l'ail local en tresse. En plus d'être décoratif, c'est aussi le meilleur moyen de conserver sa saveur.

COMMENT L'UTILISER EN CUISINE

Même si on trouve de l'ail séché, en flocons ou en poudre dans les épiceries, l'intérêt de l'ail frais, c'est sa saveur et l'arôme qu'il dégage une fois pressé. Il faut écraser l'ail pour en faire sortir le jus. C'est là que les parfums sont les plus présents.

Pour ce qui est de l'incorporer à des plats mijotés, il ne faut pas être trop pressé. Ce qu'il faut éviter, par exemple pour une sauce à spaghetti, c'est de mettre une bonne quantité d'ail en début de cuisson et de laisser cuire la sauce pendant trois heures. On perd alors tout l'intérêt de l'ail. C'est mieux de mettre l'ail à la fin.

L'ail aux mille vertus

** Reconnu pour son action diurétique, l'ail est utilisé depuis des millénaires pour soulager les problèmes d'estomac et d'arthrite, et soigner certaines infections. On s'en servait aussi jadis pour éloigner les mauvais esprits (d'où son efficacité contre les vampires!).*

** Les Égyptiens en donnaient une ration quotidienne aux esclaves qui construisaient les pyramides, car ils croyaient augmenter ainsi leur force et leur endurance tout en éloignant les maladies. Pour les mêmes raisons, en Grèce, les athlètes en consommaient avant les compétitions et les soldats, avant les batailles.*

** Pour le rendre plus digestible, retirez le germe vert à l'intérieur de la gousse.*



Au secours de votre haleine

On prête à l'ail (et surtout à l'allicine qu'il contient) beaucoup de vertus thérapeutiques. Sur le plan alimentaire, il est riche en soufre, en iode et en potassium. Par contre, l'odeur qu'il laisse sur l'haleine incommode beaucoup de gens. Alors, après un repas riche en ail, mâchez du persil, de la menthe ou des grains de café et vous diminuerez son effet. Autre truc: faites rôtir votre ail au four et vous lui ferez perdre beaucoup de son odeur caractéristique.





La route des épices

Vous voulez donner du piquant à une recette? Ou simplement la relever en y ajoutant une saveur exotique? Suivez-nous sur la route des épices!

Lorsqu'on achète des épices, on devrait d'abord le faire avec son nez. Le flair est un sens qui ne ment pas, dit le vieil adage. Les parfumeurs utilisent d'ailleurs de nombreuses épices dans l'élaboration de leurs parfums.

Une épice fraîche et de bonne qualité doit en effet livrer beaucoup de parfum lorsqu'on la sent et autant, sinon plus lorsqu'on la

goûte. D'où l'importance de se procurer des épices dans des endroits où on peut les manipuler, les humer et les goûter au besoin.

À l'œil, vos épices doivent arborer de belles couleurs et ne pas se désagréger. Elles ne doivent pas non plus être pâles ou décolorées par la lumière, ce qui n'est pas un gage de fraîcheur. Il faut aussi savoir que les épices

perdent rapidement leur arôme une fois moulues. Il est donc fortement conseillé d'acheter des épices entières, que l'on moudra ensuite soi-même à l'aide d'un mortier ou d'un petit moulin à café. Et il est bon de n'en préparer chaque fois que de petites quantités et de garder le reste au congélateur.

Les pires ennemis des épices sont la lumière, la chaleur, l'humidité et l'air. Il faut par conséquent les acheter par petites quantités et les garder au fond d'un tiroir dans de petits pots bien fermés. Elles se conservent tout au plus six mois, après quoi, même les meilleures commencent à s'éventer.

L'anis

Il existe de nombreuses variétés d'anis, les deux principales étant l'anis vert et l'anis étoilé. Elles proviennent principalement d'Asie, mais de deux plantes différentes. D'ailleurs, on appelle souvent l'anis étoilé «faux anis» parce qu'il s'agit en fait du fruit du badiane, un grand arbre, contrairement à l'anis vert dont la hauteur n'excède pas 60 cm. Pourtant, les deux anis ont le même parfum, ou presque, celui de l'anis étoilé étant toutefois plus prononcé.



L'anis est utilisé en boulangerie, en pâtisserie et en confiserie. Il sert également d'ingrédient dans la fabrication de boissons alcoolisées, comme la liqueur populaire grecque, l'ouzo, ainsi que le pastis et l'anisette, deux liqueurs très populaires chez nos cousins français. On peut aussi s'en servir pour agrémenter les poissons, le canard, le porc ou la volaille.

La cannelle

À regarder des bâtons de cannelle, on dirait l'écorce d'un arbre. De fait, c'en est ! La cannelle provient du cannelier, un arbre que l'on retrouve principalement au sud de l'Inde. Lorsque l'arbre atteint sa maturité, on pratique deux ou trois incisions de bas en haut à la base de son tronc. Après un certain temps, l'écorce sèche et s'enroule sur elle-même, formant les bâtonnets de cannelle. Pour les récolter, il ne reste plus qu'à les couper.

On utilise la cannelle en bâtonnets ou bien moulue, selon l'intensité qu'on veut donner à la recette. La cannelle en bâtonnets possède une saveur beaucoup plus prononcée que la cannelle moulue puisque cette dernière perd rapidement ses arômes.

Bien sûr, la cannelle aromatise la plupart des desserts, mais on peut aussi l'incorporer dans des soupes, sauces tomate ou recettes à base de couscous. Dans certains pays nordiques, on l'ajoute même au vin chaud.



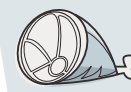
Le cumin

Les Romains se servaient du cumin comme d'un condiment, un peu comme nous utilisons le poivre. Cette habitude existe encore en Afrique du Nord, où il n'est pas rare de retrouver du cumin sur la table. Vous pouvez d'ailleurs très bien suivre cet exemple, car cette épice accompagne à merveille salades et grillades... et même les fromages.

Le cumin est très parfumé. Ceux qui en trouvent le goût lourd peuvent le mélanger avec des ingrédients frais, comme la coriandre, la menthe ou le citron.

Il existe deux sortes de cumin: le commun et le noir. Ce dernier est très courant dans la cuisine du nord de l'Inde, où l'on utilise les petites graines de cumin pour la finition de certaines recettes, notamment les plats de lentilles.

Cette épice se consomme entière ou moulue. On peut notamment l'employer pour aromatiser une salade de tomates. Il suffit de le faire rôtir une quinzaine de secondes dans une poêle et de l'ajouter à la salade dès qu'il change de couleur.



Les masala: des parfums indiens

Très populaires dans la cuisine indienne, les masala sont en fait des mélanges d'épices. On dit souvent que chaque cuisinier indien a son propre masala qu'il concocte à partir d'épices de base.

Le plus connu est le garam masala, qui signifie «mélange chaud», parce qu'il réchauffe le corps. On s'en sert surtout pour cuisiner la viande, dans les marinades et dans les finitions des plats. Un garam masala classique du nord de l'Inde contient du cumin, du poivre, de la cannelle, du macis, de la muscade et de la cardamome.

On peut aussi préparer un tchaï masala, c'est-à-dire un thé infusé avec un mélange d'épices. En hiver, c'est une boisson qui réchauffe; l'été, on peut la servir fraîche avec des glaçons et du lait sucré. Le tchaï masala classique est obtenu en combinant un bâton de cannelle légèrement écrasé, trois graines de cardamome écrasées, deux ou trois clous de girofle, une grosse pincée de poivre et un morceau de macis. On met le tout dans une théière avec deux à trois cuillères à thé de bon thé noir, et on laisse infuser quelques minutes. On peut le servir à l'indienne, avec du lait chaud et du sucre, ou alors le laisser refroidir et le déguster avec des glaçons et du lait condensé sucré.

La muscade

La muscade est un secret bien gardé par la nature. Et qui dit secret, dit précieux. Cette épice a été l'objet d'une véritable guerre entre Portugais, Hollandais et Anglais. Ce sont finalement les Hollandais qui en ont obtenu le monopole durant plusieurs années, et ils en sont à coup sûr les experts. Aujourd'hui, la muscade nous provient surtout d'Asie ou des Antilles.

Le muscadier produit des fruits ressemblant à des abricots. À l'intérieur, se trouve un noyau enrobé d'un réseau de nerfs rouges (pour les arbres asiatiques) ou jaunâtres (pour les antillais).

À la cueillette, on retire ces nerfs pour les faire sécher. C'est ce qui produira l'épice qu'on surnomme «macis», dont l'arôme rappelle la muscade, mais en beaucoup plus fin. La muscade, elle, c'est l'amande à l'intérieur de la noix. Il faut donc faire sécher la noix pendant quatre à six semaines, avant de la casser et de récolter son amande.

On peut acheter la muscade en noix ou déjà moulue, mais l'idéal, bien sûr, est de la moudre peu de temps avant de s'en servir, pour en conserver toute la saveur.



Le paprika

Cette épice se présente en poudre, laquelle est obtenue en moulant des piments secs. On en dénombre plusieurs sortes puisqu'il existe des centaines de variétés de piments. Certaines de ces variétés, très parfumées et très fruitées, sont plus difficiles à cultiver. Voilà qui explique les variations de prix du paprika. Les paprikas les plus réputés viennent d'Espagne et de Hongrie. Dans ces pays poussent des piments particuliers qui donnent un paprika unique.

Comme le paprika brûle facilement — son parfum devient alors âcre et sa couleur change —, il faut faire attention en le cuisant. Il est possible de suivre la méthode espagnole, laquelle consiste à faire revenir à feu doux des oignons et des aromates que l'on saupoudre de paprika. On procède ensuite à une cuisson lente pour infuser les matières grasses.

On peut aussi le mélanger à de l'ail et à de l'oignon afin d'obtenir une purée dont on frotte ensuite les grillades. Il faut néanmoins s'en servir avec des viandes coupées finement, c'est-à-dire qui n'auront pas besoin de cuire longtemps. Signalons enfin que le paprika est également populaire avec le pâté chinois, auquel il donne de la couleur et du goût.



Les poivres, dans toutes leurs couleurs

L'histoire du poivre est indissociable de celle du monde. Cette épice a été une importante monnaie d'échange pendant des siècles. «On en a même trouvé dans des tombes égyptiennes, dans des écuelles d'or», rappelle Giovanni Apollo, chef de Globe-Traiteur et passionné de cette épice. C'est en partie la quête du poivre qui a ouvert la route entre l'Europe et l'Asie, et qui a engendré bien des guerres.

Aujourd'hui, on trouve du poivre sous plusieurs formes dans nos marchés. Gaston Dion, distributeur d'épices et de fines herbes pour les épiceries, confirme toutefois que c'est le poivre noir, entier ou moulu, qui se vend le plus, suivi du poivre blanc.

Côté format, on trouve en épicerie du poivre entier, du concassé (gros fragments), du broyé (fragments plus fins) et du moulu (poudre). Le degré de granulation dépend du type de tamis utilisé. Plus les mailles du tamis sont nombreuses, plus les moutures seront fines.

Le poivre noir

Le poivre noir est issu des premières baies récoltées, avant qu'elles ne verdissent. Il est donc cueilli avant le poivre vert et est séché au soleil. Ensuite, on effectue un tri manuel pour ne garder que les grains devenus vraiment noirs au séchage. Il est doté d'un bouquet très épicé et fruité.

Le poivre vert

Deux semaines plus tard, le poivre vert est récolté. Ce dernier est à la fois plus parfumé et plus délicat. Son péricarpe (l'enveloppe qui recouvre la graine) est fragile. Il est donc rapidement traité: il est soit séché soit mis en saumure. Il jouit d'une saveur très florale, très subtile et très douce, qui permet de le servir notamment avec du poisson.

Le poivre rouge

Quant au poivre rouge, il représente le dernier stade de maturité du grain. Il est très rare au Québec et est plus coûteux. De saveur subtile, il est délicieux dans les desserts et le chocolat.

Le poivre blanc

Il s'agit en fait de poivre rouge trempé 10 h dans l'eau pour enlever le péricarpe. Il est parfois trempé dans une solution saline ou dans du vinaigre et de l'eau. Le poivre blanc n'a pas de parfum particulier: il est surtout utilisé pour ses propriétés piquantes.



Les poivres fins

On découvre de plus en plus de poivres fins sur le marché. Ils sont souvent vendus en petite quantité, dans de jolies éprouvettes. Vous paierez toutefois de 7 à 17 \$ de plus pour la même quantité d'un poivre en grains vendu en épicerie.

Pourquoi sont-ils plus chers? Ce sont des poivres plus délicats, dont la culture est plus difficile et le volume d'affaires moins important. Toutefois, vous pouvez en utiliser trois fois moins tout en obtenant le même goût qu'un poivre moins cher.

Des poivres impurs

Les poivres moulus contiennent parfois des écorces et des branches de poivrier, ce qui a pour effet d'en augmenter le volume. Il existe aussi des préparations de poivre qui contiennent de la farine de bulgur. Ces préparations sont de moindre qualité et donc moins chères.

Attention au poivre concassé vendu en épicerie. Lorsqu'on le compare à du poivre concassé frais, celui du supermarché a perdu beaucoup de sa couleur et de sa saveur. «Faites-le à la maison, vous allez gagner en arôme, en saveur... et en bonheur!» conseille Giovanni Apollo.



LE SAFRAN: LE CAVIAR DES ÉPICES

Le safran — en latin *Crocus sativus* — vient d'une fleur très fragile du même nom. De la famille des iridacées, cette fleur n'est pas sauvage: elle a besoin de manipulation humaine pour sa culture. Pour en faire une épice, on attend sa floraison annuelle, en octobre, et on retire délicatement les trois stigmates, qui ressemblent à des fils rouge sang. On sèche ensuite ces stigmates au-dessus d'une braise, avant de les commercialiser. Il faut jusqu'à 150 000 fleurs pour obtenir 1 kilo de safran! On comprend alors son coût exorbitant!

Ici, on peut se procurer du vrai safran dans des boutiques d'épices fines. On peut



l'acheter en petits stigmates séchés, ou encore en poudre. Il vous en coûtera 2,99 \$ le gramme. Vous avez bien lu: le vrai safran coûte effectivement autour de... 3 000 \$ le kilo! Fort heureusement, vous n'aurez pas besoin d'en mettre beaucoup pour donner du goût à vos aliments.

Le safran assaisonne bien les potages, les ragoûts, les riz (dont la paella par exemple) et les couscous. On peut même l'utiliser en pâtisserie puisqu'il se marie très bien avec la fraise et la pêche. Il nécessite quelques minutes d'infusion dans un liquide chaud avant utilisation.

Pour ce qui est de sa conservation, gardez-le dans un pot hermétique, à l'abri de la lumière.

Les «faux» safrans

Il y a le vrai safran... et il y a les imitations. Pourquoi? Parce que le vrai safran est très coûteux! On le remplace souvent par des pétales de carthame (safran du Mexique), ou du curcuma (safran de l'Inde).

Le safran du Mexique, appelé aussi le «safran bâtard» ou «carthame», est connu depuis longtemps. Il provient d'une fleur qui ressemble davantage à un chardon qu'à la belle fleur bleutée du vrai safran. Le gros bouton du safran mexicain est d'un jaune très foncé, presque orangé, et donne les mêmes teintes aux plats que le vrai safran. Il faut toutefois cinq fois plus de safran mexicain pour obtenir la même couleur, et son goût est doux, mais sans caractère. Les graines du safran du Mexique sont broyées pour en extraire une huile à très faible teneur en cholestérol et très bonne pour la santé, l'huile de carthame.

Quant au safran indien, mieux connu sous le nom de curcuma, il provient plutôt d'un rhizome ressemblant au gingembre. Pelé et réduit en poudre, il a les mêmes propriétés colorantes que le vrai safran, mais son goût est poivré, légèrement piquant et un peu amer. Largement utilisé en Inde, en Asie du Sud-Est et aux Antilles, il fait partie de tous les caris. Pour en tirer toute sa saveur, il faut dissoudre le curcuma dans un corps gras (et non dans l'eau), comme de l'huile d'olive.



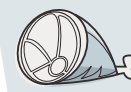
Le safran... un colorant à tissu

On utilise encore le pouvoir colorant du safran pour teindre en jaune d'or certains tissus: robes bouddhistes, voiles des mariées de certains pays orientaux, et particulièrement dans les tapis, puisqu'il aurait aussi des propriétés antimites. Alors, faites attention à vos vêtements, lorsque vous l'utiliserez en cuisson!



SAVIEZ-VOUS QUE...

L'Espagne est l'un des plus gros producteurs de «vrai» safran. Lorsque vient le temps de la cueillette, pas moins de 20 000 personnes mettent la main à la «fleur», du matin au soir, pour en récolter les précieux stigmates.





Redécouvrir des herbes ancestrales

Basilic, estragon, thym... Ces herbes font de plus en plus partie de nos habitudes culinaires. Mais quels types d'herbes et d'aromates consommaient nos ancêtres? Faisons d'abord un petit saut dans le passé pour en redécouvrir quelques-unes.

En Europe, d'abord, puis en Nouvelle-France, les herbes ont toujours occupé une bonne place dans les jardins des paysans, des communautés religieuses ou des nobles. «Les fines herbes, comme condiments ou plantes aromatiques, étaient importantes; elles servaient à aromatiser les plats souvent fades, parce qu'on n'avait pas accès à toutes les épices asiatiques ou un

peu plus exotiques qu'on connaît maintenant, explique Daniel Fortin, ethnobotaniste. Alors, les gens se rabattaient sur des plantes aromatiques plus rustiques, qui ont aujourd'hui pratiquement disparu.»

Les herbes de la Nouvelle-France

Le jardin du château Ramezay, à Montréal, offre une belle repré-

sentation des herbes du début de la colonie, surtout de celles utilisées pour leurs propriétés médicinales, aromatiques et culinaires.

«Les premiers habitants ont apporté un savoir et une technique européenne à leur arrivée ici. Il y aura toute une panoplie de fines herbes qui agrémenteront l'alimentation de la jeune colonie», poursuit M. Fortin.

Pourquoi ces plantes ont-elles disparu aujourd'hui? «C'est peut-être parce qu'on n'est pas assez sensibles à ce qu'elles pourraient nous apporter», estime Danny St-Pierre, chef et «restaurateur à domicile». En effet, toutes ces beautés d'autrefois ont beaucoup à offrir, si, bien sûr, on se donne la peine de les apprivoiser.

ANGÉLIQUE

On connaît l'angélique depuis le début du Moyen Âge. À l'époque, on lui a donné ce nom parce qu'on croyait que c'était l'archange Raphaël qui avait dévoilé les propriétés médicinales de l'angélique. «Dès le milieu du Moyen Âge, au moment où surviennent les grandes pestes, on va utiliser l'angélique pour éloigner le mauvais air», raconte Daniel Fortin.

On peut utiliser toute la plante: les feuilles, les fleurs, les graines et les racines. Dans votre jardin, si vous voulez prolonger le cycle de la plante de quelques saisons, M. Fortin suggère de couper ses fleurs pour l'empêcher de monter en graines.

Une odeur de gin

Il faut aussi savoir que l'angélique est une plante envahissante. Au jardin, il faut lui imposer un peu de discipline, car elle produit de grosses tiges, de grosses feuilles et elle sent fort.

L'odeur de l'angélique rappelle un peu celle du gin. Son goût prononcé est à la base de la «chartreuse», une liqueur aux herbes aromatiques du sud de la France. Le chef St-Pierre propose de l'utiliser pour aromatiser les desserts. Par exemple, il en ajoute un peu à sa crème pâtissière. Il dépose une couche d'abricots au fond d'un verre transparent et y casse ensuite des petits biscuits sablés au beurre. Puis, il surplombe le tout de sa crème pâtissière à l'angélique. Un dessert simple, mais très goûteux.

On peut aussi confire les tiges d'angélique et infuser ses feuilles.



LIVÈCHE

«La livèche est moins présente dans les potagers, parce que la plante est un peu trop amère pour les goûts d'aujourd'hui», dit Daniel Fortin. Ajoutons que si vous n'en trouvez pas dans votre centre du jardin, c'est aussi parce qu'elle est commercialisée sous le nom de «céleri vivace». Cette plante peut atteindre jusqu'à deux mètres de hauteur. Elle fleurira au cours de sa deuxième année, en formant une ombelle.

Un parfum prononcé

À quoi son goût ressemble-t-il? «Je considère que c'est un heureux mélange de persil plat et de céleri, tant par sa feuille que par sa texture», avance le chef St-Pierre. Son parfum est assez prononcé, mais il se prête aux salades. Le chef suggère aussi de mélanger la livèche à un jaune d'œuf et à un peu d'huile d'olive pour en faire une marinade à poisson.

Cette herbe est encore très appréciée par les Anglais et les Allemands, qui garnissent leurs salades, leurs potages et leurs plats de viande de feuilles et de graines de livèche. On peut aussi faire des salades avec les racines de cette plante.



OSEILLE FRANÇAISE

L'oseille française est une plante dont le goût se situe entre l'épinard et le citron. On avait jadis la grande oseille, l'oseille des jardins, et on a développé dernièrement une oseille un peu plus raffinée sur le plan du goût.

Que peut-on faire de cette oseille? Danny St-Pierre, restaurateur à domicile, suggère de l'utiliser en vichyssoise, une crème de poireaux et de pommes de terre froides. Le goût de l'oseille étant un peu acide, celle-ci sera tempérée par la pomme de terre.

Toutefois, le chef nous recommande de prendre soin de l'oseille. «Si on la chauffe trop, elle change de couleur», explique-t-il. Puisqu'il faut cuire l'oseille pour en faire une soupe, il suggère que, dès qu'elle est cuite, on la rafraîchisse à l'aide d'un bain-marie de glace. Ainsi, la soupe d'oseille restera bien verte et éclatante.



Pour remplacer les épinards

Plus simplement, comme l'oseille a une texture qui s'approche de celle de l'épinard, on peut l'utiliser dans toutes les recettes qui demandent des épinards, y compris dans les salades, pour donner à celles-ci un petit goût frais et acidulé. Mais si le goût est trop fort pour vous, vous pouvez couper l'oseille avec des épinards, ou ajouter un peu de crème à votre recette, si faire se peut.

Les fines herbes de tous les jours

ANETH

L'aneth est utilisé depuis toujours. Au Moyen Âge, il ne faisait pas que parfumer les plats: il protégeait les gens contre la sorcellerie! Dans tous les vieux traités d'herboristerie, on trouve l'aneth comme remède contre le hoquet. On sait aussi que mâcher quelques graines après le repas est excellent pour le bon fonctionnement de l'estomac, ainsi que des intestins, et diminue la mauvaise haleine. C'est dans les pays nordiques, comme la Russie et la Scandinavie, que l'aneth a acquis ses lettres de noblesse en accompagnant à merveille les poissons.

L'aneth a besoin de plusieurs heures d'ensoleillement par jour. C'est une fine herbe très délicate. On ne peut pas le semer n'importe où. Il ne faut jamais le planter à côté du fenouil ou des carottes, car la pollinisation peut produire une plante au goût très surprenant.

On ne fait pas sécher les branches d'aneth, mais on recueille plutôt ses graines en suspendant la plante, la tête en bas, dans un endroit sec. On retire alors les graines et on les laisse sécher avant de les conserver dans un contenant hermétique.



BASILIC

Il faudrait plutôt parler «des basilics» parce qu'il en existe une bonne cinquantaine de variétés. Les plus connues sont: le basilic italien, qui a de larges feuilles et qui sert de base au pesto; le basilic thaïlandais Siam Queen, qui s'utilise dans les plats orientaux; le basilic cannelle, parfait pour les infusions; le basilic citron, une variété légèrement acidulée.

Historiquement, le basilic était considéré comme une herbe sacrée. Il était associé à plusieurs rituels mortuaires, et on en mettait dans la tombe du défunt. En Égypte, le basilic servait même à la momification des morts. Mais le basilic symbolisait aussi l'amour. Un pot de basilic mis en évidence sur le bord de la fenêtre signifiait, dans les pays de la Méditerranée, que la voie était libre pour l'amant. Et l'amoureux offrait une branche de basilic à la femme aimée pour s'engager avec elle. Une coutume moins chère qu'une bague de diamant!



Le basilic est riche en camphre, et c'est pourquoi il dégage les voies respiratoires et stimule l'appétit. Le basilic pousse facilement sous un bon ensoleillement. Si on veut le faire sécher pour l'hiver, il suffit de l'attacher en bouquet et de le garder à l'abri de la lumière.

Frais, il se conserve facilement plusieurs jours dans un sac de plastique placé dans le bac à légumes du réfrigérateur. Un bon truc: on peut le conserver pendant des mois dans de l'huile d'olive. L'huile sera parfumée et le basilic toujours aussi savoureux. Pour dégager pleinement sa saveur, on suggère de l'écraser au pilon dans un mortier plutôt que de le ciseler.

Quand on utilise du basilic frais, il est préférable de toujours l'incorporer au plat à la dernière minute, car il ne supporte pas de longues cuissons (un conseil qui vaut pour toutes les fines herbes). Même chose pour les salades, car il se flétrit au contact de la vinaigrette.

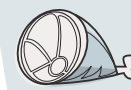
CERFEUIL

Le cerfeuil pousse souvent à l'état sauvage. Cependant, on peut aussi le cultiver. On le confond souvent avec le persil, étant donné que leurs feuilles d'un vert clair, légèrement frisées, se ressemblent. En début d'été, le cerfeuil produit de petites fleurs blanches.

Grâce au goût légèrement anisé de certaines variétés, il accompagne avantageusement les plats froids, les vinaigrettes et les sauces à trempette. Il est délicieux dans les soupes froides. Parce que le parfum du cerfeuil est très volatil, il est conseillé de ne l'ajouter au plat qu'en fin de cuisson.

CITRONNELLE

Elle ressemble davantage à une échalote qu'à une herbe: d'un beau beige rosé, elle se termine par un bulbe ferme. On n'en consomme que la partie la plus tendre, celle qui se trouve près du bulbe. Avec un nom comme celui-là, rien d'étonnant à ce que cette plante ait un goût de citron. Elle est surtout utilisée dans la cuisine asiatique pour rehausser les salades et les plats de viande, mais, tout comme le citron, elle se marie aussi très bien avec les plats de poisson. Tentez les mélanges d'arômes: la citronnelle se combine parfaitement avec le gingembre, la noix de coco, l'ail et l'échalote.



CORIANDRE

L'odeur de la coriandre est si pénétrante qu'au Moyen Âge, on croyait qu'une poignée de cette herbe lancée dans le feu éloignait les démons. À la même époque, on disait aussi que cette herbe était aphrodisiaque. On l'utilisait pour concocter des philtres d'amour. Elle s'est d'abord propagée en Europe, puis, avec la colonisation de l'Amérique, elle est devenue une des herbes les plus cultivées. Au Mexique et au Pérou, elle est, avec le piment, une composante de base des plats nationaux comme le chili. Dans les pays asiatiques, elle est utilisée à toutes les sauces. Les graines de coriandre font partie des épices traditionnelles et parfument la cuisine indienne, notamment le chutney. C'est la poudre de coriandre, échauffée dans quelques gouttes d'huile, qui donne le goût caractéristique des caris.



La coriandre se cultive facilement quand elle reçoit un maximum de soleil. Elle ressemble au persil plat, cependant ses feuilles du bas sont plus larges et renferment un arôme plus puissant. Il n'est pas recommandé de sécher ses feuilles, mais plutôt de récolter ses graines pour les sécher ensuite. La coriandre fraîche se conserve deux à trois semaines dans un petit verre d'eau pour maintenir la tige mouillée. Il est préférable de recouvrir le verre d'un sac de plastique et de le maintenir fermement avec un élastique.

ESTRAGON

Comme le persil, on peut le consommer cru. On peut aussi le faire cuire pour aromatiser des plats mitonnés. Le cas échéant, il est préférable de l'incorporer en fin de cuisson pour en garder le plus possible la saveur.

Le goût anisé de l'estragon se marie bien avec la volaille, les poissons et les sauces blanches. On peut aussi en ajouter dans les pâtes et les salades. Mais on peut également surprendre ses convives en le présentant en dessert: l'estragon complète particulièrement bien le goût des fraises.



MARJOLAINE

Cette plante est très proche de l'origan, dont on dit qu'il est le cousin sauvage. Mais tandis que le goût de l'origan rappelle le thym, celui de la marjolaine se rapproche davantage de la menthe et du basilic. Très utilisée en Europe, elle entre dans la composition du fameux bouquet garni de Provence.

La marjolaine aromatise les plats à base de tomates, les vinaigrettes, les poissons, les volailles et même les omelettes.



MENTHE

Selon la mythologie grecque, Hadès, dieu des Enfers et époux de Perséphone, s'était épris d'une jolie nymphe, Mintha. Perséphone, furieuse de les surprendre en pleins ébats amoureux, jeta Mintha par terre et la piétina jusqu'à la réduire en bouillie! Les restes de Mintha se transformèrent alors en pousses de menthe, une petite plante gracieuse dont émane un délicieux parfum lorsqu'on l'écrase.

Dans l'Antiquité, les Grecs et les Hébreux se parfumaient déjà à la menthe, tandis que les Romains en aromatisaient leur vin et leurs sauces. Aujourd'hui, la menthe accompagne plusieurs légumes comme les carottes, les aubergines et le concombre.

De plus, elle donne du piquant à la crème glacée et, surtout, elle est la meilleure amie de l'agneau. Au Liban, on la trouve dans le fameux taboulé. Une feuille de menthe dans le thé répand un arôme stimulant.



ORIGAN

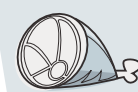
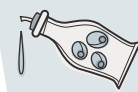
Cette plante, une variété sauvage de la marjolaine, a un goût plus prononcé que celle-ci. Son parfum est légèrement poivré. Indispensable à la cuisine méditerranéenne, l'origan aromatise la plupart des mets à base de tomates, comme les pizzas et les pâtes.

On peut aussi aromatiser une huile ou un vinaigre en y plongeant une branche d'origan pendant quelques mois.



C'EST LE BOUQUET!

Un bouquet garni est un mélange de fines herbes qu'on attache ensemble et qu'on met telles quelles dans une préparation qui mijote. Lorsque le plat est prêt, on peut facilement en retirer le bouquet garni avant de servir. Les herbes de Provence, que l'on trouve dans d'innombrables recettes européennes, constituent un bon exemple de bouquet garni. Celui-ci est composé de thym, de romarin, de marjolaine et de sarriette.



PERSIL

Non, il ne sert pas qu'à décorer les plats de réception! Cru ou cuit, il ajoute aux plats un petit goût amer, à mi-chemin entre le céleri et le poivre. Il est parfait dans les omelettes, les trempettes ou les sauces. Ciselez-en finement les feuilles pour profiter de son arôme.

Par ailleurs, mâcher quelques brins de persil masque les effets de l'ail consommé lors d'un repas. Excellent pour votre haleine!



ROMARIN

Arbuste aromatique à petites feuilles en forme d'aiguilles, le romarin a une saveur plutôt piquante. Il ne se mange pas cru: ses feuilles sont trop coriaces. Il est plutôt ajouté aux plats pendant leur cuisson. Le romarin a la particularité de donner un goût salé. Il faut donc faire attention à l'assaisonnement des plats qui en contiennent.

En Méditerranée, particulièrement en Italie et en France, on l'incorpore aux soupes, aux ragoûts et aux marinades. Certains osent même en parfumer des confitures et des gelées. Mais généralement, on l'ajoute surtout aux pièces de viande braisées.

Puisque les branches du romarin sont assez coriaces, vous pouvez les utiliser comme broche à brochettes pour des légumes. En plus d'être utiles, les branches de romarin laisseront un agréable parfum aux légumes.



SARRIETTE

Reconnue pour ses effets stimulants, la sarriette a longtemps été considérée comme une herbe aphrodisiaque. Son nom latin, *satureia*, signifie «herbe à satyre». Dans la mythologie grecque, ces êtres, mi-hommes, mi-boucs, jouaient de la flûte pour le bon plaisir des nymphes et des déesses. On connaît depuis très longtemps les propriétés médicinales de cette plante aux fleurs mauves.

Ses feuilles vertes et coriaces ressemblent un peu au basilic. Sa saveur est à la fois piquante et très aromatique; elle est donc idéale pour les gibiers, mais vous pouvez aussi l'utiliser pour agré-
menter volailles ou potages.



THYM

Il existe de nombreuses variétés de thym (aussi originaire de la Méditerranée), dont le thym anglais, le plus commun, et le thym citronné, qui dégage une étonnante saveur d'agrumes. Comme le romarin, le thym gagne à être cuit.

On s'en sert pour les plats mijotés classiques de la cuisine française, tel le bœuf bourguignon, les sauces, farces et marinades, mais aussi pour les grillades.

Le thym se marie particulièrement bien avec les volailles, l'agneau, le veau et le gibier.



QUELQUES BONDS TRUCS

Les fines herbes ont un parfum beaucoup plus relevé lorsqu'elles sont séchées que lorsqu'elles sont fraîches. Pour éviter de trop assaisonner vos plats avec des herbes sèches, tenez compte du fait dans vos recettes qu'une cuillère à thé d'herbes séchées équivaut en intensité et en parfum à une cuillère à soupe d'herbes fraîches. Faites vos calculs!

Il vous reste une bonne quantité de persil frais et vous ne savez trop qu'en faire? Séchez-le au four à micro-ondes et mettez-le dans un pot. Vous pourrez ainsi le conserver en flocons plusieurs mois et l'ajouter dans vos recettes selon vos besoins. Faites de même avec de la ciboulette coupées en petits morceaux aux ciseaux.

Si vous disposez d'un reste de condiment ou de fines herbes fraîches, pourquoi ne pas les utiliser pour aromatiser du vinaigre. Pour ce faire, choisissez d'abord une herbe que vous aimez comme l'estragon, le romarin ou encore de la sarriette et hachez-la grossièrement. Mettez ensuite vos herbes hachées dans un pot hermétique ou un bocal en verre et versez-y du vinaigre chaud. Il peut s'agir de vinaigre de vin, de xérès ou de tout vinaigre de qualité.

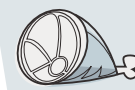
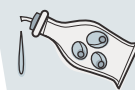
Refermez le pot et laissez macérer le mélange trois semaines en le remuant à l'occasion. Filtrez ensuite votre vinaigre pour retirer les restes d'herbe et versez-le enfin dans une belle bouteille où vous aurez déposé des feuilles entières de l'herbe qui parfume votre vinaigre.

Conservation des fines herbes

Pour profiter le plus longtemps possible de leur parfum, les herbes exigent qu'on les conserve avec soin. Les pires ennemis des herbes sont les changements de température et les trop nombreuses manipulations. Si vous les achetez déjà lavées, faites attention lorsque vous les manipulez. Prélevez délicatement la quantité nécessaire et remettez le reste du paquet au frais. De cette façon, vous pourrez conserver vos fines herbes plus longtemps. Si vous les achetez en vrac, lavez-les, essorez-les, enroulez-les dans du papier essuie-tout et gardez-les dans un sac de plastique.

MISE EN GARDE!

Lorsque vous cuisinez avec des herbes très aromatisées, ne les hachez pas trop finement: pensez que vous devrez les retirer de la préparation avant de servir! Bien qu'elles ne soient pas toxiques, vous ne devez pas les croquer comme des légumes: elles ne sont là que pour donner du goût...





Pour rehausser vos plats

Il rehausse le goût des viandes et ajoute du piquant aux desserts. Mariné, émincé, confit, en poudre ou en vinaigrette, le gingembre est un excellent allié pour préparer des plats délicieux.

Le gingembre est utilisé dans la cuisine orientale depuis plus de 7 000 ans. Son usage s'est peu à peu répandu sur tous les continents, mais cette racine demeure un des ingrédients favoris de la cuisine asiatique — pensons au délicieux poulet du général Tao et à la salade de canard au radis chinois. Les amateurs de sushis connaissent également bien la saveur raf-

finée du gingembre mariné, qui donne tant de goût aux petites bouchées japonaises.

Le chef Tony Giuletti, du restaurant Chez Chine, adore lui aussi le gingembre et en agrmente plusieurs de ses plats. «On essaie surtout de l'utiliser avec des produits dont le goût est discret. La volaille et certains poissons, par exemple, n'ont

pas un goût très prononcé; le piquant du gingembre rehausse leur saveur.»

Plus surprenant, le chef Giuletti conseille le gingembre pour la préparation de certains desserts traditionnels, proposant notamment d'en ajouter au gâteau aux carottes, aux carrés aux dattes et aux biscuits au beurre. Voilà une façon simple de donner une touche asiatique à des desserts bien de chez nous.



COMMENT CHOISIR LE GINGEMBRE?

Le gingembre est une racine. Celui que l'on trouve dans nos épiceries arrive de Chine; il a donc beaucoup voyagé. Pour en vérifier la fraîcheur, il faut tirer doucement sur ses «cornes» pour s'assurer qu'elles sont bien serrées, explique le chef Giuletti. Quand le



gingembre est moins frais, il devient mou, ce que l'on peut constater en pinçant les extrémités de la racine. Il ne faut pas non plus qu'il ait de parties noircies; c'est signe qu'il y a des moisissures.

Le gingembre confit

Le gingembre confit est un mélange cuit au four de gingembre épluché, de sucre, d'huile et d'épices. Gorgé de sucre, il se conserve plus longtemps que le gingembre frais. Il convient parfaitement à la préparation de plats à base de porc ou de poulet.

LE GINGEMBRE MARINÉ

Il est possible de mariner soi-même son gingembre. Comment? Après avoir pelé un morceau de gingembre frais, placez-le dans un pot et recouvrez-le, par exemple, de xérès sec. Il se conservera ainsi des mois au réfrigérateur. Sinon, il reste toujours les épiceries, où l'on trouve de plus en plus fréquemment du gingembre mariné, en général d'un joli rose appétissant. C'est l'ajout de quelques gouttes de colorant alimentaire qui lui donne cette couleur.



La conservation

Le gingembre se conserve assez facilement. Il se garde sans problème un mois au réfrigérateur. On peut aussi le congeler entier ou râpé. Entier, il peut être râpé directement dans un plat, sans être décongelé, puis être remis au congélateur.

QUELQUES TRUCS

Gingembre et ananas, l'heureux mariage

Rehaussez la saveur d'un ananas en tranches avec du gingembre frais râpé. Le mélange des saveurs est saisissant.

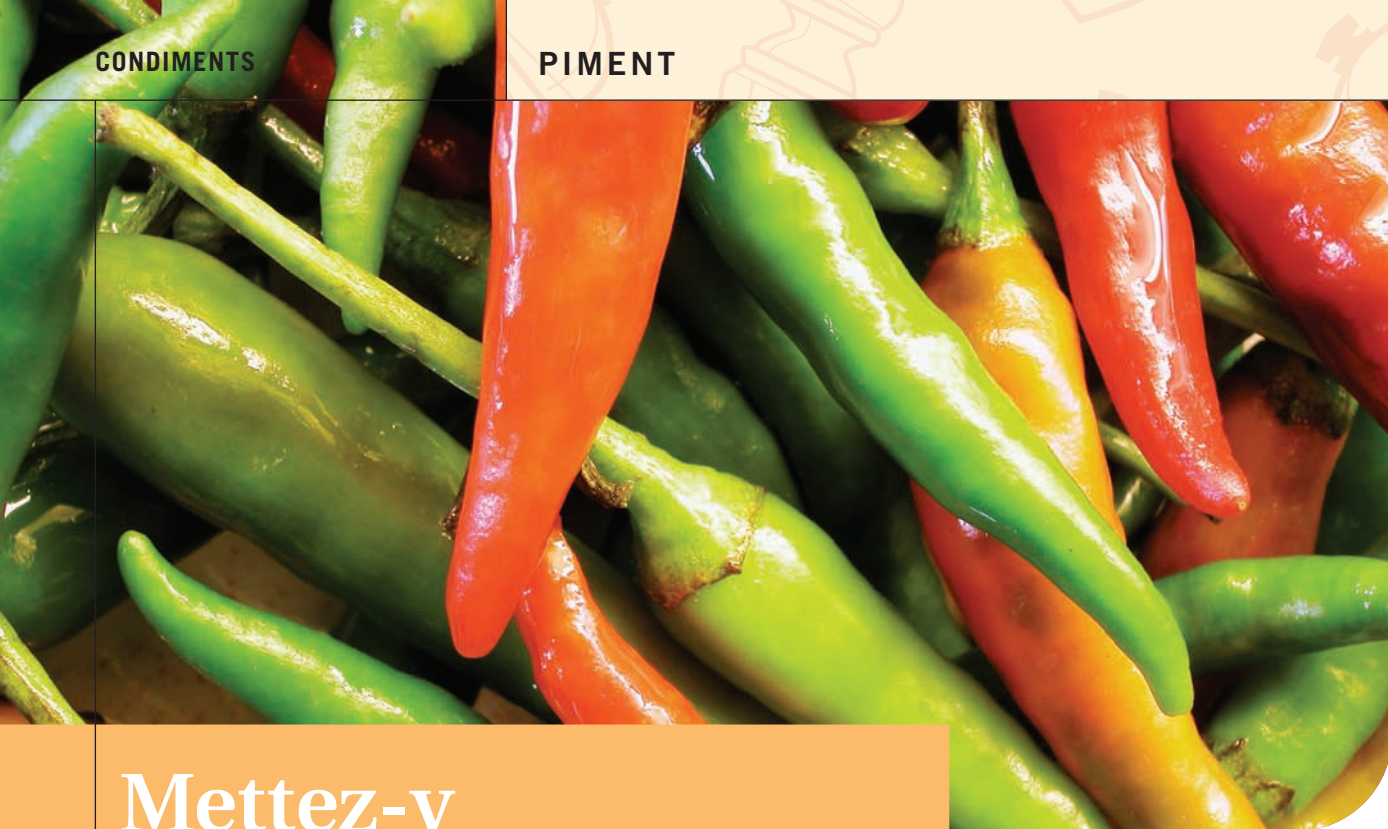
Peler et presser le gingembre sans effort

La forme irrégulière des racines de gingembre les rend difficiles à peler avec un couteau ou un économe. Mais avec une cuillère, c'est un jeu d'enfant. En travaillant avec la tranche de la cuillère renversée, on arrive à gratter la fine peau brune facilement et dans tous les replis de la racine, sans gaspillage, ni danger pour les doigts.

Facile à presser

Pour parfumer un plat au gingembre sans y ajouter sa chair filamenteuse, presser simplement des morceaux de gingembre avec un presse-ail. Vous en tirerez tout le jus, sans les filaments.





Mettez-y du piquant!

Les Mexicains l'emploient à toutes les sauces — pour épicer celles-ci ou tout simplement pour les parfumer.

Le piment est pour ainsi dire le symbole de la cuisine mexicaine, et surtout un de ses ingrédients de base, avec la tomate, le maïs et les fèves. Mais les piments se déclinent en de nombreuses variétés, qui elles-mêmes se présentent sous plusieurs formes. Pour ce qui est du poivron, le chef Alexandro Tomariz le range dans une catégorie à part, bien qu'il ait une

morphologie similaire à celle des piments forts. Entre autres choses, le piment est une bonne source de vitamines (en particulier A et C). Il renforce également le système immunitaire et active le métabolisme, ce qui favorise la digestion. Évidemment, consommé en trop grande quantité, surtout s'il est très piquant, le piment peut produire l'effet inverse sur un estomac délicat.

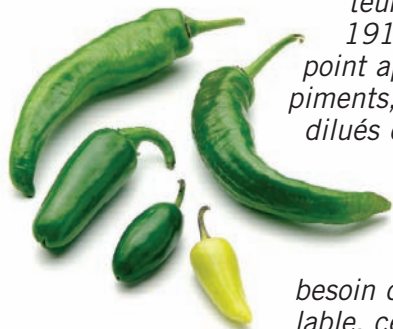
Il faut donc commencer par en manger de petites doses.

Au Québec, plusieurs variétés de piments frais sont offertes sur le marché. Mais, en raison des exigences de l'exportation et des impératifs de conservation, la plupart se vendent séchés, fumés ou marinés. On en trouve dans la plupart des épiceries, fruiteries et marchés publics.

«LES MEXICAINS CONSIDÈRENT LE POIVRON PLUS COMME UN LÉGUME QUE COMME UN PIMENT. POUR EUX, LE PIMENT, C'EST D'ABORD UNE ÉPICE.»
- ALEXANDRO TOMARIZ, TRAITEUR
LOS REMEDIOS

L'échelle de Scoville

Il existe tant de piments qu'il a été nécessaire de penser à une échelle pour en déterminer l'intensité du goût. C'est l'échelle de Scoville, du nom de son inventeur, Wilbur Scoville. Présentée en 1912, cette échelle a été mise au point après des tests de dégustation. Les piments, d'abord broyés, étaient ensuite dilués dans de l'eau, puis classés suivant la quantité qui était nécessaire pour que leur goût soit décelé. Par exemple, si 1 gramme d'une certaine variété de piment a besoin de 10 litres d'eau avant d'être décelable, ce piment a une cote de 10 000 sur l'échelle de Scoville. Ajoutons que celle-ci va jusqu'à 300 000 unités, mais est graduée de 1 à 10 pour que sa lecture soit plus simple. L'anaheim, le poblano et le cubanel se trouvent du côté des piments doux. À l'autre extrémité se démarquent le habanero et le rocoto. Les populaires jalapeño et chipotle sont des piments moyens. Il est à noter que les poivrons ne figurent pas sur cette échelle parce qu'ils ne contiennent pas de capsaïcine.



QUELQUES TRUCS...

Pour les plats à base de piments, rien ne vaut un bon livre de recettes mexicaines. Voici trois idées rapides et savoureuses.

1. Hachez des piments d'Islande, gardez les pépins et déposez le tout dans de l'huile d'olive. Conservez-les au frigo et servez-les comme marinade avec des grillades.
2. Videz des piments de type jalapeño et hachez-les. Ajoutez-en à votre sauce tomate ou à un guacamole. Délicieux!
3. Mettez un petit habanero complet dans votre riz brun pendant qu'il cuit. Cela lui donnera un goût des Caraïbes. Mais attention! N'oubliez pas de l'enlever une fois la cuisson terminée. C'est le piment le plus piquant qui soit, il ne faudrait surtout pas le croquer! On conseille même de porter des gants pour le manipuler.

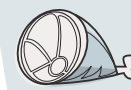
JALAPEÑO OU CHIPOTLE?

Difficile de s'y retrouver parmi tous les noms de piments! Ceux-ci portent en effet souvent deux noms différents, selon qu'ils sont frais ou séchés. Pourquoi? Tout simplement parce que leur goût n'est pas le même. Ainsi, le jalapeño séché s'appelle le chipotle; le poblano séché, l'ancho; et le chilaccaséché, le mulato.



SAVIEZ-VOUS QUE...

Brûlant, le piment?
La capsaïcine, élément responsable du goût piquant des piments, se trouve principalement dans la membrane intérieure blanche et dans les pépins. Il faut donc manipuler les piments avec attention une fois qu'ils sont coupés. Et bien se laver les mains ensuite. Pour atténuer la sensation de brûlure dans la bouche, l'eau est inefficace, car la capsaïcine n'est soluble que dans des matières grasses. Le mieux est donc de consommer du lait ou un de ses dérivés. Manger du pain, du riz cuit, du sucre ou des sucreries peut aussi vous aider.





Sel de mer ou sel de terre?

Saler un repas plutôt fade est un réflexe. Cependant, à cause de la mauvaise réputation du sel, qui aurait des effets nocifs sur la santé, nous optons parfois pour du sel marin plutôt que pour du sel de table. Ce choix est-il justifié?

ailleurs, pour éviter que les gens vivant loin de la mer souffrent de problèmes dentaires ou de goitre, on y ajoute du fluor et de l'iode, des substances nécessaires au bon fonctionnement de la glande thyroïde et à la santé des dents.

Il existe deux types de sel: le sel gemme (ou terrestre) et le sel de mer. En réalité, tous deux proviennent de la mer. Le second est obtenu par évaporation de l'eau de mer dans des marais salants, tandis que le premier est extrait de mines où se sont accumulés des dépôts laissés par d'anciennes mers aujourd'hui asséchées, qui se sont retirées au cours des ères géologiques.

Le sel gemme

Ce qui distingue ces deux types de sel l'un de l'autre, c'est que celui qui provient des mines doit être lavé pour être purifié et blanchi. Après avoir subi ce traitement, il est moins riche en oligo-éléments et en dépôts organiques que le sel de mer. En revanche, comme son extraction est peu coûteuse, il se vend moins cher au détail que ce dernier. Par



LE SEL DE MER

Les sels marins, eux, ne subissent aucun traitement. Ils sont donc presque toujours gris, en raison de l'argile que l'on trouve au fond des marais où ils sont recueillis.

Quant au gros sel, au sel à marinade, au sel casher, au sel en cristaux et au sel de table, ils proviennent soit du sel gemme, soit du sel de mer raffiné (qui contient beaucoup moins de minéraux que le sel marin non traité).



À quoi sert le sel?

Le sel, dont le nom scientifique est chlorure de sodium (NaCl), est le seul élément minéral dont on a besoin pour vivre. Il est constitué à plus ou moins 40 % de sodium et à 60 % de chlorure.

Autrefois utilisé pour la conservation des aliments, le sel a longtemps été très convoité à cause de sa rareté, si bien que, au fil de l'histoire, il a fait l'objet de grandes quêtes.

Aujourd'hui, on en trouve en quantité presque illimitée. On l'utilise encore pour préserver les aliments (conserves, marinades ou salaison), mais sa principale fonction dans nos cuisines est désormais de rehausser la saveur des mets.

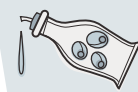
UN SEL MEILLEUR POUR LA SANTÉ?

Si on a l'impression que le sel de mer est meilleur pour la santé parce qu'il contient les mêmes minéraux que le sang humain, il faut se rappeler qu'il en contient tout de même très peu. Tous les types de sel sont faits surtout de sodium et de chlorure, et trop en consommer peut être néfaste pour la santé.

SURVEILLER SA CONSOMMATION DE SEL

Bien qu'il soit essentiel au maintien d'une bonne santé, le sel peut aussi causer de sérieux problèmes lorsqu'on le consomme en trop grande quantité, ce qui est le cas des sociétés occidentales. Trop de sel est nocif pour le système cardiovasculaire, car il retient l'eau dans le sang, ce qui augmente le volume de sang et durcit les artères.

On trouve tout le sodium dont on a besoin dans les aliments à l'état naturel, il n'est donc pas nécessaire d'en ajouter à nos plats. Il faut même essayer d'en réduire notre consommation, non seulement en cessant de saler nos aliments, mais aussi en surveillant les étiquettes nutritionnelles des produits transformés, auxquels on a souvent ajouté beaucoup de sodium.





Les secrets des gousses de vanille

Elle a tout pour plaire. Son goût, son odeur... même son nom est doux. Avec son arôme qui inspire la tendresse, la vanille est utilisée autant dans le domaine de l'alimentation que dans l'industrie des parfums.

La vanille est extraite de la gousse du vanillier, un arbre qui pousse dans les pays tropicaux. C'est un arbre à fleurs blanches appartenant à la famille des orchidées.

Obtenir une vanille de qualité demande du temps et de la main-d'œuvre, ce qui fait de ce produit la seconde épice la plus chère sur le marché, après le safran. Chaque plant doit être fertilisé à la main,

et il faut trois ans avant d'obtenir de grosses gousses. Celles-ci sont cueillies à la main, sept à neuf mois après la floraison. Les gousses sont ensuite triées, séchées et affinées (vieillies) avant d'être vendues. Au fil de ces manipulations, elles perdent leur couleur verdâtre et deviennent d'un brun très foncé, parfois noires. Lorsqu'on les achète, elles sont plissées et ratatinées.

CUISINER AVEC DES GOUSSES DE VANILLE

Bien qu'on soit davantage habitué à utiliser de l'extrait de vanille pour cuisiner, on peut aussi se servir directement des gousses. Celles-ci sont vendues dans certaines épiceries fines. L'intérieur d'une gousse est rempli de petits grains noirs, qui forment ce qu'on appelle le «caviar». On extrait celui-ci à l'aide d'un couteau en grattant le fond de la gousse. Ainsi, on obtient une espèce de pâte qu'on peut utiliser dans les recettes.

On ne jette rien...

Après avoir retiré le caviar, on peut se servir de la gousse pour fabriquer du sucre vanillé. Pour ce faire, on en dépose l'écorce dans un contenant de sucre et on laisse reposer environ une semaine. On obtient ainsi un sucre vanillé exquis qui parfume agréablement le café matinal ou les pâtisseries. On peut profiter longtemps d'une gousse. Il est en effet possible de la réutiliser plusieurs fois. Pour la conserver longtemps, le mieux est de la placer dans un bocal hermétiquement fermé. Elle gardera ainsi davantage son humidité et sa fraîcheur.

VANILLE: EXTRAIT OU ARÔME?

Même couleur, même consistance, même odeur... quelle est la différence entre l'extrait de vanille et l'arôme de vanille?

L'extrait naturel de vanille est fabriqué à partir de la gousse et des grains, auxquels on ajoute de l'alcool, alors que l'arôme de vanille est fabriqué à partir de la molécule isolée responsable du goût de la vanille (la vanilline) et non de la gousse entière.

À la fin du 19^e siècle, on a découvert des traces de vanilline dans la lignine, cette substance qui donne au bois sa texture fibreuse. Un processus de fermentation de la lignine permet d'en extraire une vanilline qui est, du point de vue moléculaire, identique à celle qu'on trouve dans le vanillier.

Comme il est nettement moins coûteux de produire de la vanilline à partir de la lignine, 99,7 % de l'arôme de vanille actuellement sur le marché est artificiel, et son prix représente à peine 40 % de celui de l'extrait naturel de vanille. Mais existe-t-il une différence de goût entre les deux? Le magazine américain *Cook's Illustrated* s'est posé la question. On a fait goûter les deux types de vanille, à l'aveugle, à des chefs pâtisseries dans des recettes de gâteau et de crème anglaise. Résultat: ils n'ont pas perçu de différence. Assez étonnant!



QUELQUES TRUCS

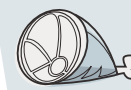
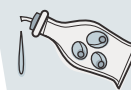
Dans les recettes, 1 cuillère à table de sucre bien vanillé peut remplacer 1 cuillère à thé d'extrait de vanille.

Le caviar d'une gousse de vanille peut remplacer 5 ml d'extrait de vanille (1 cuillère à thé).



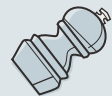
SAVIEZ-VOUS QUE...

- Coca-Cola achète 10 % de la production mondiale de vanille pour la fabrication de son Coke Vanille.
- Madagascar produit entre 60 et 75 % de la vanille naturelle offerte sur le marché mondial.
- 99,7 % de la vanille qu'on trouve sur le marché est artificielle et 90 % de celle-ci est fabriquée en Chine.



Fruits

Dans le monde des vitamines, les fruits et légumes forment un couple parfait. Mais si les légumes sont parfois austères et raisonnables, les fruits, eux, sont toujours une source de plaisirs qu'on trouve en abondance dans nos desserts préférés. Mais il faut savoir bien les choisir, et les garder en bon état.





Le roi des fruits tropicaux

Sucré, juteux et décoratif, l'ananas est un des fruits tropicaux les plus populaires en raison de sa saveur unique, bien sûr, mais aussi de sa polyvalence.

Doté d'une chair ferme et juteuse, l'ananas est très savoureux lorsqu'il est consommé nature. En conserve, il sert notamment à fabriquer des desserts tels que des sorbets, des tartes, des gâteaux et des salades de fruits.

Le parfum distinctif de l'ananas est souvent utilisé en confiserie. La chair de ce fruit produit en outre beaucoup de

jus, auquel on prête des vertus diurétiques et énergisantes. On le boit aussi bien nature que dans une multitude de punchs et de cocktails exotiques.



BIEN CHOISIR SON ANANAS

Au moment de l'achat, choisissez un fruit bien jaune, lourd et qui ne sonne pas creux lorsqu'on le frappe délicatement. Un bon fruit devrait aussi dégager une odeur douce d'ananas. Mais attention: si son parfum est trop prononcé, cela signifie que l'ananas a fermenté.

Quant à sa chair, elle doit céder sous une légère pression des doigts. Les feuilles pointues qui ornent le fruit devraient pour leur part être fermes et d'un beau vert. Évitez les fruits dont les feuilles sont jaunies ou qui affichent des taches molles, noircies ou humides.



QUELQUES VARIÉTÉS POPULAIRES

Le Cayenne lisse

Originaire de Guyane française, cette variété est actuellement la plus cultivée dans le monde. Sa peau est jaune orangée, et sa chair, plutôt pâle, est très sucrée et légèrement acide. On l'utilise beaucoup pour faire des conserves.

Le Gold

Développée par la compagnie Del Monte dans les années 1990, cette variété d'ananas particulièrement juteuse, sucrée et résistante aux maladies est celle qui se vend le plus dans le monde. Son écorce est jaune doré, et sa couronne est vert foncé, teintée de bleu. Cette variété très populaire est surtout cultivée au Costa Rica.

Le Spanish

Très cultivé dans les Caraïbes, d'où il tire son origine, cet ananas est aussi produit au Mexique, aux Philippines et en Malaisie. De forme globuleuse et doté d'une écorce rougeâtre, il est moins sucré et sa chair est plus filamenteuse que celles du Cayenne et du Gold.

Le Queen

Cette variété d'ananas est surtout cultivée sur les rives de l'océan Indien, en Australie et en Afrique du Sud. Elle se distingue surtout par sa petite taille, sa chair ferme et son goût acide et moins sucré.

Le Perolera

Cet ananas est très répandu en Amérique latine. De forme cylindrique, sa chair est sèche et cassante. Le Manzana, un mutant du Perolera, se distingue par son écorce rougeâtre.

Le Pernambuco

Sa chair sucrée est particulièrement croustillante. Cultivé en Amérique du Sud, en Amérique Centrale et en Malaisie.

VALEUR NUTRITIVE

Particulièrement riche en vitamine C, l'ananas contient aussi une bonne quantité d'acide folique (vitamine B9), de vitamine A, de toutes les vitamines de type B, sauf la B12, et un peu de vitamine E.

Il a une teneur élevée en fibres et offre plusieurs minéraux différents, mais en petite quantité. En plus du magnésium et du potassium, il contient du fer.



Trucs de conservation

Si l'écorce de votre ananas est dure et verte, laissez-le à la température de la pièce un ou deux jours, jusqu'à ce qu'il tourne au doré. Mais pas trop longtemps, car il fermente.

Dès que l'ananas est coupé, les morceaux peuvent être conservés quelques jours au réfrigérateur s'ils sont recouverts de liquide (jus d'ananas ou un sirop de fruit) et gardés dans un contenant hermétique.





Est-ce un fruit ou un légume?

Peu importe comment on le classe, l'avocat est un aliment nutritif, coloré et délicieux. Lorsqu'il est bien mûr, sa chair d'un beau jaune tirant sur le vert a un léger goût de noisette et une consistance crémeuse qui rappelle celle du beurre.

Même s'il est souvent décrié à cause de sa teneur élevée en gras, soit 14 g de lipides par moitié d'avocat, ce légume-fruit contribue au maintien de la santé. En effet, les lipides qu'il contient, composés d'une grande quantité d'acides gras insaturés et d'acides oléiques et linoléiques, aident à réduire le taux de mauvais cholestérol dans le sang.

Ils jouent ainsi un rôle dans la prévention des problèmes vasculaires et des maladies cardiaques.

Autre point positif, l'avocat contient des vitamines E et A, dont l'action est antioxydante, ainsi que des vitamines B et C. En ce qui concerne les minéraux, un demi-avocat offre, entre autres, une très grande quantité de potassium (550 g) par portion, ce qui est bénéfique pour la

tension artérielle, et une bonne quantité de magnésium.

Il faut toutefois l'avouer, avec ses 138 kcal par 100 g, l'avocat n'est sûrement pas un aliment idéal pour ceux qui veulent perdre du poids. En revanche, il est tout indiqué pour les personnes qui ont besoin d'un grand apport énergétique, comme les sportifs, les adolescents ou les enfants en pleine croissance. De plus, puisqu'il est facile à digérer et à mastiquer, il convient aussi bien aux nourrissons, qui en sont à leur première expérience avec les aliments solides, qu'aux personnes âgées.



LA CONSERVATION DES AVOCATS



Vous pouvez garder vos avocats à la température de la pièce jusqu'à ce qu'ils atteignent le degré de maturité désiré. Placez-les ensuite au réfrigérateur, dans le bac à légumes, pour augmenter leur durée de conservation de deux ou trois jours. Si vous décidez de réfrigérer vos avocats avant qu'ils soient mûrs, ils se conserveront jusqu'à 10 jours. Vous pourrez ensuite les laisser reposer quelques jours de plus sur votre comptoir pour leur donner le temps de mûrir.

Si vous voulez accélérer la maturation de l'avocat, mettez-le dans un sac brun ou emballez-le dans du papier journal (afin d'emprisonner le gaz éthylène qu'il produit) et conservez-le à la température de la pièce. Vous pouvez aussi le placer dans la corbeille à fruits à côté de vos pommes et de vos bananes, qui dégagent naturellement de l'éthylène.

Une fois entaillé, l'avocat se conservera jusqu'à deux jours au réfrigérateur, arrosé de jus de citron pour éviter qu'il noircisse. Vous pouvez également le congeler, mais seulement après l'avoir réduit en purée à laquelle vous aurez ajouté du jus de citron.

La préparation

Il vaut mieux apprêter les avocats lorsqu'ils sont à température ambiante. Leur chair est alors plus molle et plus facile à travailler.

Après les avoir lavés, vous pouvez les éplucher avant de les entailler. Si la peau résiste, réchauffez l'avocat quelques instants entre vos mains.

Vous voulez préparer votre avocat de façon stylée? Coupez-le en deux dans le sens de la longueur et retirez-en la chair à l'aide d'une cuillère dentelée. De cette façon, vous pourrez utiliser les deux moitiés de pelure comme petits plats de service dans lesquels vous mettrez de la purée d'avocat, de la salade de poulet ou une autre entrée du même genre. Vous devrez cependant contourner le gros noyau rond en taillant l'avocat, ce qui peut présenter un peu de difficulté.

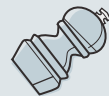
Une fois l'avocat entaillé, mieux vaut arroser sa chair de jus de citron afin de l'empêcher de noircir.



À l'épicerie

Ce qu'il faut se rappeler, c'est que l'avocat ne mûrit pas sur l'arbre, mais après avoir été récolté. Inutile, donc, de se fier à la couleur de sa peau pour savoir s'il est mûr, surtout que certaines variétés d'avocats ont la peau vert foncé, presque noire, lorsqu'ils sont prêts à être consommés, alors que d'autres restent toujours d'un vert plus clair.

Pour faire un bon choix, commencez par regarder la peau; elle ne devrait pas présenter de taches. Ensuite, prenez le fruit dans vos mains et exercez une légère pression. La chair doit céder faiblement sous vos doigts, tout en restant encore ferme. Si l'avocat est mou au moment où vous l'achetez, vous devrez le consommer le jour même.





Petit guide d'usage de la banane

La banane est un excellent choix santé et on la trouve en toute saison. S'il faut la manger rapidement quand elle est mûre, elle se conserve par contre très bien... au congélateur.

Les bananes sont la quatrième production agricole au monde, après le riz, le blé et le maïs. C'est un marché qui fait vivre des centaines de milliers de travailleurs, d'où son importance pour l'économie de plusieurs pays d'Amérique latine et des Caraïbes.

Le mot «banane» est d'origine arabe et veut dire «doigt». On appelle «main» le groupe de

15 à 20 bananes se présentant sur une même rangée. Le «régime», qui est la grappe formée de plusieurs mains, peut compter entre 200 et 300 bananes.



LA COULEUR: UN INDICE DE MÛRISSEMENT

Le transport des bananes s'effectue dans des bateaux réfrigérés aussi appelés bananiers. Fraîchement cueillies et encore vertes, elles sont stockées dans des chambres réfrigérées pour empêcher leur mûrissement, car le voyage peut durer une semaine et plus selon les points de départ et d'arrivée.

La banane change de couleur à mesure qu'elle mûrit. Plus elle est jaune et tachetée de brun, plus elle est sucrée et parfumée, et donc meilleure. Il ne faut pas se laisser rebuter par ses petits défauts et ne pas rechercher une banane uniformément jaune. Mais quand elle est à point, il faut la consommer rapidement.

UN BON FRUIT SANTÉ

C'est une bonne collation, car ses sucres sont vite assimilés et apportent rapidement de l'énergie. Riche en vitamines B et C, la banane fournit aussi des minéraux comme le potassium, le fer, le calcium et le magnésium. Les sportifs l'apprécient pour ses sels minéraux, réputés efficaces contre les crampes.

D'autre part, sa haute teneur en potassium en fait également un aliment recommandé contre l'hypertension. La Food and Drug Administration (l'agence américaine d'inspection des aliments) a même autorisé les producteurs de bananes à vanter sa capacité à réduire les risques de tension artérielle. Enfin, comme elle contient beaucoup de fibres, elle favorise le transit intestinal.



La congélation

Si nos bananes sont déjà presque trop mûres mais qu'on ne souhaite pas les manger tout de suite, on les place au congélateur dans un sac en plastique, sans les peler. Le moment venu, il suffit de les laisser dégeler pour s'en servir en purée dans une recette de gâteau ou de muffins. On peut aussi les congeler sans la peau, entières ou réduites en purée. Dans ce cas, dès qu'on les sort du congélateur, il faut les arroser de jus de citron pour éviter l'oxydation. Si on fouette des bananes à moitié dégelées, elles vont mousser plus que si elles étaient fraîches et ressembleront à de la crème fouettée.

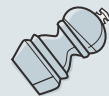
UN FRUIT QUI REND HEUREUX?

On va même jusqu'à prétendre que les bananes rendent plus heureux ceux qui en mangent! Outre la joie que procure leur goût, c'est le tryptophane qu'elles contiennent qui aiderait à améliorer l'humeur. Le tryptophane est un type de protéine que l'organisme convertit en sérotonine, elle-même reconnue pour son action relaxante. Une raison de plus pour manger des bananes!



Trucs de conservation

On ne garde pas les bananes au réfrigérateur, mais plutôt sur le comptoir. Idéalement, on les suspend à un crochet, mais on peut aussi les mettre dans un panier ajouré. Si on veut qu'elles mûrissent plus rapidement, on les met dans un sac de papier brun: il les tiendra à l'abri de la lumière et enfermera l'éthylène qu'elles dégagent, ce qui accélère le processus.





La perle bleue de nos forêts

Les habitants du Lac-Saint-Jean, les «Bleuets», s'enorgueillissent de leur surnom. Ça se comprend: ce fruit est aussi bon pour la santé que délicieux au goût.

Les bleuets poussaient au Québec bien avant l'arrivée des colons français. Les Amérindiens appréciaient déjà le goût de ces petites baies qu'ils faisaient bouillir avec de la graisse d'orignal ou mangeaient avec le maïs.



Un fruit aux vertus médicinales

Manger des bleuets, ce n'est pas bon seulement pour le palais, mais aussi pour la santé: faibles en calories, ce sont des fruits riches en vitamines et en antioxydants. C'est à leur pigment bleu foncé de la famille des anthocyanosides qu'on attribue des vertus médicinales, entre autres celles de réduire le risque de certains cancers et maladies dégénératives.

Les bleuets du Saguenay-Lac-Saint-Jean

Les bleuets se sont répandus au Saguenay-Lac-Saint-Jean au milieu du 19^e siècle, après que des feux importants eurent ravagé des centaines de kilomètres de forêts et de terres. Cette catastrophe n'aura qu'une seule conséquence heureuse: les bleuets (que les Européens appellent myrtilles) prolifèrent sur les terres brûlées. Ce sera le début de leur invasion de ce coin de pays.

Aujourd'hui encore, c'est dans cette région que les bleuets sont les plus abondants au Québec, puisqu'ils occupent plus de 95 % des 20 000 hectares où se récoltent les bleuets sauvages. Mais la plante pousse aussi sur une large bande de territoire qui va de la Côte-Nord jusqu'en Mauricie et en Abitibi.



LES BLEUETS DE CULTURE

Parallèlement aux bleuets sauvages (aussi appelés bleuets nains, en raison de leur petite taille), on a vu apparaître récemment des bleuets de culture, ou bleuets en corymbe. Plus gros et moins fragiles à la récolte, ils poussent dans des arbustes cultivés sur des fermes. Ce sont ces bleuets qu'on vend dans les épiceries. Selon les saisons, les marchands nous proposent également des bleuets cultivés importés des États-Unis, mais la Colombie-Britannique en produit aussi en abondance et les producteurs commencent à se faire plus nombreux ici même au Québec.



Trucs de conservation

Choisir des bleuets bien ronds, un peu fermes et sans moisissure: un aspect givré est un gage de qualité. Il est recommandé de les mettre au réfrigérateur sans les laver et le plus rapidement possible après l'achat. On peut aussi les congeler tels quels. Dans ce cas, un peu avant de les servir, les passer sous l'eau froide, puis les assécher avant de les laisser dégeler à la température ambiante.

POUR LES CUEILLIR VOUS-MÊMES

L'été, on retrouve quantité de bleuets sauvage dans les forêts du Québec. Pas seulement au Lac-Saint-Jean. Les cueillir est une activité fort amusante et un merveilleux prétexte pour passer une journée dans les bois. Délicieux et très sucrés, on les trouve partout en forêt de la fin juillet jusqu'à la mi-septembre. Si dame Nature a été généreuse, congelez vos surplus pour l'automne ou l'hiver.





Les atocas toute l'année!

Les Amérindiens la nommaient «atoca». D'autres la désignent sous le nom d'airelle ou de pomme des prés. La plupart d'entre nous l'appellent canneberge. Peu importe l'appellation, cette petite baie rouge est de plus en plus populaire.

Il fut un temps où on ne la voyait qu'à Noël, en gelée, pour accompagner la dinde. Mais les Canadiens consomment aujourd'hui six fois plus de canneberge qu'il y a 30 ans. Nous raffolons de cette petite cousine du bleuet qui pousse à l'état naturel, en sol acide, dans les tourbières. C'est à l'automne que cette plantation, plutôt discrète le reste du temps, devient

flamboyante. C'est que, lors de la récolte, on inonde les champs pour faire flotter les fruits à la surface et ainsi en faciliter la cueillette.

Le Canada est le deuxième producteur mondial de canneberge. Au Québec, ce fruit est surtout cultivé dans la région des Bois-Francs. On y trouve même, à Saint-Louis-de-Blandford, la plus grande

cannebergière du Canada. «C'est un fruit nordique bien adapté au climat québécois», explique Marc Bieler, le président de Canneberges Bieler. Mais c'est un fruit qui coûte cher à produire. «Il faut investir énormément pour bâtir des bassins destinés à la culture des canneberges. On parle de 30 000 \$ l'acre. Quand on compare ce coût à celui d'un champ de maïs, autour de 3 000 \$, on réalise à quel point les coûts de production de la canneberge sont énormes», ajoute M. Bieler. C'est pour cette raison que le jus de canneberge se vend plus cher que le jus de pomme, par exemple.

LES BIENFAITS DE LA CANNEBERGE

On connaît depuis longtemps les bienfaits de la canneberge pour la santé. Les Amérindiens l'utilisaient pour prévenir et traiter les infections des voies urinaires ainsi que pour soigner divers troubles du système digestif, du foie, des reins et du sang. Les baies ont aussi été utilisées pour prévenir et soigner le scorbut et, en cataplasme, pour le traitement des blessures cutanées.

Une des raisons qui expliquent la hausse actuelle de sa consommation, c'est que de nombreuses études confirment ses effets bénéfiques. Ainsi, certains acides, les phénols, aident à prévenir les infections urinaires. D'autres recherches tendent à confirmer l'efficacité des canneberges pour la prévention des maladies du cœur et pour la réduction du taux de mauvais cholestérol. La canneberge contient aussi des antioxydants, de la vitamine C et une certaine quantité de fibres alimentaires... dont on ne profite toutefois pas si on se contente du jus puisque les fibres disparaissent lors du processus d'extraction du jus.

Jus de canneberge

80 % des récoltes de canneberge sont destinées à la fabrication de jus. De bonne valeur nutritive, le jus de canneberge est toutefois plus sucré que la majorité des autres jus de fruits, comme les jus de pomme, d'orange ou de raisin. «Pour que le jus de canneberge soit buvable, tellement le fruit est acidulé, on y ajoute une plus forte concentration de sucre», explique Diane Chagnon, nutritionniste.

Ainsi, dans un petit verre de 175 ml, on retrouvera l'équivalent de cinq sachets de sucre, contre trois pour un jus de raisin ou d'orange par exemple. Et si on boit un cocktail de canneberge, plutôt qu'un jus, la quantité de sucre est encore plus grande.» Ce n'est pas à négliger pour ceux qui cherchent à réduire leur consommation de sucre.

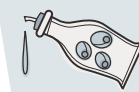
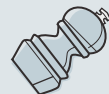


CANNEBERGE BLANCHE

On trouve maintenant des jus de canneberge blanche. Il ne s'agit pas d'une autre variété, mais simplement du fruit cueilli avant d'atteindre sa maturité (avant qu'il ne devienne rouge).

Ces canneberges encore vertes, dont on extraira un liquide blanc, sont récoltées au mois d'août plutôt qu'octobre. Plus fragiles que les canneberges rouges, elles doivent leur popularité à leur saveur moins aigre. Et aussi au fait que le jus transparent est moins salissant... ce qui n'est pas à négliger quand on l'offre à de jeunes enfants.

Le jus de canneberge blanche contient moins de sucre que celui de la canneberge rouge. Par contre, on ignore si son pouvoir antioxydant est aussi grand que pour la canneberge rouge, car celui-ci est souvent associé à la couleur foncée du fruit.





La vedette des desserts

Difficile de rester indifférent devant un panier de cerises! En plus d'être savoureuses et très polyvalentes, elles sont une puissante source d'antioxydants.

Issue de la même famille que les prunes, les pommes et les abricots (les rosacées), la cerise est un très vieux fruit, que l'on cultivait déjà dans la préhistoire. Même si les humains l'ont cultivée très tôt, ce sont les oiseaux, grands amateurs de cerises, qui ont le plus contribué à répandre ce fruit dans le monde.

Bien qu'on les consomme avant tout au naturel, les cerises

sont aussi des fruits très utilisés en cuisine, en pâtisserie et en confiserie. Elles peuvent en effet être aisément cuites, séchées, confites ou mises en conserve. Au naturel, on peut en mettre dans les compotes, les salades de fruits, les yogourts et les desserts glacés.

BIEN CHOISIR VOS CERISES

Lorsque vous achetez des cerises, prenez le temps de bien les choisir, une à une s'il le faut. Recherchez des fruits bien fermes, luisants et dont la queue est très verte, ce qui est un gage de fraîcheur. Écartez les cerises trop dures, pâles ou qui ne sont pas mûres, car ces fruits cessent de mûrir dès qu'ils sont cueillis. Pour ce qui est de leur couleur, elle peut varier du rouge clair au rouge foncé, presque noir. Certaines variétés sont jaunes.

Bien choisir les cerises est d'autant plus important qu'on les paie assez cher, même en saison. Leur prix varie en général de 5 à 22 \$ le kilo, ce qui peut causer des surprises à la caisse!

TROIS GRANDES FAMILLES DE CERISES

Il existe plusieurs centaines de variétés de cerises: des rouges, des blanches, des noires et des jaunes, qu'on classe en trois grandes familles.

Les cerises douces représentent près de 90 % de la consommation de ce fruit. Elles sont sucrées, juteuses et charnues. On les mange telles quelles ou cuisinées. Il existe plus de 500 variétés de cerises douces, mais une douzaine d'entre elles seulement sont commercialisées à grande échelle.

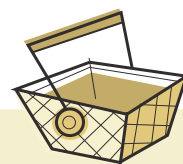
Les cerises acides ou surettes sont d'un goût plus amer et d'une texture plus molle que leurs cousines douces. On en fait surtout des eaux-de-vie, des liqueurs et divers produits culinaires. On en trouve près de 250 variétés.

Les cerises sauvages, aussi appelées «merises» en Europe, sont quant à elles petites, peu juteuses et pâteuses en bouche. On les consomme surtout en confiture, en gelée, en infusion ou macérées dans l'alcool. On leur prête aussi de nombreuses vertus curatives et astringentes.



DES VITAMINES ET BEAUCOUP D'ANTIOXYDANTS

Qu'elles soient douces ou surettes, les cerises sont une bonne source de potassium. Elles contiennent aussi plusieurs vitamines des groupes A, B et C, dans des concentrations diverses. Côté minéraux, ces fruits apportent surtout du calcium, du cuivre, du fer, du manganèse et du magnésium. Et, avantage non négligeable, leur forte teneur en antioxydants en fait une arme additionnelle contre les maladies cardiovasculaires, les cancers et les maladies liées au vieillissement. Les cerises acides en contiennent cinq fois plus que leurs cousines sucrées.

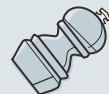


Trucs de conservation

Il est préférable de toujours garder les cerises au réfrigérateur, sans quoi elles se gâteront rapidement. Au réfrigérateur, elles se conserveront environ une semaine dans un sac de plastique perforé. Prenez soin de les placer à distance des aliments qui ont une odeur forte, car en plus d'être fragile, la chair des cerises absorbe les odeurs.

On peut aussi les congeler. Il est préférable toutefois de les dénoyauter avant la congélation. Certains les congèlent aussi enrobées de sucre ou dans un sirop. Une fois décongelées, elles ramollissent et se défont. C'est pourquoi on s'en sert alors surtout pour la cuisson ou les coulis.

Lorsqu'elles sont déshydratées, elles peuvent être conservées presque un an au frais et au sec, dans un contenant hermétique.



Faire le plein de vitamine C

Le citron recèle des trésors de vitamine C et d'antioxydants qui en font un aliment très nutritif et une arme redoutable contre la maladie. Ce fruit familier pourrait se retrouver plus souvent sur nos tables.

Originaire des confins de l'Asie et de l'Inde, où on le cultive depuis 2 500 ans, le citron est un des agrumes les plus répandus dans le monde. Trop acide pour être mangé nature, il est pourtant un des fruits les plus utilisés en cuisine. On en tire aussi des huiles essentielles fort recherchées dans les industries alimentaire et cosmétique.

Peu coûteux et disponible toute l'année, il peut être transformé en tartes, en mousses et en sorbets. Excellent pour rehausser le goût des aliments, le citron se marie particulièrement bien au poisson et au poulet. Le jus du citron, riche en vitamine C, fait d'excellentes limonades, en plus d'accompagner le thé et de figurer sur la liste d'ingrédients de nombreuses recettes.

On l'emploie aussi dans les marinades, les salades de fruits et même les vinaigrettes, où il remplace le vinaigre.

Par ailleurs, le citron est un des fruits les plus bénéfiques pour la santé. En plus de sa forte teneur en vitamine C, il possède des vertus désaltérantes et antiseptiques, et protégerait le corps contre plusieurs maladies graves.



Une mine de vitamine C

Comme tous les agrumes, le citron est très riche en vitamine C, laquelle est essentielle à la santé de tous nos tissus (peau, muqueuses, gencives, vaisseaux sanguins). Une carence en vitamine C provoque de la fatigue, des troubles de concentration et même des maladies graves comme le scorbut, qui décimait autrefois les équipages des bateaux.

L'apport quotidien en vitamine C dont notre corps a besoin est d'au moins 60 mg. Or, une portion de 100 g de jus de citron fraîchement pressé en contient de 50 à 60 mg! L'équivalent du jus de deux citrons comble largement tous nos besoins en vitamine C pour une journée.

Mais attention, le jus de citron s'oxyde vite au contact de l'air et perd alors ses vitamines. Même chose si le citron est chauffé. C'est pourquoi il est recommandé de boire le jus rapidement après l'avoir extrait. Si le goût du citron vous rebute, sachez que manger une orange par jour procure aussi toute la vitamine C dont le corps a besoin.

MYTHES ET VÉRITÉS SUR LE CITRON

Le citron peut remplacer le sel dans les recettes.

Vrai – Tout comme le sel, le jus de citron a la propriété de rehausser la saveur des aliments, particulièrement celle des viandes et du poisson. Il constitue une solution de remplacement au sel pour les personnes qui doivent surveiller leur consommation de sodium.

Manger du citron ou boire son jus nous protège du rhume.

Non démontré – Beaucoup de gens le croient, mais les études scientifiques faites sur le citron et les autres agrumes n'ont jamais pu démontrer de façon claire que ces fruits riches en vitamine C nous protégeraient contre le rhume et la grippe.

Le citron est un bon remède contre la gueule de bois.

Faux – Bien que le citron ait la capacité d'aider le foie à éliminer certaines toxines dans le sang, il n'a aucun effet sur les maux qu'entraîne l'abus d'alcool. En fait, plusieurs des malaises ressentis les lendemains de veille sont dus à la déshydratation causée par l'alcool.

Le jus de citron provoque des brûlures d'estomac.

Faux – Une fois rendu dans notre estomac, le jus de citron perd son acidité au contact des sucs gastriques, beaucoup plus acides que lui.

Un fruit aux mille vertus

Le citron, comme tous les agrumes, renferme de puissants antioxydants, c'est-à-dire des molécules qui protègent nos cellules contre le vieillissement et la maladie. Toutes les parties du citron (pelure, membrane, jus et pulpe) contiennent ces précieuses substances.

Les antioxydants du citron ne protègent pas que les cellules; ils contribuent aussi à combattre les maladies cardiovasculaires. D'une part, ils empêchent les vaisseaux sanguins de rétrécir, et d'autre part, ils diminuent le taux de mauvais cholestérol dans le sang.

Des recherches ont démontré que certains antioxydants pourraient également être efficaces pour combattre le cancer. Le citron figure d'ailleurs au palmarès des fruits capables d'empêcher la multiplication des cellules cancéreuses, juste après la canneberge et le bleuets. Et contrairement à la vitamine C, les antioxydants, eux, résistent bien à la chaleur.





La reine de l'Halloween

On ne peut parler d'Halloween sans faire mention de ce gros légume orange. Bien décoré, il fait sourire nos enfants. Mais après, qu'est-ce qu'on en fait?

A l'Halloween, les citrouilles font leur apparition par milliers sur le marché. Nous les achetons principalement comme décoration. Dans la majorité des cas, elles se retrouveront à la poubelle dès le lendemain de la fête. Peu de gens les utilisent en cuisine.

Pourtant, les citrouilles (et les autres courges, membres de la famille des cucurbitacées)

sont consommées depuis plus de 10 000 ans. Elles sont les fruits d'une plante potagère annuelle apparentée au melon et au concombre, et elles existent dans une multitude de variétés.

Nos grands-mères connaissaient bien les vertus de ce légume. Elles en faisaient des potages, des compotes et des tartes. Alors pourquoi ne pas revenir à nos traditions et donner

aux citrouilles une plus grande place dans notre alimentation? Surtout qu'on peut en manger autant dans des plats principaux (comme un pot-au-feu), en accompagnement (réduites en purée ou mélangées à de la purée de pommes de terre) qu'en dessert (comme dans une bonne tarte)!



Citrouilles géantes et mini-citrouilles

Chaque année, toutes les foires automnales affichent les plus gros spécimens. Certaines proviennent de variétés cultivées pour leur taille et non pour leur goût, et atteignent jusqu'à 225 kg. On en a même vu à 450 kg! C'est le poids d'un éléphant!

Bien que leur énorme taille suscite l'admiration, ces citrouilles, constituées à 90 % d'eau et dont la chair est filandreuse, ne sauraient satisfaire les adeptes de la tarte à la citrouille. Elles sont parfois hachées puis données comme nourriture au bétail.

À l'opposé, une autre variété ne dépasse guère 8 cm de largeur et 5 cm de hauteur. Ces citrouilles naines sont idéales pour la décoration, car vous n'aurez pas grand-chose à vous mettre sous la dent.

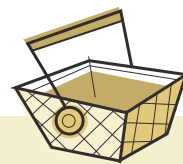


VALEURS NUTRITIVES ET MÉDICALES

Toutes les parties des citrouilles renferment des nutriments intéressants, mais ce sont les graines qui en contiennent le plus. On a aussi un temps prêté aux citrouilles d'étonnantes vertus médicales. On les recommandait contre les morsures de serpent ou les taches de rousseur. Certains croient toujours qu'en consommer préviendrait le cancer de la prostate.

Un secret dévoilé...

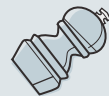
Dans l'industrie alimentaire, la citrouille est utilisée, entre autres, pour fabriquer la fameuse sauce à «egg rolls»: la sauce aux prunes... qui devrait plutôt s'appeler la sauce à la citrouille!



Conseil d'achat

À l'achat, choisissez une citrouille dont la peau n'est pas luisante, signe d'immaturité. Mais elle ne doit pas non plus être fendue ou présenter des taches brunâtres, car ce sont là des signes de vieillissement. La citrouille doit être lourde pour sa taille, avoir une peau terne et posséder encore une partie de sa tige, ce qui prévient sa déshydratation.

Une fois achetée, vous pouvez la conserver intacte dans un endroit frais et sec pendant trois mois. Mais une fois coupée, elle se garde moins longtemps. Vous pouvez la placer dans le bac à légumes, bien enveloppée dans une pellicule adhésive de plastique, et la consommer dans la semaine qui suit. Évidemment, si vous la pelez et la faites cuire, vous pouvez la congeler sans problème!





Pour joindre l'utile à l'agréable

Bien qu'il s'agisse d'un fruit apprécié depuis des millénaires, les grosses fraises bien charnues que nous mangeons aujourd'hui n'ont été conçues qu'au 18^e siècle, à partir de croisements de fraisiers sauvages et de fraisiers de culture.

On compte aujourd'hui plus de 600 variétés de ce petit fruit qu'on cultive toute l'année, partout dans le monde, y compris au Québec.

Bien qu'on les aime surtout nature, dans les yogourts, les desserts, les crèmes glacées ou simplement avec un peu de sucre et de crème, les fraises peuvent aussi être cuisinées. On en fait des confitures, des

sorbets, des mousses, des sabayons, des soufflés et tout un éventail de garnitures pour les desserts et les pâtisseries.

Le parfum de fraise est aussi l'un des plus utilisés en confiserie, en pâtisserie ainsi qu'en parfumerie. Le terme «fraise» vient d'ailleurs du latin *fragare*, qui signifie «sentir bon».

La fraise n'est pas un fruit!

Selon les lois de la botanique, la fraise n'est pas un fruit à proprement parler.

Contrairement à la majorité des fruits, qui se forment après la tombée de la fleur fécondée, la fraise, elle, est issue du renflement des fleurs du fraisier, une fois qu'elles ont été fécondées. Les fruits du fraisier sont en réalité les minuscules grains jaunes qui parsèment la surface de la fraise et qu'on appelle «akènes».



Les fraises du Québec

Reconnues pour leur goût et leur qualité, les fraises représentent la troisième plus importante culture fruitière du Québec, après les pommes et les bleuets. Ce qui fait du Québec le principal producteur de ce fruit au Canada, avec plus de 700 producteurs répartis dans la province.

Les producteurs québécois ont aussi développé des variétés de fraises bien d'ici, comme l'authentique Orléans, qui se conserve jusqu'à 21 jours, ou plus intéressant encore, la fraise d'automne, que l'on peut récolter jusqu'en octobre. C'est un véritable tour de force des producteurs, qui doivent arracher et replanter chaque année ces plants de fraises tardives, qui poussent dans des champs protégés par des paillis de plastique, ce qui augmente la chaleur du sol et favorise leur croissance.

POUR LES CUEILLIR VOUS-MÊME

Très populaire au Québec, l'autocueillette des fraises est une activité estivale qu'on pratique en famille et qui représente pas moins de 35 % de la récolte annuelle de fraises au Québec.

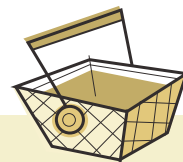
Si le cœur vous en dit, la majorité des producteurs vous offrent la possibilité d'en cueillir et surtout d'en manger à volonté, pour un prix avantageux. Une activité peu coûteuse!



Une bonne source de vitamine C et d'antioxydants

La fraise est très riche en vitamine C. Peu calorique, elle représente aussi une source appréciable de potassium, de magnésium, de vitamine B5 (acide pantothénique) et d'acide folique. Elle apporte également du fer et du calcium à l'organisme.

De plus, il s'agit d'une excellente source d'antioxydants. À la différence des vitamines, les antioxydants ne sont pas détruits à la cuisson. Cela signifie qu'on en bénéficie autant quand on mange ce fruit en confiture ou dans des desserts.

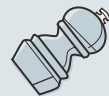


Trucs de conservation

Les fraises sont fragiles et très périssables. Il est préférable de les consommer rapidement. Elles redoutent en effet la chaleur et les chocs qui endommagent facilement leur peau. Évitez donc de les laisser au soleil ou de les conserver à la température ambiante. Il est aussi inutile de tenter de les faire mûrir, car les fraises ne mûrissent plus après la cueillette.

Il est possible toutefois de les conserver fraîches jusqu'à une semaine dans le compartiment à légumes du réfrigérateur. Saupoudrez-les de sucre pour prolonger leur conservation.

Pour vous assurer d'un maximum de saveur, ne les lavez pas et ne coupez les queues qu'au moment de les servir. Les fraises peuvent aussi être congelées entières, tranchées, en purée ou en quartiers.





Des petits fruits alléchants

Fruit d'été par excellence, mais un peu moins populaire que la fraise, la framboise n'a rien à lui envier.

Il y a à peine une vingtaine d'années, on pouvait cueillir des framboises à 10 minutes du centre-ville de Montréal, bien avant le développement urbain qu'on a connu. Même si on en trouve moins facilement qu'avant à l'état sauvage, elles continuent d'enchanter les papilles.

Quelques producteurs permettent l'autocueillette des framboises; consultez l'Association des producteurs de fraises et de framboises du Québec au site ci-dessous, pour connaître les producteurs de votre région.

www.fraisesetframboisesduquebec.com

Caractéristiques

Les framboises se déclinent en dizaines de sortes différentes, dont l'Analma, la Festival, la Nova et la Killernee. Elles se distinguent surtout par leur couleur et par le moment de leur récolte. On les cueille à l'été, ou à l'automne, selon leur variété. La première saison dure entre trois et quatre semaines, du milieu du mois de juillet jusqu'au milieu du mois d'août. À partir de ce moment, et jusqu'au début de septembre, c'est le temps des framboises d'automne, moins abondantes que leurs cousines estivales.

Bagatelles aux framboises subtiles

(pour 6 personnes)

375 ml (1 ½ de tasse) de framboises surgelées

45 ml (3 c. à table) de sucre glace

160 ml (⅔ tasse) de vin rosé

10 ml (2 c. à thé) de zeste de citron râpé finement

45 ml (3 c. à table) de sucre

30 ml (2 c. à table) de liqueur de framboise (facultatif)

330 ml (1 ⅓ tasse) de crème à fouetter 35 %

6 doigts de dame

45 ml (3 c. à table) de confiture de framboises

- À l'aide du robot culinaire, réduisez en purée la moitié des framboises avec le sucre glace et passez le tout au tamis fin pour en retirer les graines.
- Dans un bol, mélangez le vin rosé, le zeste, le sucre et la liqueur de framboise.
- Ajoutez la crème à fouetter à ce mélange, puis incorporez la purée de framboises à la spatule en pliant.
- Coupez les doigts de dame en deux, garnissez-les de confiture de framboises, repliez-les pour former des sandwiches, puis coupez-les en quatre morceaux.
- Placez les doigts de dame dans 6 coupes à desserts, ajoutez les framboises restantes, puis garnissez du mélange de crème. Réfrigérez de 3 à 4 heures. Garnissez de framboises et de feuilles de menthe fraîches au moment de servir.



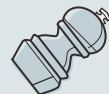
TRUCS DE CONSERVATION

Les framboises sont très délicates, alors, en les manipulant, il faut faire attention à ne pas les écraser. Pour éviter qu'elles se gorgent d'eau, les laver le plus délicatement possible, surtout pas à grande eau. Au réfrigérateur, elles se conservent environ deux jours. On peut aussi les congeler, mais, une fois décongelées, elles sont ramollies et peu présentables. Assurez-vous enfin de retirer les framboises molles ou meurtries, qui pourraient moisir très rapidement et contaminer les autres.



Conseils pour l'achat

Il ne faut pas se fier à leur couleur lors de l'achat: ce n'est pas parce qu'elles sont plus foncées qu'elles sont plus mûres pour autant. À examiner? La fermeté du fruit et sa brillance. S'il a une couleur mate, c'est qu'il n'est plus frais. Rappelez-vous qu'il est également préférable de mettre votre cassot de framboises dans votre chariot à la toute fin de votre épicerie.





Le fruit emblématique de la Nouvelle-Zélande

La grippe vous attaque, et vous cherchez une bonne dose de vitamine C pour la combattre? Oubliez les oranges. Mangez plutôt des kiwis, qui en contiennent encore plus.

Il ne faut pas se fier aux apparences. Même si le kiwi est petit et qu'il ne ressemble en rien à un agrume, il est très riche en vitamine C. Un seul de ces fruits contient près de 80 mg de vitamine C, ce qui représente presque l'apport quotidien recommandé. C'est plus que l'orange qui, pour la même quantité, n'en fournit qu'environ 55 mg. De plus,

l'écorce poilue du kiwi lui permet de mieux conserver ses vitamines.

C'est aussi un fruit qui, malgré son goût sucré, est très peu calorique, et les sucres qu'il contient – principalement du fructose et du glucose – se digèrent facilement. Le kiwi offre aussi un apport appréciable en fibres et en minéraux. Par ailleurs, il est riche en

vitamine E, ce qui est assez étonnant puisque la plupart des aliments qui contiennent beaucoup de cette vitamine sont aussi très gras, ce qui n'est pas le cas du kiwi.

Saviez-vous que la pelure est tout à fait comestible et contribue même à la valeur nutritive du fruit? Les rares études publiées sur le sujet démontrent que la peau est riche en vitamine C et en fibres.

Pour manger le kiwi avec la pelure, il faut procéder comme avec tous les autres fruits, c'est-à-dire s'assurer d'abord de bien le laver.



Les mini-kiwis

Les Français les nomment aussi « souris végétales ». De la grosseur d'un gros raisin, le mini-kiwi est un produit similaire au kiwi que nous connaissons, mais son goût est plus doux. Sa peau est aussi beaucoup moins rugueuse et elle est donc plus facilement comestible.

La saveur de sa chair rappelle le melon, la fraise et l'agrumes. Il se marie bien avec les légumes et les viandes, et on peut aussi le servir en salade, avec du raddichio, de l'avocat ou des endives.

Comment déguster le kiwi

Évidemment, le kiwi est excellent nature. On peut le peler ou le couper en deux pour le déguster à la cuillère. Coupé en quartiers, il garnit bien les céréales, les yogourts et les salades de fruits. Il peut aussi servir de garniture, à l'intérieur d'une crêpe par exemple.

Vous l'ignorez peut-être, mais le kiwi accompagne bien la volaille, le poisson et le porc. Il est d'ailleurs très recommandé et fort apprécié pour la confection d'une sauce aigre-douce.

Peu importe ce que vous en faites, essayez autant que possible de ne pas écraser les petits grains noirs qu'il contient. Ceux-ci sont comestibles, mais ont un goût amer.

Fait important à noter, le kiwi empêche la gélatine de prendre. Il ne faut donc pas mettre de ce fruit dans vos gelées. Si vous y tenez vraiment, vous pouvez neutraliser l'action anti-gélifiante du kiwi en le faisant cuire pendant 15 minutes avec un peu de sucre, mais il perdra alors du goût et de la couleur.

DES KIWIS... JAUNES!

La Nouvelle-Zélande et l'Italie ont commencé à produire des kiwis dont l'intérieur est jaune plutôt que de présenter la couleur émeraude habituelle.

Ils sont plus chers que les kiwis traditionnels, mais leur peau est plus douce, et leur chair est moins acide. Du côté des nutriments, on nous assure que ces nouveaux kiwis contiennent autant de vitamines que leurs cousins à chair verte.

Les kiwis jaunes, issus d'un croisement entre deux espèces et non à la suite d'une manipulation génétique, ne sont disponibles que de juin à septembre.



Achat et conservation du kiwi

Il vaut toujours mieux acheter le kiwi avant qu'il n'atteigne sa maturité. Il devrait donc être assez ferme sous les doigts; s'il cède sous une légère pression, c'est qu'il est mûr. Il faut alors le consommer rapidement.

Ne choisissez pas les fruits qui présentent des taches ou des meurtrissures et ne vous fiez pas à la grosseur des kiwis. Leur taille n'influence pas leur qualité.

Placés au réfrigérateur, ils se conserveront de deux à trois semaines, ou quelques jours seulement s'ils sont mûrs au moment de l'achat.





La pêche des tropiques

Ce fruit est d'une rare polyvalence. Encore peu présent sur nos tables, ce champion de la vitamine A contient autant de vitamine C que nos principaux agrumes.

Pays d'origine de la mangue, l'Inde est le plus grand producteur de ce fruit qui occupe une place importante dans la cuisine locale. Après avoir étendu son territoire à l'ensemble de l'Asie, notamment à la Chine et à la Thaïlande, elle a été introduite au Brésil il y a 300 ans par les explorateurs portugais. Aujourd'hui, c'est l'une des

principales cultures fruitières de l'Amérique latine.

La mangue s'est transformée peu à peu avec tous ces voyages, et on en compte maintenant plusieurs centaines de variétés. Ce fruit de forme ovale qui mesure environ 10 cm de long change d'apparence selon les variétés. Sa peau lisse est verte lorsqu'il est immature et devient jaune ou rouge à mesure qu'il mûrit.

Sa chair fibreuse, mais fondante et juteuse, est jaune vif ou orangée. C'est un fruit qu'il faut peler, car sa peau est irritante et peut causer des réactions allergiques. Aussi, son gros noyau aplati qui adhère à la chair peut rendre la découpe difficile.

Toutes les variétés ont ce goût difficile à définir qui rappelle à la fois l'abricot, l'ananas, la pêche, la rose et même le parfum subtil de la figue. Pour certains, c'est même un goût légèrement sucré et poivré. La mangue d'Afrique est la plus sucrée.



COMMENT COUPER UNE MANGUE

Peler d'abord la mangue, car sa peau n'est pas comestible. Comme son noyau est plat, il faut couper le fruit sur la longueur en longeant chaque côté du noyau. Terminer en coupant la chair qui reste sur les côtés du noyau.

Il y a aussi une autre méthode. Sans la peler, couper la mangue sur la longueur en longeant chaque côté du noyau. Avec la pointe d'un petit couteau, quadriller profondément les deux parties de la mangue pour former des petits carrés: les retirer ensuite à la cuillère. On peut aussi pousser avec les doigts sur la face externe du fruit: on

obtient alors une membrane convexe sur laquelle la chair hérissée est encore plus facile à détacher.



ACHAT ET CONSERVATION

Vous trouverez des mangues toute l'année à l'épicerie et dans les marchés ethniques, qui proposent d'ailleurs souvent des variétés différentes et beaucoup plus sucrées. Comme c'est un fruit très populaire dans la cuisine indienne et antillaise, ces marchés ont un roulement beaucoup plus rapide que les supermarchés.

Vous pouvez acheter des mangues encore vertes et les laisser sur le comptoir deux ou trois jours pour qu'elles atteignent le degré de maturité désiré. Si vous voulez les consommer ou les utiliser tout de suite, préférez des mangues mûres qui cèdent un peu sous la pression du doigt: si elles ont quelques points noirs, ne vous en faites pas, mais laissez de côté celles qui sont meurtries.

Lorsqu'elles sont mûres, vous pouvez les garder une semaine au réfrigérateur, mais il est préférable de les manger sans tarder. Les mangues se congèlent, mais seulement si elles sont cuites. Une remarque en passant: les puristes n'admettent pas qu'on mette les mangues au réfrigérateur, car le froid altère leur goût.

Une valeur nutritive importante

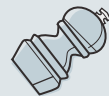
La mangue est une excellente source de vitamine A. En fait, c'est le fruit qui en contient le plus, soit environ 10 mg par 100 g. Excellente source de vitamine C, elle en fournit presque autant que l'orange et le pamplemousse. Sa vitamine E garantit aussi un bon apport en antioxydants.

Peu calorique, elle est parfaite pour ceux qui surveillent leur poids et qui veulent se concocter des petits desserts sucrés et savoureux. Les jeunes enfants et les personnes au système digestif délicat la digèrent très bien.



SAVIEZ-VOUS QUE...

La mangue contient une enzyme qui empêche la gélatine de prendre et la pâte de lever. Pour l'utiliser dans des mousses ou des gâteaux, il faut d'abord la faire cuire 15 minutes avec du sucre.





Rafrâchissement assuré!

Les melons sont le symbole par excellence des vacances et de l'été. Même si les melons ont besoin de beaucoup de chaleur pour se développer, nous arrivons, au Québec, à en produire plusieurs variétés.

Durant l'été, mais surtout vers la fin de la saison estivale, on trouve plusieurs variétés de melons sur le marché. Ceux que les Québécois préfèrent sont le cantaloup (melon brodé), le melon d'eau, le melon canari et le melon de miel.

Les melons sont récoltés au Québec pendant deux mois de l'année, soit août et septembre. Il faut donc en profiter: c'est à ce moment qu'ils sont à leur meilleur. Comme ces fruits sont gorgés d'eau, ils sont très désaltérants. Ils contiennent de la vitamine C et de la bêta-carotène lorsque leur chair est orange.

Le **melon d'eau**, aussi appelé pastèque, existe avec ou sans pépins.

Le **cantaloup** est une variété de melon brodé, rendue populaire grâce à sa chair orangée.

Le **melon miel** et le **melon canari**, tous deux sucrés et délicats, se ressemblent un peu, mais la chair du second est un peu plus claire que celle du premier, et sa peau revêt une couleur jaunâtre.



Le melon de Montréal

Autrefois, les melons étaient rares dans les champs du Québec en raison du climat trop froid. Mais un melon d'ici, qu'on appelait melon de Montréal, a longtemps défié avec brio les rigueurs de notre climat. Appelé aussi Gorman ou Décarie, du nom de ceux qui le produisaient à l'époque, le melon de Montréal a connu ses heures de gloire jusque dans les années 1960, allant même jusqu'à prendre place dans les grands restaurants de New York et de Boston. Si certains mélancoliques tentent aujourd'hui d'en maintenir une production, le melon de Montréal a disparu des marchés, noyé par la concurrence.



QUELQUES IDÉES DE RECETTES

Évidemment, tous les melons sont délicieux nature ou en cubes, mélangés à de la crème glacée ou à du yogourt à la vanille. Mais voici quelques idées pour maximiser le plaisir:

Confectionnez des confitures de pastèque; elles sont très populaires en Europe. Ici, on en fait également d'excellents sorbets. Sachez que la pastèque donne beaucoup de jus. Si vous vous sentez l'esprit aventureux, vous pouvez donc la laisser fermenter et en faire du vin!

Découpez le cantaloup en petites boules et laissez-les mariner dans du porto. Ce melon se marie aussi très bien au prosciutto: enrobez des morceaux de cantaloup avec des tranches de cette charcuterie, et vous obtiendrez une entrée rafraîchissante.

Pour ce qui est des melons miel et des melons canaris, osez les ajouter à vos salades de riz, de pâtes ou de poulet. Leur goût sucré donne de la fraîcheur aux volailles et poissons.

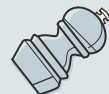


Conseils d'achat

Choisissez vos pastèques lourdes et fermes. Lorsqu'elles arrivent à maturité, leur poids augmente, si bien qu'elles sont directement sur le sol, dans les champs. Recherchez-y les marques jaune crème: si elles en portent une, c'est bon signe!

Dans le cas du cantaloup (dont on ne prononce pas le «p» final), choisissez-en un dont l'odeur est fraîche et dont la queue (le point d'attache) se détache facilement. Si elle a été brisée, c'est que le fruit n'était pas mûr au moment de sa récolte. Il n'a donc pas atteint son plein taux de sucre.

Enfin, pour les melons canaris ou melons miel, fiez-vous aux deux méthodes précédentes: choisissez un fruit lourd et ferme, mais surveillez aussi son odeur et sa couleur.





La star des agrumes

L'orange est un des fruits les plus populaires, surtout en hiver. Elle nous apporte une bonne dose de vitamine C, et ses différentes variétés nous permettent de l'apprécier de plusieurs façons.

L'orange était jadis un indicateur de richesse. On devait se compter béni quand on en recevait une dans son bas de Noël. Aujourd'hui, le fruit évoque la richesse... nutritionnelle. Son prix très modeste nous permet de bénéficier sans excuse possible de ce délicieux apport en vitamine C.

Sachez qu'on ne mange pas l'orange qu'en quartiers. En effet,

elle se marie à presque toutes les viandes et à une infinité d'autres fruits et légumes. Son zeste, son jus ainsi que sa chair ont aussi leur utilité en cuisine. Bref, un fruit à tout faire... ou presque.



Une culture rentable

Considérée autrefois comme un produit de luxe en raison de sa rareté, on offrait l'orange aux enfants pour Noël. Mais les temps ont bien changé. Elle représente aujourd'hui une des cultures fruitières les plus répandues dans le monde et l'un des fruits les plus rentables sur le plan commercial.

En 2004 seulement, on en a produit près de 63 millions de tonnes dans le monde, principalement au Brésil et aux États-Unis, qui se partagent 48 % de la production mondiale.

Les deux grandes catégories

Il est important de choisir cet agrume selon l'utilisation qu'on veut en faire. On peut diviser les oranges en deux grandes catégories: les amères et les douces. Parmi les amères, on compte la bigarade (parfois appelée tout simplement orange amère) et l'orange de Séville. Ce sont celles-ci qu'il faut privilégier si l'on veut, par exemple, préparer des sauces, des gelées ou de la marmelade.

Parmi les douces, on retrouve la Valence, la sanguine et la Navel. La première vient d'Espagne, mais représente près de 50 % de la production américaine. Elle a peu ou pas de pépins, ce qui en fait une candidate idéale pour les jus.

L'orange sanguine a une chair rougeâtre, comme son nom l'indique. Elle est sucrée et, elle aussi, généralement dépourvue de pépins. On l'utilise surtout pour décorer des plats.

Enfin, l'orange Navel a une écorce épaisse et facile à enlever. Elle est souvent la préférée pour consommation nature. Elle se reconnaît bien en magasin: c'est celle qui a un «nombril» protubérant.



CARA CARA: LE MEILLEUR DE L'ORANGE ET DU PAMPLEMOUSSE

Issue d'un croisement entre l'orange Navel et le pamplemousse Ruby, l'orange Cara Cara a fait son apparition sur le marché il y a quelques années. Au premier coup d'oeil, cette orange n'a rien de bien spécial. Mais lorsqu'on l'ouvre, on découvre une chair rose-rouge sucrée, qui n'a pas l'acidité du pamplemousse. Autre particularité de sa chair: elle est sans pépins, ou presque.

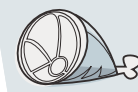
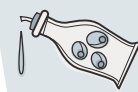
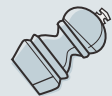
Son drôle de nom lui vient de son lieu de naissance: le domaine Cara Cara, au Venezuela. Mais elle est surtout cultivée en Californie et en Afrique du Sud. Le meilleur temps pour en profiter est de décembre à janvier, où elle est à son meilleur.

Valeur nutritive

L'orange est la référence quand on parle de vitamine C. En manger une seule permet de couvrir presque tout l'apport quotidien recommandé. Mais attention: cette précieuse vitamine disparaît à la cuisson.

Autre avantage: elle n'est pas très calorique. Il est donc toujours préférable de manger ce fruit plutôt que de boire un jus d'orange, dans lequel on a souvent ajouté du sucre.

Enfin, vous serez peut-être surpris d'apprendre que l'orange contient aussi un peu de calcium. Pas autant que le lait (il faut compter six oranges pour obtenir autant de calcium que dans un verre de lait), mais c'est tout de même le fruit qui en fournit le plus.



Un fruit millénaire et millionnaire!

L'orange est un fruit originaire de Chine, où on la cultive depuis plus de 4 000 ans. Le mot «orange» découle du mot sanskrit «nagarunga», qui signifie «le fruit aimé des éléphants». Ce sont les Arabes qui ont répandu sa culture au Moyen-Orient, en Afrique ainsi qu'en Europe via l'Espagne.

Fruit inconnu en Amérique jusqu'au 15^e siècle, l'orange a été apportée dans le nouveau monde par Christophe Colomb lui-même lors de son deuxième voyage. Les Portugais ont aussi multiplié les orangeries en Amérique du Sud, particulièrement au Brésil.



LA MANDARINE, UNE COUSINE

Originaire de la Chine, ce fruit est surtout produit par l'Espagne, l'Italie, l'Algérie, la Sicile, Malte, le Japon et les États-Unis. Très populaire en saison hivernale, la mandarine est un agrume orange foncé de la famille des rutacées. Elle ressemble à une petite orange aplatie, est facile à peler et contient plus ou moins de pépins selon la variété. Parmi toutes les sortes de mandarines, notre préférée au Québec est la mandarine miel. Quelle que soit la variété qu'on préfère, la mandarine se distingue de la clémentine – qui est en fait un croisement entre la mandarine et l'orange – par son goût plutôt doux et sucré, beaucoup moins amer et acide que celui de la plupart des agrumes. Cela s'explique par le fait que la chair de la mandarine, au contraire de celle de ses cousines, n'est pas recouverte d'une peau blanche, mince et amère. En outre, son écorce fine et lisse a une saveur délicate et exotique.

Si on dit de la mandarine qu'elle est le fruit d'hiver par excellence, c'est qu'elle est très vitaminée et tonifiante. Un seul de ces fruits fournit 40 % des besoins quotidiens en vitamine C, 10 % de l'apport recommandé en vitamine A et 5 % des besoins en vitamines E et B1.



L'orange sous toutes ses coutures

Tout est utilisable dans l'orange; c'est ce qui en fait un fruit si intéressant.

Son jus: C'est bien sûr la boisson parfaite pour le petit déjeuner. Mais son jus sert aussi à la préparation de sauces et de vinaigrettes; il remplace le jus de citron ou même la vinaigrette dans certaines recettes.

Son zeste: On peut l'intégrer à des préparations de muffins, de pain, etc. Et le zeste se congèle, ce qui vous permet de toujours en avoir sous la main. Mais assurez-vous avant de zester votre orange de bien la laver, pour enlever toutes traces de pesticides. Notons également que les boissons comme le Cointreau et le Grand Marnier doivent leur saveur au zeste de l'orange amère.

Sa chair: Une fois découpée en quartiers, elle donne de la fraîcheur aux salades. De plus, avec une sauce aigre-douce, l'orange donne tout son éclat à la volaille.

Son huile: On tire de la chair de cet agrume une huile essentielle et même une essence qu'utilisent les pâtisseries, les chimistes et les pharmaciens.

Ses fleurs: Avant même que ses fruits ne soient formés, l'oranger a des atouts. Ses fleurs diffusent un agréable parfum; distillée, l'eau de fleur d'oranger est aussi utilisée en confiserie pour aromatiser les pâtes et les crèmes.

UN PETIT TRUC DE CONNAISSEUR

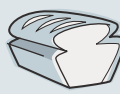
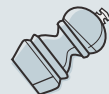
Pour tirer le maximum de jus d'une orange, comme de tout autre agrume, il suffit de la faire rouler sur le comptoir de la cuisine ou entre vos mains, en exerçant un peu de pression.



Achat et conservation

Lorsque vous achetez des oranges, rappelez-vous que la couleur de leur écorce n'est pas un gage de qualité en soi. Celles à la peau un peu verdâtre peuvent être tout aussi juteuses et savoureuses, sinon plus, qu'un fruit complètement orange. Choisissez plutôt des oranges bien fermes, assez lourdes et sans zones molles. De plus, la peau des fruits ne doit pas être couverte de taches noires ou de traces de moisissures.

Quant à la conservation des oranges, on peut garder celles-ci environ une semaine à la température de la pièce et plus de trois semaines dans le compartiment à fruits du réfrigérateur.





Un fruit aux mille vertus

De novembre à janvier, il faut profiter du pamplemousse. Excellente source de vitamine C, il est pauvre en calories, et possède même des propriétés antioxydantes.

Il apporte enfin vraiment très peu de calories. Il est idéal, donc, pour ceux qui suivent un régime. Mais attention: comme il aide à la digestion et ouvre l'appétit, il peut aussi induire l'effet contraire... en vous incitant à la gourmandise!

Nous appelons «pamplemousse» ce fruit qui ressemble à l'orange et que nous mangeons au petit déjeuner. C'est aussi comme ça que le nomment nos épiciers. Pourtant, le vrai nom du fruit que nous consommons est «pomélo».

Le pomélo (ou le pamplemousse que nous connaissons) est une mine d'or pour la santé.

C'est un fruit très riche en vitamine C: un demi-pomélo couvre 60 % de nos besoins quotidiens pour cette vitamine. Il constitue aussi une bonne source de potassium, et lorsqu'il est rosé, il contient de la carotène et d'autres antioxydants, ce qui en fait un aliment à privilégier dans le traitement et la prévention des maladies cardiovasculaires.



POUR SÉPARER LE PAMPLEMOUSSE EN QUARTIERS

Coupez d'abord une tranche d'un centimètre d'épaisseur dans le haut et le bas du fruit. Enlevez l'écorce avec un couteau éplucheur, et grattez la peau avec un couteau bien acéré, en suivant la forme du fruit. Ensuite, coupez chaque côté de la membrane et retirez la pulpe fragile.

Si vous voulez des quartiers de pamplemousse pour une salade, par exemple, travaillez au-dessus d'un bol, vous pourrez ainsi récupérer tout le jus.

Pomélo ou pamplemousse?

Le vrai pamplemousse est un énorme citron, pouvant atteindre jusqu'à 30 cm de diamètre et peser jusqu'à 6 kg. Sa peau, parfois épaisse de plusieurs centimètres, s'enlève facilement. Peu consommable à l'état naturel, à moins d'être très mûr, on le mange surtout confit. Ce fruit est surtout cultivé dans les pays équatoriaux, où il prend aussi le nom de «chadèque».

L'agrumes que nous mangeons ici est un hybride du pamplemousse (appelé pummelo en anglais) et de l'orange. Vendu partout depuis le début du vingtième siècle, il est le plus jeune des agrumes que nous connaissons. Ce fruit est plus petit que le vrai pamplemousse, et délicieux même consommé à l'état brut.



Conseils pour l'achat

À l'achat, choisissez des pamplemousses lourds et assez fermes, et évitez ceux qui sont mous au toucher. De petites cicatrices sur l'écorce n'altèrent pas le goût du fruit. La pelure doit avant tout être brillante.

Ce fruit se conserve mieux dans un sac de plastique, au réfrigérateur. Vous le garderez ainsi presque deux semaines. Mais vous pouvez aussi le laisser à la température de la pièce; il sera plus juteux et plus sucré, mais il ne se conservera pas plus de quelques jours. Vous pouvez en congeler seulement le zeste et le jus.

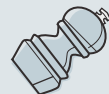
ATTENTION

COCKTAIL DANGEREUX!

Si vous prenez des médicaments, sachez que le pomélo (ou pamplemousse) peut avoir des effets dommageables pour votre santé. Ce fruit, en effet, réduit le temps d'élimination des médicaments. Pour une médication suivie pendant plusieurs jours, l'accumulation des substances dans l'organisme accroît son action... et le risque d'effets secondaires. Des études mentionnent même que le pamplemousse peut multiplier par cinq les quantités de certains médicaments dans le sang.

Des effets qui persistent

Et pas moyen de s'en sortir! Consommer le pamplemousse, ou son jus, tôt le matin, et le médicament avant le coucher, n'est pas une mesure suffisante, car les effets du pamplemousse peuvent persister de 24 à 72 heures après l'ingestion. Presque toutes les classes de médicaments sont susceptibles d'entrer en interaction avec le pamplemousse. Mentionnons entre autres les médicaments contre l'angine, le cancer, la dépression, les infections, les convulsions, la dysfonction érectile, l'hypertension, le VIH et les problèmes psychotiques.





Le plaisir d'avoir le choix

Abondantes dans nos marchés en hiver comme en été, les poires nous sont offertes dans un éventail de variétés de formes et de couleurs. Qu'on les préfère en conserve, flambées, en confiture ou simplement nature, on trouve toujours la poire qu'il nous faut.

de sa pleine maturité. Pour la rendre à terme, on l'entreposera ensuite en chambre froide, dans une atmosphère contrôlée.

Sucrée et désaltérante à la fois, la poire se présente en plusieurs variétés, avec une panoplie d'arômes, de formes, de couleurs et de saveurs. Toutes sont riches en vitamines, en minéraux et en oligo-éléments, et leurs fibres ont la propriété de stimuler le fonctionnement des intestins.

La poire contient en outre beaucoup d'eau, et peu de calo-

ries. Cette petite douceur nutritive ne nuit donc pas trop à la ligne, et peut être utilisée partout au même titre que la pomme.

Dans le verger, la poire est en effet plus sensible que la pomme aux variations de température. Tout comme la banane et l'avocat, la poire ne mûrit pas bien sur l'arbre. Pour éviter que sa chair ne devienne sablonneuse ou granuleuse, on la cueillera donc proche



LES MULTIPLES VARIÉTÉS DE POIRES

Il existe plus de 2 000 variétés de poires, dont certaines sont récoltées l'été, d'autres l'automne ou même l'hiver, dans les régions les plus chaudes. Celles que nous retrouvons couramment sur nos tablettes, sont le résultat de croisements et de sélections effectués dans le but d'améliorer le fruit.

La plus populaire des poires vendues au Québec est, sans contredit, la **Bartlett**, poire anglaise connue en Europe sous le nom de Williams. Sa peau passe du vert clair au jaune doré lorsqu'elle atteint sa maturité et sa chair blanche non granuleuse est très parfumée. La Bartlett rouge a le même goût, et les deux supportent très bien la cuisson.

La poire **Anjou**, originaire de France, n'a pratiquement pas de col. Sa peau passe du vert pâle au vert jaunâtre et sa chair est très juteuse et onctueuse.

La poire **Bosc** est originaire de Belgique. Sa peau brune est plus épaisse et plus rugueuse que celle des autres poires. Elle a une forme allongée avec un long cou mince. Sa chair blanche, juteuse, granuleuse, très aromatique, est idéale pour la cuisson.

La poire **Comice** est la plus raffinée des poires. Elle est volumineuse et arrondie, avec un col plutôt court. Sa peau jaune verdâtre prend des teintes rosâtres ou brunâtres lorsque le fruit est mûr. Sa chair, d'un blanc jaunâtre, est l'une des plus juteuses et des plus sucrées. Elle accompagne à merveille les fromages.

La poire **Conférence** est similaire à la poire Bosc, et sa chair, d'un blanc crémeux, est juteuse, sucrée et rafraîchissante.

Originaire d'Australie, la poire **Packham** ressemble à la Bartlett par sa couleur et sa saveur, mais sa forme est moins régulière. Sa peau verte jaunit légèrement lorsque le fruit est mûr. Quant à sa chair, elle est blanche, juteuse et sucrée.

La poire **Passe-crassane** est originaire de France. Grosse poire ronde, issue d'un croisement avec un coing, elle se conserve facilement. Sa pelure est épaisse et sa chair blanche, légèrement granuleuse, est fondante et succulente.

Du Portugal, la poire **Rocha** est ronde avec un court col brunâtre. Sa peau jaune est tachetée de vert et sa chair devient moelleuse et fondante à maturité.



Conseils d'achat

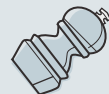
Favorisez les poires lisses et juste assez fermes, sans taches ni moisissures.

Un indice: si la poire est mûre, elle dégage un doux parfum et sa chair cède légèrement sous la pression du doigt, autour de la tige du fruit.

TRUCS DE CONSERVATION

Les poires qui ne sont pas encore mûres doivent être laissées à la température de la pièce, à l'air libre et sec, jusqu'à ce que leur chair se ramollisse. Mais ne vous fiez pas toujours à leur couleur! Plusieurs variétés demeurent vertes lorsqu'elles mûrissent. Une fois mûres, elles se gardent quelques jours au réfrigérateur, loin des oignons, choux et autres aliments odorants.

Avant de les déguster, laissez-leur reprendre la température de la pièce, afin de profiter du maximum d'arômes. Si vous devez les congeler, cuisez-les au préalable, car les poires crues supportent mal la congélation.





Le fruit santé par excellence?

«Une pomme par jour éloigne le médecin pour toujours»... Ce vieil adage, qui date de la fin du 19^e siècle, est-il fondé?

De la pomme qu'a croquée Adam jusqu'à celle des ordinateurs, en passant par la pomme transpercée par la flèche de Guillaume Tell, la pomme d'Isaac Newton et celle de l'étiquette des Beatles, ce fruit fait partie de nos mœurs et coutumes autant que de nos recettes et de nos collations.

Depuis longtemps, on l'a associé à tout bon régime santé:

«Une pomme par jour éloigne le médecin pour toujours», disait-on. On sait maintenant qu'on ne peut pas attribuer à ce fruit seul ce genre de bienfait. «C'est plutôt une alimentation diversifiée et équilibrée qui nous permet de garder la santé», explique Joane Routhier, diététicienne à l'Université McGill.

Cela dit, la pomme moyenne, composée à 85 % d'eau, ne

compte qu'environ 80 calories. Elle contient 3,5 g de fibres, en plus d'être une bonne source de potassium, de vitamine C et de pectine. Elle est excellente pour les dents et les gencives: sa consistance débarrasse les premières des particules d'aliments et stimule les secondes.

Comparée à d'autres fruits, par contre, la pomme contient 3 fois moins de potassium que la banane, 6 fois moins de vitamine A que la pêche, 9 fois moins de vitamine C que l'orange et 10 fois moins de fer qu'une portion de pruneaux... D'où l'importance de consommer une grande variété de fruits.

La pomiculture

On trouve près de 1 000 vergers producteurs de pommes dans la province, surtout dans la grande périphérie de Montréal (en Montérégie) et de Québec.

Il existe des variétés de pommes fermes et mi-fermes. La Granny Smith, par exemple, est la variété de pommes la plus ferme. Mais, au Québec, les pomiculteurs cultivent surtout des variétés semi-fermes telles que les McIntosh, les Cortland, les Empire et les Spartan.

Pour mieux contrôler les maladies et les insectes qui pourraient ravager leurs vergers, la majorité des producteurs commerciaux font partie d'un club d'encadrement technique. Chaque club a son agronome, qui visite chacun des vergers afin de faire du dépistage d'insectes et de maladies.

«On va intervenir juste au besoin, explique Steve Levasseur, vice-président de la Fédération des producteurs de pommes du Québec. On va tolérer un minimum de dégâts parce que, si on le tolère juste assez longtemps, il peut y avoir un insecte prédateur qui va venir détruire celui qui avait commencé à s'attaquer à la récolte. Dans ce cas-là, on n'est pas obligé d'intervenir chimiquement.»



DU JUS DE POMME AU LIEU DU JUS DE CITRON

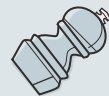
Un truc de grand-mère: si vous n'appréciez pas, dans vos tartes aux pommes, le goût acidulé du jus de citron habituellement utilisé pour empêcher l'oxydation, employez plutôt du jus de pomme. L'acide citrique qu'il contient empêchera vos pommes de noircir.

Le cirage des pommes et la santé

On croit à tort que la fine pellicule blanchâtre que l'on trouve sur les pommes, lorsque qu'on les cueille, est un résidu de pesticide. Il s'agit au contraire d'une couche protectrice naturelle qui se développe sur la pomme pour l'empêcher de se déshydrater.

Lorsqu'elles se retrouvent chez un emballleur, les pommes sont lavées et brossées, pour les rendre plus attrayantes. Ces opérations enlèvent le film protecteur des pommes. Pour empêcher qu'elles ne se déshydratent sur les tablettes de nos épiceries, on les enduit d'une cire protectrice qui remplace le film naturel.

Or, il y a dans cette cire une petite quantité de morpholine, une substance potentiellement nuisible pour la santé. Mais, selon Santé Canada, il n'y a pas assez de morpholine dans le cirage des pommes pour présenter un danger quelconque pour la santé. Un point de vue également partagé par l'Organisation mondiale de la santé. Un bon lavage à l'eau tiède suffit en général pour débarrasser la surface d'une pomme de toutes ses impuretés.



LES PRINCIPALES VARIÉTÉS CULTIVÉES AU QUÉBEC ET LEURS USAGES

LES HÂTIVES

La Vista Bella: Très hâtive, la Vista Bella est cueillie dès la première semaine d'août. C'est une des toutes premières variétés d'ici à apparaître dans les comptoirs de fruits. Croquante et juteuse, elle supporte bien la cuisson, mais sa durée de conservation est très courte. Une semaine, pas plus.

La Jersey Mac: Cette grosse pomme au goût légèrement acide est récoltée à la mi-août. D'une saveur aigre-douce, elle est surtout bonne à croquer, mais elle résiste bien à la cuisson. On en fait aussi des jus.

La Melba: Tout comme sa cousine la Jersey Mac, la Melba est récoltée à la mi-août. De grosseur moyenne, cette pomme à la chair blanche et sucrée, est légèrement acide et très aromatique. Juteuse et fondante, elle se défait à la cuisson. On en fait surtout des compotes, des gelées, des sauces et du jus.

LES TARDIVES

La McIntosh: D'origine canadienne, la McIntosh a été découverte au 19^e siècle par le fermier ontarien John McIntosh, alors qu'il défrichait sa terre. C'est aujourd'hui la grande favorite des consommateurs. Sa culture représente plus de 40% de la production canadienne. Sa chair juteuse et sucrée se défait à la cuisson, mais convient bien aux sauces et aux compotes. On en fait aussi des jus et du cidre. Mais c'est surtout nature que la McIntosh est populaire.



La Spartan: Dotée d'une chair très croquante, cette grosse pomme cueillie au début d'octobre est obtenue en croisant des pommiers McIntosh et Newton. Sa chair ferme et acidulé supporte très bien la cuisson et peut être utilisée dans de nombreux desserts. On en fait aussi du cidre.

La Cortland: Cette grosse pomme récoltée en octobre est très polyvalente. C'est «la pomme à tout faire». Issue d'un croisement de pommiers McIntosh et Ben Davis, elle est croquante, ferme et juteuse. Elle a de plus l'avantage de ne pas brunir au contact de l'air et de très bien supporter la cuisson au four. Idéale pour cuisiner, on peut aussi la sécher, la congeler, en faire du cidre ou l'ajouter nature dans les salades.

La Paulared: Cette pomme à la chair croquante et très ferme possède des caractéristiques semblables à la Cortland. Moyennement sucrée et acidulée, elle est idéale pour la cuisson, les tartes et les desserts.

La Lobo: D'un goût un peu acidulé, la Lobo possède une chair blanche teintée de rose moyennement sucrée. On la mange surtout nature, mais elle fait aussi d'excellentes sauces, des tartes et des jus. On peut aussi la sauter au beurre, un vrai délice.

La Empire: Issue d'un croisement entre la McIntosh et la Rouge délicieuse, la Empire est une pomme très croquante, voire cassante, au goût peu acidulé et sucré. Très appréciée nature, la Empire est aussi excellente dans les desserts ainsi que pour faire du cidre. Elle supporte toutefois plutôt mal la transformation et la cuisson.

SOS... Pommes en voie de disparition

Il existe de très nombreuses variétés de pommes dans le monde. Il y a 3 000 ans, les Romains en comptaient déjà 80 variétés, alors qu'on en dénombre plus de 8 000 aujourd'hui.

Mais l'industrialisation des cultures, les lois du marché et le goût des consommateurs font aujourd'hui que seules quelques variétés sont cultivées à grande échelle. Au Canada, par exemple, près des trois quarts de la production de pommes proviennent de cinq variétés (McIntosh, Rouge délicieuse, Spartan, Empire et Idared). Le scénario est le même en Europe et aux États-Unis où environ huit variétés de pommes se partagent l'ensemble du marché.

Si elle comporte de nombreux avantages d'un point de vue industriel et commercial, cette méthode de culture appauvrit le patrimoine génétique des arbres fruitiers dont de nombreuses variétés sont en voie de disparition ou carrément disparues.

Le goût des consommateurs évolue aussi, et ils sont de plus en plus nombreux à réclamer de nouvelles variétés de pommes sur les tablettes... variétés qui, hélas, proviennent de plus en plus de l'étranger. Conscients de l'évolution de la demande, plusieurs pomiculteurs canadiens ont introduit dans leurs vergers des variétés nouvelles comme la Gala, la Fuji, la Braeburn ou la Honeycrisp. Mais il faudra quelque temps avant que ces nouvelles pommes d'ici atteignent les marchés.

Les multiples usages de la pomme

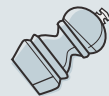
Ingrédient de base de nombreux plats, la pomme est servie du potage au dessert. Voici quelques idées.

- Utilisez des pommes rôties dans le beurre pour accompagner le porc ou la volaille. Intercalez dans un plat des tranches de pommes de terre et des tranches de pommes.
- Faites cuire au four et servez comme légume d'accompagnement.
- Lorsque vous faites cuire un plat avec du cidre, ajoutez des quartiers de pommes dans votre cocotte.



SAVIEZ-VOUS QUE...

Le pommier a besoin d'insectes pour transporter le pollen d'une fleur à l'autre, parce que ce dernier est trop lourd pour être porté par le vent. Une fleur de pommier doit être fécondée avec du pollen issu d'une variété différente de pommier. Autrement dit, une fleur de McIntosh est incompatible avec du pollen McIntosh. Il lui faut du pollen de Lobo, de Melba ou d'une autre variété. C'est ce qu'on appelle la fécondation croisée.





Loin d'être une mauvaise herbe!

On la reconnaît à ses grandes feuilles vertes et à ses grosses tiges rouges. Elle pousse partout, comme de la mauvaise herbe! Mais lorsqu'on apprend à la connaître, on lui découvre un côté bien charmant.

La rhubarbe pousse très facilement. D'ailleurs, si vous vivez à la campagne, il est très probable que vous en ayez dans votre jardin. On la connaît, mais, souvent, on la néglige. En fait, on ne pense à elle qu'en l'associant à des fruits puisqu'on la consomme surtout au dessert. Pourtant, il s'agit bel et bien d'un légume, riche en vitamines C et D ainsi qu'en potassium.

La feuille de la rhubarbe n'est pas comestible. Sa tige, elle, est un peu acide si on la mange seule. C'est pour cette raison qu'on la cuisine souvent avec du sucre de fruits, ce qui lui fait perdre quelques vertus nutritives (et gagner quelques calories...). Si on passe outre cet inconvénient et qu'on marie, dans nos recettes, la rhubarbe avec des fraises, elle devient irrésistible!

Ce légume-fruit accompagne aussi les plats salés. Il se combine bien avec le gingembre et peut être servi avec des viandes.

Autre petit secret: la rhubarbe, avec son côté acidulé, peut très bien remplacer les canneberges dans les recettes où celles-ci sont utilisées.



D'hier à aujourd'hui

Avec le temps, les épiciers ont appris à commercialiser la rhubarbe. Dans les années 1970, on ne se souciait pas de la réfrigérer; quand la rhubarbe arrivait dans les marchés, elle était toute molle et peu appétissante. Maintenant, tout de suite après la cueillette, elle est plongée dans un bassin d'eau très fraîche, ce qui lui permet de conserver sa vigueur. Elle est ensuite transportée jusqu'aux marchés. Tout au long du transport, on prend soin de ne jamais interrompre la chaîne de froid.



COMPAGNE DE LA FRAISE

Serge Bigras, producteur de rhubarbe, est un bon témoin du changement de mentalité des Québécois. «Dans le temps de mon père, la récolte de la rhubarbe durait à peine un mois. Ça se vendait beaucoup, mais durant une courte période. Aux alentours de la mi-juin, la rhubarbe, c'était fini. Quand les fraises sortaient, on n'en vendait plus. Aujourd'hui, c'est le contraire: quand les fraises arrivent sur le marché, hop! les ventes de rhubarbe connaissent un nouvel élan. C'est que beaucoup de recettes conjuguent l'utilisation de rhubarbe à celle de fraises.» De plus, grâce à la fraise d'automne, on peut maintenant vendre de la rhubarbe jusqu'au mois de septembre.

COMMENT L'APPRÊTER

La rhubarbe s'utilise fraîche ou congelée. Quand elle est fraîche, on n'a qu'à la peler – si on ne tient pas à ce qu'elle conserve sa couleur –, puis on la coupe et on la transforme. Si vous voulez des idées pour cuisiner la rhubarbe, consultez le site des fermes Serbi, spécialisées dans la production de rhubarbe.

Conservation

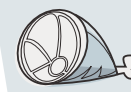
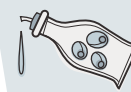
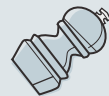
La rhubarbe ne se conserve que quelques jours au réfrigérateur. Toutefois, elle se congèle très bien. On n'a qu'à la couper en petits morceaux et à la mettre dans un sac de réfrigération. Une fois décongelée, elle est un peu élastique, mais comme on ne la consomme presque jamais crue, cela importe peu. On peut facilement la sortir du congélateur et la mettre directement sur le feu.

On peut aussi la conserver en en faisant une compote ou une confiture.



Conseils d'achat

Au marché, vous pouvez vous procurer des tiges de rhubarbe avec ou sans les feuilles. Celles-ci, même si elles ne se mangent pas, sont un bon indicateur de fraîcheur. Si elles sont molles, c'est que le produit n'est plus frais. Choisissez de la rhubarbe dont les tiges sont fermes, cassantes et dépourvues de taches.



Huiles et vinaigrettes

*Les huiles, les vinaigres
et les autres sauces et vinaigrettes
passent souvent inaperçus dans
nos assiettes. Pourtant, ces produits
de base peuvent transformer
une simple côtelette de porc ou quelques
légumes en de véritables délices!*





Pour que tout baigne dans l'huile

Canola, olive, soya, tournesol, arachide, sésame... Vous vous demandez quelle huile végétale choisir? Tout dépend de ce que vous vous apprêtez à cuisiner!

On parle beaucoup des bénéfices de l'huile d'olive, à un point tel qu'on serait tenté de l'utiliser à toutes les sauces. Pourtant, elle a ses limites. Mais commençons par un rappel utile: les huiles végétales ne contiennent ni glucides ni cholestérol. Par contre, elles renferment toutes trois types d'acides gras: les saturés (considéré en général comme

dommageables pour la santé, bien qu'il y ait quelques exceptions), les monoinsaturés et les polyinsaturés, tous deux essentiels à une bonne alimentation. La différence, c'est la proportion de ces gras dans chacune.

Résistance à la chaleur

Si on soumet une huile à une température trop élevée, il risque de s'y former des composés toxi-

ques. Il est important de connaître le degré de résistance à la chaleur d'une huile. On le détermine en fonction de son point de fumée, soit le moment où une fumée bleue se dégage de l'huile qu'on fait chauffer. Or, les gras saturés résistent beaucoup mieux à la chaleur que les autres. Même si, en principe, on devrait éviter le plus possible les huiles contenant des gras saturés, on les privilégiera pour la friture.

Par ailleurs, il y a un risque à chauffer des huiles riches en gras polyinsaturés. Ces huiles sont fragiles à l'oxydation. On n'a donc pas envie de les chauffer et d'en perdre les arômes. Mais pour le goût, on peut en ajouter à la toute fin de la cuisson.

À chaque huile son usage!

La friture

Puisque les huiles à forte teneur en gras saturés, comme l'huile d'arachide, résistent bien aux températures élevées, elles sont donc excellentes pour la grande friture. Par ailleurs, même si les acides gras saturés ne sont pas tous nocifs pour la santé, il ne faut pas en abuser, car certains peuvent augmenter le taux de mauvais cholestérol dans le sang. Parmi les huiles saturées, on compte aussi l'huile de coco (avec 50 % d'acide laurique, un des rares gras saturés bons pour la santé) et l'huile de palme.

Les sautés

Pour les sautés et les autres recettes au poêlon, les huiles à haute teneur en gras monoinsaturés sont idéales. Les huiles d'olive et de canola (qui contiennent en outre des acides gras oméga-3) et les huiles de maïs et de soya sont tout indiquées.

Les vinaigrettes

Pour les préparations froides, comme les vinaigrettes et les mayonnaises, on préférera les huiles riches en gras polyinsaturés. Dans cette catégorie, on trouve l'huile de tournesol, de noix, de noisette, de lin et de sésame.

Enfin, peu importe l'huile choisie, assurez-vous de ne pas la surchauffer. Dès qu'il se forme une fumée, c'est qu'elle commence à se décomposer, à produire des substances irritantes. De plus, elle pourrait prendre feu.

RÉUTILISER L'HUILE À FRITURE

Si vous désirez réutiliser de l'huile qui a déjà servi pour la friture, suivez ces conseils pour éviter toute intoxication:

- Assurez-vous chaque fois de ne pas dépasser le point de fumée.
- Après chaque utilisation, filtrez l'huile pour la débarrasser de tout résidu.
- Inutile d'y ajouter de l'huile fraîche en pensant que vous en améliorerez la qualité.
- Jetez toute huile trop foncée ou qui commence à avoir une odeur rance.
- Ne réutilisez pas l'huile plus de six ou sept fois.

INDUSTRIELLE OU ARTISANALE?

L'huile de fabrication artisanale se distingue nettement par son goût plus prononcé. Au contraire, les huiles fabriquées en industrie subissent un long processus de raffinement qui leur font perdre leur goût d'origine prononcé.

En outre, comme les huiles industrielles doivent répondre aux normes très strictes de Santé Canada, elles finissent par se ressembler d'une marque à l'autre. «Mis à part l'emballage et le volume», explique Paul Angers, chercheur au département des sciences des aliments et de nutrition de l'Université Laval, «c'est la même chose. Elles proviennent d'une, deux ou peut-être trois usines, mais celles-ci s'approvisionnent auprès des mêmes fournisseurs et utilisent des procédés semblables d'extraction et de raffinage.»

Alors, si vous optez pour une huile industrielle, le seul critère dont vous devez tenir compte, c'est le prix!





Choisir la meilleure

Les importations d'huile d'olive ont plus que doublé en 10 ans au Canada. Aujourd'hui, l'acheteur a l'embarras du choix. Mais savez-vous reconnaître une bonne huile d'olive?

Qu'elle soit italienne, grecque, espagnole ou même africaine, l'huile d'olive est de plus en plus populaire au Canada. Nous en consommons 25 000 tonnes par année, soit l'équivalent de 50 millions de bouteilles de 500 ml.

L'engouement pour cette huile vient surtout de sa réputation d'huile végétale contenant de bons gras pour la santé.

Le marché a beaucoup changé depuis dix ans. À ce moment-là, la plupart des huiles d'olive offertes étaient de mauvaise qualité. Aujourd'hui, le constat est différent, mais il faut quand même surveiller quelques critères à l'achat.

Vrai ou Faux: 7 questions sur l'huile d'olive

1. L'huile de première pression à froid est toujours le meilleur choix.

FAUX – Autrefois, les pressoirs ne pouvaient extraire qu'environ 40 % de l'huile des olives — c'est ce qu'on appelait la première pression. Pour en obtenir davantage, les producteurs ajoutaient de l'eau chaude et procédaient à une seconde pression (à chaud). De nos jours, le rendement des pressoirs s'est amélioré et il n'existe pratiquement plus de seconde pression. La mention «première pression à froid» n'est plus qu'un moyen de promotion.

2. Les bouteilles en verre teinté sont préférables pour l'embouteillage de l'huile.

VRAI – Les bouteilles transparentes sont à déconseiller parce que l'huile s'oxyde très rapidement à la lumière. Un verre de couleur ne suffit pas à garantir une huile de qualité, mais une bouteille claire est l'indice d'un produit bas de gamme.

3. On devrait toujours rechercher une huile extra-vierge.

VRAI – La mention «extra-vierge» confirme que l'huile respecte la composition de l'huile d'olive pure pour ce qui est des différents gras. Elle est donc meilleure au goût et meilleure pour la santé.

4. Une bonne huile d'olive coûte cher.

VRAI – Une bonne huile se vend en général 20 \$ le litre. Selon le chef Philippe Mollé, le prix est élevé parce qu'il faut d'importantes quantités d'olives pour fabriquer l'huile. Alors, comment peut-on payer seulement 3 ou 4 \$ pour une bouteille, si on compte les autres frais?

5. L'huile d'olive se conserve jusqu'à deux ans.

VRAI – L'huile d'olive se garde de 18 à 24 mois; regardez la date de péremption. Malheureusement, contrairement à l'Europe, le Canada n'exige pas l'affichage d'une date d'expiration. Si vous n'en trouvez pas sur l'huile que vous convoitez, il est préférable de ne pas l'acheter.

6. L'huile d'olive «légère» est meilleure pour la santé.

FAUX – L'huile d'olive est un gras, donc elle comporte toujours autant d'acides gras et de calories. Le terme «léger» fait uniquement référence au goût, qui est alors moins prononcé.

7. La mention «fait en Italie» sur l'étiquette garantit le lieu de fabrication de l'huile.

FAUX – Cela peut indiquer simplement le lieu d'embouteillage. Aux États-Unis, la loi oblige à écrire l'origine du produit sur l'étiquette, mais pas au Canada ni en Europe. Des multinationales comme Unilever ou Nestlé feront donc une étiquette pour les États-Unis (où il est écrit que le produit vient de Grèce, d'Espagne ou du Maroc) et une autre pour le Canada et l'Italie (où on peut lire *made in Italy* parce que c'est là que se trouvent leurs usines).

Mayonnaise rapide

Ingrédients:

1 œuf

15 ml (1 c. à soupe)
de jus de citron
ou de vinaigre

5-10 ml (1 à 2 c. à thé)
de moutarde de Dijon

2 ml (½ c. à thé) de sel

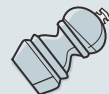
250 ml (1 tasse) d'une
huile monoinsaturée
(olive ou canola)

Préparation:

- Dans le robot culinaire ou au mélangeur, mélanger l'œuf, le jus de citron, la moutarde et le sel.
- Ajouter l'huile en filet tout en faisant tourner l'appareil à faible vitesse. La mayonnaise prendra en quelques secondes.

Le prix d'une bonne huile

Si vous voulez goûter les subtilités de l'huile d'olive, il vaut mieux investir pour obtenir une huile de qualité. Si vous ne l'utilisez que pour cuisiner, choisissez une huile plus économique.





Comment choisir la bonne margarine

Il existe près de 50 sortes de margarine. Comment alors en choisir une qui soit bonne pour la santé? En prenant le temps de lire les étiquettes, naturellement.

La margarine a été inventée en 1869 quand on a voulu trouver un produit de remplacement économique au beurre. Elle s'est rapidement imposée dans notre alimentation pour des raisons fort simples: sa durée de conservation, pouvant aller jusqu'à six mois; son faible coût; et les propriétés santé qu'on lui attribuait, puisqu'elle était tirée d'huiles végétales, moins

riches que le beurre en gras saturés (les «mauvais gras»).

Mais l'hydrogénation, le procédé utilisé pour la solidification des huiles, mène à la formation de gras trans, qu'on considère aujourd'hui comme plus nocifs que les gras saturés. À partir des années 1970, le côté santé de la margarine a donc été remis en question.

ON VÉRIFIE L'HUILE...

La margarine représente toutefois un bon choix santé, à condition de considérer sa composition en gras. Si vous lisez l'étiquetage nutritionnel, vous verrez que les pourcentages de gras saturés et de gras trans y sont indiqués séparément. Il est donc assez facile de s'y retrouver.

En fait, il faut choisir un produit contenant une quantité totale d'acides gras saturés et trans inférieure à 2 g par 10 g de margarine (soit 20 %).

BON GRAS, MAUVAIS GRAS

On trouve trois types de gras dans l'alimentation: les acides gras saturés, les acides gras polyinsaturés et les acides gras monoinsaturés. Certains gras insaturés ont toutefois des propriétés chimiques qui leur permettent de se solidifier plus facilement à la température ambiante: ce sont les fameux gras trans. On en trouve en petite quantité à l'état naturel dans le beurre et les produits laitiers, mais ils sont surtout produits par les procédés industriels de solidification des huiles.

Les gras polyinsaturés et monoinsaturés ont une bonne influence sur le cholestérol sanguin. Ce sont donc de bons gras. Les acides gras saturés sont en général plus nocifs, quoique les études récentes montrent que certains d'entre eux ont un effet positif sur le cholestérol. Il semble que les acides gras trans, par contre, soient toujours à proscrire. Malheureusement, ce sont principalement ces mauvais gras qu'on trouve dans la margarine dure.

Les mots-clés des étiquettes

L'étiquette du produit peut nous aider à choisir une margarine qui se rapproche le plus de l'équilibre idéal entre les mauvais et les bons gras.

Les mauvais gras...

Attention aux appellations suivantes: shortening végétal, saindoux, huile de coprah, huile de coco, huile de noix de coco, huile de palme et margarine hydrogénée. Elles indiquent inévitablement la présence de mauvais gras.

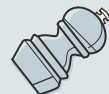
... et les bons

Par contre, les huiles de canola, d'olive, de tournesol et de maïs ainsi que les margarines non hydrogénées peuvent aisément se classer dans la colonne des bons gras. Mais attention! Il ne faut pas oublier que, outre les margarines et les produits à tartiner, il y a plusieurs autres sources importantes d'acides gras saturés et d'acides gras trans dans l'alimentation. Les croustilles, les biscuits et les craquelins sont, la plupart du temps, fabriqués à partir d'huiles hydrogénées et peuvent donc avoir une teneur élevée en acides gras saturés et en acides gras trans.



SAVIEZ-VOUS QUE...

En 1970, le Québec a autorisé la coloration de la margarine, ce qui a indigné les fabricants de beurre, qui prétextaient que les deux produits devenaient trop semblables. Une loi leur a donné raison et interdit désormais la coloration de la margarine de la même couleur que le beurre au Québec. Les margariniers se sont soulevés à leur tour, mais la Cour d'appel du Québec a clos le débat le 7 octobre 2003, en maintenant la loi.





COMMENT FABRIQUE-T-ON LA MARGARINE?

Pour connaître le procédé de fabrication de la margarine, *L'Épicerie* a visité les installations du groupe Bergeron-Thibault, une entreprise québécoise. La recette a peu changé au fil des ans. On prépare d'abord un mélange d'huiles raffinées ou modifiées par hydrogénation afin de favoriser la «cristallisation». On ajoute ensuite les colorants. Par un procédé d'émulsion, cette préparation est alors incorporée de force à une portion plus liquide composée d'eau, de lait, de sel, de sucre, d'arômes et parfois de vitamines.

Pour rendre le mélange tartinable, on utilise l'un ou l'autre des procédés suivants: l'hydrogénation des molécules d'huile insaturée ou l'ajout d'acides gras saturés.

«L'hydrogénation apporte une augmentation des gras trans, qui ont à peu près le même effet sur le cholestérol que les gras

saturés. Il faut donc éviter le plus possible ces deux types de gras», explique M^{me} Bergeron. Il faut tout de même nuancer.

Si le shortening ou certaines margarines dures peuvent contenir au-delà de 20 % de gras trans, ce n'est pas le cas de toutes, notamment des molles. En outre, comme elles contiennent souvent moins de gras saturés que le beurre, leur effet sur le cholestérol sanguin est souvent moins marqué. Enfin, comme on ne consomme que des quantités relativement modestes de ces gras, on ne peut les tenir à eux seuls responsables de l'artériosclérose ou des problèmes cardiovasculaires. Pour leur part, les margarines non hydrogénées sont fabriquées à partir d'un mélange d'huiles insaturées auxquelles on a incorporé des huiles saturées, comme l'huile de palme, de palmiste ou de coprah. Ce sont ces huiles satu-

rées, ajoutées en faible quantité, qui rendent solides les margarines non hydrogénées.

«C'est un produit qui a fait l'objet d'un traitement légal. On ne peut pas y mettre n'importe quoi. Les ingrédients spécifiques, et même les quantités, sont précisés par la loi. Pour avoir le droit de s'appeler de la margarine, il faut que le produit contienne 80 % d'huile et 16 % d'eau.»

– **Danielle Bergeron, présidente,
Groupe Bergeron-Thibault**

DES MARQUES SOUS OBSERVATION

Pour l'ensemble des 32 marques que nous lui avons demandé d'analyser, notre nutritionniste-conseil recommande les produits non hydrogénés. «Toutes les margarines non hydrogénées que j'ai testées étaient faites à partir d'huile de canola. Cette huile est riche en acides gras polyinsaturés et monoinsaturés, qui ont une influence sur la diminution du cholestérol sanguin.» En règle générale, elles se ressemblent.

Pas de marque gagnante, donc. Par portion de 10 g, elles ont pratiquement toutes la même quantité d'acides gras saturés, soit entre 1,1 et 1,5 g, et entre 0,1 et 0,6 g d'acides gras trans. À titre de comparaison, le beurre contient naturellement un faible taux de gras trans (autour de 3 %), mais il peut contenir jusqu'à 60 % de gras saturés, ce qui n'en fait pas vraiment un aliment santé.



Le prix de la margarine

Côté coût, pour 454 g, le prix des margarines non hydrogénées que nous avons analysées tourne autour de 2,50 \$, alors que celui des margarines hydrogénées est plutôt de 1,50 \$.



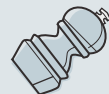
DEUX PETITS TRUCS

1. Comment mesurer avec précision un volume de margarine?

Par exemple, si vous avez besoin de $\frac{1}{2}$ tasse de margarine, versez une tasse d'eau (250 ml) dans une grande tasse à mesurer. Ajoutez ensuite des cuillerées de margarine dans la tasse, jusqu'à ce que le niveau de l'eau atteigne $1\frac{1}{2}$ tasse (375 ml). Retirez l'eau et vous obtiendrez exactement $\frac{1}{2}$ tasse (125 ml) de solide.

2. Préserver la margarine des chaleurs d'été

Pour éviter que la margarine fonde sous l'effet de la chaleur lorsque vous mangez à l'extérieur, déposez votre contenant de margarine dans un petit plat d'eau glacée ou sur un lit de glace concassée.





La chimie de la mayonnaise

Une mayonnaise maison, rien de meilleur... si on la réussit! Voici quelques trucs efficaces pour concocter une bonne mayonnaise maison, crémeuse et veloutée.

La mayonnaise est composée d'ingrédients simples: des œufs, de l'huile, un peu de liquide (vinaigre ou citron) et de la moutarde. Mais parfois la mayonnaise ne prend pas. La sauce reste liquide et les ingrédients ne sont pas bien mélangés et liés entre eux. Pour comprendre d'où vient le problème (et y remédier), il faut connaître certaines

notions de chimie... des notions simples, rassurez-vous.

D'abord, on sait qu'il est difficile de bien mélanger du liquide (du vinaigre, du citron, ou même de l'eau) avec de l'huile. C'est pourquoi une mayonnaise a besoin d'un agent «émulsifiant», c'est-à-dire une substance qui permet à deux liquides incompatibles de se lier entre eux. Une substance émulsifiante a comme

particularité qu'une extrémité de sa molécule attire l'eau, tandis que l'autre extrémité attire l'huile. Au fur et à mesure qu'on intègre des gouttelettes d'huile au mélange liquide, les molécules de l'émulsifiant s'alignent de telle sorte que le bout qui aime l'huile se place à la surface des gouttelettes d'huile. C'est ainsi que ces gouttelettes peuvent rester en suspension dans l'eau.

Dans le cas de la mayonnaise, l'huile est en suspension dans le vinaigre ou le jus de citron. Si vous examinez une mayonnaise au microscope, vous apercevrez des milliards de gouttelettes d'huile, toutes séparées les unes des autres.

RÉUSSIR SA MAYONNAISE

Une fois que l'on sait pourquoi la mayonnaise prend, on peut passer à l'action et réussir sa recette maison.

Au fouet

On peut, comme les grands chefs cuisiniers, y aller avec un fouet. C'est la méthode la plus ancienne, mais celle-ci exige plus d'effort et de temps. Et les résultats ne sont pas toujours probants. Il arrive souvent qu'un poignet non exercé ne réussisse pas à faire prendre la mayonnaise.

Il faut verser l'huile très lentement au départ. Si l'huile est incorporée trop rapidement au jaune d'œuf, on va obtenir l'inverse de ce qu'on souhaite. C'est-à-dire qu'au lieu d'avoir des gouttelettes d'huile en suspension dans le liquide, on va plutôt incorporer le jus de citron ou le vinaigre à l'huile, ce qui nous donnera une préparation trop liquide. Pour une mayonnaise au fouet, on n'utilise que les jaunes d'œufs, sans les blancs.

Au mélangeur

Pour ceux qui n'ont pas le bras assez fort ou qui sont pressés, le mélangeur est un accessoire qui permet de réaliser rapidement et efficacement une mayonnaise maison. On utilise les mêmes ingrédients que pour la recette au fouet, mais on incorpore alors l'œuf en entier. C'est que le mélangeur est si puissant que l'émulsion risque de se briser par la seule force des couteaux. Pour l'éviter, réglez le mélangeur à sa plus faible vitesse.

Contrairement à la méthode suggérée pour la mayonnaise au fouet, on ajoutera l'huile un peu plus rapidement lors de la préparation, car la mayonnaise va se former assez vite. Une méthode efficace, qui donne de bons résultats, en quelques minutes à peine.

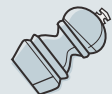
Au robot culinaire

On procède de la même manière qu'avec le mélangeur. L'avantage du robot, c'est qu'on voit beaucoup mieux ce qui se passe et que la vitesse de l'appareil est un peu plus lente que celle du mélangeur. Il s'agit tout simplement d'arrêter le robot quand on s'aperçoit que la mayonnaise a atteint la consistance désirée. Et tout cela se fait en moins d'une minute.



SAVIEZ-VOUS QUE...

D'après la norme, la mayonnaise doit contenir un minimum de 65 % d'huile végétale, du jaune d'œuf ou des œufs entiers et un élément acide, comme du vinaigre ou du jus de citron. Parce que la Miracle Whip de Kraft ne respecte pas le contenu d'huile végétale, elle ne peut pas porter le nom de mayonnaise. Vous trouverez donc ce genre de produit sous le nom de sauce à salade ou sauce de style mayonnaise. En fait, même une mayonnaise réduite en gras comme la Hellmann's légère ne peut être qualifiée de mayonnaise. Introduites sur le marché dans les années 1930, les sauces de style mayonnaise ne contiennent que 35 % de gras. Et ce n'est pas seulement pour des raisons de santé: elles coûtent beaucoup moins cher au fabricant s'il diminue la proportion d'huile. Cependant, moins d'huile veut dire... plus d'eau. Dans la liste d'ingrédients de ces fausses mayonnaises, on trouve donc de l'amidon, un ingrédient auquel ont recours les fabricants pour assurer la viscosité (la consistance) du produit.





Une profusion de couleurs et de saveurs

Vous est-il déjà arrivé de goûter à un vin qui avait une saveur acide? Que dit-on alors dans ce cas? Que le vin a tourné au vinaigre!

vinaigre», et vont toujours réutiliser la même mère, d'une production à l'autre.

Tout alcool exposé à l'air, donc aux bactéries environnantes, finit inévitablement par tourner au vinaigre. Voilà d'ailleurs comment le vinaigre aurait été conçu, nous disent les historiens.

Or, de l'alcool, on n'en fabrique pas seulement avec la fermentation du raisin, comme pour le vin. On en fait aussi avec du malt pour obtenir de la bière

ou avec des pommes pour obtenir du cidre. Il y a donc autant de sortes de vinaigres qu'il y a de sortes d'alcools!

En outre, la qualité du vinaigre dépend aussi des bactéries qui sont à l'œuvre pour transformer l'alcool en acide acétique. Pour assurer un goût constant, les fabricants vont souvent utiliser un mélange bactérien contrôlé, appelé «la mère de



Des vinaigrettes allégées

Vous avez bonne conscience parce que vous n'utilisez que de la vinaigrette légère? Lisez bien les étiquettes.

Si certaines vinaigrettes dites «légères» ne fournissent que 12 calories par cuillerée à soupe, d'autres en contiennent jusqu'à 104, une quantité supérieure à certaines vinaigrettes ordinaires.

Pour alléger leurs vinaigrettes, les fabricants y ajoutent de l'eau. C'est d'ailleurs souvent le premier ingrédient de ces produits. Mais comme le fait de diluer les vinaigrettes entraîne une perte de goût et de texture, ils y ajoutent aussi du sucre pour améliorer la saveur et des glucides comme agents stabilisants et épaississants. Ce qu'on perd en gras, on le gagne en sucre!

POUR UNE VINAIGRETTE MAISON

Pour que votre vinaigrette maison soit goûteuse sans être trop calorique, utilisez deux portions d'huile pour une portion de vinaigre. Et choisissez un bon vinaigre, par exemple du vinaigre balsamique ou du vinaigre de vin. Ou allez-y d'un mélange moitié huile, moitié vinaigre, auquel vous ajouterez du jus de citron, du yogourt ou même de la crème sure à 1 %.



PLUS DE SALADES, PLUS DE CALORIES

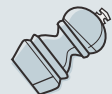
Une étude américaine datant de la fin des années 1990 a démontré que les Américains avaient augmenté leur consommation de légumes. Par contre, la même étude révèle que la consommation de gras et de calories était aussi à la hausse, surtout en raison de la quantité de vinaigrette ajoutée dans les salades.

«En se servant dans un buffet à salades, le client se retrouve avec une assiette pleine de salades déjà préparées qui baignent dans la vinaigrette et la mayonnaise. Au bout du compte, son assiette lui fournira plus de gras et de calories que s'il mangeait un bifteck grillé avec une pomme de terre au four», explique la nutritionniste Danielle Lévesque.

POURQUOI Y A-T-IL DES RÉSIDUS AU FOND D'UNE BOUTEILLE DE VINAIGRE?

Pierre Gingras, maître vinaigrier, répond: «Quand il s'agit d'un vinaigre de fabrication artisanale, c'est tout à fait normal. C'est un vinaigre vivant et la culture bactérienne, ou "la mère de vinaigre" comme on l'appelle, se forme au fond de la bouteille. C'est la même mère de vinaigre qui se fait à la surface des barils. Alors, lorsque vous achetez un vinaigre qui a un dépôt au fond de la bouteille, rassurez-vous: c'est tout à fait bon, c'est tout à fait comestible.»

Les résidus sont plus rares dans les bouteilles de vinaigre des grandes compagnies, mais ils peuvent aussi exister. De toute façon, cela n'enlève rien au vinaigre.



Le vinaigre blanc

C'est le vinaigre le plus commun, fait à base d'alcool, surtout de l'alcool de betterave. Il est aussi clair que de l'eau. C'est, de loin, le moins cher de tous les vinaigres. Son usage est fréquent en cuisine, mais on s'en sert aussi pour nettoyer les taches récalcitrantes, ou enlever les dépôts de calcaire dans les appareils culinaires. Son goût n'est pas très marqué, contrairement au vinaigre de vin ou au vinaigre balsamique. En vinaigrette, il n'est donc pas très intéressant. Les connaisseurs vous diront d'ailleurs que ce vinaigre «industriel» ne devrait jamais servir à cuisiner.



vinaigres de cidre sont aussi faits à partir de cidre ayant tourné au vinaigre. Dans nos recettes, on l'utilise comme le vinaigre de vin: pour lui laisser le plus possible d'arômes dans les sauces, on l'utilise pour déglacer en fin de cuisson. Il est excellent avec les poissons et les fruits de mer.

Le vinaigre de bière

Fabriqués surtout en Grande-Bretagne, le vinaigre de bière est issu du moût du malt. Lorsqu'on le produit, il est plutôt de couleur claire, mais on lui ajoute de la coloration pour le rendre caramel. Il a un goût plus amer que les autres vinaigres et, si vous l'utilisez en salade, prévenez-en vos convives. En Grande-Bretagne, on l'utilise surtout pour les marinades et pour confectionner certaines sauces.

Le vinaigre de vin

Qu'il soit fait à base de vin blanc, rouge ou rosé, le goût de ce vinaigre va dépendre du vin dont il est issu et il en aura sensiblement la même couleur. Si le vin est médiocre au départ, le vinaigre ne sera pas de bonne qualité lui non plus. Certains fabricants de vinaigres de vin, si ceux-ci proviennent d'un vin d'appellation contrôlée, peuvent l'afficher sur la bouteille. Par exemple, vous pouvez retrouver un «vinaigre de vin de Bordeaux» ou un «vinaigre de Champagne».

Le vinaigre de vin peut être utilisé autant en vinaigrette que dans les sauces. Le vinaigre de vin blanc accompagne davantage les poissons, tandis que celui de vin rouge, plus piquant, agrémenter mieux les viandes rouges.

Le vinaigre de riz

Bien sûr, le vinaigre de riz est un produit asiatique. Il vient de la fermentation du riz et il est très doux au goût, beaucoup moins acide qu'un vinaigre commun. Rouge, noir ou blanc, il est utilisé dans les soupes, les salades et les plats aigres-doux.

Il y a des dizaines d'autres sortes de vinaigres, tous issus de la fermentation d'un sucre. Par exemple, vous pourriez mettre la main sur du vinaigre de miel, de fruits et même de sirop d'érable. Avec tout cela, il n'y aura plus jamais de salade ennuyante!

Le vinaigre de cidre

Le véritable vinaigre de cidre est fabriqué à partir du jus de pomme, vieilli dans des tonneaux pendant plusieurs mois, parfois jusqu'à un an. Mais certains



Quelques recettes

CHAMPIGNONS MARINÉS AU VINAIGRE BALSAMIQUE

Ingédients:

500 g de champignons frais, entiers ou émincés
et frottés avec du jus de citron

3 échalotes hachées

3 c. à soupe de vinaigre balsamique

½ tasse d'huile d'olive

1 c. à soupe de basilic haché

Préparation:

- Dans un bol, mélangez le vinaigre et l'huile, et salez et poivrez si vous le désirez. Versez sur les champignons et ajoutez le basilic. Laissez mariner au réfrigérateur une heure (champignons émincés) ou deux (champignons entiers) et servez!

VINAIGRETTE À LA MOUTARDE DE DIJON

Ingédients:

1 c. à soupe de moutarde de Dijon

2 échalotes hachées

1 c. à soupe de persil haché

¼ tasse de vinaigre de vin ou de cidre

¾ tasse d'huile d'olive

Préparation:

- Mélangez tous les ingrédients jusqu'à ce que la sauce soit belle et épaisse. Vous pouvez rectifier l'assaisonnement à votre goût en salant et poivrant, en ajoutant du jus de citron ou de lime.

Le vinaigre balsamique

L'authentique et traditionnel vinaigre balsamique, de couleur presque noire, est tiré d'un moût de vin (une sorte de jus de raisin) et vieilli en fûts de bois. Le plus célèbre des vinaigres balsamiques est fait à partir du cépage Trebbiano. Il est cuit à 80 °C pour le réduire jusqu'à 30 % de son volume original. Ce jus réduit est ensuite vieilli pendant 15 ans, passant dans cinq tonneaux différents.

Bien sûr, avec la récente popularité du vinaigre balsamique, on trouve sur le marché des «faux» balsamiques, qui ne sont en fait que du vinaigre de vin additionné d'un colorant et d'arômes boisés artificiels.

Mais qu'il soit un authentique ou non, ce vinaigre se consomme généralement dans des recettes froides comme des vinaigrettes, parce qu'il perd ses arômes si précieux quand il est chauffé.



Légumes

Ils sont le symbole d'une alimentation saine, et pour cause, chaque légume est une véritable mine de vitamines et de minéraux. Et c'est tant mieux, car ce sont aussi les seuls aliments du Guide alimentaire canadien qu'on nous conseille de manger à volonté, à quelques exceptions près.





Au cœur d'une saine alimentation

L'arrivée des asperges sur les tablettes des épiceries annonce le retour du printemps. Ce légume, un des premiers qu'on peut consommer frais lorsque revient le beau temps, est très riche en vitamines et en minéraux.

L'asperge est une plante vivace de la même famille que le poireau et l'oignon, qui émerge du sol très tôt au printemps et dont on mange la tige. Plus précisément, la partie comestible de cette plante est l'extrémité supérieure d'une tige souterraine appelée griffe. Il existe plus de 300 variétés d'asperges, mais seulement une vingtaine d'entre elles se mangent. Au

Québec, on en trouve des vertes, bien sûr, mais aussi des blanches et des violettes.

L'asperge est très peu calorique et offre une bonne quantité de vitamines et de minéraux, ce qui en fait un légume aux nombreux bienfaits. Sa haute teneur en fibres favorise le fonctionnement des intestins. Elle contient aussi plus de potassium que de sodium, ce qui favorise la diurèse, soit

l'élimination des déchets liquides par le corps.

Enfin, elle renferme une bonne dose de vitamine C (c'est surtout le cas des asperges violettes), mais elle en perd malheureusement près de la moitié durant la cuisson.

Cuisiner les asperges

Les asperges se mangent chaudes ou froides. Il ne faut les cuire que quelques minutes, car elles doivent rester al dente. Elles sont à leur meilleur lorsqu'on les sert nature ou nappées d'huile d'olive et de citron.

Un légume vieux comme le monde

L'asperge serait originaire de l'est de la Méditerranée, mais certains archéologues disent qu'on en fait mention dans des documents anciens découverts en Afrique du Sud et en Égypte.

À l'époque de la Grèce antique, l'asperge était un aliment très populaire. On lui prêtait toutes sortes de vertus. Hippocrate la prescrivait aux personnes souffrant de problèmes intestinaux et rénaux. Il n'avait pas tort, car on reconnaît encore aujourd'hui des propriétés curatives de cet ordre à ce légume.

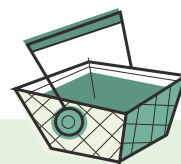
Les Romains, eux, appréciaient l'asperge surtout pour son goût.

Au Moyen-Âge, elle a été quelque peu délaissée, puis a connu un retour en force à partir du 16^e siècle dans les palais et du 18^e siècle dans les marchés publics.

TRUCS D'ACHAT ET DE CONSERVATION

Pour savoir si l'asperge qu'on achète est fraîche, il faut d'abord... l'écouter! Si elle émet un claquement très net quand on casse la tige en deux, c'est le signe qu'elle est fraîche. Également, choisissez une asperge de couleur vive, à la tige ferme, et dont la tête est bien serrée.

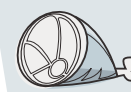
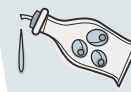
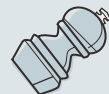
Pour conserver les asperges le plus longtemps possible, coupez les extrémités, puis déposez-les dans un pichet et versez-y un peu d'eau, comme on le fait pour les fleurs. Couvrez bien le pichet d'un sac de plastique et mettez-le au réfrigérateur. Ou encore, gardez-les au réfrigérateur, idéalement enroulées dans une serviette humide.

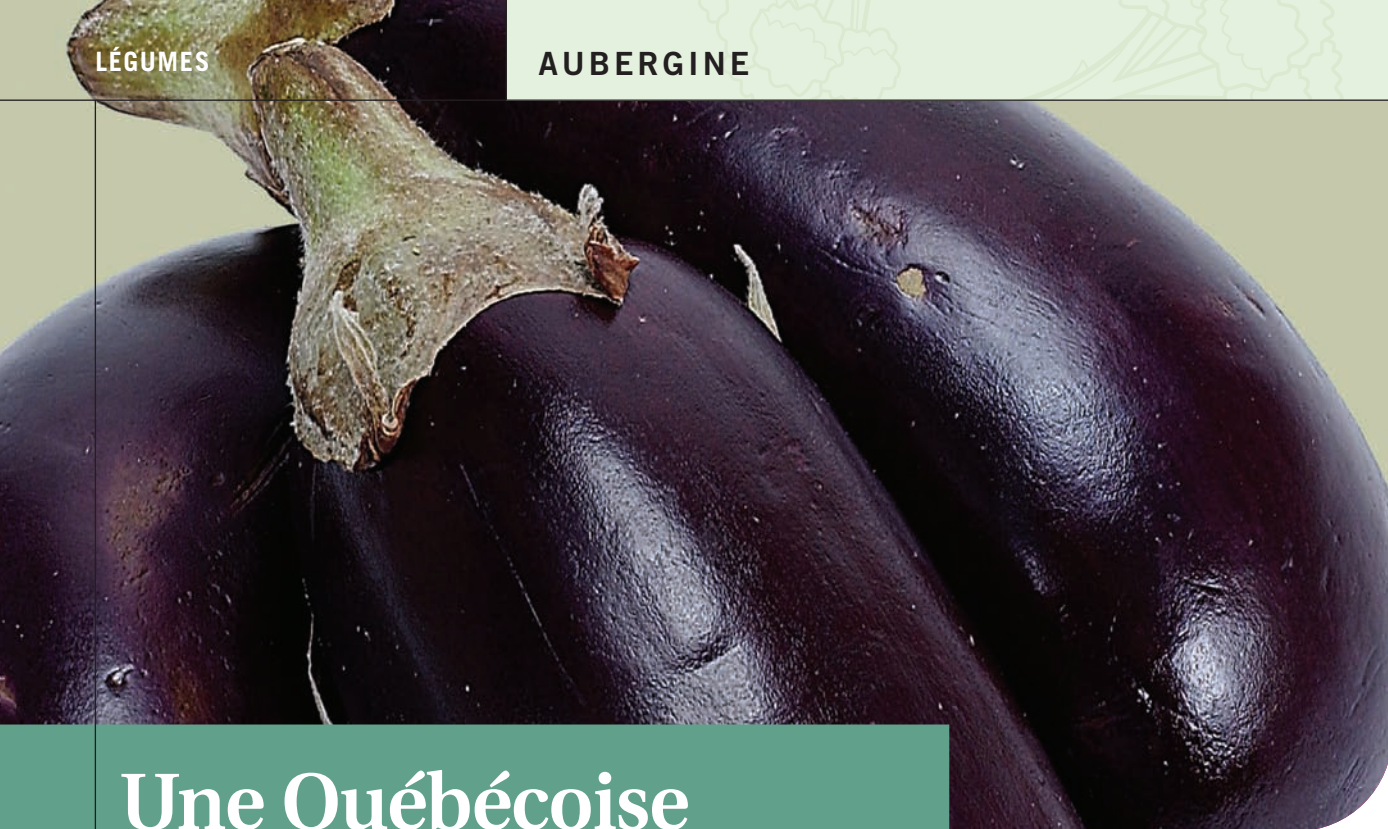


Les asperges en conserve

Non seulement la saison de la récolte des asperges est très courte au Québec, mais celles-ci ne se conservent pas très longtemps. Bien qu'elles soient nettement meilleures fraîches, on devra rapidement s'en procurer en conserve. Il est alors recommandé de bien les rincer avant de les déguster, parce que le liquide dans lequel elles baignent est très riche en sodium.

En Chine, on met en conserve presque toutes les asperges récoltées. C'est que, comme elles se gardent peu de temps, il est moins coûteux de les vendre une fois transformées. Mais la compétition chinoise est trop forte pour que les producteurs québécois se lancent dans la mise en conserve. Conséquence: presque toutes les asperges d'ici sont vendues fraîches.





Une Québécoise d'adoption

Depuis que les Italiens et les Grecs leur ont fait connaître l'aubergine, les Québécois ont bien intégré à leur alimentation ce légume qui se distingue par sa peau luisante et sa couleur violacée.

Si nous connaissons l'aubergine au Québec, c'est d'abord parce qu'elle est depuis toujours l'aliment de base des cuisines grecque et italienne. À partir des années 1960, les producteurs d'aubergines ont commencé à en faire le commerce. On les trouve aujourd'hui dans tous les marchés du Québec. Et le consommateur, qui l'apprécie de plus en plus,

est choyé. Il peut désormais se procurer un vaste choix d'aubergines aux couleurs, aux grosseurs et aux saveurs variées.



CARACTÉRISTIQUES

L'aubergine la plus connue est de couleur pourpre foncé. Elle peut être ronde, allongée, parfois petite comme un œuf ou volumineuse comme un cantaloup. Elle est cueillie à pleine maturité, contient beaucoup de graines et son goût est un peu amer. Une autre variété d'aubergine, dite orientale, est rose et offre une chair moins amère, de couleur blanchâtre. Elle est très recherchée par ceux qui aiment cuisiner des plats raffinés.

QUELQUES IDÉES DE RECETTES

Au lieu des traditionnelles pommes de terre frites, essayez les aubergines frites. Après les avoir coupées en lanières, plongez-les dans une solution faite de vinaigre de vin dilué avec de l'eau, de poivre, de sel et de farine. Une fois qu'elles sont bien recouvertes de cette panure, faites-les cuire dans l'huile très chaude.

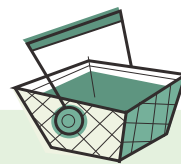
Vous pouvez aussi essayer une délicieuse recette grecque qui ressemble étrangement à notre pâté chinois: la moussaka. Dans un plat allant au four, placez, dans l'ordre, une première couche d'aubergines, une couche de bœuf haché et une deuxième couche d'aubergines. Nappez le tout d'une sauce béchamel. Enfin, recouvrez la moussaka de fromage et mettez-la au four pour la faire gratiner.

Comme hors-d'œuvre, faites griller des tranches d'aubergines sur le barbecue après les avoir badigeonnées d'un peu d'huile et d'ail. Accompagnez d'une salsa aux tomates fraîches, et le tour sera joué!



Une suggestion

Si vous faites frire l'aubergine ou si vous la préparez en plat cuisiné, il est préférable de la faire dégorger pour en retirer le trop-plein d'eau. Cette opération atténue également l'amertume du légume. Pour faire dégorger l'aubergine, coupez-la en tranches que vous placerez ensuite dans un tamis ou une passoire. Salez chaque tranche, préférentiellement avec du gros sel, car celui-ci pénètre moins la chair. Laissez reposer au moins 30 minutes, rincez, puis essuyez chaque tranche avant de la cuisiner.



Conseils d'achat

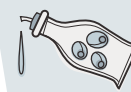
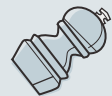
Pour être sûr de vous procurer une aubergine fraîche et de qualité, choisissez-la jeune, ferme et lourde, avec une peau lisse. De plus, son calice doit être vert.

TRUCS DE CONSERVATION

La pulpe de l'aubergine noircit rapidement au contact de l'air. Pour éviter ce problème, badigeonnez sa chair avec un peu de jus de citron. L'aubergine se conserve une ou deux semaines dans le bac à légumes du réfrigérateur. De plus, elle se congèle facilement une fois cuite.

Propriétés nutritionnelles

L'aubergine est riche en potassium et en fibres. Elle contient peu de calories quand elle est cuite à la vapeur ou au four, mais attention: elle absorbe le gras comme une éponge quand elle est cuisinée dans l'huile.





Le légume qui embellit tous les plats

Fort appréciée pour sa texture délicate, son goût agréablement sucré et sa superbe couleur rouge violacé, la betterave est un légume-racine, au même titre que la carotte et le navet.

Issue des côtes de la Méditerranée, où elle pousse toujours à l'état sauvage, cette plante potagère bisannuelle se présente sous plusieurs aspects: on en trouve des rouges, des rouges striées de blanc et des jaunes. Il en existe un bon nombre de variétés, dont la betterave sucrière, qu'on transforme en sucre ou en alcool, et la betterave fourragère (blanche), qui sert à

nourrir le bétail. D'ailleurs, à cause de cette dernière fonction, la betterave est souvent snobée par la haute bourgeoisie européenne.

PLUSIEURS FAÇONS DE L'UTILISER

En salade ou simplement accompagnée d'une vinaigrette, la betterave peut être mangée crue, pelée, râpée ou tranchée. Il est aussi possible d'en faire des tranches bien fines qu'on frigira comme on le ferait pour des croustilles de pommes de terre.

Bouillie, cuite à la vapeur ou au four, la betterave peut servir de légume d'accompagnement ou, lorsque marinée au vinaigre, de condiment. On utilise aussi les betteraves cuites dans la confection du bortsch, cette recette traditionnelle des pays de l'Europe de l'Est. Les feuilles, elles, peuvent être consommées cuites, comme les feuilles d'épinard ou de la bette à carde.

Les vertus de la betterave

Ce légume est nutritif, voire thérapeutique, surtout lorsqu'il est consommé cru. La betterave est en outre une excellente source de potassium et de vitamine A, et une bonne source de vitamine C, de magnésium et de riboflavine. Elle contient aussi du fer, du cuivre, du calcium, de la thiamine, de la vitamine B6, de l'acide folique, du zinc et de la niacine. Pauvre en gras, elle est cependant très riche en sucre, ce qui la rend moins intéressante pour les diabétiques.

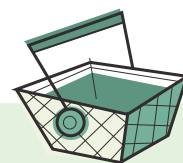
Les feuilles de la betterave représentent également une excellente source de potassium; elles renferment beaucoup d'acide folique et de magnésium, et contiennent de la vitamine C et du fer.

LA CONSERVATION

Si elle a gardé ses feuilles, ou au moins 5 cm de tige, et ses racines, la betterave fraîche peut se conserver de deux à trois semaines au réfrigérateur ou dans un endroit frais et humide. Dans un caveau, à une température proche du point de congélation et à un taux d'humidité avoisinant les 95 %, elle se conserve d'un à trois mois, bien qu'elle ait alors tendance à durcir.

Quant aux feuilles, elles resteront fraîches pendant une période de trois à cinq jours, en autant qu'elles n'aient pas été lavées et qu'elles aient été placées au réfrigérateur, dans un sac de plastique perforé.

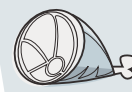
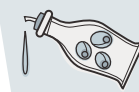
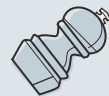
Au congélateur, la betterave cuite se conserve plusieurs mois. Cependant, il est déconseillé de la congeler crue, car elle offrirait une fois dégelée une texture trop molle.



Comment choisir les betteraves

À l'achat, privilégiez des betteraves de coloration uniforme, rouge foncé, sans taches ni meurtrissures. Leur consistance devrait être ferme, et leur peau, lisse. Afin qu'elles cuisent uniformément, choisissez des betteraves de même taille, tout en évitant celles qui sont très grosses ou celles dont les racines sont longues, qui risquent d'être plus fibreuses.

Quant à l'apparence des feuilles, elle ne reflète pas nécessairement la qualité de la racine. Cependant, si vous prévoyez utiliser celles-ci dans vos plats, assurez-vous qu'elles soient bien vertes et tendres.





Le mal-aimé des enfants

Le brocoli fait partie de notre alimentation depuis des années. On le mange cru, en trempette, bouilli ou cuit à la vapeur. Il existe cependant de nombreuses autres façons d'apprêter ce légume dont les bienfaits sont largement reconnus.

Le brocoli appartient à la famille des crucifères. Il est très prisé pour son goût, mais aussi très recherché pour ses propriétés anticancéreuses. Il est également très riche en vitamine C et en potassium. Ce légume est cultivé au Québec depuis 20 ans, et ce sont les immigrants italiens qui l'ont rendu populaire. Le brocoli occupe en effet une place de

choix dans l'alimentation italienne.

«Dans certaines régions, notamment dans le sud de l'Italie, le brocoli est vraiment un légume de base. C'est un peu comme le navet ici», explique Guido Fornarollo, gérant de l'épicerie Milano, à Montréal. Si les Italiens nous ont fait découvrir le brocoli, nous l'avons fait connaître aux immigrants vietnamiens, et

ceux-ci l'ont intégré à leur cuisine. Ils s'en servent beaucoup pour remplacer des légumes asiatiques qu'ils ne trouvent pas dans les épiceries québécoises.

Le brocoli, comme on le voit, se prête à bien des usages. Les Vietnamiens en dégustent notamment le pied en marinade. Ils coupent également la tige en rondelles ou en lanières et ajoutent celles-ci dans certains plats frits au wok à la place des châtaignes.



Pour l'apprêter

À la vietnamienne (sauté vietnamien)

- Faire revenir des oignons dans un wok avec un peu d'huile. Ajouter des légumes crus (brocoli, carottes, céleri) et des lanières de viande. À la fin de la cuisson, saupoudrer de sel, de poivre et d'ail.
- On peut utiliser la tige dans les plats cuisinés au wok en coupant celle-ci en lanières après en avoir ôté la couche extérieure, plus dure et fibreuse.
- Les Vietnamiens servent aussi le pied du brocoli en marinade. Après l'avoir épluché, ils le tranchent en rondelles, puis déposent celles-ci dans un bocal rempli d'une sauce se composant d'un tiers de vinaigre, de deux tiers d'eau, de sucre (au goût) et d'une pincée de sel.



À l'italienne (*orecchiette alla barese*)

- Pour un repas typiquement italien, faire revenir dans de l'huile de la pancetta et quelques gousses d'ail. Ajouter des bouquets de brocoli blanchis dans de l'eau bouillante et laisser cuire de 1 à 2 minutes avant d'ajouter les pâtes cuites — de préférence des *orecchiette* (petites coquilles).
- Au moment de servir, saupoudrer de basilic et de parmesan.

Comment choisir un brocoli

À l'épicerie, il est bon de choisir un brocoli très vert. S'il a tendance à jaunir, c'est qu'il vieillit. Il faut également prêter attention à la coupe du pied: celle-ci doit être bien claire. Enfin, rappelons qu'un brocoli frais est rigide. S'il est mou, cela veut dire qu'il traîne sur le comptoir depuis longtemps ou qu'il a été maltraité.

LE RAPINI, COUSIN DU BROCOLI

À première vue, il ressemble à un brocoli qui n'aurait pas poussé. Il fait d'ailleurs partie de la même famille, celle des crucifères. Autrefois méconnu au Québec, ce sont les Italiens qui l'ont popularisé chez nous. Au goût, le rapini se rapproche du brocoli, alors, pour éviter les grimaces des enfants, faites-le blanchir avant de l'ajouter à vos plats. Quant à l'achat et la conservation, surveillez les mêmes signes que le brocoli. De plus, sachez que s'il a des feuilles jaunes ou si les fleurs sont ouvertes, votre rapini est trop vieux.



SAVIEZ-VOUS QUE...

Le brocoli est l'héritier du chou sauvage. Plante potagère originaire du sud de l'Italie, le brocoli est cultivé depuis l'Antiquité, les Romains ayant réussi à le développer à partir du chou sauvage. Encore aujourd'hui, le brocoli est fortement associé à la cuisine italienne. On pense aussi que ce légume a d'abord été cultivé pour ses pousses florales en Asie mineure, puis que des navigateurs l'ont importé en Italie, où il a été amélioré. C'est Catherine de Médicis qui l'a introduit en France.





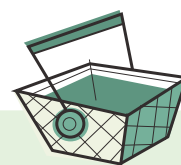
La carotte en long et en large

Longtemps considérée comme une racine de mauvaise qualité, la carotte est aujourd'hui un des légumes d'accompagnement les plus populaires... Elle est aussi très nutritive.

Connue et cultivée depuis l'ère romaine, la carotte est une plante de la famille des ombellifères qu'on consommait notamment, dans l'Antiquité, pour ses vertus médicinales. Jusqu'à la Renaissance, la carotte était une racine plutôt coriace, mauve ou jaunâtre, à laquelle on n'accordait même pas le nom de légume. Ce n'est qu'au tournant des années 1600

qu'on réussit à améliorer son aspect et sa texture, à la suite de croisements. Depuis, la carotte s'est refait une réputation. Ce légume est aujourd'hui l'un des plus consommés dans le monde, après la pomme de terre.

Il faut dire que les carottes sont très nutritives. Elles sont une bonne source de vitamine A, de vitamines C, B6, B1 ainsi que d'acide folique.



Conseils d'achat

Recherchez des carottes bien fermes et d'une couleur uniforme. Évitez les carottes molles, détrempées ou qui ont commencé à germer. Si elles ont encore leur feuillage, assurez-vous qu'il est frais et bien vert.

EST-IL NÉCESSAIRE DE PELER LES CAROTTES?

En principe, on ne devrait pas peler les carottes, car leur peau contient beaucoup de vitamines, en plus de contribuer à leur goût lorsqu'elles sont cuites. Si vos carottes proviennent du potager, contentez-vous de les brosser doucement et de bien les laver avant de les consommer. Il est toutefois plus sage de peler les carottes produites à grande échelle, car elles peuvent avoir été traitées contre les parasites à l'aide de produits chimiques ou de pesticides qui se logent dans la pelure.



Ses meilleurs alliés

Fraîches, elles se marient bien aux vinaigrettes, huile d'olive, citron, anchois, raisins secs ou au thon. Cuites, le goût des carottes sied bien aux viandes rouges ainsi qu'à la volaille. Le beurre, la crème, les fines herbes, les pommes de terre et les navets sont ses principaux alliés. Les fanes (feuilles) de carottes, quant à elles, peuvent être ajoutées dans les potages, les sauces et les salades.

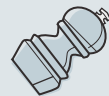
D'où viennent les mini-carottes ?

Il s'agit d'une variété de longues carottes cello qu'on coupe en morceaux de 5 centimètres, qu'on pèle, lave et sculpte à la machine. Toutes les carottes sont calibrées et celles qui ne rencontrent pas la taille requise sont rejetées. Ce qui génère parfois jusqu'à 70 % de pertes ! Les parties rejetées sont toutefois récupérées pour faire d'autres produits.

Conservation des carottes

Les carottes se conservent jusqu'à quatre semaines dans le compartiment à légumes du réfrigérateur. Si elles sont dans un sac, assurez-vous que celui-ci est perforé afin d'éviter que de la condensation s'y forme et fasse pourrir les légumes. Si les carottes ont encore leurs fanes (feuillage), retirez-les, car elles absorbent l'humidité des légumes et en réduisent la durée de conservation.

Ne les rangez pas avec des pommes, des poires ou des pommes de terre, car ces fruits et légumes dégagent beaucoup d'éthylène en mûrissant, ce qui donne un goût amer aux carottes. Pelées et coupées, les carottes peuvent être gardées plusieurs jours au réfrigérateur. Il suffit de les placer dans l'eau, à l'intérieur d'un plat hermétiquement fermé. On peut aussi les congeler plusieurs mois.





Redécouvrir le céleri

*Issu d'une espèce sauvage, *Apium graveolens*, plus communément appelée céleri, c'est une plante potagère dont on mange presque tout: les tiges, les feuilles, les racines et même les graines!*

Il existe trois variétés de céleri: le céleri-tige (ou céleri-branche), qui est le plus répandu; le céleri-feuille, dont les feuilles sont surtout utilisées pour leur valeur aromatique; et le céleri-rave, dont la racine est très développée.

Dans le potager, le céleri-branche s'élève au-dessus de la terre d'environ 30 à 40 cm et ses tiges charnues et côtelées,

réunies à la base, forment ce qu'on appelle un «pied». L'intérieur du céleri, nommé cœur, constitue la partie la plus tendre de la plante. Longtemps négligé, le cœur est maintenant prisé par le consommateur.

Il existe plusieurs sous-variétés de céleri aux tiges plus ou moins vertes ou blanchâtres. Les Européens préfèrent le céleri blanc tandis que chez nous, en

Amérique du Nord, c'est le vert qui l'emporte.



La conservation du céleri

À la température de la pièce, cette plante potagère se déshydrate rapidement, car elle est composée à 94 % d'eau. Afin que votre céleri conserve toute sa splendeur pendant environ une semaine, placez-le au réfrigérateur dans un sac de plastique perforé ou, encore, emballé dans un linge humide.

Pour davantage de fraîcheur, vous pouvez laisser tremper la base des tiges dans de l'eau froide salée. Mais évitez de conserver des morceaux dans de l'eau, car le trempage entraîne une perte de valeur nutritive.

Pour raffermir un céleri flétri, humectez-le légèrement et réfrigérez-le. Ça lui redonnera son croquant après quelques heures.

Enfin, il vaut mieux éviter la congélation du céleri cru, car celle-ci le fait ramollir. Si on le destine à la cuisson, par contre, c'est un inconvénient mineur. Le céleri cuit, lui, se congèle très bien en base de soupe ou de sauce.

COMMENT L'APPRÊTER

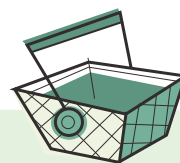
Souvent servi cru comme collation ou en hors-d'œuvre, le céleri entre aussi dans la préparation des salades et des sandwiches. Cuit, il parfume les soupes, les sauces, les ragoûts et le riz. Il est également délicieux braisé, gratiné, nappé de sauce béchamel, ou tout simplement au beurre.

Ajoutez ses feuilles dans les salades, soupes et potages, sauces et courts-bouillons ou encore dans les ragoûts et fricassées. On peut aussi hacher les feuilles et les faire sécher au four à 100 °C, la porte entrouverte. Très savoureux, le céleri séché peut remplacer le persil séché.



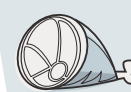
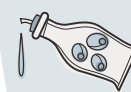
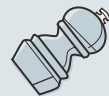
La valeur nutritive du céleri

Dans une portion de 100 g de céleri, on trouve 0,7 g de protéines, 0,1 g de matières grasses, 3,6 g de glucides et 16 calories. Ce légume contient aussi du phosphore, du potassium, du calcium, du fer, de l'iode et des vitamines A, B et C.



Conseils pour l'achat

Assurez-vous de choisir un céleri aux tiges lustrées et fermes, dont les feuilles, si elles sont présentes, sont d'un beau vert printemps. Éviter les tiges molles, endommagées, portant des cicatrices brunâtres ou ayant des feuilles jaunies ou flétries.





Le céleri-rave, un légume à découvrir

Cultivé sur les bords de la Méditerranée et en Europe du Nord avant le 18^e siècle, le céleri-rave est aujourd'hui de plus en plus populaire en Amérique du Nord. Il n'est cependant pas encore tout à fait entré dans nos mœurs.

Il s'agit d'une racine de céleri, mais pas du céleri qu'on connaît. Il appartient à la famille des ombellifères, qui est aussi celle des carottes. On ne consomme pas les branches de cette variété, seulement la racine.

Le céleri-rave a un petit goût de noisette, un peu citronné, qui évoque à la fois le persil et le céleri, sans la texture fibreuse.

Il rappelle aussi le navet, mais en plus doux. Et il prend le goût des aliments avec lesquels il est cuisiné. On trouve du céleri-rave du Québec dans les épiceries toute l'année, sauf en juillet et en août, mois qui précèdent la récolte. Son prix baisse pendant les récoltes et demeure stable le reste de l'année.



4 façons d'apprêter le céleri-rave

1. Ce légume est délicieux cuit. Il suffit de le couper en cubes, de le faire bouillir jusqu'à ce que la chair soit tendre, puis d'y ajouter du beurre et des fines herbes.
2. Comme le navet et les carottes, le céleri-rave en purée a une texture veloutée qui se mélange bien aux pommes de terre.
3. On peut aussi l'ajouter aux soupes et aux sauces à spaghetti. Il se marie bien aux autres ingrédients et les parfume discrètement.
4. Le céleri-rave peut aussi être consommé cru. Passé à la râpe, transformé en filaments, mélangé à de la mayonnaise et assaisonné, il fait une excellente entrée froide: le céleri rémoulade.

Typique des bistros français: le céleri rémoulade

Ingédients:

1 céleri-rave
1 jaune d'œuf
1 c. à soupe (15 ml) de moutarde forte
1 c. à soupe d'ail en purée
1 c. à soupe de jus de citron
½ tasse (125 ml) d'huile d'olive
sel et poivre

Préparation:

- Peler et râper le céleri-rave. Réserver. Dans un bol, mélanger le jaune d'œuf, la moutarde, l'ail et le citron. Tout en battant le mélange avec un fouet, ajouter progressivement l'huile d'olive (en filet) jusqu'à ce que le mélange ait la consistance d'une mayonnaise. Ajouter ce mélange au céleri-rave râpé. Assaisonner. Déguster!

NE PAS CONFONDRE AVEC LE CHOU-RAVE

On pourrait peut-être les confondre, mais ces deux légumes sont bien différents. Le chou-rave est un crucifère, alors que le céleri-rave, lui, est un ombellifère.

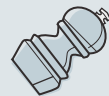
Le tubercule du chou-rave est aussi croquant et juteux qu'une pomme, une fois pelé, ce qui est assez inusité chez un chou. Certains lui trouvent un goût de radis, d'autres le situent entre la pomme et le navet.

Comme le céleri-rave, il se mange cru, en salade ou râpé, avec un peu de mayonnaise. Il se cuit à la vapeur ou en le faisant sauter. Cuit, on le sert surtout comme légume d'accompagnement ou pilé avec des carottes et des pommes de terre.



SAVIEZ-VOUS QUE...

Il faut considérer la couleur d'un céleri-rave pour en connaître la fraîcheur. Quand il est récolté, il a une couleur blanche. Avec le temps, il s'oxyde et devient brunâtre. L'idéal est de le mettre dans l'eau quand on rentre de l'épicerie. Ainsi, il se gorge d'eau et reste ferme. On le place ensuite dans un sac un peu humide, et il se conserve au réfrigérateur jusqu'à trois semaines.





Apprivoiser le champignon

Il existe une centaine de variétés de champignons sauvages au Québec. Comment en profiter sans s'empoisonner?

En fait, sur 4 000 espèces de champignons dits «supérieurs» (pour les distinguer des champignons microscopiques) connus à travers le monde, moins de 10 % sont vénéneux. Mais il faut bien se méfier, car rien ne ressemble plus à un champignon comestible qu'un champignon vénéneux!

Or, 2 % de ces champignons vénéneux, dont l'amanite phal-

loïde et l'amanite vireuse, peuvent causer la mort. Il importe donc de savoir bien les reconnaître.

Premier conseil: ne pas se déclarer «cueilleur de champignons sauvages» du jour au lendemain. Si vous désirez vous aventurer dans leur cueillette, il serait sage d'être accompagné d'un expert ou d'une personne compétente dans ce domaine.

Et pourquoi ne pas prendre aussi un livre qui traite de mycologie, en faisant attention à tous les détails: la volve, l'anneau, la couleur du champignon et de ses spores...

En second lieu, si vous avez le moindre doute sur une variété, séparez-la des autres, et montrez-la à un pharmacien ou à un mycologue professionnel avant de l'apprêter.



Crus ou cuits?

Bien qu'ils soient comestibles et tout à fait délicieux, cuits, certains champignons, tels que les morilles, les amanites rougissantes et les bolets à pied rouge ne sont pas comestibles crus. Ceci est dû au fait qu'ils renferment des toxines qui ne peuvent être détruites que par la chaleur de la cuisson.

FRAÎCHEUR ET CONSERVATION

En forêt comme en épicerie, on doit choisir des champignons fermes, entiers et sans taches. Si leurs chapeaux sont visqueux ou dégagent une forte odeur, c'est que les champignons ne sont pas frais.

Pour les conserver jusqu'à une semaine, retirez-les de leur emballage et entreposez-les dans un sac de papier, placé dans le bac à légumes du réfrigérateur.



Certains champignons frais, comme le pleurote, le champignon de Paris et le portobello, se prêtent mieux à la congélation que d'autres. Pour ce faire, placez-les dans des sacs de plastique hermétiques et entreposez-les au congélateur. Leur texture sera quelque peu altérée, mais ils livreront toutes leurs saveurs à vos plats cuisinés.

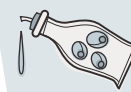
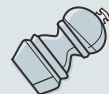
Par ailleurs, il existe plusieurs autres techniques pour prolonger la durée des champignons frais. On peut en faire des confits, les tremper en saumure ou dans le vinaigre, ou utiliser la méthode du séchage. Une fois séchés, ils peuvent être conservés pendant une très longue période dans un endroit sec et aéré, ou bien au réfrigérateur.

OÙ SE PROCURER DES CHAMPIGNONS SAUVAGES?

On peut s'en procurer quelques espèces déshydratées ou marinées dans l'huile dans les épiceries fines. Si vous habitez la région de Montréal, vous trouverez une grande variété de champignons frais et séchés à la Mycoboutique, qui se spécialise dans la vente de champignons sauvages.

Laver ou ne pas laver?

Certains connaisseurs soutiennent qu'on doit éviter de faire tremper les champignons dans l'eau, pour ne pas leur faire perdre leur goût. Ils recommandent plutôt de les essuyer avec un chiffon humide. Mais en fait, les champignons sont habitués à la pluie et peuvent être lavés sous un filet d'eau, à condition qu'ils soient arrosés par le haut. Cela permet, entre autres, d'éliminer le sable accumulé dans les alvéoles présentes sur le chapeau de certains champignons, comme les morilles.



LES PLUS POPULAIRES

En plus des champignons comestibles qu'on trouve en forêt, les épiceries nous offrent des variétés sauvages ou cultivées en serre, toutes aussi bonnes et intéressantes à découvrir. Voici quelques-unes des plus convoitées:

Champignon de Paris (champignon blanc)

À lui seul, ce champignon à saveur délicate et boisée représente 95 % du marché de la consommation. Cru ou cuit, plus il est mature, plus son goût sera accentué. Les petits sont idéaux pour les marinades ou les omelettes, tandis que les gros peuvent très bien être farcis et servis en hors-d'œuvre.



Bolet (cèpe)

Formé d'un pied trapu et d'un chapeau rond et convexe, ce champignon a une saveur qui rappelle celle de la viande cuite. Même s'il peut être mangé cru, il est meilleur cuit et s'apprête bien en sauce ou pour napper un bifteck.

Chanterelle (girolle)

Champignon à saveur délicieusement poivrée et légèrement fruitée, qui varie selon sa couleur. Accompagnement classique de la viande, il peut être consommé cru ou cuit. Mais évitez de le cuire à feu vif, sous peine de le voir durcir.



Morille

Toujours consommer la morille bien cuite. Crue, elle est toxique. Ornée d'alvéoles qui lui donnent une apparence poreuse, ce champignon du printemps, relativement rare, est très recherché des gastronomes pour son goût de noisette et son bouquet boisé. Accompagne bien la viande de gibier et s'apprête particulièrement bien avec de la crème.



Vous pouvez aussi faire sécher les morilles. Vous les conserverez ainsi beaucoup plus longtemps sans qu'elles perdent leur arôme. Pour ce faire, placez-les au four sur une plaque de cuisson à feu très doux jusqu'à ce qu'elles soient bien sèches. Vous pourrez ensuite les réduire en poudre, dont vous vous servirez pour parfumer vos plats, ou simplement les ajouter entières à vos recettes. Elles se réhydrateront au contact des liquides de cuisson.

Pleurote

Brun foncé, parfois presque noir, le pleurote n'a aucune fibre dans son pied et est formé d'un chapeau de grande dimension. Consommé cru, il est un peu amer. Cuit, sa saveur est plus douce et se marie bien avec le riz, les pâtes alimentaires, les œufs et la volaille.



Portobello

Idéale sur un plateau de crudités, la chair de ce champignon couleur café est ferme et croquante, et sa saveur est légèrement sucrée. Tranché et grillé, il agrémente merveilleusement les hamburgers.



Bon à savoir!

Il est possible en tout temps (du lundi au vendredi) de faire identifier des champignons en apportant un échantillon au Jardin botanique de Montréal. Ce service est offert à tous, gratuitement. Il s'agit simplement de communiquer avec un responsable au (514) 872-7239, et d'apporter son échantillon frais dans un sac en papier brun. Il serait préférable aussi d'indiquer dans quel type de végétation le spécimen a été cueilli.

(Source: Site du Cercle des mycologues de Montréal)

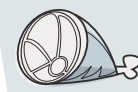
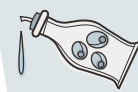
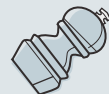


LE MATSUTAKE (TRICHOLOMA MAGNIVELARE)

Aussi appelé champignon empereur par les Japonais, le matsutake est un produit fin très recherché des Asiatiques. La Colombie-Britannique l'exporte en quantité, mais on en trouve aussi dans les forêts d'Abitibi, de la Gaspésie et des Cantons de l'Est jusqu'à la fin octobre. D'une saveur très prononcée, le matsutake possède un goût boisé avec des notes d'anis et de céleri.

Pourquoi certains champignons sont-ils dangereux?

Certains champignons, dont la croissance est lente, produisent un poison dangereux qui leur sert de mécanisme de défense, estiment les mycologues. En effet, cette substance toxique repousserait les prédateurs, leur permettant ainsi de survivre, de grandir et de se reproduire.





La dernière récolte de l'automne: le chou

Même s'il dégage à la cuisson une odeur que plusieurs trouvent désagréable, le chou mérite sa place dans notre alimentation.

Le chou représente un choix gagnant pour ceux qui surveillent leur poids. Surtout si vous le consommez cru, car la dépense d'énergie déployée à la mastication et à la digestion compense presque entièrement son apport en calories! Plus sérieusement, le chou est une bonne source de vitamine C et d'acide folique, en plus de favoriser le transit intestinal.

Le chou appartient à la tradition culinaire québécoise, en tant que légume de base du «bouilli», ce pot-au-feu de chou, de carottes, de navets, de pommes de terre et de porc. Mais on le mange aussi en salade, râpé cru et servi dans une sauce crémeuse ou tout simplement avec un filet d'huile et de vinaigre. Râpez-y aussi des carottes ou mélangez le chou

rouge et le vert pour plus de couleur.

Cuit, il s'intègre aux potages, se transforme en choucrouste, ou peut être braisé et servi avec des pommes de terre comme accompagnement d'un rôti. Vous pouvez aussi chercher de bonnes recettes de «cigares au chou», un mets traditionnel de l'Europe de l'Est, introduit au Canada au début du siècle dernier par les immigrants juifs.



QUÉBEC: LE «CHOUCHOU»

De par son caractère nordique, le Québec présente des conditions idéales pour la culture du chou: le temps froid permet en effet de produire le genre de légume que le marché recherche, c'est-à-dire un chou à la tête plus compacte et plus grosse. Le Québec est d'ailleurs le plus gros producteur de choux au Canada. Après le maïs et les carottes, c'est le légume de champs le plus récolté chez nous. Et profitez-en en saison: le chou québécois est récolté au mois de novembre, jusqu'aux premiers gels de l'hiver.

Plus de la moitié de la production canadienne de choux provient de la région de Lanaudière au Québec. Une bonne partie de cette production est exportée. Et plus de la moitié sera transformée en industrie, pour finir dans les salades de choux commerciales... et dans les «egg rolls».

UN CHOU DE FANTAISIE

Pour faire différent dans vos assiettes, optez pour le chou de Savoie, qui a les mêmes propriétés et le même goût que le chou ordinaire, mais dont les feuilles sont frisées. On le cuisine de la même façon, et on observe les mêmes critères à l'achat.

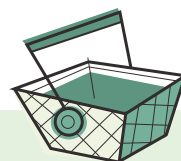


La seule différence majeure entre le chou ordinaire et le chou de Savoie se situe au niveau de la conservation. Puisqu'il est frisé, le chou de Savoie est moins compact qu'un chou vert, et se conserve moins longtemps. En fait, on doit plutôt le traiter comme de la laitue: le conserver pas plus de 5 à 7 jours au réfrigérateur.

POUR ÉVITER LES ODEURS...

Le chou peut causer des flatulences, surtout lorsqu'il est cuit. Pour prévenir cela, ajoutez des graines de cumin ou de fenouil au moment de la cuisson. Et mastiquez avec soin.

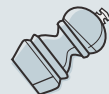
Pour ce qui est des odeurs qui se dégagent lors de la cuisson, ajoutez à l'eau une noix de Grenoble avec sa coque, une branche de céleri ou un morceau de pain enveloppé dans une mousseline. Vous pouvez aussi réduire le temps de cuisson; c'est souvent lorsqu'il est trop cuit qu'il dégage une odeur sulfureuse.



Conseils d'achat et de conservation

Au marché, choisissez des choux lourds, massifs, aux feuilles bien serrées. Celles-ci doivent être brillantes, sans taches ni meurtrissures.

À la maison, les choux peuvent être conservés au réfrigérateur dans le bac à légumes ou dans un sac de plastique perforé pendant environ deux semaines.





Un petit chou qui nous veut du bien

Appartenant à la famille des crucifères, tout comme le brocoli, les épinards et le navet, le chou de Bruxelles est une véritable aubaine au chapitre des minéraux, des vitamines et des fibres.

Très riche en vitamine C, le chou de Bruxelles est aussi une excellente source de potassium et d'acide folique, particulièrement recommandé aux femmes enceintes pour prévenir les malformations congénitales chez le bébé. Malgré sa petite taille et son goût amer, ce légume vert contient aussi de bonnes quantités de vitamine B6, de thiamine,

de vitamine A et de niacine. En plus de toutes ces vitamines, le chou de Bruxelles fournit au corps humain plusieurs minéraux essentiels, particulièrement utiles au bon fonctionnement du cerveau, comme le fer, le magnésium et le phosphore.

Ses origines

Le chou de Bruxelles tel que nous le connaissons aujourd'hui serait apparu autour de 1550 en Belgique, dans une commune appelée Obbrussel, d'où son nom. Une augmentation importante de la population de ce pays aurait incité certains cultivateurs à créer par hybridation ce petit chou à partir de bourgeons qui apparaissaient sur des plants de choux pomés afin d'augmenter leur production de légumes.



Trucs de conservation

On peut conserver les choux de Bruxelles jusqu'à une semaine dans le casier à légumes du réfrigérateur. Il est important de ne pas les laver et de toujours les garder au frais si on veut les conserver plusieurs jours. Si on désire les congeler, il faut d'abord les blanchir en les plongeant de 3 à 5 minutes dans de l'eau bouillante, et les rincer à l'eau froide avant de les essorer et de les insérer dans des sacs hermétiques allant au congélateur. Vous pourrez alors les conserver jusqu'à un an.

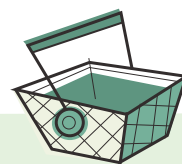
Une protection contre la maladie

Le chou de Bruxelles est riche en fibres, mais aussi en phytonutriments, des éléments qui offrent une protection accrue contre plusieurs types de cancers (poumons, intestins, estomac et vessie) lorsqu'ils sont consommés de façon régulière. Le chou de Bruxelles contribuerait aussi à l'amélioration des défenses du corps contre certaines maladies dégénératives telles que l'alzheimer. Il est par conséquent recommandé de faire une bonne place à ce crucifère dans notre alimentation quotidienne.

Bien que son goût plutôt amer et sa texture en découragent plus d'un, il existe de nombreuses façons d'apprêter le chou de Bruxelles afin de le rendre plus agréable pour les papilles. Ainsi, ce légume se cuisine au beurre, à la sauce blanche, dans des gratins et des plats mijotés. Il se marie très bien avec le porc et le gibier. Cuit et refroidi, il peut aussi être servi en salade et même figurer au milieu d'un plateau de crudités.

POUR UN GOÛT MOINS PRONONCÉ

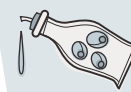
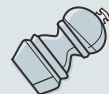
Cuisez les choux de Bruxelles dans une grande quantité d'eau légèrement salée et citronnée pour réduire leur goût prononcé. Découvrez votre chaudron pendant 5 minutes au cours de la cuisson pour permettre à la vapeur d'entraîner avec elle les substances qui donnent leur goût prononcé à ces légumes.



Conseils d'achat

Pour vous assurer d'acheter des choux de Bruxelles bien frais, vérifiez que leur tige est aussi blanche que possible à l'endroit où elle a été cassée. Une tige noircie ou brunâtre signifie que le légume a été cueilli depuis un bon moment, ce qui affecte son goût.

Recherchez les choux de petite taille, bien fermes et d'une coloration vert foncé. Évitez ceux qui ont ramolli, dont les feuilles se détachent ou sont jaunies. Au Québec, la meilleure période pour acheter des choux de Bruxelles correspond aux mois de septembre, octobre et novembre.





Savoir apprêter les endives

Les Belges en consomment chaque année 8,5 kg par personne, mais, ici, l'endive est méconnue. Quelques trucs pour la remettre à l'honneur.

en salle, à la noirceur. Au bout de trois semaines, on obtient une endive.

Cette plante potagère a été créée par hasard par un jardinier belge. Baptisée *witloof* («feuille blanche» en flamand), elle porte aussi le nom de chicorée-endive de Bruxelles. En Amérique du Nord, sa culture a longtemps été ignorée, mais on la produit maintenant au Canada, principalement en Ontario et au Québec.

La culture de l'endive est assez compliquée, car c'est un légume de l'ombre qui a besoin de froid et d'obscurité pour croître. Pour conserver sa couleur blanche sans développer sa chlorophylle, l'endive pousse à l'abri de la lumière. Au départ, on doit garder ses racines au réfrigérateur. On sort ensuite le petit bourgeon et on le garde



La cuisiner

L'endive peut se consommer crue en salade, avec un peu de vinaigrette ou de mayonnaise. Mais certaines personnes sont plus sensibles à son goût amer et la préféreront cuite.

La recette classique est l'endive gratinée au jambon et au fromage. Avant de la couper en deux, on suggère d'enlever d'abord un petit cône à la base de l'endive, car c'est la partie la plus amère. L'enrober ensuite d'huile d'olive, saler, poivrer et mettre au four à 180 °C (350 °F) pendant 30 minutes. Une fois qu'elle est fondante, la couvrir d'une tranche de jambon, puis la napper de sauce béchamel et de fromage râpé. Quelques instants sous le gril, et le tour est joué! Une excellente façon de faire apprécier l'endive aux enfants.

Un prix raisonnable

Au premier coup d'œil sur l'étiquette, on a l'impression que l'endive coûte cher. Mais une simple comparaison au poids permet de se rendre compte que ce n'est pas le cas. Par exemple, une laitue romaine de 500 g peut coûter jusqu'à 2,99 \$, tandis que 500 g d'endives reviennent à 2,86 \$.



L'ENDIVE CARMINE

On trouve maintenant sur le marché une endive dont les pointes sont d'un beau rouge.

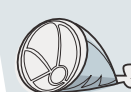
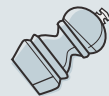
Il s'agit de l'endive carmine, un croisement entre l'endive blanche et le radicchio rouge. Plus douce au goût, elle se mange crue, car elle perd sa couleur quand elle est cuite. Elle est parfaite pour décorer les plats et les salades.

Conservation des endives

Normalement vendues emballées dans du papier pour les protéger de la lumière, les endives apparaissent peu à peu dans des sacs transparents microperforés qui permettent d'allonger leur temps de conservation. À la maison, vous pourrez les conserver plus d'une semaine au réfrigérateur, à condition, bien sûr, de ne pas les exposer à la lumière. Les endives ne se congèlent pas.

Valeur nutritive

Très peu calorique, l'endive crue est excellente pour la santé et idéale pour les personnes qui surveillent leur poids. Même si elle est composée à 95 % d'eau, elle est riche en fibres et en antioxydants. C'est aussi une bonne source de vitamines B et C, de potassium et de zinc.





À la découverte des bébés épinards

Popeye a beau avoir popularisé les épinards, les enfants les détestent souvent. Mais c'est en train de changer. De plus en plus de Québécois en adoptent la version juvénile: les bébés épinards.

Les épinards en conserve n'ont pas connu un grand succès sur le marché. Il faut dire que cette bouillie vert foncé n'est pas très appétissante. Quant aux épinards en feuilles, plusieurs trouvent leur goût âcre et leurs feuilles trop dures.

Voilà que, depuis quelques années, les épinards recommencent à se pointer le nez dans nos marchés. Mais, cette fois, ce sont

les jeunes plants qui tentent de nous conquérir. Et ils y arrivent! Leur goût moins prononcé et leurs feuilles toutes mignonnes s'intègrent facilement dans les salades, et ils se cuisinent aussi très bien.

Les bébés épinards se marient bien avec des vinaigrettes au fromage bleu, au bacon ou à la moutarde forte. On peut également les combiner à des

laitues plus corsées, comme le radicchio ou la roquette.

Côté nutritionnel, les bébés épinards sont, comme leurs grands frères, une bonne source de minéraux. Ils en contiennent d'ailleurs plus que la plupart des laitues. Mais pour ce qui est du fer, malgré ce qu'en dit Popeye, d'autres légumes en recèlent autant.



CULTURE

Ce n'est pas facile de cultiver des bébés épinards. Avant d'atteindre leur maturité, les épinards sont très délicats et leurs feuilles, fragiles. Les agronomes doivent les surveiller tous les jours, car, au fur et à mesure que le légume grandit, sa feuille devient plus ondulée, plus fibreuse, et sa saveur, plus forte.

Aussitôt récoltés, les bébés épinards sont refroidis à l'air, et non à l'eau. En évitant de les mouiller, on améliore leur durée de conservation. Ce n'est qu'au moment de l'ensachage qu'ils sont lavés. À partir de ce moment, ils se conservent une douzaine de jours.

Spanakopitas

Le chef Marc-André Aubut, de l'épicerie-traiteur Le petit Milos, nous propose sa recette. Donne 10 portions.

Ingrédients:

3 ½ oz (100 g) de yogourt grec
ou de yogourt nature

½ lb (225 g) de mozzarina

½ lb (225 g) de feta de vache ou de chèvre

1 ½ oz (50 g) d'épinards blanchis et bien essorés

une vingtaine de feuilles de pâte phyllo

un peu de fleur de sel pour assaisonner l'intérieur
et décorer l'extérieur

du beurre

Préparation:

- Préchauffez le four à 220 °C (425 °F). Préparez la farce en mélangeant les fromages et le yogourt. Déposez-en une cuillerée sur le bout d'une feuille de pâte phyllo badigeonnée de beurre. Mettez dessus un peu d'épinards et de fleur de sel.
- Repliez la pâte plusieurs fois sur elle-même en petits triangles.
- Badigeonnez les spanakopitas de beurre clarifié et parsemez de grains de sel. Faites cuire au four bien chaud pendant 6 minutes.

Trucs de conservation

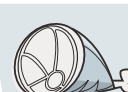
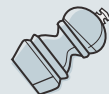
Les bébés épinards se gardent environ une semaine au réfrigérateur. Il n'est en général pas nécessaire de les laver, puisqu'ils l'ont été au moment de l'ensachage.

Les épinards se congèlent, mais vous devez les blanchir une ou deux minutes. Une fois décongelés, ils n'auront pas une belle apparence, mais vous pourrez vous en servir dans vos recettes.



Conseils pour l'achat

Choisissez des épinards d'un vert foncé. Les feuilles devraient être comme celles de la laitue romaine, ni trop raides ni trop molles. Puisque les épinards sont ensachés, vous ne pourrez pas leur toucher. Portez-leur donc une attention toute spéciale: si les feuilles semblent flétries ou noircies, c'est que le produit n'est pas frais.





Un légume au goût de réglisse

Dans de nombreuses cultures, le fenouil entre dans la préparation de boissons, de desserts et de friandises de toutes sortes. Pourtant, il s'agit bien d'un légume!

anisée, elle rappelle le goût de la réglisse noire.

Grande plante vivace originaire de Méditerranée, c'est plutôt comme annuelle qu'on la cultive dans les jardins du Québec. Et même si on l'appelle communément le fenouil bulbeux, ce légume fait partie de la famille des légumes tiges, et non de celle des bulbes.

Associé à la cuisine italienne, le fenouil est utilisé comme

légume, aromate ou condiment. En cuisine, on utilise les graines, le feuillage et la partie renflée de la tige, appelée à tort «bulbe», qu'on sert comme légume d'accompagnement.

D'une texture croquante et rafraîchissante, semblable au céleri — quoique moins fibreux —, le fenouil dégage à la cuisson un parfum plus sucré. Quant à sa saveur, douce et légèrement



COMMENT L'APPRÊTER

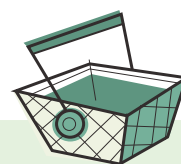
Pour commencer, il faut couper le bulbe de fenouil là où commencent les tiges. Enlever les feuilles extérieures et couper la base. Découpez-le ensuite selon vos besoins.

Pour le manger en crudité, conservez la partie blanche, tranchez-la finement et ajoutez un peu de sel. Le fenouil cru est une excellente source de potassium. Il agrmente bien les salades et se marie facilement avec les champignons, les endives, les poivrons, les tomates et les assaisonnements relevés.

Ses feuilles peuvent aussi être utilisées en salade, en soupe (surtout de poisson) et dans les plats gras, ou même en guise de décoration. Par ailleurs, les bouts de feuilles, coupés aux ciseaux, sont excellents en mayonnaise ou pour accompagner le poisson froid.

Si vous préférez le faire cuire, traitez-le comme le céleri: braisé, sauté seul ou avec d'autres légumes, bouilli ou à la vapeur, gratiné ou en casserole avec de la volaille ou une viande rôtie.

Pour ceux qui ont le bec sucré, on peut aussi le consommer sous forme de dessert: râpé ou haché finement et incorporé dans une pâte à gâteau, à muffins, à tarte ou à biscuit.

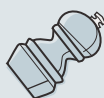


Achat et conservation

Il faut choisir le fenouil bien blanc, renflé, ferme et rayé de vert. Ses tiges doivent être rigides et de belles feuilles vertes vous indiqueront que le légume est bien frais. Assurez-vous aussi qu'il est sans meurtrissure ni trace jaunâtre ou ligneuse. Et pour un légume plus tendre, choisissez un fenouil de petite taille.

En saison, son prix varie entre 2,50 \$ et 3,50 \$ la pièce, mais il sera beaucoup plus cher l'hiver.

Le fenouil se conservera une semaine au réfrigérateur, dans le tiroir à légumes ou encore mieux, dans un contenant hermétique. Il se conserve aussi plusieurs semaines au congélateur, en quartiers, à condition de le faire blanchir 5 minutes et de bien l'égoutter avant de l'entreposer. Cependant, la congélation lui fera perdre un peu de saveur.



Valeur nutritive

Riche en minéraux et en oligo-éléments, tels que le calcium, le fer, le phosphore, le potassium et le sodium, le fenouil contient aussi beaucoup de vitamines A et C, mais peu de folate.



Haricots jaunes ou haricots verts?

C'est un véritable symbole de l'été: sur l'étal d'un marché, une montagne de haricots jaunes ou verts et des dizaines de consommateurs les triant un à un pour choisir les plus beaux. Mais comment choisir, justement?

Parce qu'ils font partie de la famille des légumineuses, on appelle souvent les haricots – à tort – des fèves. Toutefois, ce qui les différencie de celles-ci, c'est

leur gousse tendre et comestible. Les Québécois sont très friands des haricots; ils en consomment deux fois plus qu'il y a 30 ans.



HARICOTS VERTS OU HARICOTS JAUNES?

Sur le plan nutritif, les haricots, qu'ils soient verts ou jaunes, s'équivalent. Mais en ce qui a trait au goût, on peut noter des différences. Le jaune est plus sucré, tandis que le vert est un peu plus amer. Les haricots verts sont un peu plus faciles à cultiver, puisque les jaunes sont plus fragiles et réagissent plus à l'humidité. De plus, sur leur peau claire, la moindre imperfection saute aux yeux.

Un légume très populaire

Les Fermes R. Pigeon produisent des haricots pour la vente, à l'état frais exclusivement. Pour Brigitte Pigeon, le fait que les haricots soient maintenant récoltés mécaniquement, et non plus à la main, comme par le passé, a permis d'augmenter l'offre. La demande a simplement suivi. Aux Fermes R. Pigeon, la superficie de production réservée aux haricots a d'ailleurs doublé au cours des cinq dernières années.

«Ça me surprend que cette légumineuse soit encore aussi populaire, observe M^{me} Pigeon. Il y a tellement d'autres nouveautés qu'on serait porté à croire que les gens vont acheter de nouveaux légumes. Je présume que le goût pour le haricot est là pour rester.»

Il y a quelques années, les haricots jaunes étaient les favoris des consommateurs. Mais les verts sont en train de les devancer. Aux Fermes R. Pigeon, 40 % de la production est consacrée aux haricots jaunes, et le reste aux verts.



Salade de haricots

Ingrédients:

450 g (1 lb) de haricots verts ou jaunes

10 tomates naines rouges ou jaunes

7-8 feuilles de menthe ciselée

225 g (½ lb) de cheddar râpé

huile d'olive

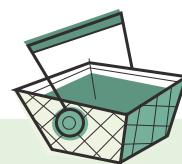
sel et poivre

vinaigre balsamique

Préparation:

- Blanchir les haricots 5 minutes et les refroidir immédiatement. Couper les tomates en deux. Ajouter les autres ingrédients. Verser la vinaigrette, mélanger le tout et servir.

Recette proposée par Léona Chapdelaine,
propriétaire de la boutique Les Délices Madelinots

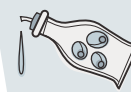
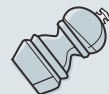


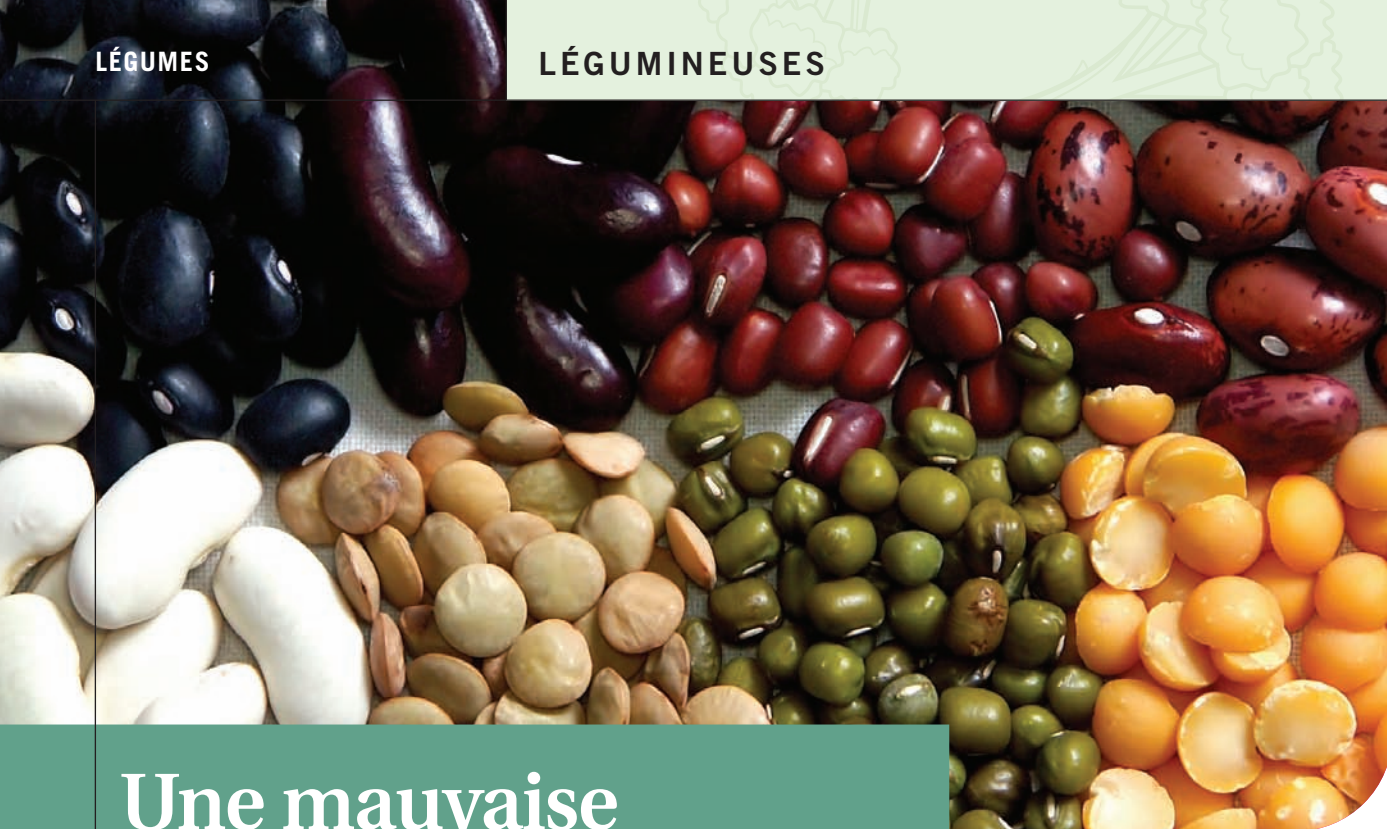
Conseils d'achat et de conservation

Les haricots mûrs doivent craquer sous les doigts lorsqu'on les casse. S'ils se plient, c'est qu'ils sont trop vieux. Choisissez-les bien fermes, sans taches ni bouts brunâtres, et rincez-les avant de les consommer.

La façon dont les haricots frais sont emballés dans les épiceries ne favorise pas leur conservation. Entourés de plastique, ils ne peuvent respirer. Il est donc préférable de les acheter en vrac et de les conserver dans un sac microperforé, ou de perforer la pellicule soi-même. L'idéal est de les consommer dans les quatre à cinq jours suivant l'achat.

Pour cuire les haricots, il ne faut pas les laisser trop longtemps dans l'eau bouillante (de 5 à 7 minutes), sinon ils perdront de leur fermeté et de leur couleur. Dès la fin de la cuisson, on peut les refroidir à l'eau froide pour maintenir leur couleur.





Une mauvaise réputation non méritée

Les légumineuses devraient occuper une place de choix dans tout régime santé. Mais on croit qu'elles font engraisser et, surtout, on leur reproche de causer des flatulences. Trucs pratiques pour tirer profit de ces irremplaçables fèves.

Soupe aux pois, soupe aux gourganes et fèves au lard: voilà des plats que mange la plupart des Québécois. Mais l'arrivée des Italiens, des Libanais, des Mexicains et des Indiens a enrichi la variété de légumineuses disponibles au pays. Aujourd'hui, il est de plus en plus courant de manger du chili, des salades de haricots mélangés, de l'hoummos ou

de la soupe aux lentilles. Malgré leurs différences, les légumineuses ont un point commun: ce sont des fruits que l'on trouve habituellement dans une gousse ou une cosse. Après être arrivée à maturité, la gousse jaunit, et les fruits qu'elle renferme perdent leur eau. Mais, même sèches, les légumineuses conservent leurs nutriments.

LES BINNES: DES FÈVES OU DES HARICOTS?

On traduit à tort le nom du plat bien québécois «binnes» par «fèves au lard». En fait, «binne» vient de l'anglais *bean*, qui signifie «haricot» et non pas «fève»! On appelle «fève» le fruit des plantes du genre *Vicia* (comme les gourganes), et «haricot» celui des plantes du genre *Phaseolus* (comme les haricots rouges). Alors, voulez-vous des bons haricots au lard avec vos cretons?

Valeur nutritive des légumineuses

Elles sont riches en fer, en calcium, en vitamines du groupe B, en magnésium et en zinc. Les haricots rouges ont des propriétés antioxydantes supérieures à celles de plusieurs fruits et légumes. Elles ont la réputation de faire engraisser; c'est pourtant faux, puisqu'elles sont peu caloriques. De plus, comme elles gonflent dans l'estomac, elles rassasient vite. Côté fibres, elles sont les championnes. Rappelons que les fibres ralentissent l'absorption des sucres et prolongent la sensation de satiété. Elles sont une bonne source de protéines. Selon le Guide alimentaire canadien, une demi-tasse de légumineuses cuites procure autant de protéines que de 50 à 100 g de viande.

REEMPLACER LA VIANDE PAR DES LÉGUMINEUSES

Maintenant que vous connaissez tous les avantages des légumineuses et savez ce qu'il faut faire pour bien les digérer, il ne vous reste plus qu'à les cuisiner. Par exemple, vous pouvez remplacer la viande hachée de votre pâté chinois par des lentilles brunes, qui rappellent la couleur du bœuf. Ainsi, votre plat sera considérablement réduit en gras (l'équivalent de 15 carrés de beurre) et comptera 500 calories de moins. Et comme les légumineuses sont très riches en fibres – contrairement à la viande, qui en est dépourvue –, vous ajouterez à votre pâté chinois l'équivalent de 10 tranches de pain. Il est donc avantageux de remplacer la viande par des légumineuses!

La gourgane

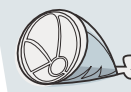
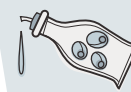
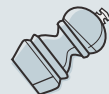
Aussi appelée «fève des marais», la gourgane est une des plus anciennes légumineuses, transportée ici par les premiers colons venus d'Europe. Sans le savoir, les habitants bénéficiaient ainsi des vertus d'un aliment riche en fibres, en vitamines et en minéraux.

Il existe différentes sortes de gourgane, parmi lesquelles la blanche, très appréciée sur les marchés internationaux. Au Québec, et surtout au Lac-Saint-Jean, on préfère la brune.



LES FAMEUSES FLATULENCES

Il existe des trucs simples pour éviter au maximum les ballonnements intestinaux et les gaz qu'elles peuvent causer. Un trempage et une cuisson adéquate sont parfois suffisants. Mais attention: il faut absolument jeter l'eau de trempage. La même consigne s'applique aux légumineuses en conserve: jetez le liquide et rincez-les abondamment. Les légumineuses sont bien cuites lorsqu'on peut les écraser avec une cuillère. Comme le trempage permet d'éliminer une bonne partie des sucres qui causent la fermentation – et donc les flatulences –, il ne faut surtout pas en rajouter! Par exemple, fèves au lard et sirop d'érable forment un mélange plutôt explosif. Pour les mêmes raisons, on recommande de ne pas manger de fruits, ni de sucreries dans les deux heures suivant un repas de légumineuses. Évidemment, plus on habitue son organisme à cet aliment, moins les effets indésirables seront prononcés.





Injustement mal-aimé...

Le rabiole, mieux connu sous le nom de navet blanc, peut être apprêté de plusieurs façons, dont certaines plairont même aux enfants!

Originaire du nord de l'Europe, le navet blanc est un «légume-racine» de la famille des crucifères, au même titre que le chou, la moutarde et le radis.

Sa chair blanche est plus pâle et plus douce au goût que celle du rutabaga, avec lequel il est souvent confondu à cause de leur apparence similaire. Ce qui les distingue, c'est leurs

fanes (ou feuillage), plus souvent présentes quand on achète les tubercules de petites tailles. Dans le cas du navet, les feuilles légèrement velues sont directement rattachées au sommet de la racine. Celles du rutabaga sont situées autour du collet.

PETITE LEÇON DE FRANÇAIS

D'après l'Office de la langue française, le rutabaga est une variété de chou-navet qui a été introduite au Canada vers la fin du 18^e siècle. Ce nom serait une adaptation anglaise du mot d'origine suédoise «rotabaggar». Or, ce même légume, on l'appelle parfois «navet de Suède» en Europe. De là vient peut-être notre confusion. On disait même, vers le début du 19^e siècle, «navet jaune» pour le distinguer du vrai navet.

LA CONSERVATION

Dans de bonnes conditions, le navet peut se conserver jusqu'à trois semaines au réfrigérateur. Il suffit d'enlever le feuillage et de placer le tubercule dans un sac de plastique perforé, sans le laver. Les feuilles se conservent de la

même façon, mais devront être utilisées dans

les quatre à cinq jours suivant

l'achat. Vous pouvez aussi con-

geler le navet après un blanchi-

ment de deux minutes ou après



Cru ou cuit?

Dans notre assiette, c'est souvent dans les recettes de pot-au-feu traditionnel qu'on le retrouve, jumelé à la patate et à la carotte, lesquels forment un trio idéal de saveurs. Mais il peut être consommé cru ou cuit, comme la carotte. Le navet prend toutefois plus de temps à cuire que la carotte. Il faut prévoir 10 à 15 minutes pour la cuisson dans l'eau et un peu plus pour la cuisson à la vapeur, selon la grosseur des morceaux taillés.

Cuit, on l'utilise entre autres dans les soupes, les salades, les purées, en coulis, farci et braisé ou, ce que bien des enfants préfèrent, frit, comme les pommes de terre. Lorsqu'il est tendre, le navet est souvent cuisiné à la crème, à la sauce Mornay ou au gratin.

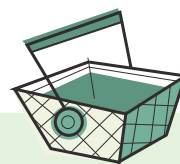
Cru, on le mange avec une trempette ou en salade et, lorsqu'il est tendre, on peut le râper comme le céleri-rave et l'utiliser en choucroute. Les feuilles, quant à elles, peuvent être utilisées comme des feuilles d'épinard.

Valeur nutritive

Le navet est une bonne source de vitamine C et de potassium. Il contient aussi de l'acide folique et du soufre, ce qui peut causer des flatulences. Quant aux fanes, elles sont riches en vitamines A, B et C, en potassium et en magnésium.

TRUCS DE CONNAISSEURS

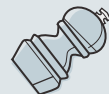
Si le navet est frais, peu volumineux et non ciré, on n'est pas obligé de le peler pour le cuisiner. Il suffit alors de le brosser un peu. Sinon, il doit être pelé et lavé juste avant la cuisson pour éviter le noircissement de la chair. Avant de préparer le navet, il est préférable de le blanchir 10 minutes. De cette manière, il sera plus facile à digérer, conservera mieux sa valeur nutritive et son odeur se répandra moins.



Conseils d'achat

Choisissez un navet lourd, ferme et de taille moyenne, car un gros rabiole risque d'être fibreux et amer.

Assurez-vous aussi que la pelure est lisse, sans ride ni meurtrissure, et que les feuilles, lorsqu'elles sont présentes, sont presque croquantes et d'un beau vert.





Se mêler de ses oignons pour être en santé!

L'oignon est devenu un condiment presque banal dans notre alimentation. Si ce n'est dans la soupe à l'oignon, on met peu en valeur ce légume pourtant riche en vitamines et en minéraux.

Combien de potions à base d'oignon nos grand-mères ont-elles essayé de nous faire avaler pour soigner nos rhumes et petits bobos! Elles seraient contentes d'apprendre qu'au fond elles n'avaient pas tort. L'oignon est bénéfique pour la santé parce qu'on y trouve beaucoup de flavonoïdes, de puissants antioxydants. En fait, de ce point de vue, l'oignon

et l'ail partagent sensiblement les mêmes propriétés.

Des effets positifs sur la santé

Des études réalisées sur les effets des oignons ont démontré qu'ils auraient des vertus hypoglycémiantes, c'est-à-dire qu'ils réduiraient le taux de glucose dans le sang. D'autres études soutiennent que les oignons aideraient à

abaisser le cholestérol et la pression sanguine. Bien que ces effets soient réels, il faudrait consommer une quantité phénoménale d'oignons pour en ressentir les bénéfices, comme c'est le cas pour l'ail. Pourtant, même s'il ne sont pas une panacée, les oignons ont bel et bien un effet positif sur la santé, comme le disaient nos grand-mères. Et vous n'avez pas à vous limiter à la soupe à l'oignon pour bénéficier des bienfaits de ce légume. Avec toutes les variétés d'oignons qui sont offertes, vous avez l'embarras du choix!



À CHAQUE OIGNON, SA RECETTE!

Rouges, jaunes, blancs, espagnols, perlés: ce n'est pas le choix qui manque! Mais puisque les oignons ne sont pas tous aussi relevés les uns que les autres, il vous faut choisir le bon oignon pour réussir votre recette. Ce n'est pas parce que vous avez besoin de beaucoup d'oignons dans une recette que vous devez pour autant en acheter un gros. Tout dépend du goût que vous recherchez.

Les **oignons jaunes** sont les plus communs, et ce sont aussi les oignons qui ont le goût le plus prononcé. Ils sont parfaits pour la cuisson, coupés en petits morceaux que vous pouvez mélanger à votre viande hachée.

Les **oignons blancs** ont un goût moins prononcé que les jaunes. On peut les utiliser autant pour la cuisson que crus dans des plats froids. Coupés en petits morceaux, ils donnent un peu de piquant à vos sandwichs aux œufs.

Les **oignons rouges** sont moins piquants que les jaunes. Ils ont un goût plus sucré, et c'est pour cela qu'ils se prêtent bien, crus, à des recettes froides. Sans compter qu'une fois cuits, les oignons rouges perdent leur belle couleur. Mélangés à une vinaigrette, ils rehaussent bien une salade.

Les **oignons espagnols** sont les plus doux au goût. Ils se prêtent autant à la cuisson qu'à des recettes froides. À cause de leur origine, on les trouve souvent dans la paella.

Enfin, les petits **oignons perlés**, qu'ils soient blancs ou rouges, n'ont pas un goût très piquant. Ils peuvent être mis entiers dans un ragoût ou marinés dans une préparation à base de vinaigre.

Tous les bénéfices nutritionnels des oignons sont plus effectifs lorsqu'on les consomme crus. Si vous voulez atténuer le goût trop prononcé d'un oignon cru, vous pouvez le faire bouillir quelques minutes et le saisir ensuite à l'eau froide. Il perdra à peine un peu de nutriments, mais il sera plus facile à digérer.

Couper un oignon sans pleurer

- Coupez les oignons le plus loin possible de votre visage, bref, coupez-les debout.
- Passez vos oignons fréquemment sous l'eau froide pendant que vous les coupez: les molécules irritantes pour vos yeux sont solubles dans l'eau.
- Mettez vos oignons au réfrigérateur au moins une heure avant de les couper. Cela diminue la volatilité de leurs molécules irritantes.

Conservation des oignons

Plus un oignon est piquant au goût, plus il se conservera longtemps. Les oignons jaunes peuvent se conserver deux ou trois mois, alors que les oignons rouges seront bons à jeter après un mois.

Pour maximiser leur conservation, gardez-les toujours dans un endroit aéré. L'idéal est de les laisser dans le filet dans lequel ils sont vendus au supermarché. Inutile de les mettre au réfrigérateur: leur odeur peut imprégner vos autres aliments. Laissez-les reposer une heure ou deux dans de l'eau glacée.

Une haleine d'oignon?

Ne craignez plus de perdre vos amis après avoir mangé des oignons! Vous pouvez faire disparaître l'odeur d'oignon de votre haleine en mâchant quelques tiges de persil, un peu de menthe ou des grains de café.





Le panais, entre la carotte et le navet

Ce légume-racine, qui ressemble à une carotte blanche, est peu connu chez nous. Il est pourtant très ancien. En effet, nos lointains ancêtres en mangeaient déjà 3000 ans avant notre ère.

purées fines et savoureuses. On peut aussi le trancher mince et le frire pour en faire des croustilles, ou même s'en servir pour préparer une étonnante crème brûlée!

Le panais est un légume de la famille des ombellifères, comme le céleri et la carotte, mais son goût est plus sucré que celui de cette dernière. Par ailleurs, il lui ressemble beaucoup. Il a la même apparence, mais est de couleur blanchâtre, ce qui le rend facile à reconnaître.

Les panais se préparent comme les carottes: on les brosse, on les lave, on les pèle. Leur peau,

très mince, s'enlève facilement après la cuisson. Leur chair noircit lorsqu'elle entre en contact avec l'air. Voilà pourquoi il est préférable de les cuire immédiatement après les avoir pelés ou de les mettre à tremper dans une eau acidulée.

Mélangé à une mayonnaise maison, on le mange cru, en rémoulade. On en fait de délicieux potages ou des



Crème brûlée au panais

Ingédients:

4 panais, coupés en petits dés
180 ml ($\frac{3}{4}$ tasse) de sucre
250 ml (1 tasse) de crème 35 %
250 ml (1 tasse) de lait
90 ml (6 c. à soupe) de sucre
5 jaunes d'œufs
15 ml (1 c. à soupe) de cassonade

Préparation:

- Dans une casserole, mettre les dés de panais et la première quantité de sucre. Ajouter 1 L (4 tasses) d'eau bouillante et faire mijoter 20 minutes.
- Égoutter les dés de panais, puis les mettre dans le bol du mélangeur avec la crème et le lait. Actionner l'appareil.
- Dans un bol, battre les jaunes d'œufs avec la moitié de la deuxième quantité de sucre jusqu'à ce que le mélange ait blanchi. Y incorporer la préparation de panais et le reste du sucre en battant au mélangeur jusqu'à consistance crémeuse.
- Disposer quatre ramequins dans un plat peu profond allant au four. Répartir la préparation crémeuse dans les ramequins. Verser suffisamment d'eau dans le plat pour couvrir les parois des ramequins jusqu'à mi-hauteur. Cuire au four préchauffé à 160 °C (325 °F) 45 minutes ou jusqu'à ce que le pourtour des crèmes soit ferme, mais que leur centre soit encore gélatineux.
- Retirer les ramequins du plat et les déposer sur une grille. Lorsqu'ils ont refroidi, les couvrir et les réfrigérer au moins 2 heures ou jusqu'à ce que les crèmes soient froides.
- Environ 10 minutes avant de servir, mettre les crèmes refroidies dans un plat peu profond allant au four. Parsemer chacune d'elles de cassonade. Cuire à «broil» de 4 à 8 minutes ou jusqu'à ce que la cassonade ait fondu et forme une croûte dorée. Servir aussitôt.

TRUCS DE CONSERVATION

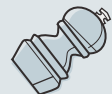
Les sacs dans lesquels on les achète ne favorisent pas leur conservation.

Il est donc préférable de les transférer dans votre bac à légumes et de les recouvrir d'un essuie-tout humide. Ainsi, vous pourrez les garder jusqu'à quatre semaines au réfrigérateur.



Conseils pour l'achat

On doit souvent les acheter en sac de 1 kg (2 lb), ce qui n'est pas idéal pour s'assurer de leur fraîcheur. Essayez autant que possible de vous procurer des panais pâles et aussi fins que possible. Plus ils sont gros, plus ils sont fibreux.





Quelle pomme de terre choisir?

Il existe plus d'une centaine de variétés de pommes de terre comestibles, chacune ayant des propriétés uniques. Comment s'y retrouver?

Tout le monde connaît la pomme de terre blanche, celle à pelure fine et la patate douce. Il en existe cependant beaucoup d'autres variétés, lesquelles se différencient par leur forme, leur couleur, leur grosseur, leur saveur et leur teneur en amidon. Exception faite de la Yukon Gold, il est rare que les variétés de pommes de terre que l'on trouve dans les épiceries soient men-

tionnées. Les commis disent qu'elles sont trop nombreuses. On ne dispose donc que de peu de renseignements — provenance du tubercule, utilisation culinaire (parfois) — et il faut souvent s'en remettre aux connaissances de son fruitier pour en savoir plus.

Une culture en mutation

Depuis 30 ans, la culture de la pomme de terre fait face à de nombreux défis: progression des lobbies antipesticides, changements climatiques, perte d'intérêt de la part des consommateurs, etc. Les plus importants demeurent toutefois la croissance de la consommation de frites et le déclin de l'utilisation de tubercules frais. Il est par conséquent nécessaire de rappeler régulièrement aux consommateurs les valeurs nutritive et gustative de la pomme de terre.

Décoder les étiquettes

Il existe plus d'une centaine de variétés de pommes de terre au Québec, et chacune d'elles a ses qualités. Lors de l'achat, si vous avez un doute, vous pouvez maintenant vous fier aux pictogrammes ajoutés sur les sacs.

Par exemple, si le pictogramme représente une petite **casserole**, cela signifie qu'on peut les faire bouillir; si l'image représente plutôt un **barbecue**, les pommes de terre se prêteront bien à ce type de cuisson; et ainsi de suite. On trouve des pictogrammes indiquant que les patates supportent bien la **cuisson au four** ou au **micro-ondes**, ou encore la **friture**, ou qu'elles donnent de bonnes purées.

Vous remarquerez que plusieurs images figurent sur chaque sac; surveillez alors l'ordre dans lequel elles apparaissent. La première correspond à la meilleure façon d'utiliser cette variété, et ainsi de suite.



NE VOUS FIEZ PAS AUX COULEURS

Pour fournir de grands volumes de pommes de terre toute l'année, nos producteurs ont développé plusieurs variétés qui répondent à des critères de conservation et de polyvalence. En cours de saison, les distributeurs passent d'une variété à l'autre, selon la disponibilité. Ainsi, les pommes de terre marquées comme jaunes, blanches ou rouges que vous trouverez en magasin à différents moments de l'année n'appartiendront pas toutes aux mêmes variétés.

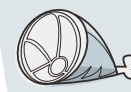
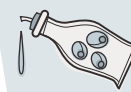
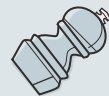
Le hic, c'est qu'on n'indique pas sur les sacs (ou on le fait très rarement) la variété de pommes de terre qui s'y trouve. Ce n'est pas très pratique pour trouver le produit qui convient le mieux à une recette. Selon Ricardo Larrivée, chef et animateur, l'idéal serait d'afficher les variétés de pommes de terre en épicerie, comme on le fait notamment avec les champignons ou les pommes. Certaines fruiteries spécialisées, de même qu'une petite chaîne d'épiceries, Corneau Cantin, ont déjà commencé à le faire. C'est un début, mais pour que la tendance se généralise, il faudra que les consommateurs l'exigent, chacun auprès de son commerçant.

Trucs de conservation

Les sacs dans lesquels on les achète ne favorisent pas leur conservation. Il est donc préférable de les transférer dans votre bac à légumes et de les recouvrir d'un essuie-tout humide. Ainsi, vous pourrez les garder jusqu'à quatre semaines au réfrigérateur.

Valeur nutritive

Une pomme de terre contient autant de fibres qu'une tranche de pain de blé entier et autant de potassium qu'une banane. Elle contient beaucoup de magnésium, de fer, de vitamine C et de vitamines du groupe B. Par contre, plusieurs de ses éléments nutritifs, comme la vitamine C, se trouvent tout près de la pelure ou sont protégés par celle-ci. Il est donc recommandé, lorsque cela est possible, de conserver la pelure afin de profiter de toute sa valeur nutritive.



TROIS CATÉGORIES DE POMMES DE TERRE

La pomme de terre à chair ferme a une haute teneur en humidité. Cette variété se «tient» bien lorsqu'on la fait bouillir ou qu'on la cuit à la vapeur. Elle est idéale pour les salades. Les pommes de terre nouvelles et les grelots appartiennent à cette catégorie.

Les farineuses sont des pommes de terre plus sèches, comme l'Idaho ou la Russet. Ce sont elles qu'on va choisir pour la cuisson au four. Elles offrent une chair légère, floconneuse. Et, pour notre plus grand bonheur, elles absorberont le beurre ou la crème sure. Elles sont donc parfaites pour les purées.

La pomme de terre tout usage, elle, se situe à mi-chemin entre la ferme et la farineuse. Sa teneur en amidon est moyenne: elle peut être utilisée de plusieurs façons, comme son nom l'indique. Cette catégorie regroupe les blanches (Belmont, Superior, Kennebec), les rouges (Chieftain, Redsen, Norland) et celles à chair jaune (Bintje, Yukon Gold).



L'origine des frites

Bien qu'il existe plusieurs hypothèses quant à l'origine des frites, toutes s'accordent sur le fait qu'elles sont apparues en Belgique, quelque part au début du 18^e siècle. Selon une théorie répandue, les Belges de l'époque étaient friands de petits poissons frits. Un hiver où, pour diverses raisons, le poisson était rare, un homme aurait eu l'idée de tailler des pommes de terre en forme de petits poissons, puis de les frire dans l'huile.

Un siècle plus tard, Thomas Jefferson importe ce mets de France aux États-Unis, où il le sert à la Maison-Blanche en les appelant «potatoes served in the French manner». Leur nom américain actuel, french fries, ne leur est toutefois donné qu'une centaine d'années plus tard par les troupes américaines stationnées en France durant la Première Guerre mondiale. Il faut croire que les Étatsuniens ont vraiment apprécié les frites, puisque l'an dernier seulement, ils en ont mangé plus de 2 milliards de kilos!



Fraîches ou congelées?

Parmi toutes les frites qu'on trouve sur le marché, y en a-t-il un type qui soit meilleur pour la santé? Pour répondre à cette question, nous avons fait analyser la quantité de matières grasses contenue dans des frites maison, des frites de casse-croûte et des frites congelées.

Résultat: Les frites surgelées constituent un meilleur choix, car elles contiennent trois fois moins de gras que celles vendues dans les casse-croûte ou préparées maison.

Gras (par portion de 200 g)

Frites surgelées	10 g
Frites maison	34 g
Frites de casse-croûte	30 g

Cet écart important s'explique par le fait que les frites surgelées fabriquées en usine sont cuites en partie au four plutôt que dans l'huile. Qui plus est, pour les réchauffer avant de les servir chez soi, on les place simplement au four. Elles absorbent donc beaucoup moins de gras que si on les faisait frire à nouveau. Cependant, attention: les frites surgelées «assaisonnées» ou «enrobées» sont souvent beaucoup plus grasses que les autres, en plus d'être très salées.

LE FOUR, UNE SOLUTION DE RECHANGE À LA FRITEUSE

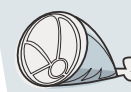
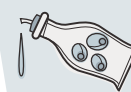
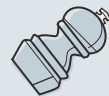
Un peu moins croustillantes que leurs cousines cuites dans l'huile, les frites au four ont toutefois l'avantage d'être beaucoup moins grasses, en plus de se préparer facilement et en toute sécurité.

Pour les faire vous-même, pelez et coupez 3 pommes de terre Russet en bâtonnets que vous laisserez tremper 10 minutes dans un bol d'eau chaude. Puis, asséchez-les bien et enduisez-les d'un mélange d'huile végétale, de sel et de poivre. Étendez-les ensuite sur une plaque de cuisson et mettez-les au four à 245 °C (475 °F) 35 minutes, en les retournant une fois à mi-cuisson. Une fois qu'elles sont bien dorées, épongez-les sur du papier absorbant avant de les déguster. Bon appétit!

Pas vraiment un choix santé

Malgré leur valeur nutritive, tout leur potentiel nutritif se gâte lorsqu'on les frit. C'est que durant ce processus, les pommes de terre absorbent une partie de l'huile de cuisson et deviennent quatre fois plus caloriques que si on les sert nature.

Des chercheurs suédois ont aussi découvert en 2002 que certains aliments riches en amidon, comme les pommes de terre, produisent naturellement de l'acrylamide lorsqu'ils sont cuits à haute température. Cette substance chimique serait potentiellement cancérigène si on en ingère de grandes quantités. Sans bannir la friture de notre alimentation, nous devrions, selon Santé Canada, consommer les aliments frits avec modération.





Petits pois à tout faire

Appréciés pour leur goût tendre et sucré et consommés depuis des millénaires, les petits pois occupent une place de choix dans nos assiettes. Leur polyvalence n'a d'égal que leur valeur nutritive.

Les petits pois font partie de la famille des légumineuses, comme les haricots et les lentilles. À l'instar des autres variétés de pois, ils poussent en groupes de 8 à 10 dans une enveloppe comestible qu'on appelle «cosse». Ils sont donc les graines du plant, alors que la cosse, elle, en est le fruit.

On cueille les petits pois très tôt durant leur développement

afin d'en tirer un maximum de saveur et de tendreté, car une fois à maturité, ils deviennent plus pâteux et perdent de leur goût sucré.

Puisqu'ils sont fragiles et qu'ils ont une courte durée de conservation, les petits pois sont surtout vendus en conserve, surgelés ou séchés. Quand on a la chance de les consommer frais, on constate que leur goût est beaucoup plus

tendre et plus savoureux que ceux en conserve ou surgelés. Lorsqu'ils sont cueillis très jeunes, ils peuvent être mangés crus ou légèrement cuits dans leur cosse (comme les haricots ou les pois mange-tout), si l'on prend soin d'enlever les filaments de l'enveloppe. Lorsqu'ils sont entiers, leur goût sucré n'affecte pas les sauces d'accompagnement ou les autres aliments qu'ils côtoient. En effet, ce n'est que lorsqu'on les croque que leur saveur se révèle.

Comme accompagnement, les petits pois se marient très bien avec les pommes de terre entières ou en purée, avec les carottes, les champignons, les asperges ou le riz. On les retrouve également dans les macédoines de légumes.

Ils garnissent aussi très bien les viandes, qu'il s'agisse de volaille, de bœuf ou de porc.

En cuisine, les petits pois peuvent être apprêtés au beurre, en sauce blanche, à la menthe, avec du persil, du citron ou du cari. Froids ou fraîchement cueillis, on les ajoute aux salades, aux potages ainsi qu'aux salades de pâtes. On en fait aussi des purées semblables à l'hoummos.

Lorsqu'ils sont séchés, on les cuit pour en faire des potages ou des soupes traditionnelles agrémentées de lard et de jambon. On peut aussi utiliser les pois secs rôtis en amuse-gueule.

PETITS, MAIS DRÔLEMENT NUTRITIFS

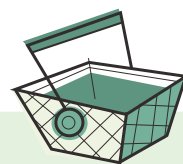
Riches en protéines, les petits pois constituent aussi une bonne source de vitamines A et C, mais surtout de vitamines du groupe B. En effet, ils font partie des légumes les plus riches en vitamine B1 (thiamine), essentielle à la production d'énergie et au bon fonctionnement du système nerveux.

Ils représentent aussi une bonne source d'acide folique, de fer, de potassium, de zinc et de magnésium. Très faibles en matières grasses, ils contiennent beaucoup de fibres solubles, qui facilitent le travail des intestins.

La cuisson des petits pois

Plus les pois sont cuits, plus ils perdent leurs vitamines et de leurs minéraux. Ceux-ci se perdent surtout dans l'eau de cuisson et sous l'effet de la chaleur. On doit donc ne cuire que légèrement les pois pour profiter de leur saveur, surtout s'ils sont en conserve ou congelés.

S'ils sont frais, écossez-les soigneusement et rincez-les brièvement à l'eau froide. La meilleure façon de les cuire, afin de préserver leur valeur nutritive et leur goût, est à la vapeur, durant 2 à 3 minutes. Pour les pois secs, par contre, soyez patient, car vous devez les faire tremper plusieurs heures avant de les faire cuire. Une fois qu'ils sont bien trempés, leur cuisson peut prendre jusqu'à 2 heures.

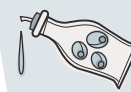
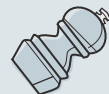


Conseils d'achat et de conservation

Les petits pois frais sont plutôt rares et assez chers. Si vous décidez d'en acheter, choisissez des cosse bien vertes, lisses et dont les pois ne sont pas trop gros. Juillet et août sont les meilleurs mois de l'année pour acheter des pois frais.

Vous en trouverez facilement toute l'année, en conserve ou surgelée, sur les tablettes des supermarchés. Vous pouvez aussi vous procurer des pois secs entiers ou cassés.

Pour ce qui est de leur conservation, si vous les achetez frais, gardez-les dans leur cosse. Quoiqu'il soit préférable de les manger le jour de l'achat, vous pouvez les conserver jusqu'à deux jours dans le compartiment à légumes du réfrigérateur. Pour vous assurer un maximum de fraîcheur, ne les sortez de leur cosse qu'au moment de les cuisiner.





Les germes et autres pousses

La luzerne et les germes de haricot (incorrectement appelés fèves germées) se sont taillé une place de choix dans notre alimentation. Mais saviez-vous qu'il existe une foule d'autres variétés de pousses et de germes absolument délicieux?

Il y a quelques années, les pousses et les germes ne faisaient pas partie de notre alimentation quotidienne. Ceux qui en mangeaient étaient qualifiés de «granolas», et la plupart des gens n'avaient pas envie de «brouter de l'herbe»! Heureusement, les mentalités changent.

La luzerne est la plus connue, même si elle n'est pas la plus

goûteuse. Dans les supermarchés, on trouve aujourd'hui, entre autres, des pousses de maïs, de brocoli, de radis, de moutarde, de tournesol et de chou rouge.

DES POUSSES À LA MAISON

Si le cœur vous en dit, vous pouvez cultiver des pousses à la maison, dans du terreau. Les semences sont vendues dans la plupart des magasins d'aliments naturels.

La production

L'usine dans laquelle les germes sont produits n'a rien d'une serre ni d'un champ. Tout baigne dans l'eau. Selon la sorte de pousse, les graines sont semées dans des plateaux déposés sur des tables qu'on peut inonder ou qui sont disposées sous un système d'arrosage.

Au bout d'environ 7 jours, les pousses ont atteint leur taille maximale, soit entre 15 et 18 cm. Si on attend plus longtemps, elles deviennent des plantes matures, et leur goût change.

CARACTÉRISTIQUES

Le goût des pousses évoque souvent celui du légume mûr, quoique plus subtilement. Ainsi, les pousses de maïs ont une saveur sucrée, celles de moutarde un goût relevé. Les pousses de brocoli goûtent le pied de brocoli, alors que celles du chou rouge ont une couleur comparable à celle du légume et une saveur un peu plus douce. Les pousses de radis sont piquantes, et celles de tournesol délicates.

CONSOMMATION

Les chefs s'en servent de plus en plus en restauration, pas seulement pour leur goût et leurs qualités nutritives, mais aussi pour leur aspect. En effet, certaines pousses colorent agréablement les plats de viande.

Une recette simple: garnissez-en vos salades ou ajoutez-les à des sandwichs de pain pita, avec de la laitue, des tomates, des concombres et de la tartinade de tofu.



CONSERVATION

Avant d'utiliser les pousses et germes, il faut les rincer et bien les essorer. Il est également préférable de les consommer tout de suite. Sinon vous pouvez les garder au réfrigérateur pour une semaine au maximum.

Concentré de vitamines

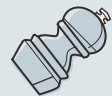
Chaque petite pousse contient tous les éléments nutritifs essentiels de ce qui deviendrait un plant mature. On peut donc dire que les germes sont un aliment en formule concentrée.



Achat

Assurez-vous de choisir des pousses fermes, qui ont belle apparence. Évitez celles qui sont brunies ou «fatiguées».

Et attendez-vous à payer environ 2 \$ pour un petit contenant.





Ajouter de la couleur grâce au radicchio

Le vert de la laitue, l'orange des carottes, le blanc des champignons... Une salade est toujours plus invitante lorsqu'elle est colorée. Pourquoi ne pas y ajouter le rouge du radicchio?

Au Québec, on en produit très peu. Le radicchio offert sur le marché est majoritairement importé d'Italie, d'où son prix très élevé (près de 2 \$ chacun, indépendamment de la taille).

Peut-être en avez-vous déjà mangé ou vu dans un sac de salade déjà préparée. Au premier coup d'œil, on peut penser qu'il s'agit de chou rouge, mais on constate à y goûter que ça n'en a ni le goût ni la texture. En fait, c'est du radicchio, une variété de chicorée originaire du nord de l'Italie, comme la sonorité de son nom le laisse

entendre. Lorsqu'il commence à pousser, il est vert, puis il rougit à mesure que la température se refroidit.

La taille du radicchio offert à l'épicerie varie; on en trouve de la grosseur d'une laitue Boston ou de celle d'une endive, qu'il remplace d'ailleurs très bien dans les recettes vu que son goût légèrement acidulé rappelle celui de ce légume.



Comment l'apprêter

Le radicchio se mange autant cru que cuit. Consommé cru, il gagne à être mélangé à d'autres laitues pour atténuer son amertume. De plus, il se marie très bien à d'autres ingrédients au goût plus relevé. Un mélange de radicchio, de cœurs de palmiers, de feta et de vinaigrette aux framboises ravit les palais!

Les Italiens le font sauter dans du champagne avec des champignons, puis le mélangent à du riz et à du parmesan. À noter: il perd sa belle couleur lorsqu'on le cuit. Il faut donc s'attendre à ce qu'une préparation change de couleur si on y ajoute du radicchio avant de la cuire.

Valeur nutritive

Le radicchio contient de l'acide folique, du potassium, du calcium et des vitamines B et C. En outre, il ne procure que peu de calories.

UN MARIAGE RÉUSSI

Depuis quelque temps, on commercialise une nouvelle endive, la carmine, qui est issue d'un croisement avec le radicchio. Pour le moment, ce produit haut de gamme est surtout utilisé en restauration. On le mange cru et on s'en sert pour la décoration.

POUR DÉCORER

En raison de sa forme et de sa couleur, cette chicorée rouge peut servir de bol à trempette ou à gaspacho.

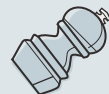


Conseils pour l'achat

Comme pour la laitue, recherchez une pomme de radicchio à la base ferme et intacte. Voyez à ce que les feuilles soient bien resserées et d'un beau pourpre rainuré de blanc vif. Évitez les pommes dont les feuilles sont molles ou présentent des taches brunes.

Trucs de conservation

Conservez votre radicchio au réfrigérateur, mais pas dans un contenant fermé hermétiquement: il a besoin d'espace pour respirer. Vous pourrez de cette façon le conserver environ une semaine. Si vous voulez le garder plus longtemps, lavez ses feuilles et essuyez-les bien. Enroulez-les ensuite dans un linge humide. Vous en prolongerez la conservation de quelques jours.





Un légume qui n'a rien de banal

Nous le voyons si souvent dans nos salades estivales que nous en oublions le fait qu'il s'apprête autant cuit que cru. Et que les radis ne sont pas tous rouges!

Ce n'est pas d'hier que nous mangeons des radis! Les historiens s'entendent pour dire que nous en consommons depuis environ 4 000 ans. Dans ces temps anciens, on accordait au radis, comme à beaucoup d'autres végétaux, des propriétés médicinales. Il était prescrit pour des problèmes pulmonaires, digestifs ou d'articulation, des vertus plus

ou moins confirmées par des études modernes. Aujourd'hui, on l'utilise surtout pour sa couleur et son petit côté piquant.

RADIS STRESSÉ, RADIS PIQUANT

Les radis sont faciles à faire pousser dans votre jardin, mais pour éviter qu'ils ne soient trop piquants au goût, favoriser la terre noire, car elle retient bien l'humidité, ce qui permettra au radis de croître rapidement. Et plus le radis croît rapidement, moins il sera piquant.



Caractéristiques

Il existe différentes sortes de radis. Au Québec, nous connaissons surtout les radis roses (ou rouges). Ils sont habituellement ronds ou légèrement allongés, d'un diamètre de 2 à 2,5 cm. Notez que plus le radis est petit, moins il sera piquant, puisque sa saveur piquante se développe avec sa maturité.

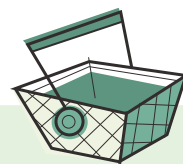
Une fois qu'on l'a acheté, on n'est pas obligé de le peler pour le manger. Il faut seulement enlever les feuilles et les petites racines, et bien le laver. On peut toutefois peler un radis pour lui enlever une bonne partie de son goût piquant. Ne jetez pas les feuilles des bottes de radis. Vous pouvez très bien les apprêter comme des épinards lorsqu'elles sont fraîches et tendres.

D'ailleurs, les radis peuvent très bien être cuits. Tranchés et bouillis, il suffit de les égoutter et de les servir avec du beurre et des échalotes. Cuits, les radis perdent leur goût piquant et prennent un goût de navet. Si vous voulez garder la couleur du radis lors de la cuisson, mettez un peu de jus de citron dans votre eau de cuisson.



Radis noir, radis blanc

Les radis noirs sont aussi gros que des navets. Leur chair est blanche, mais l'extérieur est d'un noir de velours. Leur goût est encore plus piquant que celui du radis rouge, ce qui peut les rendre plus difficiles à digérer. Si vous les cuisinez, évitez de manger leur peau et tranchez-les en juliennes ou en rondelles. Les radis blancs sont fréquemment utilisés dans la cuisine asiatique. Vous les avez peut-être déjà vus sous le nom de daikon. Ils ne sont pas piquants, comme leurs cousins; ils ont même un goût légèrement sucré. On les apprête comme une grosse carotte ou un navet, auquel ils ressemblent d'ailleurs. Ajoutez-en dans vos sautés!



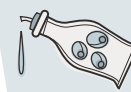
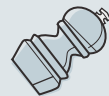
Conseils pour l'achat

Pour vous assurer de leur fraîcheur, préférez les bottes de radis à ceux qu'on trouve dans des sacs. Choisissez les bottes dont les feuilles sont fraîches, et dont les radis sont fermes et de couleur vive. Si vous achetez vos radis en sacs, déjà équeutés, vérifiez aussi qu'ils soient bien fermes.

Trucs de conservation

Si vous achetez une botte de radis, arrangez-les dès votre retour à la maison. Enlevez d'abord les feuilles et conservez-les dans un sac en plastique au réfrigérateur. Les radis équeutés achetés en sacs se conservent tels quels.

Lorsque vous voudrez les servir, s'ils ont un peu ramolli, vous pourrez leur redonner de la vigueur en les laissant reposer une heure ou deux dans de l'eau glacée.





La fève universelle

Sous ses allures austères, la très nutritive fève de soya est aujourd'hui un des piliers de l'industrie alimentaire mondiale.

Petite cousine du haricot, la fève de soya est un des premiers aliments que l'homme a cultivés. Originaire d'Asie, cette fève est le fruit d'une plante grimpante qu'on cultive aujourd'hui en quantités industrielles partout dans le monde.

Bien que le soya ne se mange pas vraiment cru, il est facile à cuire, à transformer et à conserver, sans que sa valeur

nutritive en soit trop affectée. D'un goût neutre et très polyvalent, il est l'un des aliments les plus utilisés par l'industrie agroalimentaire.

La plus nutritive des légumineuses

La fève de soya est avant tout une importante source de protéines. En effet, 250 ml de fèves de soya cuites contiennent autant de

protéines qu'une portion de 100 g de viande ou de poisson. Le soya est aussi la légumineuse qui contient le plus de calories, ce qui en fait un aliment hautement nutritif. Sans cholestérol, il contient peu de matières grasses, et la majorité (78 %) de celles-ci sont de gras insaturés, bénéfiques pour la santé.

Cette petite fève contient aussi des concentrations appréciables de potassium, de magnésium, de fer, de cuivre, de phosphore, de calcium et de zinc. C'est également une excellente source d'acide folique et de vitamines des groupes A et B.

La farine de soya

Faite à partir de fèves de soya moulues, cette farine est très riche en protéines, soit jusqu'à 50 % pour la farine dégraissée, ce qui représente deux à trois fois plus de protéines que la farine de blé. Sans gluten, la farine de soya ne lève pas, et c'est pourquoi on doit la mélanger à d'autres farines (avoine, sorgho, maïs, blé) pour la rendre plus facile à cuisiner et pour multiplier ses usages.

On l'emploie aussi en petites quantités pour enrichir des mélanges (gâteaux, muffins, crêpes, biscuits) ainsi que pour épaissir les sauces. Il existe deux types de farine de soya: la dégraissée et la non dégraissée. La première se conserve à la température de la pièce, comme la farine de blé, mais la seconde doit être réfrigérée, sans quoi elle rancit.

SAUCE SOYA ET AUTRES FERMENTS

Tout comme une grande variété d'aliments, la fève de soya peut être fermentée dans le but de faire ressortir ses arômes et certaines qualités nutritionnelles. En faisant fermenter du soya, on peut fabriquer un éventail de sauces orientales, comme la traditionnelle sauce soya noire, la sauce shoyu, plus douce, ou la sauce tamari, fermentée sans blé et plus prononcée que la shoyu.

La fermentation du soya est aussi à l'origine du miso, une pâte de soya japonaise utilisée comme aromate dans les soupes et les sauces, et du tempeh, un aliment semblable au tofu mais que l'on fait fermenter à l'aide d'un champignon.



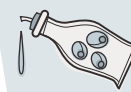
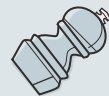
L'HUILE DE SOYA

Obtenue en pressant des fèves de soya, cette huile alimentaire est l'une des plus consommées dans le monde. En Amérique, si on l'utilise moins pour cuisiner, on en fait toute-fois une grande consommation, notamment parce qu'elle entre dans la fabrication de la margarine et du shortening végétal.

L'huile de soya supporte mal la chaleur, et c'est pourquoi on l'utilise surtout comme ingrédient ou à froid, comme assaisonnement. Légère, onctueuse et faible en gras saturés, elle est souvent mélangée à d'autres huiles végétales.

À noter

La fève de soya, lorsqu'elle est fraîche, contient des substances qui la rendent indigeste. C'est pourquoi il est important de bien la cuire avant de la manger. On peut aussi la laisser tremper crue dans de l'eau pour réduire son temps de cuisson.



UN SUBSTITUT AUX PROTÉINES ANIMALES

Avec la crise de la vache folle et la grippe aviaire, les consommateurs sont de plus en plus nombreux à rechercher des substituts aux protéines animales. Au premier rang de ces produits se trouve le tofu, que sa teneur en protéines désigne comme un aliment de choix pour remplacer la viande dans les plats végétariens.

Année après année, la demande pour cette denrée ne cesse de grimper en Amérique, et on estime qu’il se vend maintenant plus de 30 millions de blocs au Canada par an.

Même si le tofu est originaire d’Asie, les épiciers québécois n’ont plus besoin de l’importer, car les plantations de soya se multiplient au Québec. Le principal fabricant de la province, Unisoya, se trouve au sud-ouest de Montréal et appartient aux frères Bernard et Réal Beaulieu. Dans les années 1980, ceux-ci ont transformé radicalement la vocation de leur ferme, qui produisait du lait depuis plusieurs générations, pour se lancer dans la culture du soya.



TABLEAU NUTRITIONNEL COMPARATIF

	tofu ferme non cuit (100 g)	bœuf haché maigre non cuit (100 g)	poulet (viande blanche) non cuit (100 g)
Calories	145	137	114
Glucides	4,28 g	0 g	0 g
Lipides	8,72 g	5 g	1,65 g
Protéines	15,78 g	21,41 g	23,20 g

LA FABRICATION DU TOFU

Après avoir récolté le soya avec des moissonneuses-batteuses, les producteurs font tremper les fèves plusieurs heures. Celles-ci sont ensuite broyées et bouillies, puis on extrait le lait de soya du mélange en passant ce dernier au tamis. C’est ce lait, préalablement coagulé à l’aide d’une substance acide ou de sel, qui donne le tofu.

BON À TOUT FAIRE... OU PRESQUE

Le tofu est très apprécié pour son côté «caméléon». Son goût neutre permet de l'utiliser à toutes les sauces. Cependant, pour ceux qui lui reprochent d'être insipide, cette qualité devient son grand défaut. Il faut évidemment savoir l'apprêter. Prétendre que le tofu finira par remplacer la viande dans l'alimentation des Nord-Américains est peut-être exagéré. Les habitudes alimentaires ne se modifient pas en un ou deux ans. Toutefois, au rythme où le marché du tofu se développe, il y a fort à parier que, d'ici quelques générations, il aura sa place dans notre gastronomie.



LASAGNE AU TOFU

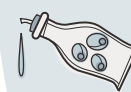
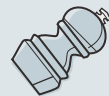
- Faire revenir des épinards avec un peu d'oignon.
- Passer le mélange au robot culinaire et ajouter du tofu pour en faire une pâte. Il est important d'assaisonner le mélange avec du persil frais, du parmesan, du sel et du poivre — parce que le tofu ne goûte rien.
- Dans un plat à lasagne, mettre une couche de sauce tomate, une couche de pâtes à lasagne et la préparation au tofu.
- Ajouter du fromage, de la sauce tomate et une dernière couche de pâtes.
- Verser une petite sauce béchamel ou gratiner le tout (facultatif).
- Faire cuire au four (à 350 °F) une quarantaine de minutes.
- Déguster!

QUELQUES TRUCS...

Une fois le paquet ouvert, le tofu reste frais de 7 à 10 jours, à condition de changer l'eau dans lequel il baigne tous les jours, ou au plus tous les deux jours. Contrairement à ce que plusieurs affirment, cette denrée se congèle mal. Une fois qu'il a été congelé, le tofu se tient moins bien, est plus granuleux et devient difficile à trancher.

Quoi faire avec le tofu?

Très nutritif, le tofu ferme s'émiette et se tranche facilement. Il remplace fort bien la viande hachée dans de nombreuses préparations, comme la sauce à spaghetti, le pâté chinois et le chili.





La grande famille des tomates

Il y en a des petites et des gigantesques; des sures et des sucrées; des juteuses et des plus sèches; des jaunes, des vertes, des rouges, des roses et même des violettes et des noires. Bref, il y en a pour tous les goûts!

Bien des légumes ont été développés au fil des ans en d'innombrables variétés. Mais en général, on ne trouve dans les marchés que les cultivars les plus populaires. Les tomates, elles, se déclinent encore par dizaines de variétés, autant au marché qu'en semences dans les centres de jardinage. Toutes délicieuses, elles ont chacune leur personnalité propre.

Un peu d'histoire

On associe aujourd'hui la tomate à la cuisine méditerranéenne, italienne plus particulièrement. Pourtant, la tomate a été rapportée d'Amérique par Christophe Colomb au 16^e siècle. Ce n'est qu'au 19^e siècle que les Européens l'adoptent vraiment. Les Italiens, qui l'utilisent dans leurs recettes, développent des

plants portant de grosses tomates. La tomate se répand par la suite à travers le monde et reconquiert l'Amérique. Chez nous, la tomate est longtemps demeurée une denrée accessible uniquement en saison estivale. Avec le développement du transport réfrigéré, on a commencé à trouver des tomates provenant du Sud des États-Unis à longueur d'année. Cependant, récoltées bien avant leur maturité, ces tomates sont moins savoureuses, moins riches sur le plan nutritif, et elles ont une pelure plus épaisse.

Dans les années 1980, la culture en serre permet enfin une distribution de tomates fraîches étalée sur 12 mois.

QUELQUES ROUGES ET ROSES...

La **Monte Carlo**: assez juteuse, mais un peu acide, elle n'en demeure pas moins assez ferme et généralement bien grosse.

La **Fantastique**: un peu plus petite que la Monte Carlo, elle est parmi les premières à pousser en été. Elle est un peu acide, mais bien juteuse.

La **Cœur de bœuf**: parmi les plus populaires des potagers, elle est assez grosse. Une seule tranche est parfois suffisante pour faire un sandwich. Elle est assez douce au goût. Sa récolte arrive tard. Elle porte son nom parce que sa forme rappelle celle d'un cœur.

La **Romanella** et la **San Marzonna**: tomates typiquement italiennes, de grosseur moyenne, moins juteuses que les autres, elles sont idéales pour préparer des sauces.

La **Pink Girl**: elle est plus sucrée, de grosseur moyenne, et bien sûr rose, comme son nom l'indique.

LES JAUNES...

La **Golden Tomato**: assez sucrée et de grosseur moyenne.

La **Yellow Plum**: sucrée elle aussi, on l'utilise même en confiture. Elle est un peu plus petite que les autres, et de forme plus allongée, rappelant un citron.

ET LES AUTRES...

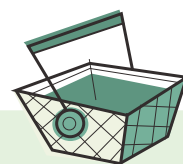
La **Juliet**: c'est une des variétés de tomate-cerise, la plus populaire sur nos tablettes.

La **Raisin-vert**: elle porte ce nom car elle est de la même grosseur qu'un raisin; Un peu plus petite que la tomate-cerise, en fait.



VALEUR NUTRITIVE

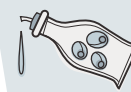
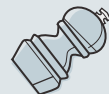
La tomate est un aliment riche en potassium, en vitamines A et C et en lycopène, un antioxydant qui contribue à diminuer les risques de maladies cardiaques et de certains cancers.



ACHAT ET CONSERVATION

À l'achat, choisissez des tomates qui n'ont pas de meurtrissures, qui sont assez fermes, mais qui cèdent tout de même un peu sous la pression du doigt. Elles doivent aussi dégager une bonne odeur. Bien sûr, en hiver, on trouve au marché des tomates importées ou cultivées en serre. Elles sont un peu moins savoureuses, mais ce n'est pas une raison pour s'en passer. Nos tomates d'ici sont disponibles à la fin de l'été.

Quant à sa conservation, la tomate ne supporte pas le froid. Exposée à moins de 5 °C, ses cellules se brisent: il en résulte une perte de saveur. Donc, pas de frigo pour la tomate! Dans un bol à fruits, à l'abri du soleil, elle se gardera de deux à quatre jours, selon sa maturité.





Connaissez-vous le topinambour?

Peu connu et peu cultivé ici, le topinambour a jadis été plus populaire que la pomme de terre. Alors pourquoi ne pas le redécouvrir?

Originaire de l'Amérique du Nord, le topinambour est un légume-racine provenant d'une plante de la même famille que le tournesol et la marguerite. C'est une plante vivace à tige creuse et à feuilles rugueuses qu'on cultive d'abord pour ses tubercules.

Riche en glucides et en protéides, *Helianthus tuberosus*, de son nom botanique, est un

légume bosselé qui ressemble au gingembre. Sa chair blanche jaunâtre est croquante, juteuse et sucrée.



Plusieurs façons de l'apprêter

Brossez-le avec douceur pour ne pas l'abîmer. Vous pouvez le consommer cru, en salade, avec des pommes, des tomates, des piments forts, du vinaigre de cidre ou du jus de limette. Vous pouvez également le faire cuire comme on le ferait avec les pommes de terre. Et il n'est pas nécessaire de l'éplucher avant cuisson. Sa peau lui donnera du caractère. Sinon, pelez-le après cuisson, ce sera plus facile.

UN GOÛT UNIQUE

Malgré une certaine ressemblance avec la pomme de terre, le goût du topinambour s'apparente plutôt à celui de l'artichaut et de la châtaigne d'eau. Certaines personnes soutiennent qu'il possède un goût similaire à celui de la noix de coco, et d'autres le comparent au céleri. En fait, il a un goût unique qu'on gagne à découvrir!

Contrairement à la pomme de terre, le topinambour ne contient pas d'amidon, ce sucre qui se transforme en glucose au contact de la salive et qui se digère rapidement. Le topinambour contient plutôt de l'inuline, un glucide complexe qui se transforme lentement en fructose, et est donc plus long à digérer. Pour cette raison, ce légume-racine constitue une excellente alternative pour les personnes diabétiques et hypoglycémiques.

Un autre avantage de ce légume: il subit moins de maladies et attire moins d'insectes que la pomme de terre. Ainsi, il peut être cultivé partout, et sans pesticides.



CONSEILS POUR LA CONSERVATION

Comme la pomme de terre, plus le topinambour est à maturité, mieux il se conserve. «La durée de conservation varie selon la fraîcheur, les arrivages et la saison», affirme Daniel Trottier, chef exécutif à l'Académie culinaire. Mais il s'agit d'un légume qui se déshydrate très rapidement, il a donc besoin d'humidité et ne doit pas être exposé au soleil ou à la lumière. Au réfrigérateur vous pourrez le conserver jusqu'à deux mois, sans le laver.

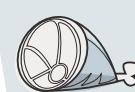
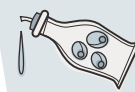
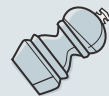


Conseils pour l'achat

Il existe plusieurs variétés de topinambour: le rouge amélioré, le violet de reine, le topinambour en forme de fuseau et le topinambour album. Au Québec, c'est le rouge amélioré qu'on trouve le plus souvent.

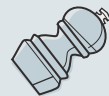
Disponible au marché d'octobre à décembre, ce légume se vend à 6,50 \$ le kilo environ. Certains kiosques en reçoivent dès le printemps, mais le prix peut alors atteindre 13 \$ le kilo.

Choisissez-les fermes et d'un bel aspect. Ils ne doivent pas être terreux. Évitez aussi les formes noueuses qui seront plus difficiles à peler, ainsi que ceux dont la peau est plissée, signe que la chair a commencé à se déshydrater.



Noix et arachides

Parce qu'elles entrent souvent dans la composition des desserts, on les considère comme des gâteries. Pourtant, elles sont aussi excellentes pour la santé. Dans certains pays, offrir des noix à la personne qui vous reçoit est même le signe d'un grand respect.





Des conseils pour bien acheter vos noix

Faisons comme les écureuils: mangeons des noix! Cela permet de faire des réserves de vitamines, de minéraux, d'oméga-3 et d'antioxydants. Mais, encore faut-il savoir les choisir.

Les noix qu'on trouve dans les supermarchés ne sont pas toujours fraîches. Parce qu'elles contiennent beaucoup d'huile, elles se dégradent facilement, surtout quand elles sont exposées à l'humidité, à la chaleur, à l'air et à la lumière. Elles s'oxydent et changent de goût: elles deviennent rances.

L'Épicerie a voulu vérifier la qualité des noix que l'on nous

vend. Nous avons mené une première enquête en 2003 et une autre en 2005. Nous avons acheté des noix en écale, en moitiés, en morceaux et émietées dans toutes sortes d'emballages. Nous les avons ensuite fait analyser par un laboratoire certifié pour vérifier leur fraîcheur.

Manger des noix en écale

Toutes les noix en écale sont sor-

ties gagnantes de nos analyses: aucune n'était rance. Les noix écalées ont quant à elles fait piètre figure dans nos tests.

En 2003, sur les 10 échantillons analysés, 9 avaient déjà commencé à rancir. Pis encore, l'état de détérioration de quatre de ces neufs échantillons était si avancé que l'odeur rance était manifeste dès l'ouverture de l'emballage.

En 2005, les résultats ont été meilleurs pour les noix en moitiés, mais tout aussi désastreux pour les noix émietées. Anne-Marie Roy, nutritionniste, explique: «Plus la noix a été manipulée, plus elle a été concassée, plus elle a été en contact avec l'oxygène, plus elle est fragile. Donc il y a plus de risques

qu'elle soit oxydée quand on l'achète.» Il est donc préférable de toujours acheter des noix en écale. On est plus sûr de leur qualité.

L'emballage des noix

Les détaillants en alimentation nous vendent des noix en morceaux laissées à la lumière et à la température ambiante des magasins. Rien pour aider les noix à rester fraîches. Compte tenu de leur fragilité, les noix en morceaux devraient être emballées dans un contenant scellé sous vide pour éviter une trop forte oxydation.

Mais attention, il ne faut pas se fier à la mention «fraîcheur garantie», qui ne veut strictement rien dire. Santé Canada, responsable de la Loi sur les aliments et les drogues, n'a établi aucune réglementation sur la fraîcheur ou la conservation des noix.

Noix rance et noix santé

Si les noix fraîches sont bonnes pour la santé, les noix rances, elles, sont bonnes... à jeter! Les noix achetées à Noël et ressorties l'année suivante ne devraient pas être consommées. C'est que, après plusieurs mois passés dans le garde-manger, le gras contenu dans les noix s'oxyde. Au contact de l'oxygène, il produit des substances toxiques. Manger beaucoup de noix rances peut être nocif. «Consommer ces noix peut s'avérer dangereux à long terme pour la santé, car les gras rances sont des précurseurs de radicaux libres, des molécules qui peuvent causer certains cancers liés au vieillissement, explique Paul Angers, du département des sciences des aliments et de nutrition de l'Université Laval. Les radicaux libres accélèrent le vieillissement des cellules.»

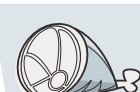
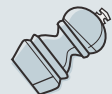


Détecter les noix rances

Comment savoir si une noix est rance? Jacinthe Fortin, analyste en évaluation sensorielle à Agriculture et Agroalimentaire Canada, explique qu'il est très difficile, pour un œil non averti, de savoir si une noix est rance seulement en la regardant — bien qu'elle noircisse légèrement lorsqu'elle n'est plus bonne à manger. Si elle sent l'huile ou la peinture, c'est un signe qu'elle a ranci. Dans la bouche, une sensation d'astringence révèle aussi que la noix n'est plus fraîche. Plus la noix est croquante, plus elle est de qualité.

CONSERVER LES NOIX

Pour conserver les noix en morceaux, il faut imiter le comportement des écureuils qui les mettent à l'abri, au frais. Les experts recommandent de les mettre dans un bocal hermétique, à l'abri de la lumière, dans le frigo ou au congélateur. Cela dit, le meilleur achat demeure les noix en écale.



Quelques conseils pour choisir des noix

- Les acheter en petite quantité.
- Les choisir dans un magasin qui a un grand roulement.
- Éviter les noix rôties et salées, qui ont déjà été chauffées.
- Acheter des noix emballées sous vide.
- Écalées: les noix doivent être dodues et craquantes.
- Éviter celles qui ont une odeur rance ou qui présentent des traces de moisissure.
- En écale: les noix doivent être intactes, sans fissures, non trouées par les vers. Elles devraient être lourdes et ne pas bouger dans leur écale quand on les secoue.

NOIX DE GRENOBLE ET OMÉGA-3

La noix de Grenoble contient de bons gras. «On n'a qu'à prendre de trois à quatre cuillerées à soupe de noix de Grenoble par jour, ou environ sept noix, pour avoir sa dose d'oméga-3 pour la journée, indique Anne-Marie Roy. Les acides gras oméga-3 aident énormément à prévenir les maladies cardiaques. Leur consommation permet d'assouplir les vaisseaux sanguins et de faire baisser le niveau de cholestérol dans le sang.»





L'âge des noix

Plus une noix est fraîche, plus son goût est fin. Mais les noix font un long voyage avant d'arriver dans nos épiceries. Elles proviennent d'Iran, d'Inde, de Turquie et de Chine, et il peut s'écouler des mois entre leur récolte et leur vente aux comptoirs d'alimentation. Paul Angers hésite à manger certaines noix: «Elle ont été importées de Chine. Leur transport a donc duré plusieurs mois. Si, en plus, les noix ont été émietées là-bas avant l'importation, il est évident qu'on peut mettre en doute leur qualité. Personnellement, je laisserais le produit sur la tablette.»

FAUT-IL GRILLER LES NOIX?

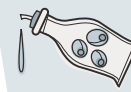
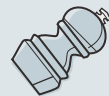
En cuisine, plusieurs chefs cuisiniers recommandent souvent de faire griller les noix avant de les incorporer dans une recette. C'est que lorsqu'elles sont brièvement rôties au four ou revenues dans une poêle huilée, les noix deviennent croquantes et prennent une délicieuse saveur de rôti qui relève leur goût. Mais lorsqu'on fait rôtir les noix, on sacrifie toutefois beaucoup de leur valeur nutritive. Il faut savoir en effet que le rôtissage des noix augmente beaucoup leur oxydation. Au contact de l'air et de la chaleur, la noix perd pratiquement toutes ses qualités nutritives. À vous de choisir entre bon goût ou valeur nutritive.

Noix et fruits à écale, comment s'y retrouver?

Dans le langage courant on utilise souvent le mot «noix» pour désigner des noisettes, des amandes, des pistaches, des noix d'acajou et même des arachides.

Or, en français, le mot noix désigne seulement le fruit du noyer qui est ce que nous appelons la noix de Grenoble. Toutes les autres «noix» sont en fait des «fruits à écale», sauf les arachides, qui sont des légumineuses. Ce mauvais usage du mot noix proviendrait du fait que chez les anglophones, le mot «nut» désigne l'ensemble des noix et fruits à écale.

Les noix et les fruits à écales sont aussi souvent désignés comme des oléagineux, ce qui signifie en fait qu'on peut en extraire de l'huile. Notez que les graines, les arachides, les olives et le soya font aussi partie des oléagineux.





Plus qu'une collation à grignoter

Plutôt discrètes dans nos assiettes, les amandes sont pourtant parmi les aliments les plus polyvalents et les plus nourrissants qui puissent agrémenter nos mets, du poisson jusqu'au dessert.

Fruits de l'amandier, les amandes se divisent en deux catégories: amères et douces. De l'amande amère, peu comestible, on extrait une huile essentielle qui entre dans l'élaboration de liqueurs comme l'amaretto. Les amandes douces, elles, sont tout à fait comestibles. On les consomme séchées – c'est leur forme la plus connue – ou vertes.

Très nutritives et excellentes pour la santé, elles sont surtout recherchées pour leur saveur douce qui convient aussi bien aux mets sucrés qu'aux plats salés et qui se marie même à l'amertume du café.

Émincées ou hachées, elles agrémentent les poissons à chair blanche, comme la sole, mais aussi le poulet et les légumes, qu'ils soient cuits à la vapeur

ou sautés à la poêle. Grillées entières dans un peu d'huile, elles remplacent de façon originale les croûtons dans n'importe quelle salade. Les pâtisseries et les desserts sont toutefois les mets où l'amande donne toute sa mesure. On peut la saupoudrer sur une coupe glacée ou l'utiliser pour confectionner biscuits, sablés, croissants ou gâteaux. Que seraient les sucreries sans une petite touche d'amande?

LA PÂTE D'AMANDES

Avec l'amande on fait aussi une délicieuse et très ancienne confiserie, la pâte d'amandes, qu'on obtient en réduisant des amandes en poudre. On y ajoute ensuite du sucre à glacer, de l'eau, de l'essence d'amandes, une liqueur et des blancs d'œufs. On pétrit ensuite le tout jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse. Très malléable, la pâte d'amandes est surtout utilisée en confiserie et en pâtisserie pour façonner des figures décoratives.



GRILLEZ VOS AMANDES

Placez-les sur une plaque de cuisson et mettez-les au four à 175 °C (350 °F) jusqu'à ce qu'elles prennent une teinte dorée. Vous pouvez aussi les badigeonner d'huile avant de les griller; il faut alors abaisser la température du four à environ 120 °C (250 °F).

Au micro-ondes, étalez-les entières dans un plat et chauffez-les à puissance maximale en les remuant toutes les minutes jusqu'à ce qu'elles brunissent. Comptez environ 6 minutes de cuisson par 150 g d'amandes.

Conservation des amandes

Pour conserver vos amandes, placez-les au réfrigérateur dans un contenant hermétique, bien à l'abri de l'humidité et de la lumière. Si elles sont entières, vous pourrez les garder ainsi plus d'une année. Si elles sont coupées ou hachées, elles se conserveront, dans les mêmes conditions, jusqu'à six mois.



Valeur nutritive

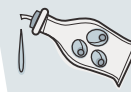
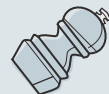
Très riches en vitamine E (240 mg par 100 g), les amandes douces contiennent par ailleurs presque autant de protéines que la viande. Près de la moitié des matières grasses qu'elles offrent sont constituées d'acides gras insaturés, particulièrement bénéfiques pour le système cardiovasculaire.

L'amande contient aussi des minéraux essentiels comme le magnésium, le potassium, le phosphore, le calcium, le cuivre et le zinc.



CONSEILS D'ACHAT

Bien qu'on retrouve les amandes sous plusieurs formes (entières, hachées, écalées, râpées, grillées ou émincées), il est préférable de les acheter emballées sous vide ou dans un contenant hermétiquement fermé. La meilleure façon de s'assurer de leur fraîcheur est encore de les acheter en écale, en vérifiant toutefois que leur coquille est intacte.





Les deux faces de l'arachide

Parfois mortelles pour les personnes allergiques, les arachides sont par contre une excellente source de protéines et de fibres.

Bien qu'elle se consomme comme des noix, les arachides sont des légumineuses, comme les pois... Et comme toutes les légumineuses, elles sont une excellente source de protéines et de fibres. Pourtant, elles ont mauvaise réputation à cause des allergies. Ce n'est pas une raison pour s'en priver, car elles constituent une excellente

collation et sont même recommandées par le Guide alimentaire canadien pour remplacer la viande.



Comment les choisir

Préférez les arachides exemptes de signes de vieillissement, sans taches et qui ne sont ni noircies, ni rances ou moisies. Si vous ne pouvez vous contrôler lorsque vous en mangez, achetez-les en écale: elles sont moins salées, et l'effort que vous aurez à fournir ralentira votre ardeur.

ET LE CÔTÉ DANGEREUX

De 1 à 2 % des Canadiens sont allergiques aux arachides. Cette proportion atteint 8 % chez les enfants de moins de cinq ans, ce qui n'est pas négligeable. Parce qu'on cuisine de moins en moins et qu'on achète plus de plats préparés, les risques de contact avec des arachides sont multipliés. Il faut aussi savoir que l'industrie alimentaire les utilise abondamment pour leur haute teneur en protéines, la qualité de leur huile et leurs propriétés comme agents de texture. Malheureusement, à l'heure actuelle, il n'existe pas de traitement pour prévenir les réactions allergiques. La seule façon d'y remédier, c'est d'éviter les aliments qui en contiennent.



LE CÔTÉ POSITIF

Les arachides contiennent par contre beaucoup de matières grasses, mais ce sont des gras monoinsaturés, donc de bons gras. Elles ont aussi des propriétés antioxydantes. Pour en tirer seulement les bénéfices, il faut éviter les arachides salées et opter plutôt pour celles rôties à sec. Stéphan Jackson, de Krispy Kernels, décrit ce processus: «Lorsque nous les recevons, les arachides sont crues. Nous les préparons avec des solutions salines et, lorsque le taux de sel atteint nos standards, nous passons à la cuisson. Pour les rôtir à sec, nous les mettons dans un grand four à convection de 3,2 millions de BTU, un barbecue puissant qui les cuit complètement en 25 minutes.»

LE CÔTÉ NÉGATIF

Là où les choses se gâtent, c'est lorsqu'on les consomme cuites autrement. «Si les arachides sont rôties dans l'huile, par exemple, on verra de l'huile végétale ou de l'huile hydrogénée dans la liste des ingrédients», explique la nutritionniste Nathalie Jobin. Et si elles sont assaisonnées, attendez-vous à une très forte teneur en sel. «L'apport en sodium des arachides assaisonnées est jusqu'à 20 fois plus élevé que pour les arachides non salées», précise M^{me} Jobin.

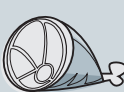


Des arachides moins allergènes

De nouvelles analyses ont démontré que le processus de cuisson, c'est-à-dire le rôissage à haute température, rend les arachides plus allergènes. Dans les pays asiatiques et africains, où on les fait plutôt bouillir, elles provoqueraient moins de réactions allergiques.

Les allergies alimentaires

Le problème des allergies alimentaires est un problème de société. Il ne concerne pas seulement les médecins, les parents ou les gens qui en souffrent: toute l'industrie alimentaire doit s'ajuster. Une enquête a démontré que plus du tiers des Québécois doivent lire les listes d'ingrédients avant d'acheter des aliments: il s'agit donc d'un phénomène que les industries ne peuvent plus négliger.



CHOISIR LE BEURRE D'ARACHIDE ORDINAIRE OU NATUREL?

Depuis quelque temps on trouve sur le marché une nouvelle variété de beurre d'arachide: le beurre d'arachide naturel qui ne contient... que des arachides. Le beurre d'arachide ordinaire, lui, est un «beurre d'arachide naturel auquel on a ajouté des huiles hydrogénées pour permettre à l'émulsion de se stabiliser», explique Jean-Pierre Hébert, professeur en évaluation sensorielle à l'ITA à Saint-Hyacinthe.

Lequel choisir?

Les beurres d'arachide ordinaires ont un goût plus sucré car, en plus du sucre naturel des arachides, on y ajoute du sucre sous forme de mélasse, de sirop de maïs et de sucre en poudre. Mais c'est la quantité de sel qui constitue la différence la plus importante entre les beurres d'arachide ordinaires et naturels. Les naturels ne contiennent pas du tout de sel, tandis que les ordinaires en contiennent un pourcentage relativement élevé.

Le beurre d'arachide naturel contient un tout petit peu moins de gras saturés que le beurre d'arachide ordinaire — un écart d'environ 2 %. Les différences les plus notables sont néanmoins dans le goût et la texture. Il faut choisir selon nos pupilles gustatives et ne pas s'inquiéter. Selon M. Hébert, les deux produits sont très bons pour la santé.

UTILISER LE BEURRE D'ARACHIDE POUR LA CUISINE

Du porc et du poulet au beurre d'arachide, c'est délicieux et très simple à préparer. Voici quelques suggestions:

- Badigeonnez tout simplement un rôti de porc de beurre d'arachide (de préférence croquant), enveloppez-le de papier d'aluminium et mettez-le au four à 350 °C. Vous serez étonné du résultat.
- Vous pouvez aussi préparer une marinade composée de $\frac{3}{4}$ de tasse de moutarde au miel, de $\frac{1}{2}$ de tasse de beurre d'arachide croquant, de 2 cuillerées à soupe de sauce soya et d'une gousse d'ail écrasée. Réservez $\frac{1}{2}$ tasse de la marinade et incorporez vos poitrines de poulet ou côtelettes de porc au reste.
- Pour de succulentes brochettes, coupez vos poitrines de poulet en cubes et embrochez-les. Trempez ensuite vos brochettes dans la marinade décrite plus haut, couvrez le tout et laissez mariner au réfrigérateur au moins 1 heure. Vous pouvez ensuite griller vos brochettes au four ou au barbecue. Au moment de servir, ajoutez la marinade que vous aviez réservée en la diluant avec une cuillère à soupe d'eau. Délicieux!





Soupe africaine aux arachides

(pour 4 personnes)

Ingédients

- 1 gros oignon espagnol, coupé finement
- 1 pomme pelée et coupée finement
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile végétale
- 30 ml (2 c. à soupe) de pâte de tomate
- 225 g (7 ½ oz) de beurre d'arachide
- 1 L (4 tasses) de bouillon de poulet
- 2 ml (½ c. à thé) de sel
- 1 ml (¼ c. à thé) de poivre de Cayenne
- 500 ml (2 tasses) de yogourt nature
- 115 g (environ 4 oz) d'arachides rôties
- feuilles de coriandre

Préparation:

- Dans une grande casserole, faire frire l'oignon et la pomme dans l'huile végétale jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Ajouter la pâte de tomate et le beurre d'arachide et bien mélanger. Ajouter le bouillon de poulet, le sel et le poivre de Cayenne. Amener à ébullition et laisser bouillir une quinzaine de minutes. Laisser refroidir la soupe.
- Ajouter le yogourt et mélanger. Servir la soupe garnie des arachides rôties et de feuilles de coriandre.

UNE PORTION RAISONNABLE

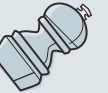
Une portion correspond à environ une main pleine d'arachides sans écales. Elle contient l'équivalent d'environ 17 ml (3 ½ cuillerées à thé) de matières grasses, ce qui est assez calorique. Voilà pourquoi il faut se contrôler!

UN GOÛT UNIVERSEL

Même si c'est sur notre continent qu'on en consomme le plus, le beurre d'arachide n'a pas été inventé en Amérique du Nord. Les Africains, les Indiens d'Amérique du Sud et les Indonésiens préparent depuis toujours une pâte à peu près similaire.

OÙ LES CULTIVE-T-ON?

Le premier producteur d'arachides est la Chine, mais on trouve aussi de grandes plantations en Afrique, en Inde et en Amérique, des États-Unis au Mexique et jusqu'en Argentine.





Un fruit que l'on fait cuire

La châtaigne est un des rares fruits qui doivent être cuits avant d'être consommés. Mais elle se prête ensuite à tous les plats, du petit déjeuner jusqu'au dessert, en passant par la haute gastronomie.

Originaire d'Italie, la châtaigne est un fruit camouflé dans une capsule épineuse brune, appelée «bogue». Elle provient du châtaignier, un arbre imposant pouvant atteindre 35 m de hauteur. Pour trouver la châtaigne, il faut d'abord ouvrir une de ces bogues. S'il n'y a qu'un fruit à l'intérieur, il s'agit d'un marron. Si elle en contient plus d'un, on

les appelle alors des châtaignes. En cuisine, le terme «marron» est souvent employé pour désigner les deux fruits.

La partie comestible, l'amande, est dissimulée à l'intérieur de la châtaigne, enveloppée dans une fine pellicule brune et amère. L'amande est plissée et est de couleur crème.

Comment choisir les châtaignes

Sur le marché, nous trouvons presque toujours les châtaignes débarrassées de leur bogue. Fruits d'automne, ils se détaillent généralement aux environs de 5 à 10 \$ le kilo, selon leur grosseur.

Pour faire de bons achats, choisissez des châtaignes lourdes et fermes, dont l'écorce est lisse, brillante et de couleur brun rougeâtre. Pour savoir si la châtaigne est fraîche, secouez-la. Si vous sentez un espace entre l'amande et l'écorce, c'est que le fruit est probablement plus vieux qu'il ne paraît.

LA CONSERVATION

Il s'agit d'un produit fragile, mais dans son écorce, il peut se conserver jusqu'à une semaine à la température de la pièce, dans un endroit frais et sec. Il se conservera de deux à trois semaines s'il est entreposé dans un sac de plastique perforé dans le bac à légumes du réfrigérateur.

Toutefois, une fois pelées et cuites, les châtaignes ne se conserveront que quelques jours au réfrigérateur. Par contre, cette période peut atteindre plusieurs mois si elles sont emballées, cuites ou crues, de façon hermétique et déposées au congélateur.

LA CUISSON, UNE ÉTAPE NÉCESSAIRE

Une fois blanchies et pelées, les châtaignes doivent être cuites avant d'être consommées. Elles peuvent être bouillies, cuites à la vapeur ou grillées au four. Dans ce dernier cas, il suffit d'entailler le dessus des amandes en forme de croix et de les faire cuire de 5 à 10 minutes à puissance maximale (*broil*) dans une tôle à biscuits, dans la partie inférieure du four. Placez-les ensuite au centre du four pendant 30 minutes à 175 °C (350 °F). Une fois cuites, vous pouvez les servir toutes chaudes, nature ou salées, selon vos goûts. Les châtaignes peuvent aussi être bouillies avec l'écorce. Pour ce faire, suivez le même procédé que pour le blanchiment, mais prolongez le temps de cuisson à 20 minutes.

COMMENT LES APPRÊTER

Pouvant figurer au menu du déjeuner, comme accompagnement ou au dessert, les châtaignes s'incorporent bien dans les farces, les ragoûts, les soupes, les crèmes, les salades et les purées de légumes. Vous pouvez aussi les faire cuire et les servir telles quelles, comme plat d'accompagnement. En Europe, elles remplacent d'ailleurs souvent les pommes de terre.

Elles peuvent également être moulues en farine pour la confection de gâteaux, de crêpes et de biscuits. En purée ou en confiture, elles aromatisent les glaces, les crèmes pâtisseries et les bavarois. Le mont-blanc est d'ailleurs un délicieux dessert constitué d'une purée de châtaignes.

Valeur nutritionnelle

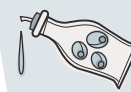
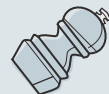
La châtaigne est un fruit plutôt riche en calories. Elle contient une quantité élevée de glucides – principalement de l'ami- don – qui représentent 40 % de sa masse, soit deux fois plus que la pomme de terre.

Elle renferme également une quantité non négligeable de fibres (6 g par 100 g) dont les effets sont bénéfiques pour les intestins. Et, avec la salade verte, la châtaigne fait partie des aliments les plus riches en acide folique. Celui-ci est essentiel au développement du fœtus, et est donc conseillé aux femmes enceintes de moins de trois mois.



SAVIEZ-VOUS QUE...

Jusqu'à la fin du 19^e siècle, dans les campagnes européennes, la châtaigne remplaçait souvent les céréales. Le châtaignier était d'ailleurs surnommé «l'arbre à pain». Par la suite, l'exode rural et l'apparition de graves maladies dans les exploitations ont provoqué le lent déclin des châtaigneraies.





Tournesol, sésame, pavot

Si vous pensez que les graines sont seulement bonnes pour les oiseaux et les «granolas», vous serez peut-être surpris d'apprendre qu'elles sont très nutritives, économiques et faciles à conserver.

Certaines graines contiennent jusqu'à 25 g de protéines par portion de 100 g, soit une quantité équivalente à celle que renferme 100 g de bœuf haché maigre! Cependant, comme les noix, les graines (de lin, de sésame...) ne peuvent remplacer à elles seules la viande, car elles ne contiennent pas de lysine, un acide aminé essentiel qu'on retrouve dans les

protéines animales. Une portion de graines, soit 30 ml (2 c. à table), doit donc être jumelée à des légumineuses ou à des produits céréaliers à grains entiers pour équivaloir à une portion du groupe des viandes et substituts. C'est ce qu'on appelle la «complémentarité» des protéines. Les végétariens doivent s'assurer de faire ces combinaisons afin d'éviter des problèmes d'anémie.

Les graines de tournesol

Le tournesol est une superbe plante oléagineuse pouvant atteindre de 1,80 à 2,15 m de hauteur. Originaire de l'ouest des États-Unis et du Mexique, elle était très prisée chez les Amérindiens pour ses amandes et son huile riche en acides gras polyinsaturés.

Aujourd'hui, on cultive cette plante qui fleurit durant tout l'été pour orner les plates-bandes et pour manger ses graines, qui sont vendues telles quelles ou transformées pour la consommation humaine et pour celle des oiseaux.

Les graines de tournesol qu'on trouve sur le marché sont

souvent rôties à l'huile saturée et généreusement salées en plus de contenir des additifs. Cependant, vous pouvez les acheter et les consommer nature ou les rôtir et les assaisonner vous-même pour les manger en collation ou pour les intégrer à une salade, à une pâte à pain ou à un gâteau. De cette façon, vous augmenterez la valeur nutritive et énergétique de votre menu, étant donné la teneur intéressante en protéines et en matières grasses des graines de tournesol.



LES GRAINES DE PAVOT

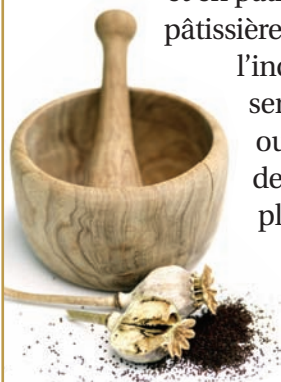
Originaire du Moyen-Orient, le pavot est une plante de haute taille à fleurs roses, blanches ou lilas, célèbre pour ses dérivés opiacés; c'est avec la sève des graines immatures qu'on fabrique de l'opium, de la morphine et de la codéine.

Les graines de pavot mûres, elles, sont les seules parties de la plante à ne pas contenir d'alcaloïde (substance stupéfiante). Elles ne représentent aucun risque pour la santé.

D'ailleurs, ces minuscules graines croquantes, de couleur bleu-gris ou blanche, contiennent une huile riche en acide linoléique qui dégage une délicate saveur de noisette devenant plus prononcée à la cuisson.

Utilisée surtout en pâtisserie

Cultivée depuis des siècles en Europe, en Égypte et en Inde, cette épice, ou aromate, est utilisée en boulangerie et en pâtisserie pour aromatiser les crèmes pâtisseries et la crème glacée à la vanille. On l'incorpore aussi aux gâteaux et on s'en sert pour agrémenter la croûte des pains ou des fromages frais ainsi que les plats de pâtes et les salades. En Inde, c'est plutôt la graine de pavot blanche, plus riche en graisse que la foncée, qui est utilisée comme agent épaississant dans les caris et autres plats mijotés.



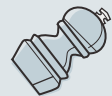
LES GRAINES DE SÉSAME

Les graines de sésame, dont les matières grasses sont composées à 82 % d'acides non saturés, garnissent souvent les pains, les bâtonnets à grignoter, les gâteaux et les friandises, tel le halva, une confiserie orientale comportant du miel et des amandes. En Inde, elles sont même considérées comme un symbole d'immortalité, mais puisque les éléments nutritifs qu'elles contiennent sont un peu difficiles à absorber, on les transforme souvent pour faire de l'huile, de la pâte ou du beurre. Le beurre de sésame est l'élément de base du tahini, un condiment qui garnit souvent les plats asiatiques.



SAVIEZ-VOUS QUE...

Entreposées dans un contenant hermétique au frais, au sec et à l'abri de la lumière, les graines se conserveront pendant au moins un an. Cependant, puisque les graines de sésame rancissent rapidement, surtout lorsqu'elles sont décortiquées, il est préférable de les conserver au réfrigérateur.





Un parfum d'exotisme

«Un petit piña colada, papa?» À la base de cette boisson exotique, la noix de coco! Déjà l'essence nous transporte sur des plages paradisiaques!

On l'appelle «arbre de vie» parce qu'il peut satisfaire à lui seul presque tous les besoins de l'homme. Boire, manger, se vêtir, se protéger, se soigner... le cocotier offre tout cela et plus encore. Aujourd'hui, on ne se sert plus vraiment de ses feuilles pour se vêtir, mais son fruit est très présent en cuisine.

De son eau, on peut obtenir un lait ou une crème onctueuse. Sa chair blanche râpée est utilisée dans maintes recettes, du potage au dessert, en passant par les boissons désaltérantes. Symbole de chaleur et d'exotisme, ce fruit du cocotier aurait même des propriétés aphrodisiaques, ce qui ne serait pas étonnant si on le consomme en regardant un

coucher de soleil sur une plage de sable chaud!

Concentrons-nous sur la noix. En moyenne, une noix de coco pèse de 500 g à 1,5 kg (1 lb à 3 lb). Immature, cette noix est verte et contient environ 500 ml (2 tasses) d'un liquide laiteux et délicieux. À mesure que la noix mûrit et brunit, la partie laiteuse du liquide se solidifie sur la croûte intérieure et forme une chair blanche appelée coprah. Le reste du liquide devient presque aussi clair que de l'eau, mais il a alors un goût plus âcre.

L'eau de la noix

Vous pouvez utiliser l'eau de la noix pour pocher des œufs et des poissons ou pour parfumer des potages, des viandes et des volailles. Vous l'apprécierez aussi si vous voulez concocter une sauce, car cette eau se marie très bien aux fruits comme la papaye et les agrumes.

L'huile de coco

Selon les historiens, l'huile de coco serait la première graisse végétale de l'alimentation humaine et aurait été utilisée bien avant les huiles de soya et de maïs. Elle est vendue telle quelle, surtout dans les magasins de produits naturels et doit être légèrement chauffée pour retrouver sa forme liquide.

DU LAIT DE COCO

On peut aussi préparer du «lait» avec la chair de la noix de coco. Pour ce faire, passez au mélangeur 500 ml (2 tasses) de chair de coco râpée avec la même quantité d'eau bouillante. Passez ensuite la préparation au tamis pour obtenir un lait sans grumeaux.

Outre la noix, il y a...

La fleur du cocotier aussi est comestible: on en fait du sucre et du sirop. Une fois fermenté, ce sirop devient du vin, qu'on distille pour en tirer un alcool encore plus pur ou qu'on fait tourner pour obtenir un bon vinaigre. Et bien sûr, il y a les cœurs de palmier, qui se servent bien marinés...

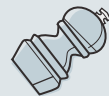


Achat et conservation

Si vous achetez une noix de coco entière, brassez-la près de votre oreille pour vous assurer qu'elle contient de l'eau. Si vous n'entendez rien, elle est trop mûre et aura un goût de savon. Elle doit aussi être intacte, et ses trois yeux exempts de moisissure. Mais, même si elle est parfaite à l'extérieur, il est toujours possible qu'elle soit rance à l'intérieur. Dans ce cas, retournez-la à votre marchand.

Si vous optez pour la chair séchée et râpée, examinez la liste des ingrédients, puisque certaines compagnies ajoutent des sulfites pour préserver ses propriétés.

Une noix se garde jusqu'à 2 mois au frigo. Une fois qu'elle est ouverte, la chair se conserve quelques jours au réfrigérateur, mais de 8 à 10 mois au congélateur si elle est râpée.





La pistache, colorée et délicieuse

Elles rendent les crèmes glacées vertes, mais celles qu'on mange en amuse-gueule sont souvent d'une couleur rouge vif. Tantôt salée, tantôt sucrée, la pistache est très polyvalente.

Les pistachiers sont des arbres qui peuvent atteindre une douzaine de mètres de hauteur. La pistache, c'est l'amande (le noyau) qui se trouve à l'intérieur du fruit de cet arbre. Elle peut être jaune ou verte, selon la variété. Elle est enrobée d'une petite pellicule brune, elle-même protégée par une coquille de couleur crème, et le tout est

bien caché à l'intérieur d'un fruit rosé.

Lorsque la pistache est mûre, le fruit devient d'un rose plus foncé, et la coquille, à l'intérieur du fruit, s'ouvre. Il faut alors retirer la chair du fruit le plus rapidement possible pour éviter qu'elle ne tache la coquille. D'ailleurs, c'est pour masquer ces taches que les coquilles des pistaches sont

souvent teintes en rouge. C'était aussi, à une certaine époque, un bon moyen de les distinguer des autres noix.

Aujourd'hui, grâce à la technologie, il est possible de traiter les pistaches dans les 24 à 48 heures suivant la cueillette, ce qui assure à la coquille une coloration crème uniforme et sans tache. C'est pour cela qu'on ne les teint plus systématiquement... sauf pour faire plaisir aux quelques irréductibles qui ne les achètent que si leur coquille est rouge vif.



Déshabiller les pistaches

Avant de les utiliser en cuisine, il est important de leur retirer la petite pellicule brune qui les recouvre. Si vous en avez plusieurs à préparer, nous vous proposons deux méthodes:

Les blanchir: après les avoir écalées, plonger les pistaches dans de l'eau bouillante et les laisser reposer une minute, hors du feu. Puis, les égoutter et les frotter avec un linge. La pellicule s'enlèvera facilement. Enfin, les étaler sur une plaque de cuisson et les placer au four de 10 à 15 minutes à 150 °C (300 °F) pour les sécher.

Les faire rôtir: étaler les pistaches écalées sur une plaque de cuisson et cuire 4 ou 5 minutes à 200 °C (400 °F).

Attention: il faut les surveiller pour s'assurer qu'elles ne brûlent pas. Les retirer du four, puis les frotter. La pellicule brune s'enlèvera plus facilement.

Notez qu'il vous faudra acheter 500 ml (2 tasses) de pistaches en écale pour obtenir 250 ml (1 tasse) de pistaches écalées.



LA PISTACHE DANS LE MONDE

Dans la cuisine méditerranéenne et orientale, on utilise beaucoup les pistaches pour confectionner des farces et des sauces. En Inde, on les réduit en purée pour accompagner le riz et les légumes. La pistache se marie aussi au porc, à la volaille et au veau. Mais c'est dans les desserts qu'elle déploie tous ses talents. Outre la célèbre crème glacée verte aux pistaches (une couleur souvent accentuée artificiellement), on l'utilise pour préparer les baklavas.



DE BONS GRAS

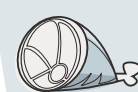
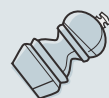
Les pistaches, comme la plupart des noix, sont assez riches en matières grasses. On en tire même une huile. Heureusement, il s'agit de gras monoinsaturés, c'est-à-dire de bons gras, essentiels au fonctionnement de notre organisme.



ACHAT ET CONSERVATION

Si vous achetez des pistaches en vrac, ne choisissez que celles qui sont entrouvertes. Cela signifie qu'elles sont mûres. Et rappelez-vous: si elles sont d'un rouge vif, cette belle coloration n'est due qu'à une teinture. Elle ne vous renseigne en rien sur leur qualité.

Pour les conserver le plus longtemps possible, placez-les au réfrigérateur, dans un contenant hermétique. Si vous les congélez, elles se garderont encore plus longtemps. Et si elles perdent leur texture croquante, vous pouvez la leur rendre en les faisant rôtir.



Plaisirs

Que serait un bon repas sans une petite douceur pour clore le tout? Conçus pour le pur plaisir des sens, les desserts charment autant qu'ils réconfortent. Et on ne manque pas de choix au rayon de ces péchés mignons.





Pour remplacer le chocolat

Souvent utilisée comme agent épaississant, la caroube possède une valeur nutritionnelle qui en fait un substitut du cacao intéressant... avec toutefois certaines réserves.

On connaît bien le cacao: peu nombreux sont ceux qui arrivent à résister à ses attraits. Mais certains consommateurs, que rebute la caféine présente dans le chocolat, se tournent vers des produits où l'on a remplacé le cacao par de la caroube.

D'origine espagnole, la fève du caroubier est une longue gousse qui ressemble à un

haricot. De couleur brun foncé, elle peut faire de 10 à 20 cm. Appréciables pour leur goût sucré et leur texture farineuse, les graines de cette fève font partie de l'alimentation des peuples méditerranéens et de leurs animaux depuis des milliers d'années.

La caroube a commencé à être délaissée vers les années 1930, mais elle n'a jamais totale-

ment quitté notre alimentation. Tout le monde en a déjà mangé, peut-être même sans le savoir. Aussi connue sous l'inélégant nom d'«agent épaississant E410», elle est en effet incorporée à plusieurs produits transformés (gâteaux, pains, boissons, sauces, etc.) pour en augmenter la consistance.



Un bon substitut du chocolat?

La caroube recèle de nombreux éléments nutritifs. Elle contient moins de protéines et de matières grasses que le cacao, mais autant de fibres et deux fois plus de calcium. Par ailleurs, elle est dépourvue d'éléments stimulants tels que la caféine. Elle aurait aussi des propriétés antidiarrhéiques, et les migraineux disent la tolérer mieux que le chocolat. Enfin, sa valeur nutritive en fait un choix avantageux pour les personnes qui surveillent leur poids ou qui sont allergiques au cacao.



BARRE DE CAROUBE CONTRE BARRE DE CHOCOLAT

Souvent présentée comme une solution de rechange santé à la traditionnelle barre de chocolat, la barre de caroube réserve quelques surprises. En effet, dans presque tous les produits à base de caroube que *L'Épicerie* a achetés dans les supermarchés et les commerces d'aliments naturels, il y avait de mauvais gras. Parmi ces mauvais gras, des acides gras trans, qu'on ne trouve presque pas dans les barres de chocolat. Au point de vue calories, la nutritionniste Nathalie Jobin ne note aucune différence significative entre les deux produits.

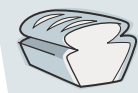
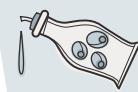
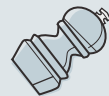
MÉFIEZ-VOUS DES AJOUTS

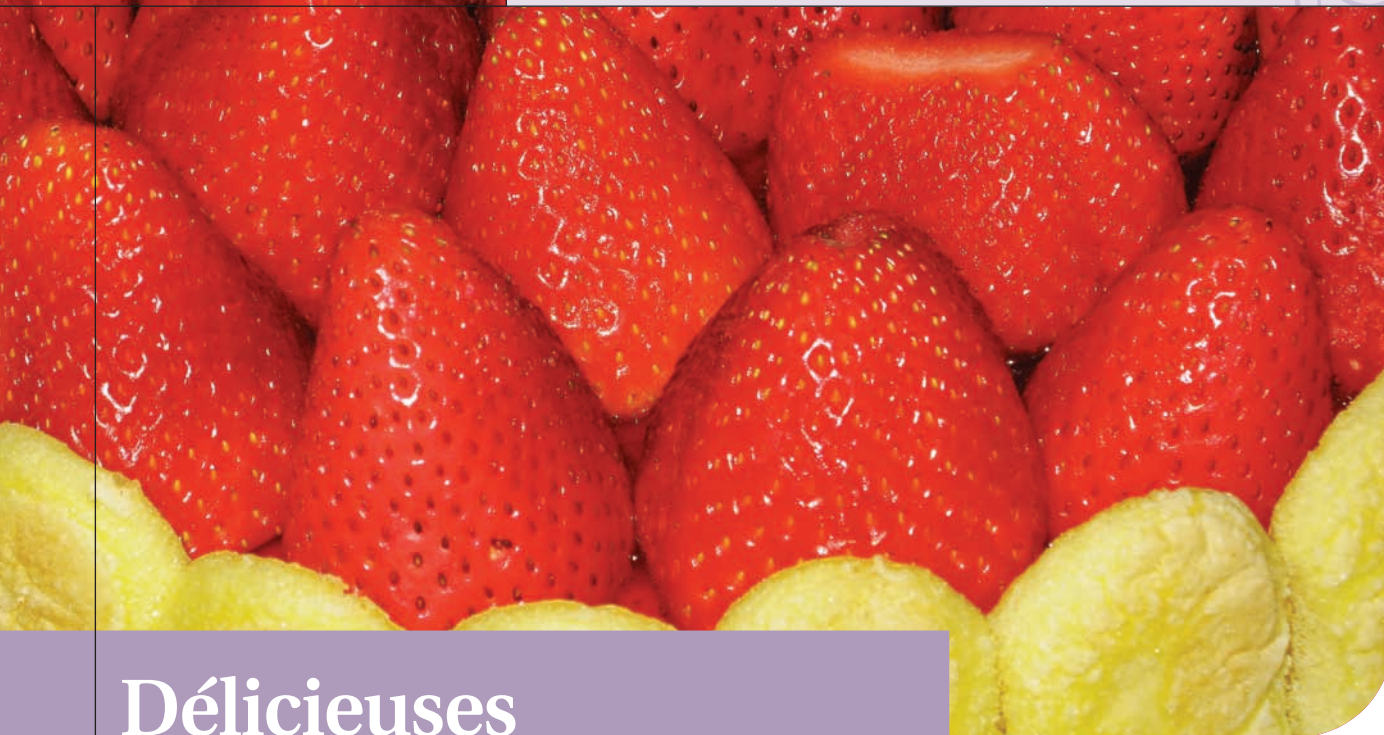
Les gâteaux et confiseries à la caroube renferment presque toujours autant de sucre et d'huile végétale que ceux au chocolat. Comme ces huiles peuvent augmenter la teneur en gras saturés ou en gras trans des aliments, il est important de lire attentivement les étiquettes avant d'adopter des produits à la caroube. Quand on cuisine soi-même avec de la poudre de caroube, on s'assure d'en retirer tous les bienfaits. Comme elle est légèrement plus sucrée que le cacao, il est suggéré de réduire la quantité de sucre d'une recette qui requiert de la caroube. On peut facilement remplacer la poudre de cacao par de la poudre de caroube, par exemple pour la mélanger à du lait; il est alors préférable de rehausser le tout d'un peu de cannelle.



SAVIEZ-VOUS QUE...

On dit que le poids des graines de caroube est tellement constant que, dans l'Antiquité, on les utilisait comme étalon pour évaluer le poids des diamants. D'où le nom carat, qu'on donnait à cette époque à la caroube.





Délicieuses charlottes

Quelles soient russes, françaises ou juste à la fraise, les charlottes sont un plaisir aussi bien pour les yeux que pour les papilles.

Réalisée sans cuisson, la charlotte s'apparente davantage à un pudding qu'à un gâteau. Bien qu'on trouve aujourd'hui des charlottes de toutes les formes et à toutes les saveurs, la recette originale consiste à tapisser le fond d'un moule creux de biscuits, de doigts de dames ou de lanières de pain brioché imbibés de sirop ou d'alcool. Ces biscuits

doivent former une structure assez solide qu'on remplit ensuite de crème chantilly, de purée de fruits ou de mousse. Une fois la préparation bien refroidie, on la démoule et on obtient un dessert frais et délicieux dont l'effet visuel est très fort.

Une charlotte réussie doit donner l'impression que les biscuits qui l'entourent retiennent

tout le dessert... alors qu'il s'agit en fait d'un pudding refroidi qui se tient de lui-même. Certains ajoutent de la gélatine dans leur garniture pour lui donner plus de consistance.

Si les pommes, les fraises et les kiwis sont très appréciés dans les charlottes, l'attrait de ce dessert réside surtout dans l'originalité de sa garniture, ce qui explique l'infinie variété des recettes.



Un peu d'histoire

Originaires de Grande-Bretagne, la charlotte a d'abord été un entremets qu'on servait au cours du repas pour faire patienter les convives. Sa facture était plutôt rustique: des tranches de pain beurrées fourrées de crème, de pommes ou de marmelade. La coutume des entremets s'est perdue peu à peu, et la charlotte est devenue un dessert.

Ironiquement, c'est un Français qui lui a donné toute sa finesse et son raffinement au début du 19^e siècle. Antonin Carême, cuisinier de Talleyrand, alors ministre de Napoléon, avait remarqué que son patron aimait bien tremper des biscuits dans le madère. S'inspirant de la vieille recette anglaise, il réalisa un entremets composé d'une structure de biscuits sablés remplie de crème bavaroise aromatisée au madère. La charlotte parisienne était née.



LES MOULES À CHARLOTTE

On peut se procurer aujourd'hui des moules spécialement conçus pour ce dessert: ils ont la forme d'un seau et sont munis de deux poignées. Certains modèles sont même pourvus d'un couvercle pour bien tasser la garniture. On trouve aussi des moules antiadhésifs qui facilitent le démoulage, l'opération la plus délicate dans la préparation d'une charlotte.

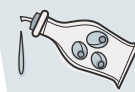
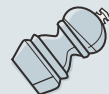
Si vous n'avez pas ce genre de moule, voici un petit truc. Tapissez l'intérieur de votre moule habituel d'une pellicule de plastique en la laissant bien déborder, puis remplissez-le d'eau (pour bien faire adhérer la pellicule). Videz l'eau, disposez vos biscuits contre la paroi et remplissez de la garniture. Une fois la garniture bien raffermie, vous n'aurez qu'à tirer délicatement sur la pellicule de plastique pour démouler votre charlotte sans dégâts.

LES BISCUITS

Traditionnellement, la charlotte se prépare avec de long biscuits ovales que les Européens appellent biscuits à la cuillère. Pour les préparer, mélangez 2 jaunes d'œufs à 50 g de sucre en poudre. Ajoutez au mélange 2 blancs d'œufs battus en neige avec 1 c. à soupe de sucre. Ajoutez 100 g de farine au mélange, formez des boules de pâte allongée de la longueur d'un doigt sur une plaque et cuire le tout 20 minutes à 150° C (300° F). Notez que les doigts de dame et les langues de chat font aussi de très belles charlottes.

Pourquoi ce nom?

Selon certains historiens, ce dessert aurait été baptisé ainsi en l'honneur de la reine Charlotte, femme de George III, qui vécut à l'époque où le Français Antonin Carême en fit un mets pour l'aristocratie. D'autres avancent que c'est plutôt une déformation du vieux mot anglais charlyt, qui signifiait «plat de cossetarde».





Une Saint-Valentin chocolatée

Le 14 février, les amoureux sont à l'honneur. Et qui dit amour, dit chocolat. Mais, au fait, d'où vient cette association?

Les plus anciens récits historiques sur le chocolat remontent au temps des Aztèques. À cette lointaine époque, la poudre de cacao était mélangée à des piments forts et d'autres épices. Bien différent du chocolat d'aujourd'hui, ce mélange était alors considéré comme un excitant sexuel. Cette connotation aphrodisiaque a suivi le cacao jusqu'à notre

époque où on lui prête encore ces vertus.

Bien que de recevoir du chocolat fasse en général plaisir à celui ou celle qui le reçoit, le pouvoir aphrodisiaque du chocolat reste encore à démontrer. Selon plusieurs scientifiques cette sulfureuse réputation du chocolat proviendrait de ses capacités stimulantes.

Le chocolat contient en effet de la caféine, un excitant, et de petites quantités de sérotonine, une substance qui stimulerait l'humeur et le plaisir dans le cerveau. Le sucre du chocolat fournit aussi au corps de bonnes quantités d'énergie, mais hélas pas plus de libido. Même s'il ne fait pas chavirer le cœur de l'être aimé, le chocolat demeure toujours un plaisir. Et parfois, un plaisir en attire un autre...



Le chocolat, une drogue?

Vous serez sans doute surpris d'apprendre que le cacao fait partie des additifs que l'on retrouve dans plusieurs marques de cigarettes. Un de ses composés chimiques, la théobromine, permet une meilleure inhalation, ce qui provoque une meilleure absorption de la nicotine, l'agent qui crée la dépendance. Mais, en lui-même, le cacao ne crée pas vraiment de dépendance. Il peut provoquer un vif désir d'en consommer, une «rage», mais pas une accoutumance comme pour une drogue. Des études scientifiques concluent que ce désir est lié à un phénomène hormonal auquel les femmes sont plus sensibles que les hommes. Une autre étude nourrit toutefois l'hypothèse que le chocolat crée une dépendance. Menée en 2001 par des chercheurs de Montréal et de Chicago, cette recherche a montré que le chocolat active les mêmes zones de plaisir dans le



cerveau que l'alcool et les drogues dures. Mais, encore une fois, on se concentrait davantage sur le plaisir que sur l'accoutumance.

LA RÉCOLTE DES CABOSSES

On l'aura compris, le cacao, qui est l'ingrédient de base du chocolat, vient du cacaoyer. Deux fois par année, les cueilleurs procèdent à la récolte des cabosses, fruits du cacaoyer, dans lesquelles se trouvent les graines de cacao. Les cabosses ont la forme d'un ballon de football, sont aussi dures qu'une noix de coco et pèsent autour de 500 g.

Pour obtenir les graines de cacao, les paysans ouvrent le fruit à l'aide d'une machette et en récupèrent les graines, qui sont ensuite séparées à la main. Pendant deux semaines, elles sécheront au soleil, puis seront mises en sacs et expédiées en presque totalité vers les pays industrialisés comme le Canada (le Québec en reçoit une bonne part) afin d'y être transformées.

LA CEINTURE DU CACAO

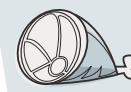
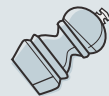
Le cacaoyer, originaire d'Amérique centrale, a été importé en Afrique, puis en Indonésie avant de revenir... sur le continent sud-américain. Sa «migration» s'est toujours effectuée à l'intérieur de ce qu'on appelle «la ceinture du cacao», soit une bande de pays situés entre le 20° parallèle Nord et le 20° parallèle Sud, parce que le cacaoyer a besoin de conditions tropicales pour pousser.



SAVIEZ-VOUS QUE...

Au Canada, pour qu'un chocolat reçoive l'appellation «noir», il doit renfermer au moins 35 % de cacao et 5 % de produits laitiers. Certains chocolats noirs présentent un pourcentage de cacao très élevé; on parle de 50 %, 65 %, 75 %, 85 % ou même, en Europe, jusqu'à 99 %.

Quant au chocolat au lait, il doit contenir 25 % de cacao et 12 % de produits laitiers. Enfin, le chocolat blanc, pour sa part, ne contient pas de pâte de cacao, d'où sa couleur pâle. Il est plutôt fabriqué à partir de beurre de cacao (il doit en contenir au moins 20 %) et de produits laitiers (14 %).



UN QUÉBEC EN CHOCOLAT

Fait étonnant, le Québec exporte une grande quantité de produits du cacao. En fait, ceux-ci occupent la deuxième place en ce qui concerne l'exportation agroalimentaire, tout juste derrière les porcs! En 2003, les ventes de chocolat québécois sur le marché américain ont rapporté 466 millions de dollars, une hausse de 27 % par rapport à l'année précédente.

Pourquoi le Québec s'est-il spécialisé dans ce type d'exportation? Il lui faut pourtant importer les matières premières du chocolat, soit le cacao et le sucre...



Le secret: l'hydroélectricité

C'est que la fabrication de chocolat demande beaucoup d'énergie. Or, le Québec est un grand producteur d'électricité, qu'il vend à des prix compétitifs. Depuis quelques années, des géants européens du chocolat sont donc venus s'établir ici. C'est le cas de Barry Callebaut, installé à Saint-Hyacinthe.

Le Québec est aussi avantagé par le fait que l'importation de sucre est autorisée chez nous, ce qui n'est pas le cas aux États-Unis. Les Américains doivent en effet acheter leur sucre sur leur marché intérieur. En raison de cette politique protectionniste, ils le paient environ trois fois plus cher que les Canadiens, qui se le procurent sur le marché international.

TRANSFORMATION EN USINE

Une fois arrivées dans les usines québécoises, les fèves sont cuites, débarrassées de leurs écaillés et légèrement broyées. Elles sont ensuite torréfiées, tout comme les grains de café. Puis elles sont moulues, raffinées et mélangées avec d'autres ingrédients, notamment du sucre, selon qu'on veut en faire du chocolat noir ou du chocolat au lait. Les compagnies de transformation vendent leur chocolat sous forme liquide ou solide. Dans

ce dernier cas, on le vendra en blocs, en pépites ou en figurines, selon les besoins du marché.



De la caféine dans le chocolat? Oui, mais si peu...

Même à l'état naturel, le cacao contient de la caféine, mais en quantité insuffisante pour que ceux qui le consomment en ressentent les effets. On trouve beaucoup plus de caféine dans les boissons gazeuses que dans le chocolat. Il faudrait en manger 300 g, soit presque six tablettes, pour obtenir l'équivalent de la caféine contenue dans une canette de boisson gazeuse.

Toutefois, le chocolat contient un autre agent excitant, la théobromine, qui stimule le système nerveux. Cet agent est cependant moins puissant que la caféine. Les enfants surexcités par le chocolat le sont surtout à cause du sucre, qui leur donne une dose d'énergie rapidement disponible.

Bienfaits du chocolat

Oui, le chocolat fait engraisser. Pourtant, tout n'est pas noir: il a aussi de bons côtés! De quoi soulager notre conscience... Le chocolat a des bienfaits cachés. La poudre de cacao est très riche en flavonoïdes, des pigments foncés qui sont aussi des antioxydants extrêmement puissants, empêchant notamment la formation de mauvais cholestérol dans le sang. On trouve aussi ces substances dans le vin rouge, les bleuets, les tomates et le thé. Le chocolat noir est le meilleur pour la santé, car il contient moins de sucre et est riche en cacao. Mais attention! Les flavonoïdes ne sont présents que dans la poudre de cacao, la partie solide, amère et dégraissée du chocolat. Même un chocolat très noir contient à peine 30 % de poudre de cacao. Le reste, c'est du gras (beurre de cacao) et du sucre. Dans un chocolat au lait, il ne reste que 10 % de poudre de cacao. Quant au chocolat blanc, on y trouve du beurre de cacao, du lait, du sucre et un peu de vanille. Pas de poudre de cacao! Et, bonne nouvelle, le gras du beurre de cacao est moins nocif pour le cœur qu'on ne le croyait. Des trois gras présents dans le chocolat, l'acide palmitique est le plus inquiétant. C'est un gras saturé qui entre dans la composition de la plupart des margarines. Le deuxième, l'acide stéarique, est aussi un gras saturé, mais des études ont démontré qu'il n'était pas mauvais pour le cœur. Quant au troisième, il serait bénéfique pour la santé, puisqu'il s'agit de l'acide oléique, un gras saturé que l'on trouve en abondance dans l'huile d'olive.

Comment fabrique-t-on le chocolat ?

Presque tout le monde aime le chocolat. Annuellement, chaque Canadien en mange une moyenne de 3,7 kg, ce qui équivaut à près d'une quarantaine de tablettes. Nous ne sommes toutefois pas les plus grands consommateurs de chocolat du monde; la palme revient aux Suisses, qui en mangent trois fois plus que nous!

De nos jours, l'Afrique produit 70 % du cacao de la planète, mais il n'en a pas toujours été ainsi, car la culture du cacaoyer n'a été introduite sur ce continent qu'au début du 19^e siècle.



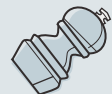
POURCENTAGE DE CACAO

Un pourcentage élevé de cacao ne garantit pas un bon produit. Un chocolat fait à 70 % de cacao peut être mauvais, alors qu'un autre dont le pourcentage s'élève à 50 peut être très bon. Pour obtenir un chocolat de qualité, il est important de trouver le juste équilibre entre l'acidité (qui vient du cacao), le goût sucré et l'amertume.



SAVIEZ-VOUS QUE...

Mais qui est saint Valentin? Valentin est un prêtre qui fut martyrisé à Rome à la mi-février de l'an 270. L'Église catholique a souligné sa mort à partir du 7^e siècle en faisant du 14 février sa journée.





Choux à la crème, éclairs et saint-honoré

Qu'ont en commun les choux, les éclairs et le saint-honoré? La pâte à choux, bien sûr! Une pâte bien spéciale qui ne sert pas qu'à confectionner des desserts...

A première vue, ces petites boules remplies de crème semblent très invitantes, mais pas moyen de les croquer sans y sacrifier son orgueil: la crème sort de tous les côtés, et on en a plein le menton! Heureusement, notre apparence nous importe peu quand on se délecte de ces petits péchés.

À partir des choux à la crème, tout un monde de desserts a été

créé. Les éclairs en chocolat sont une variante très populaire des choux à la crème. On les fait avec la même pâte, mais qu'on étend en longueur au lieu d'en faire des choux. Si on étend la pâte encore davantage et qu'on en fait une couronne, on est en voie de préparer un paris-brest. Après avoir fait cuire la couronne de pâte, on la coupe en deux (sur le sens

de l'épaisseur) et on la garnit d'une généreuse couche de crème fouettée pralinée.

Enfin, qui n'a jamais salivé devant un gâteau saint-honoré? En dépit du prestige qui entoure ce gâteau, sa préparation est assez simple. Il faut d'abord un fond de tarte ordinaire, sur lequel on dessine une spirale de pâte à choux. On la cuit jusqu'à une belle teinte dorée. Le fond du gâteau est alors prêt. On y dépose ensuite des choux à la crème en couronne, en utilisant du caramel pour les coller les uns aux autres. Enfin, on remplit le centre du gâteau avec de la crème fouettée.

LE SECRET EST DANS LA PÂTE

Ce qui est particulier à cette pâte, c'est qu'on doit la travailler à chaud. C'est ce qui fait toute la différence. Faites bouillir 1 tasse d'eau, une pincée de sel et 2 c. à soupe de beurre, jusqu'à homogénéité. Ensuite, ajoutez 1 tasse de farine et 2 c. à thé de sucre, si vous voulez une pâte à choux sucrée. Commencez à mélanger le tout, mais toujours en restant sur le feu. Retirez du feu lorsque la pâte commence à peine à coller au fond de la casserole.

C'est alors le moment d'ajouter des œufs. Commencez par 3 œufs, et mélangez vigoureusement jusqu'à l'obtention d'un mélange lisse. Touchez ensuite la pâte. Si elle forme un pic mou, c'est qu'elle est assez humide, sinon, ajoutez un quatrième œuf graduellement. Mais il ne faut pas que le mélange soit trop liquide non plus, sinon les choux ne gonfleront pas.

La dernière étape est de mettre cette pâte dans une poche à pâtisserie (ou d'utiliser une cuillère) et de déposer des boules de pâte de 4 ou 5 cm de diamètre sur une plaque de cuisson graissée. Dans un four préchauffé à 180 °C (350 °F), vous aurez des choux bien dorés en une vingtaine de minutes.

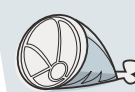
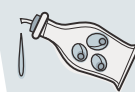
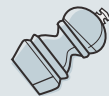
Remplir ses choux

Même si on fourre généralement les petits choux d'une garniture sucrée, on peut aussi remplir ce mignon support d'une préparation salée (fromage crémeux, mousse de foie gras ou purée de légumes, par exemple). Ainsi, on obtient d'agréables hors-d'œuvre.



QUELQUES IDÉES

- Aromatisez votre crème pâtissière de café. Pour ce faire, ajoutez de l'extrait de café à la préparation ou délayez un peu de café instantané avec un tout petit peu d'eau bouillante jusqu'à l'obtention d'un sirop assez épais, que vous incorporerez ensuite à la crème.
- Transformez votre crème pâtissière en crème au chocolat en lui ajoutant simplement du chocolat fondu. Celui-ci doit être assez épais pour ne pas délayer la crème.
- Préparez des choux Montmorency en les garnissant de crème pâtissière parfumée au kirsch et de cerises au marasquin.
- Faites des choux à la normande en les remplissant d'une préparation composée moitié-moitié de crème pâtissière et de compote de pommes.





Les confitures: un mode d'emploi

Pour prolonger l'été dans nos assiettes, rien de mieux que de bonnes confitures de fruits. On adore celles aux fraises, mais on peut aussi innover.

La préparation des confitures ne date pas d'hier. On trouve des recettes de fruits macérés au miel dès le 4^e siècle. Au 16^e siècle, Nostradamus (le célèbre astrologue connu pour son recueil de prédictions) écrivait ses meilleures recettes de confitures dans un des premiers livres de cuisine répertoriés. Elles consistaient en fruits ou

en légumes déposés dans le sucre, qu'on mettait ensuite dans des bocaux qu'on recouvrait de cire avant de les sceller. Depuis, les recettes de confitures se sont transmises de génération en génération.

Faire une bonne confiture est très simple... si on utilise la bonne méthode.

LA PECTINE

Quand on achète ses confitures, on remarque que le terme pectine est mentionné dans la liste des ingrédients du produit.

La pectine est un épaississant extrait de la pelure d'orange ou de pomme. Elle est considérée comme une fibre. Quand on fait soi-même ses confitures, il est possible d'ajouter de la pectine si on le désire, mais ce n'est pas nécessaire si les fruits sont bien murs.

Des confitures hors de l'ordinaire

Pour cuisiner des confitures originales, il faut simplement ajouter un peu d'alcool à ses fruits lors de la cuisson. Du brandy, du cognac ou du porto donneront à vos confitures une touche raffinée. Vous pourrez alors servir vos confitures sur du pain, bien entendu, mais aussi avec du fromage ou des pâtés.

En outre, n'hésitez pas à varier les fruits utilisés. Pourquoi ne pas faire des confitures d'ananas, ou même de noix de coco?



Pour la confiture d'ananas, on recommande de faire mijoter la pulpe des fruits dans son jus et d'ajouter un peu d'eau. Pour la confiture de noix de coco, on doit râper la pulpe de la noix et la mettre dans la casserole avec un peu d'eau, du sucre et une gousse de vanille fendue.

Et qu'en est-il des parfums? Pour réussir une excellente confiture aux pêches, par exemple, ajoutez-y après la cuisson quelques brins de lavande séchée. Délicieux!

LES RÈGLES DE BASE

Ne pas faire de trop grandes quantités de confiture à la fois. Cela rend la préparation plus délicate.

Respecter les quantités. Pour quatre tasses de fruits, on met six tasses de sucre. Le sucre permet la conservation des confitures, et si on en diminue la quantité, nos confitures ne se conserveront pas longtemps.

Ne pas trop faire cuire les fruits, afin de retrouver ensuite de beaux morceaux dans les confitures. En général, on peut les cuire environ dix minutes.

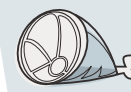
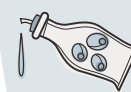
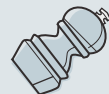
Il n'est pas nécessaire d'écumer les confitures lors de la cuisson. Lorsqu'on enlève le mélange du feu, il suffit de le brasser légèrement pendant quelques minutes.

Enfin, il n'est pas toujours nécessaire d'ajouter de la pectine à vos confitures. Leur sucre naturel suffit amplement à leur donner une belle épaisseur.

Conservation des confitures maison

Quand on prépare ses propres confitures, il faut bien stériliser les pots en les immergeant dans l'eau chaude avant de les placer dans le four à 175 °C (250 °F), pendant au moins une heure.

Dans un contenant hermétique et bien stérilisé, les confitures se conservent trois ans. Lorsque les contenants sont bien scellés, il est conseillé de les placer au sec, mais pas au réfrigérateur. Une fois le pot ouvert, il demeure préférable de ne pas le mettre au réfrigérateur, car les confitures détestent passer du froid au chaud... et leur forte teneur en sucre constitue une forme de préservation. Mais attention: il faut alors les consommer rapidement, soit dans les jours suivant l'ouverture du pot.





Crème brûlée ou crème caramel?

L'une est emprisonnée sous une délicieuse couche de sucre caramélisé tandis que l'autre se cache sans moule sous une couche de caramel. Deux crèmes à découvrir... deux plaisirs à déguster.

Comme ils se ressemblent, ces deux desserts sont souvent confondus. Tirons les choses au clair. Pour faire une crème caramel, on prépare d'abord le caramel, qu'on met au fond des ramequins. On y verse ensuite la crème, puis on fait cuire le tout dans un bain-marie, au four. Au moment de servir, on retourne le moule, libérant ainsi le caramel.

Quand on concocte une crème brûlée, il n'y a pas d'étape de démoulage. On la prépare, puis on la cuit aussi dans un bain-marie, au four. La différence? Une fois refroidie, on la saupoudre de sucre, qu'on fait caraméliser (idéalement avec une torche). C'est donc la crème qui est prisonnière, et non le caramel, comme dans le cas de sa cousine la crème caramel.



Pour obtenir une crème onctueuse

Dans la crème, l'élément clé, c'est l'œuf. C'est lui qui solidifie le dessert, tout en lui donnant une texture tendre et soyeuse qui permet de le démouler facilement.

Le problème, c'est que plus les œufs sont chauffés rapidement, plus leur structure moléculaire emprisonne le liquide dans de petites bulles. À la première bouchée, quand la cuillère brisera la crème caramel, ces petites bulles seront visibles, et la texture de la préparation ne sera pas lisse. Pour éviter qu'un tel phénomène se produise, il est nécessaire de cuire les ingrédients lentement. C'est pour cela que la cuisson au bain-marie est recommandée.



UN CARAMEL SANS CRISTAUX

En ce qui concerne le caramel, ce qu'on cherche à obtenir, c'est un coulis homogène. Pour cela, il faut éviter que le sucre ne se cristallise. En le faisant chauffer pour qu'il se dissolve, après l'avoir mêlé à l'eau, arrêtez de brasser dès qu'il sera fondu, sinon il commencera à former des grumeaux.

Il est également possible d'ajouter du sirop de maïs ou du jus de citron à l'eau pour prévenir la cristallisation du sucre.



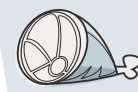
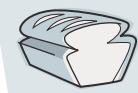
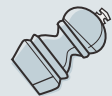
VALEUR NUTRITIVE

La crème brûlée originale n'est pas très sucrée. En théorie, on n'est pas obligé de sucrer la préparation à la crème, le seul sucre qui s'y trouve est donc celui qu'on saupoudre dessus. Par contre, c'est un dessert assez gras, puisqu'il est fait de crème et de jaunes d'œufs. Donc, il faut y aller mollo et éviter d'en manger de grandes quantités, surtout si on ajoute à la recette originale une bonne quantité de sucre, d'alcool ou même de sirop d'érable. Dans ce cas, la crème brûlée devient un dessert décadent!



SAVIEZ-VOUS QUE...

Une crème brûlée réussie présente la particularité d'être froide à l'intérieur, alors que l'extérieur, c'est-à-dire la croûte sucrée, doit être chaud. Un mélange sublime de textures, de saveurs... et de températures!





Y a-t-il de la crème dans la crème glacée?

Derrière son côté coloré et séducteur, la crème glacée cache des vérités qu'on préférerait souvent ignorer.

La crème glacée est une émulsion qu'on obtient en mélangeant du lait, de la crème, de la poudre de lait et du sucre. On met ensuite le mélange dans un appareil pour y introduire de l'air. Plus il y a d'air, moins il y aura de gras. Si la préparation finale possède moins de 10 % de matières grasses, on ne peut plus l'appeler crème glacée, mais lait glacé.

Or, cette matière grasse n'est pas obligatoirement de la crème. Les industriels optent souvent pour l'huile de beurre, un sous-produit de l'industrie laitière dont l'importation n'est pas réglementée, et qui se vend donc beaucoup moins cher que la crème. L'utilisation d'huile de beurre à la place de la crème ne modifie pas le goût si le mélange est bien fait.

Si vous surveillez votre consommation de matière grasse, mieux vaut lire les étiquettes et comparer les produits. Certaines compagnies mettent en effet beaucoup moins de matières grasses dans leurs produits, et vous n'y perdrez pas nécessairement au goût.



Et les ingrédients aux noms bizarres?

Qu'elle soit faite à partir de crème fraîche ou de substances laitières modifiées, la crème glacée a aussi besoin de stabilisants et d'émulsifiants qui l'aideront à mousser. Voilà pourquoi vous verrez parfois dans la liste d'ingrédients des noms inquiétants comme «carboxyméthylcellulose», qui est un extrait de plante, «alginate et carraghénane», qui sont des extraits d'algues, ou «gomme de caroube et gomme de guar», qui sont de bons émulsifiants naturels.

POUR UNE CRÈME GLACÉE SANS FRIMAS

Après avoir passé une plus ou moins longue période au réfrigérateur, la crème glacée se couvre parfois d'une couche de glace en surface. Pour éviter la formation de cristaux et de frimas dans vos contenants de crème glacée, glissez simplement une feuille de papier ciré entre l'ouverture du contenant et le couvercle après l'avoir ouvert.



Les substances laitières modifiées

L'huile de beurre fait partie des substances laitières modifiées. Cette famille comprend, entre autres, la poudre de lait, de lactosérum et de babeurre. Le lactosérum provient de la fabrication du fromage, et le babeurre, de la fabrication du beurre.

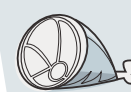
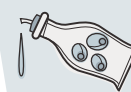
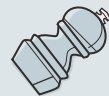
Crème glacée haut de gamme

Les crèmes glacées haut de gamme contiennent plus de matières grasses et moins d'air que les autres: elles sont aussi plus compactes et plus lourdes. Mais ces qualités sont, bien sûr, très caloriques. Des exemples? Une boule de crème glacée à la vanille Häagen-Dazs est aussi grasse qu'une frite format moyen de chez McDonald's. Deux boules de crème glacée Super Fudge Ben & Jerry's équivalent, en matières grasses, à deux hamburgers ordinaires de chez McDonald's.



SAVIEZ-VOUS QUE...

La crème glacée serait d'origine chinoise! Introduite en Europe au 13^e siècle par Marco Polo, au retour d'un long voyage dans l'Empire du milieu, la crème glacée était alors réservée à la table des rois. Mais sept siècles plus tard, elle est heureusement à la portée de tous.





L'art de faire des crêpes parfaites!

Comment préférez-vous vos crêpes? Mincees et légères, ou épaisses et goûteuses? Des crêpes, il y en a pour tous les goûts!

C'est bien connu, il y a autant de recettes de crêpes que de cuisiniers. Mais malgré toutes ces variantes on distingue en général deux familles de crêpes: les bretonnes et les américaines.

Préparées selon une méthode traditionnelle importée de Bretagne, dans l'ouest de la France, les crêpes bretonnes sont très grandes et aussi très minces.

On les cuit sur une grande plaque chaude sur laquelle on étend le mélange à crêpe à l'aide d'un petit râteau. Comme elles sont grandes et très minces, on ne les retourne pas pendant la cuisson.

Faites de sarrasin ou de froment, elles se mangent autant en repas qu'en dessert. On les garnit soit de légumes, de fromage, de sauce béchamel, de fruits de mer ou de saumon fumé, soit de

fruits, de sirop, de chocolat ou de sucre à glacer. Toutes les combinaisons sont permises.

Les crêpes américaines, qu'on appelle pancakes, sont quant à elles beaucoup plus petites et épaisses. Faites à partir d'un mélange assez semblable à celui des crêpes bretonnes, on y ajoute souvent de la poudre à pâte pour les faire gonfler davantage. Bien dorées des deux côtés et recouvertes de sirop d'érable, c'est ainsi qu'on les aime.



Avoir les bons outils

Lorsque nous lui avons demandé ce qui était nécessaire pour réussir ses crêpes, le maître crêpier français Laurent Lecoq n'a pas hésité: «Il faut de bons instruments: une bonne crêpière, bien “culottée”, c'est-à-dire bien graissée, et le bon ustensile pour bien étaler la pâte.» Évidemment, s'il parle «d'étaler» la pâte, c'est parce qu'il fait allusion aux crêpes bretonnes, la spécialité de son restaurant.

Ce ne sont pas toutes les crêpes qui doivent être bien étalées, mais toutes peuvent bénéficier d'une poêle à crêpes. Ces poêles ont de particulier le fait qu'elle n'ont pas de rayures au fond, qu'elles sont assez larges et qu'elles ne possèdent pas un bord très élevé. Choisissez-en une autant que possible en fonte épaisse pour bien diffuser la chaleur, ce qui permettra de vous donner une cuisson uniforme.

Deux autres outils sont aussi importants: une large spatule et une louche. La louche vous permettra d'avoir des crêpes qui auront toutes la même dimension, et la large spatule vous assurera que votre crêpe ne se pliera pas lorsque vous la retournerez.

CUIRE À LA BONNE TEMPÉRATURE

La première crêpe est souvent manquée parce que la poêle n'est pas encore assez chaude. La seconde, brûlée parce que nous avons augmenté le degré de chaleur pour rectifier le tir. Afin d'éviter tout cela, soyez patients et laissez votre poêle bien se réchauffer avant d'y verser votre pâte.

Soyez certain également de l'avoir bien graissée. Vous pouvez utiliser un antiadhésif en aérosol ou encore y frotter un morceau de corps gras. Mais évitez tout excédent de matières grasses. Cela pourrait laisser un résidu noir sur vos crêpes.

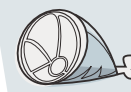
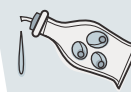
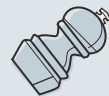
Une fois la pâte versée dans la poêle, surveillez bien votre crêpe. Pour une crêpe bretonne: dès que les bords commenceront à se détacher et à se soulever, décollez-la et retournez-la pour quelques secondes. Pour les crêpes de type pancakes: étalez la pâte et surveillez la surface non cuite. Dès que l'air commence à former des petits trous à la surface, cela signifie en principe qu'elle est dorée de l'autre côté. Retournez-la et poursuivez la cuisson.

Bien préparer sa pâte

Assurez-vous d'avoir des ingrédients de qualité, c'est-à-dire des ingrédients frais. Et lorsque vous aurez bien mélangé tous vos ingrédients, il est toujours préférable de laisser reposer la pâte une heure ou deux. Si elle est trop épaisse, ajoutez-y par la suite un tout petit peu de lait.

Il n'y a rien de plus désagréable aussi que d'avoir une pâte grumeleuse. Pour éviter cela, tamisez votre farine avant tout. Lorsque vous rajouterez votre liquide, faites-le lentement. Vous pouvez aussi passer la pâte, une fois tous les ingrédients bien mélangés, dans un chinois (une sorte de tamis en forme de cône, comme un chapeau chinois).

Enfin, si vous voulez éviter le plus possible d'avoir des «trous» dans vos crêpes, ne battez pas la pâte trop vigoureusement. Il se créerait alors des bulles d'air qui, en éclatant dans la poêle, feraient autant de petits trous dans vos crêpes.



CONSERVER TOUTES LES CRÊPES BIEN CHAUDES

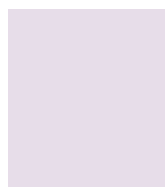
Lorsqu'on entreprend de faire des crêpes, on pense habituellement à en faire plus d'une. Pour les garder au chaud, allumez votre four au degré minimum et mettez-y un plat de cuisson dans lequel vous pourrez les glisser au fur et à mesure qu'elles sont cuites.

La touche finale vous appartient. À cela, il n'y a pas de secret. Vous êtes les maîtres de votre créativité. Bon appétit!



Pâte à crêpes de base

(pour 4 personnes)



½ tasse de farine tamisée

2 c. à soupe de sucre

¾ tasse de lait

1 œuf

- Pour une crêpe sucrée, préparez le mélange tel quel.
- Pour une crêpe salée, enlevez le sucre et ajoutez plutôt une pincée de sel.
- Pour des pancakes, utilisez la recette telle quelle, mais ajoutez 1 c. à thé de levure chimique (poudre à pâte).

D'autres variantes...

- Pour rendre les crêpes plus légères, remplacez le lait par de la bière.
- Ajoutez un peu de chocolat râpé à votre mélange.
- Parfumez votre pâte au rhum, à la vanille, etc.

Garnitures...

- Pour une crêpe salée: vous pouvez la garnir de fromage, de jambon, de champignons... ou tout cela mélangé ensemble, sous forme d'omelette.
- Pour une crêpe sucrée: vous pouvez la garnir de sucre, de confitures, de crème glacée, de chocolat... ou tout cela mélangé ensemble. Miam!





Ces crêpes qu'on mange en marchant

Depuis quelques années, le marché des crêpes bretonnes évolue au Québec. Si on les mange d'ordinaire bien assis à table, on trouve aujourd'hui à Montréal des crêpes à la mode française, qu'on mange sur le pouce comme un sandwich. Elles sont souvent vendues dans de petits comptoirs extérieurs, dans des marchés publics ou de petites crêperies artisanales.

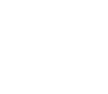
Comme dans un comptoir à sandwich, on prépare votre crêpe devant vous, à votre goût. On la garnit d'aliments frais ou de diverses garnitures salées ou sucrées. On plie ensuite la crêpe en triangle ou en carré et on la sert au client dans un pli de papier pour qu'il puisse la manger en la tenant d'une main. Un peu comme on le fait avec les cônes de papier pour les frites belges, ou pour le souvlaki-pita grec. Et le tour est joué.

«On est habitué en France à servir les crêpes à emporter. Les Français sont très friands de ce genre de produits qu'on peut manger en marchant, comme un sandwich», explique Jérôme Arlabosse, propriétaire du restaurant En compagnie des crêpes. C'est un nouveau genre de restauration rapide, plus original, mais surtout plus santé.

CRÊPE SUZETTE

Elle a perdu un peu de son prestige depuis quelques années, mais la crêpe Suzette est en fait une crêpe bretonne, badigeonnée d'une sauce à l'orange et au Grand Marnier (ou cognac) qu'on fait flamber.

Pour la sauce, mélangez 200 g de beurre, 80 g de sucre, le jus de 4 oranges et 6 c. à soupe de Grand Marnier ou de cognac. N'oubliez pas... ne flambez pas le tout sur la cuisinière, mais bien dans l'assiette!





Une tradition qui vieillit bien

Les gâteaux aux fruits et aux noix, qu'on échange et déguste pour perpétuer la tradition des fêtes, sont encore meilleurs lorsqu'ils ont vieilli plusieurs semaines.

Issu des vieilles traditions de Noël anglaises, le gâteau aux fruits, tel que nous le connaissons, est un dérivé du Christmas pudding ou plum pudding. Au 17^e siècle, on l'appelait hackin, en raison des multiples ingrédients qu'on hachait pour les incorporer à la pâte.

À cette époque, une recette de gâteau aux fruits pouvait comporter jusqu'à 80 ingrédients.

Le prix élevé et la rareté des fruits, du sucre et des denrées fraîches à cette époque faisait du gâteau aux fruits un luxe réservé aux familles aisées. On commençait généralement sa préparation cinq semaines avant Noël lors du « Stir-up Sunday » (dimanche du mélange).

Ce jour-là, le mélange à gâteau devait être brassé à la cuillère de bois dans le sens des

aiguilles d'une montre. Il fallait également faire douze vœux. Certains ajoutaient aussi de petits objets surprises au mélange avant la cuisson, comme des pièces de monnaie.

Conservé un mois dans du tissu imbibé d'alcool, le gâteau était servi le soir de Noël, à la fin du repas. On l'arrosait alors de brandy avant de le flamber et de le servir en grande cérémonie.

Aujourd'hui la majorité des recettes de gâteau aux fruits ne comprennent pas plus d'une vingtaine d'ingrédients, leur choix et leurs quantités demeurent malgré tout très importants. Car, toute la personnalité de ce gâteau réside dans la variété des ingrédients et leur savant dosage.

Une conservation prolongée

C'est en effet un savant dosage de fruits, de noix et d'épices qui, en macérant dans l'alcool ou le jus de fruits qu'on ajoute à la recette, confère toute sa saveur à ce gâteau. Contrairement aux autres types de gâteaux qui sèchent vite et se conservent peu, le gâteau aux fruits atteint sa pleine saveur et sa texture idéale après avoir vieilli pendant trois ou quatre semaines.

Ainsi, beaucoup de gens commencent à préparer leurs gâteaux aux fruits dès le mois de novembre pour qu'ils soient à point le temps des fêtes venu. Certains réussissent même à conserver leurs gâteaux pendant plusieurs mois en les badigeonnant régulièrement d'alcool, selon une méthode de préservation bien particulière.

POUR BIEN CONSERVER VOS GÂTEAUX AUX FRUITS

Comme le vin, les gâteaux aux fruits sont meilleurs lorsqu'ils ont vieilli un peu. Pour tirer le maximum de leur goût tout en préservant leur fraîcheur, il est essentiel de bien les conserver. Pour ce faire, emballez vos gâteaux, refroidis, dans du coton à fromage imbibé de brandy, de rhum, de vin ou de jus de fruits.

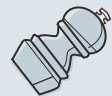
Enveloppez-les ensuite dans du papier d'aluminium, puis placez-les dans des boîtes hermétiques ou couvrez-les d'une pellicule plastique. Gardez-les dans un endroit sec et frais. Pour conserver vos gâteaux longtemps, badigeonnez-les chaque mois de rhum ou de brandy en prenant soin de les remballer de la même façon.



Variations sur un thème

Bien qu'il existe probablement autant de recettes que de cuisiniers pour le préparer, tout gâteau aux fruits qui se respecte doit bien sûr contenir une bonne quantité de fruits confits ou séchés, mais aussi des noix, des épices et, parfois, de l'alcool. Certains y mettent aussi des fruits frais, des confitures et même des pelures de fruits et des zestes d'agrumes.

D'autres, qui n'aiment pas la lourdeur et la texture parfois un peu sèche de la pâte brune, incorporent les ingrédients dans un mélange de gâteau blanc, ce qui donne un résultat moelleux et plus léger. Si le gâteau aux fruits est généralement servi comme dessert, il est aussi délicieux en collation ou au déjeuner, coupé en tranches minces et chauffé dans un grille-pain. Il est également apprécié avec le thé, et certaines personnes le dégustent nappé de crème anglaise.





Les vertus de la mélasse

La mélasse a été très populaire auprès de nos grands-parents, puis elle a disparu des cuisines. Devrait-on redécouvrir l'usage de ce sucre liquide?

Autrefois considérée comme le «sucre de l'habitant», c'est-à-dire du pauvre, la mélasse fait partie de l'alimentation des Canadiens depuis des siècles. On la consommait jadis surtout au déjeuner et en collation.

Moins consommée aujourd'hui, on en fait surtout des confiseries dont la traditionnelle tire Sainte-Catherine, ou les

«Klondike», très populaires à l'Halloween. La mélasse entre aussi dans la fabrication de gâteaux et des célèbres «pattes d'ours», un biscuit à la mélasse que la compagnie Dare produit à 1,5 million d'unités par semaine. La mélasse entre aussi dans la fabrication du rhum. En cuisine, on l'emploie pour colorer et épaissir des sauces, notamment celle des fèves au lard.

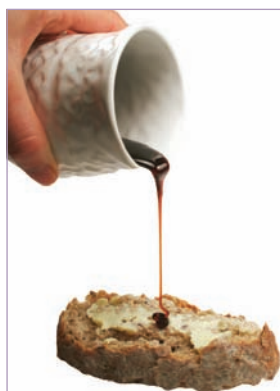
Il existe deux types de mélasses, celle de fantaisie, propre à la consommation humaine, et la mélasse forte qui entre dans la composition de certaines nourritures pour animaux. La mélasse forte possède aussi des vertus énergétiques puisqu'elle sert aussi à la production d'éthanol, un alcool qu'on utilise comme carburant.

COMMENT OBTIENT-ON LA MÉLASSE?

Après la récolte, la canne à sucre est mise à tremper, puis est broyée et réduite en pulpe. La pâte obtenue est ensuite essorée dans une centrifugeuse, ce qui produit un liquide qui se cristallise rapidement et dont on tire le sucre. L'opération est répétée deux autres fois. Au terme du processus, il reste au fond de la centrifugeuse un sirop noir et épais dont le goût est très prononcé: la mélasse.

«LA MÉLASSE PEUT REMPLACER LE SUCRE BLANC, CAR CE N'EST QUE DU SUCRE. ELLE A AUSSI CE PETIT GOÛT DÉLICIEUX DE BRÛLÉ QUE LE SUCRE BLANC N'A PAS.»

– Marilyn Manceau, nutritionniste



Valeur nutritive

Marilyn Manceau, nutritionniste, rappelle que la mélasse fournissait aux coureurs des bois, aux bûcherons et aux ouvriers les calories dont ils avaient besoin pour leurs dures journées de labeur. «Mais a-t-on besoin d'autant de calories aujourd'hui?» demande-t-elle. Une cuillerée à soupe de mélasse contient 58 calories et

environ 14 grammes de glucides, dont 11 de sucre simple. «La mélasse, c'est surtout du sucre. On y trouve peu d'éléments nutritifs», ajoute-t-elle. On a longtemps cru que la mélasse était une bonne source de fer. En fait, une cuillerée à soupe n'en contient que 0,9 mg, soit la même quantité qu'une tranche de pain. Les besoins journaliers d'une femme, par exemple, sont de 18 mg.

TRUCS

Comme le sucre blanc et la cassonade, la mélasse est un sucre. Il est donc possible, moyennant quelques ajustements, de remplacer le sucre blanc ou brun par de la mélasse. On obtient de la sorte une variante de goût qui est souvent intéressante.

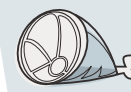
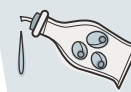
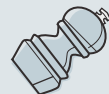
Par exemple, remplacez 1 tasse de cassonade par 220 ml de sucre et 60 ml de mélasse. Ou 1 tasse de sucre par 1 tasse de mélasse (en réduisant les éléments liquides de la recette d'environ $\frac{1}{3}$ de tasse).

Si, à l'inverse, vous manquez de mélasse pour une recette, utilisez du miel ou du sirop d'érable. Vous perdrez cependant ce petit goût de brûlé si caractéristique de la mélasse.



SAVIEZ-VOUS QUE...

On trouve dans les magasins d'alimentation naturelle de la mélasse verte (*blackstrap*), obtenue juste avant la mélasse de fantaisie. Les deux ont presque le même goût, mais la mélasse verte, dont l'usage est très répandu dans l'industrie, contient trois fois plus de fer.





Délicate meringue

Les ingrédients qui la composent sont simples, mais sa préparation demande tout un savoir-faire! Malgré tout, on ne saurait s'en passer... Tant de desserts dépendent d'une bonne meringue!

La recette de meringue, dans sa plus simple expression, existe depuis des centaines d'années. On la trouve même dans certains livres datant du milieu du 15^e siècle, mais elle n'était pas du tout populaire à cette époque. Pourquoi? Parce qu'il n'existait pas encore d'instrument spécialement conçu pour battre les œufs. Ce n'est qu'un siècle plus tard que la meringue s'est vraiment fait con-

naître, avec l'utilisation plus commune de... la fourchette! Courageux, ces premiers pâtissiers!

Le défi de la meringue

La meringue a ses caprices, même si sa préparation est d'une simplicité désarmante: on n'a besoin que de blancs d'œufs et de sucre. Mais ces œufs, il faut les monter en neige, et c'est là que les choses se compliquent.

Pour que cela réussisse, il faut d'abord s'assurer qu'il ne reste aucune trace de jaune dans les blancs, sinon ils ne monteront pas. On peut ensuite commencer à battre les blancs avec un batteur à main, jusqu'à l'obtention d'une consistance blanche et ferme. Pour stabiliser les blancs en neige, on peut y ajouter un ingrédient acide, comme quelques gouttes de jus de citron ou de la crème de tartre.

Toutefois, il faut veiller à ne pas trop battre les blancs d'œufs. Une mousse trop battue ou qui repose trop longtemps aura en effet une apparence sèche et granuleuse, et aura perdu toute sa souplesse et sera inutilisable.

LA MERINGUE FRANÇAISE

C'est la meringue traditionnelle, simple, celle qu'on utilise pour garnir les tartes au citron ou pour réaliser des soufflés. Elle est confectionnée à partir de blancs d'œufs en neige, auxquels on incorpore deux sortes de sucre ($\frac{3}{4}$ tasse de sucre glacé et 1 tasse de sucre blanc, pour 8 blancs d'œufs).



LA MERINGUE ITALIENNE

Cette meringue est beaucoup plus crémeuse. Elle se rapproche davantage de la crème fouettée. Même si elle est aussi utilisée pour meringuer les tartes, on l'emploie souvent pour séparer les étages d'un gâteau à plusieurs couches. Certains l'ajoutent même à la crème glacée pour augmenter son volume sans l'alourdir. Pour obtenir une meringue italienne, on amène en sirop $\frac{1}{3}$ de tasse d'eau et 1 tasse de sucre. On monte ensuite 4 blancs d'œufs en neige, et on y fait couler le sirop tout en continuant de battre.



LA MERINGUE SUISSE

Beaucoup plus solide que les autres, cette meringue peut même servir de base pour la confection d'autres desserts. La meringue suisse tient cette fermeté du fait qu'elle contient une grande quantité de sucre. On mélange 1 $\frac{1}{2}$ tasse de sucre glace, 2 blancs d'œufs, 3 gouttes de vinaigre blanc, 1 c. à soupe de sucre vanillé et 1 petite pincée de sel, jusqu'à ce que le mélange soit lisse et blanc. Ensuite, on ajoute 4 blancs d'œufs montés en neige et on continue à battre. La particularité de cette meringue, c'est qu'on doit ensuite la laisser sécher à la chaleur (au four, à 100° C seulement).

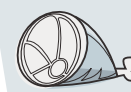
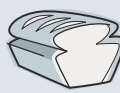
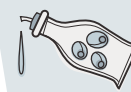
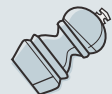
TRUCS D'EXPERT

Les pâtisseries et la température des œufs

Sortez les œufs du réfrigérateur une vingtaine de minutes avant de les ajouter dans vos mélanges de pâtisserie ou de meringue. Avec des œufs à la température de la pièce, vos préparations prendront plus de volume et les pics des meringues seront plus fermes.

Pour empêcher les meringues de rétrécir

Lorsqu'on recouvre une tarte au citron de meringue, cette dernière a souvent tendance à rétrécir après qu'on l'a fait dorer au four. Pour empêcher la couche de meringue de vos tartes de se contracter sous l'effet de la chaleur, prenez le soin d'étendre la meringue sur vos tartes de façon à ce qu'elle touche bien tout le pourtour de la croûte. Faites-la ensuite dorer comme vous le faites habituellement.



SAVIEZ-VOUS QUE...

Le nom de «meringue» serait une déformation de Meiringen, le nom du village où le pâtissier Gasparani aurait popularisé ce dessert.



Un délice pour les becs sucrés: le miel

Le miel se décline en plusieurs variétés sur les tablettes de nos épiceries. Miels de bleuet, de trèfle, de sarrasin... Que signifient ces appellations différentes?

Il existe plus de 300 sortes de miel en Amérique du Nord, dont la couleur varie selon l'essence des fleurs butinées. Mais quelle qu'en soit la variété, le miel est toujours composé à 80 % de sucres, le fructose et le lactose, d'un peu d'eau, de vitamines et de minéraux.

Le miel provient de la concentration du nectar, le sucre naturel des fleurs. Les abeilles

recueillent ce nectar au moment de la floraison. Pour fabriquer la quantité de miel contenue dans un pot de 500 g, ces grandes travailleuses parcourent l'équivalent de deux fois le tour de la Terre et butinent deux millions de fleurs. Pas mal, non?

DU MIEL VENU D'AILLEURS

Le Québec ne produit pas assez de miel pour approvisionner toutes les entreprises d'ici. On en importe donc de plusieurs pays. Il arrive sous forme solide, dans des barils. On le fait fondre lentement dans un endroit juste assez chaud pour que ses propriétés ne s'altèrent pas pendant l'opération. Il est ensuite filtré et classé en catégories.



Le goût du miel

Le goût du miel dépend de la source du nectar. Ainsi, le miel de bleuet n'est pas un miel blanc auquel on a ajouté de l'essence de bleuets, comme plusieurs le croient. Les abeilles qui le produisent ont tout simplement butiné dans les bleuetières du Saguenay-Lac-Saint-Jean. Il ne provient pas à 100 % du nectar des fleurs de bleuets, mais c'est cette essence qui prédomine. Même chose pour le miel de sarrasin. Dans la région de Louiseville, par exemple, les gens sèment du sarrasin pour enrichir leur terrain. Ils ont ensuite besoin d'abeilles pour féconder les fleurs. Cela permet, après la pollinisation, de recueillir un excellent miel de sarrasin.

UN ANTIBIOTIQUE NATUREL

Les vertus du miel sont appréciées depuis au moins 4 000 ans. Les Égyptiens, déjà, en connaissaient les qualités antiseptiques. On sait désormais à quoi est due cette propriété du miel: «C'est une enzyme qui en est responsable. Elle produit du peroxyde d'hydrogène, un antiseptique reconnu», explique Peter Molan, professeur de biochimie à l'Université de Waikato, en Nouvelle-Zélande, qui a mené une recherche sur le sujet.

LES CATÉGORIES DE MIEL

- Le **miel blanc** est celui dont le goût est le plus doux. Ceux qui aiment le miel doux doivent toujours en choisir un aussi pâle que possible;
- Le **miel doré** a sensiblement le même goût que le miel blanc, même si sa saveur est un peu plus prononcée. D'ailleurs, plus on monte dans l'échelle des couleurs, plus le goût est corsé;
- Le **miel ambré** est celui qui est le plus souvent utilisé dans les recettes;
- Le **miel foncé** (ou miel de sarrasin) est le plus goûteux. Il plaît à ceux qui aiment les galettes de sarrasin;
- Le **miel pasteurisé** est un miel qui a été chauffé et qui a un taux d'humidité plus élevé que les autres. Il demeure liquide plus longtemps;
- Le **miel crémeux** est un mélange de miel liquide et de miel qui a commencé à cristalliser.

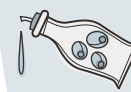
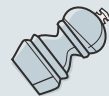
Sucre blanc versus miel

Le miel peut toujours remplacer le sucre dans nos recettes, mais il faut savoir que le premier est beaucoup plus riche que le second. Pour remplacer 1 c. à thé (5 ml) de sucre, on ne doit utiliser que ¼ c. à thé (1 ml) de miel.



CONSERVATION DU MIEL

Au réfrigérateur, le miel se conserve pendant des années. Si on le laisse dans l'armoire de la cuisine pour usage quotidien, il faut s'assurer que le contenant est bien fermé, car c'est un produit hydrofuge qui attire l'humidité. S'il est mal fermé, il peut fermenter. Parfois le miel cristallise avec le temps; il reste alors tout à fait comestible.





Pas monotone, le panettone!

Ce gâteau traditionnel italien a conquis le monde: on en fabrique chaque année des dizaines de millions durant le temps des fêtes. Sa cote d'amour: le goût raffiné de sa pâte, et sa grande légèreté.

Trois siècles après Jésus-Christ, en Lombardie, dans le nord de l'Italie, on mangeait déjà un pain levé aux raisins pour célébrer la naissance du Christ. La coutume de manger un pain brioché rempli de fruits confits au repas de Noël s'est ensuite répandue, vers la fin du 14^e siècle, chez les aristocrates et les bourgeois du nord de l'Italie. Mais ce n'est qu'au

15^e siècle que le sucre, importé du Moyen-Orient et raffiné à Venise, est ajouté à la recette du panettone.

De «pan de Toni» à «panettone»

Bien qu'on ne connaisse pas exactement les origines du panettone, les encyclopédies culinaires expliquent qu'il a été créé en Italie, dans la ville de Milan, vers

1490. Selon la légende, c'est un jeune Milanais amoureux de la fille d'un pâtissier nommé Toni qui aurait inventé cette illustre gâterie de Noël. Le jeune aristocrate, désireux d'impressionner le père de sa bien-aimée, se fait passer pour un apprenti pâtissier et confectionne un gâteau en forme de cloche, extraordinairement léger et au goût très raffiné.

Le gâteau connaît un tel succès auprès de la clientèle que les gens viennent de partout pour en acheter. On l'appelle alors «le pain de Toni», «pan de Toni» en italien. Avec le temps, ce nom se transforme en panettone.



DES GÂTEAUX QUI SE CONSERVENT DES MOIS

Selon Guido Fornarollo, de l'épicerie Milano, on peut garder des panettones ou des pandoros classiques (c'est-à-dire sans glaçage) jusqu'à sept mois, voire jusqu'à un an, dans des conditions optimales. Il suffit de les laisser dans leur emballage original et de les garder dans un endroit frais et sec, à la température ambiante, soit entre 19 et 22 °C (entre 68 et 72 °F).

Même lorsque le gâteau est ouvert et entamé, on peut le garder pendant un mois sans problème. Il suffit d'envelopper soigneusement la portion qui reste dans son sac d'emballage original, en serrant bien, puis de fermer le sac et de l'attacher, comme on le fait avec les emballages de pain tranché.

«Il est très important de ne pas déchirer le sac de papier qui contient le gâteau dans la boîte. C'est une sorte de papier spécialement conçu par le fabricant pour conserver les gâteaux», explique Guido Fornarollo. Il ajoute que les panettones ou les pandoros glacés, recouverts de chocolat ou fourrés avec divers ingrédients plus périssables, se conservent beaucoup moins longtemps que les gâteaux dit classiques.



On le sert de mille façons

Il existe en effet bien des manières de le servir: orné de noix, fourré d'une crème parfumée ou recouvert d'une délicate couche de chocolat. En collation ou comme dessert, le panettone se marie bien avec le thé et le café. Coupé en tranches fines, il est également apprécié avec une coupe de vin blanc ou de vin de dessert, comme le sauternes.

Certains le servent nature, avec du sorbet ou de la crème glacée agrémentée d'un filet de vinaigre balsamique. Étonnant, n'est-ce pas?

Si vous voulez préparer vous-même votre panettone, sachez avant de vous lancer dans l'aventure qu'il n'est pas facile de réussir ce dessert. Certains ingrédients, comme la levure fraîche et la farine forte, par exemple, ne sont pas offerts dans tous les supermarchés.





Au commencement était... la croûte!

Avec deux abaisses ou une seule? Une pâte sablée ou en biscuits? Quelle croûte sera la plus appropriée pour notre tarte aux pommes? Le succès d'une tarte ne se résume pas à sa garniture!

Le bonheur d'une bonne tarte ne se trouve pas seulement dans la garniture. La croûte fait aussi la différence. Pour nous expliquer comment réussir nos pâtes à tarte, nous avons demandé l'aide de Caroline Lamarre, de la pâtisserie Fous Desserts.

LA PÂTE BRISÉE: LA PASSE-PARTOUT

C'est la pâte traditionnelle, et presque banale, de la plupart des tartes. «Généralement, on n'a même pas besoin de mettre des œufs dans cette pâte. Elle n'est constituée que de farine, d'eau et d'un corps gras», explique Caroline Lamarre. La pâte brisée a l'avantage d'être solide... parfois même trop! Il faut

donc se garder de trop la manipuler ou pétrir, sinon elle devient tellement élastique qu'elle n'est pas feuilletée une fois cuite.

Si vous prévoyez mettre des garnitures un peu plus liquides (comme celle de pommes) dans votre fond de tarte, faites-le d'abord cuire, sinon il sera trop humide et il ne cuira pas. «La pâte brisée, c'est la pâte de base qui s'utilise autant avec une garniture sucrée que salée», poursuit notre pâtissière.



Pâte sablée: pour un goût croquant

« Cette pâte est plus granuleuse parce qu'elle est généralement constituée en partie de noix, explique Caroline Lamarre. C'est d'ailleurs en raison de sa texture qu'on l'appelle pâte sablée: au toucher, elle rappelle le sable. » Puisqu'elle est plus granuleuse, elle est souvent plus difficile à manipuler aussi. Elle est idéale pour les pâtisseries qui ne nécessitent qu'une abaisse (un fond de tarte seulement).

Il est toujours préférable de faire cuire d'abord cette pâte, sans garniture. Dans ce cas, pour éviter qu'elle gonfle pendant la cuisson, placez une feuille de papier parchemin dessus. Puis versez-y des pois secs. C'est le poids de ces derniers qui donnera le résultat escompté.



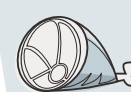
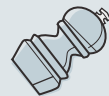
FOND DE TARTE EN BISCUITS

La suite logique de la pâte sablée: le fond de tarte en biscuits. Comme il est constitué de miettes de biscuits, sa texture est bien sûr granuleuse. Et il ne se travaille pas comme les pâtes traditionnelles: vous devrez tapisser votre assiette à tarte de cette pâte. Il est préférable de la faire cuire un peu, elle aussi, avant d'y mettre la garniture. Ce type de fond de tarte est idéal pour les garnitures plus solides, comme les tartes au fromage.

Pâte feuilletée: si l'aventure vous intéresse

De toutes les sortes de pâtes, c'est celle qui est la plus compliquée à préparer. Plusieurs heures de manipulation sont nécessaires pour la confectionner, mais le résultat est, comme il se doit, feuilleté et léger. Si les ingrédients sont faciles à trouver, la technique, elle, est plus exigeante: une série de pliages, d'extensions au rouleau et de repos. Ce qui peut requérir plusieurs heures!

De par sa nature, elle est idéale pour préparer des tartes à garniture légère. D'ailleurs, on l'utilise surtout pour faire des millefeuilles. Comme sa composition réclame beaucoup de beurre, il faut éviter de la marier à une garniture trop grasse, sinon on risque l'indigestion!





Le sirop d'érable des Européens

Chez nous, la pâte d'amandes est surtout utilisée comme de la pâte à modeler pour confectionner des formes et des personnages décoratifs. Pourtant, la pâte d'amandes, c'est bien plus que cela!

préparation à gâteau, les biscuits ou les croissants. On peut farcir de petits fruits, comme les dattes, avec de la pâte d'amandes. Ou encore, faire comme les Italiens, et préparer un lait d'amandes, une boisson froide faite de pâte d'amandes diluée dans du lait.

Bien que nous soyons souvent influencés par nos cousins français en matière de gastronomie, nous ne sommes pas très friands de la pâte d'amandes. Mais en Europe, non seulement la pâte d'amandes est utilisée à des fins décoratives, elle est aussi consommée de plusieurs autres façons. Elle est un peu aux Européens ce que le sirop d'érable est aux Québécois.

Que peut-on en faire? On peut la manger telle quelle, comme un bonbon, ou on peut aussi en faire des boules qu'on saupoudre de cacao pour obtenir de délicieuses bouchées sucrées. Roulée dans des noix hachées et dorée quelques minutes au four, elle se transforme en petits fours.

On peut tout simplement ajouter un peu de pâte d'amandes dans la pâte à tarte, dans la



LA FABRIQUER SOI-MÊME OU L'ACHETER?

Bien qu'il soit assez facile de la préparer soi-même, il vaut mieux l'acheter déjà préparée parce que le produit maison ne pourra jamais être aussi lisse qu'une pâte dont les amandes ont été broyées par de l'équipement industriel.

Vous trouverez de la pâte d'amandes dans la plupart des épiceries spécialisées sous forme de rouleaux réfrigérés. Choisissez un produit offrant un fort pourcentage d'amandes.

Pour vérifier si votre pâte est assez ferme pour être façonnée, pincez-en une petite boule entre vos doigts, comme pour former un pétale. Si votre échantillon reste bien droit, c'est que la pâte est assez ferme. Si elle n'est pas assez ferme, ajoutez du sucre au mélange; si elle a un peu séché, ajoutez-y un peu de sirop de maïs et pétrissez-la à nouveau.

Petits fours de pâte d'amandes

Recette proposée par Yves Petit, professeur enseignant à l'ITHQ

500 g (1 lb) de pâte d'amandes
(66 % d'amandes)

12 g (1 c. à thé comble) de cacao en poudre

5 ml (1 c. à thé) de confiture d'orange

- Bien mélanger les ingrédients. Allonger la pâte, puis la découper en petit morceaux. Avec ces derniers, former des boules ou des ovales. Disposer les petits fours sur une plaque de cuisson. Placer sur chaque boule, au choix, des noix, des fruits secs, des morceaux d'orange confite, etc. Cuire au four à 160 °C (325 °F) jusqu'à ce que les petits fours soient légèrement colorés.
- Ces délicieuses petites gâteries se conservent plusieurs jours à la température de la pièce.

LE PÉTRISSAGE DE LA PÂTE

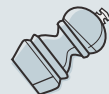
Pour élaborer des pièces, on peut avoir recours à des moules, mais il est aussi facile de la sculpter à la main. Dans les pâtisseries, on utilise des outils spécialisés comme des ébauchoirs (ou emporte-pièces), des fils tranchants appelés « guitares » (parce qu'ils ressemblent aux cordes de cet instrument) et des petits rouleaux.

Pour obtenir les couleurs désirées, on utilise des colorants alimentaires qu'on applique, en pâtisserie, à l'aide d'un aérographe (*air brush*). Certains chefs vaporisent aussi leurs œuvres de laque pour leur donner un fini lustré.

La pâte d'amandes est assez malléable pour permettre de façonner n'importe quelle image. Mais elle a toutefois tendance à s'affaisser, il ne faut donc pas tenter de monter de pièces trop grosses.

COMMENT LA CONSERVER

Emballée hermétiquement dans une pellicule de plastique, la pâte d'amandes peut se conserver jusqu'à un an au réfrigérateur ou au congélateur.





Les qualités nutritives des produits de l'érable

Les Québécois aiment le sirop d'érable. Mais que sait-on des qualités nutritives de notre trésor sucré? Vaut-il mieux que le sucre granulé, la mélasse, le miel et le sirop de maïs?

se distingue quand même du sucre blanc qui ne contient aucun minéral. «Le sirop d'érable n'est pas ce qu'on peut appeler un aliment calories vides», précise-t-elle.

Le sirop d'érable est composé en grande partie de saccharose, le même type de sucre qui compose le sucre granulé. La grande différence entre notre sucre de table et le sirop d'érable est que le sucre du sirop d'érable n'a pas été raffiné comme le sucre granulé. On trouve donc plus de minéraux et de vitamines dans le sirop d'érable que dans le sucre blanc.

On y trouve ainsi du fer, du zinc et du calcium. Par contre, il faudrait en manger de très grandes quantités pour que cela offre un avantage nutritif réel par rapport à ses concurrents — le sucre, le miel, la mélasse ou le sirop de maïs. Isabelle Galibois, nutritionniste au département des Sciences des aliments et de la nutrition de l'Université Laval, explique que le sirop d'érable





Couleur et qualité du sirop d'érable

L'apparence du sirop d'érable et son goût varient au cours de la saison des sucres. Plus le printemps tire à sa fin, plus le sirop est foncé. Selon les spécialistes, plus le sirop est clair, meilleur il est. Par contre, les consommateurs préfèrent souvent un sirop un peu plus foncé. Dans un test de goût réalisé à l'émission L'Épicerie, 31 goûteurs sur 50 ont choisi le sirop de couleur moyenne. Un résultat qui va dans le même sens que la tendance commerciale. Le sirop d'érable le plus vendu au Canada est le sirop de type médium.

LA MISE EN MARCHÉ DU SIROP D'ÉRABLE

Certains spécialistes de la mise en marché déplorent que les emballages de sirop d'érable ne donnent pas de renseignements sur les qualités nutritives de ce produit bien de chez nous. On n'y lit pas non plus la date d'emballage du sirop, qui serait une donnée importante, car une grande partie de la production est entreposée lors de la fabrication. Il n'y a donc pas de façon pour le consommateur de savoir si le sirop d'érable acheté à l'épicerie a été produit le mois dernier... ou l'année passée.

De plus, il est aussi dommage que les Québécois ne trouvent pas une grande variété de sirops d'érable sur les tablettes des détaillants. Les fabricants ne classent leurs produits que selon une échelle de couleur à trois niveaux, allant du plus pâle au plus foncé. En épicerie, le sirop d'érable proposé est presque toujours celui de la catégorie «médium».

Mais on est loin d'une véritable exploration des variantes de saveurs en fonction du terroir ou de la saison de récolte.



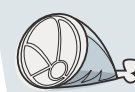
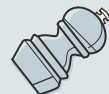
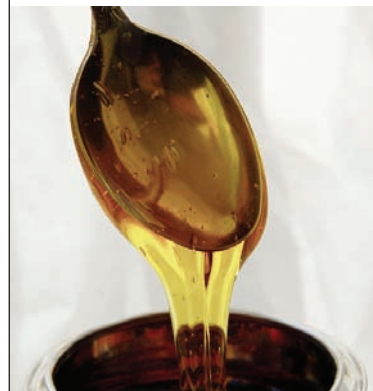
Gare aux cristaux!

La cristallisation du sirop d'érable est un phénomène normal; mais n'empêche que c'est agaçant! Cela arrive quand la quantité de sucre est trop grande par rapport à la quantité d'eau. Dans un contenant mal fermé, l'eau s'évapore au contact de l'air.

Une raison de plus pour garder son sirop dans un contenant qui se ferme hermétiquement.

PETIT TRUC DE GRAND-MÈRE

Pour empêcher le sirop de coller à vos ustensiles et à vos tasses à mesurer, il suffit de beurrer légèrement ceux-ci avant de vous en servir. Vous éviterez ainsi le gaspillage, en plus d'obtenir des quantités plus précises.





L'IRRÉSISTIBLE TARTE AU SIROP D'ÉRABLE

Spécialité culinaire bien de chez nous, la tarte au sirop d'érable est un produit aussi délicieux que facile à faire. Pourquoi s'en passer?

Douce, parfumée et sucrée, la tarte au sirop d'érable est un des desserts québécois les plus populaires, ici comme à l'étranger. Elle est facile à préparer, car elle ne contient que peu d'ingrédients, ce qui permet de bien apprécier la saveur à la fois sucrée et herbacée du sirop. En outre, la tarte au sirop d'érable traditionnelle se conserve bien.

Pour préparer la garniture, on mélange une bonne part de sirop d'érable avec du beurre, des œufs et de la crème. Certains y mettent aussi de la farine pour épaissir le mélange ou de la cassonade pour lui donner une texture un peu plus granuleuse. Enfin, on peut y ajouter une touche de vanille ou des pacanes hachées. Durant la cuisson, la tarte au sirop d'érable dégage des odeurs qui sont un pur ravissement pour le nez!

Serge Boivin, propriétaire des Sucreries de l'érable, à Frelighsburg, confesse d'ailleurs qu'il cuit ses tartes directement dans ses commerces pour s'assurer de leur fraîcheur, mais surtout pour des raisons de marketing. «Ça sent tellement bon quand on cuit la tarte au sirop d'érable que déjà, la moitié de la vente est réalisée!» déclare-t-il.



Tout comme la tarte au sucre, une autre spécialité québécoise, la tarte au sirop d'érable est très sucrée. C'est pourquoi on ne la sert qu'en petites portions, souvent accompagnées d'une boule de crème glacée à la vanille, d'une noix de crème fouettée ou d'un verre de lait. Certains ajoutent à leurs tartes à l'érable des pommes, des framboises ou des raisins pour atténuer leur goût sucré, mais ils s'éloignent alors de la recette traditionnelle!

Le vrai avantage: les antioxydants

On connaît maintenant le pouvoir des antioxydants contenus dans certains légumes et fruits ou dans le thé vert pour la prévention du cancer. «Or, on a observé que le sirop d'érable contenait une importante concentration en phénols qui ont un grand pouvoir antioxydant», affirme Monique Lacroix, du laboratoire de recherche sur les Sciences des aliments de l'institut Armand-Frappier et auteure d'une étude menée en collaboration avec le département de chimie agricole et d'alimentation de l'Université McGill. «On ne peut pas dire que le sirop d'érable est un aliment à ingérer pour empêcher le cancer, mais on peut dire que le sirop d'érable est un bon produit qui contient des propriétés antioxydantes autant que le thé vert et les petits fruits.»

Bien sûr, elle ne recommande pas de se gaver de sirop d'érable. «On a avantage à manger beaucoup plus de fruits et de légumes parce que le sirop contient une importante quantité de sucre. C'est un aliment qui est calorique et il n'a pas nécessairement les vitamines et les fibres présentes dans les fruits et légumes.» Par contre, le sirop d'érable est un excellent choix si on l'utilise en petites quantités pour sucrer un aliment.

POUR FAIRE VOTRE PROPRE TIRE D'ÉRABLE

Chauffez à feu doux une boîte de sirop d'érable dans un grand chaudron sans le brasser pendant la cuisson. Lorsque le sirop atteint 110 °C (230 °F), utilisez un thermomètre à bonbon, versez-le sur un bac rempli de neige propre. Attendez quelques instants et enroulez la tire sur des bâtonnets de bois.

LES NOUVEAUX PRODUITS DE L'ÉRABLE

La tire, les petits cornets de sucre et la crème glacée à l'érable sont les produits vedettes. Mais on découvre de plus en plus de nouveaux produits sur le marché. Vinaigrettes, moutarde, bonbons, meringues à l'érable, tout est permis et tout est bon!

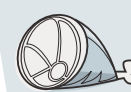
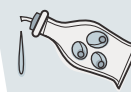
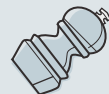
Conserver les propriétés antioxydantes du sirop d'érable

Les antioxydants perdent facilement leurs propriétés quand ils sont exposés à la chaleur, à la lumière et à l'air. Pour que notre sirop d'érable garde tout son pouvoir antioxydant, il faut donc le conserver au frais, dans un contenant hermétique et à l'abri de la lumière. On peut le mettre au réfrigérateur, et même au congélateur, si on veut le garder quelque temps. Mais l'idéal est de le consommer rapidement.



SAVIEZ-VOUS QUE...

Les Amérindiens, qui ont transmis l'art de la fabrication du sirop d'érable aux colons français, ne considéraient pas ce produit comme une gâterie, mais comme un médicament pour les bronches. D'après des récits de missionnaires français, en période de famine, les autochtones mangeaient aussi des raclures et des morceaux d'écorce d'érable pour survivre.





Un substitut santé à la crème glacée?

C'est l'été, et il fait chaud! Pour se rafraîchir, rien de mieux qu'une friandise glacée! Comme la crème glacée donne parfois mauvaise conscience, on opte de plus en plus pour le sorbet. Mais est-ce un bon choix?

«**U**n sorbet, c'est une préparation à base de jus et de purée de fruits à laquelle on a ajouté du sucre et qu'on a fait congeler. C'est donc un entremets sans matières grasses, sans jaune d'œuf et sans lactose», explique Nathalie Jobin, nutritionniste. Bref, le sorbet est une bonne option pour ceux qui surveillent l'apport

en matières grasses dans leur alimentation.

Mais attention: au sucre naturel du fruit, on ajoute souvent d'autres sucres. Cela fait du sorbet un véritable dessert.

Certains sorbets contiennent plus d'eau et de sucre... que de fruits. «Ce qu'il faut regarder, c'est la liste des ingrédients. Si l'eau y apparaît en premier, suivie de deux types de sucre,

ce n'est peut-être pas le meilleur choix! Assurez-vous donc que le fruit se trouve au moins parmi les trois premiers ingrédients», conseille notre experte en nutrition.

Des sorbets sans sucre, ça existe? Bien sûr que non! Une portion d'une demi-tasse de fruits, à l'état naturel, est déjà équivalente à quatre carrés de sucre. Sans cette substance, le sorbet ne serait pas onctueux; ce serait tout simplement un bloc de glace! Mais on peut porter attention à la quantité de sucre contenue dans le produit. Certaines compagnies en ajoutent tellement qu'une seule boule renferme l'équivalent de huit carrés de sucre!

Il fait parfois trop chaud pour se priver de ces petites douceurs glacées. Pour se faire plaisir tout en gardant bonne conscience, on peut opter pour des sorbets plus naturels, ou les faire soi-même. L'important, c'est de laisser ses papilles s'amuser un peu!

LES SORBETS LAITIERS, ENTRE DEUX MONDES

Déguster de la crème glacée et savourer des sorbets: des plaisirs pour le palais, mais qui peuvent agrandir le tour de taille!

«Les sorbets laitiers, ce sont des sorbets auxquels on a ajouté des substances lactières pour imiter un peu la texture de la crème glacée», explique Nathalie Jobin, nutritionniste. Un des deux plus grands péchés de la crème glacée est sa teneur en matières grasses, souvent très élevée. Qu'en est-il d'un sorbet laitier? «Il en contient beaucoup moins, en moyenne 1 g contre de 10 à 12 g au moins pour la crème glacée, pour la même portion d'une demi-tasse (125 ml)», nous rassure la nutritionniste. Eurêka! Le dessert parfait? Malheureusement, non. Si les sorbets laitiers passent le test en ce qui concerne les lipides, ils l'échouent en matière de sucre.

En fait, les sorbets naturels sont souvent très sucrés, mais, au moins, il s'agit de glucides provenant de sources naturelles, ce qui n'est pas le cas des sorbets laitiers. «On y ajoute beaucoup de colorants, de sucre et de substances aromatisantes», nous met en garde Nathalie Jobin. Évidemment, si on sait se contrôler et qu'on n'en mange qu'à l'occasion, on n'a pas raison de se priver!

Recette de sorbet maison

(6 à 8 portions)

1 ½ tasse de fruits congelés (préférentiellement des framboises, des fraises, du melon, des mangues, des pêches ou des kiwis)

½ tasse de sucre

le jus de 1 citron

2 blancs d'œufs

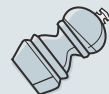
- Passer au robot culinaire les fruits congelés, le sucre et le jus de citron. Quand le mélange est homogène, ajouter les deux blancs d'œufs et mélanger de nouveau pour obtenir une consistance onctueuse. Mettre au congélateur au moins une heure et demie avant de servir.

Un fruit congelé?

Un bon sorbet est à base de purée de fruits. Une boule peut parfois équivaloir à une portion de fruits.

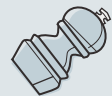
LE GRANITÉ, UN AUTRE COUSIN DU SORBET

Préparé de la même manière qu'un sorbet, ce dessert est toutefois la plupart du temps à saveur de citron ou de café. Autre différence: sa texture est plus granuleuse. C'est que le mélange n'est pas brassé pendant la congélation, au contraire des sorbets.



Poissons et fruits de mer

*D'une richesse inestimable, la mer
et les cours d'eau nous offrent
une abondance de poissons et de fruits
de mer délectables, qu'on pêche depuis
des millénaires pour leur grande valeur
nutritive et leur saveur unique.*





Un bon ou un mauvais choix?

Les spécialistes recommandent de manger du poisson plusieurs fois par semaine. En consommer sous forme de bâtonnets ou de filets panés constitue-t-il vraiment un bon choix pour la santé?

Afin de connaître, en moyenne, la quantité de chair contenue dans les bâtonnets et les filets de poisson par rapport à la quantité de panure, nous avons demandé à des bénévoles de décortiquer différents produits disponibles en épicerie.

Malheureusement, en complétant l'exercice, les bénévoles ont découvert que la plupart des

bâtonnets contenaient environ 60 % de poisson pour 40 % de panure. Et dans les filets panés, contrairement à ce que l'on pourrait croire, ils ont constaté que la proportion de poisson est encore moins grande, soit 49 % pour 51 % de panure.

Pour ce qui est des matières grasses, les filets et les bâtonnets panés en renferment 10 fois plus qu'un filet de poisson frais. Pire

encore, celles-ci sont constituées, dans certains cas, de shortening d'huile végétale ou d'huile végétale partiellement hydrogénée, c'est-à-dire de gras trans. De plus, ces produits contiennent 9 ou 10 fois plus de sodium qu'une portion de filet de poisson frais, ainsi qu'une bonne quantité de glucides, soit 25 g par portion, comparativement à 0 g pour le produit frais. Bref, lorsque vous mangez des bâtonnets ou des filets de poisson panés, vous vous trouvez à absorber plus de gras et de glucides que de poisson.

Par ailleurs, la panure est faite de farine de blé raffiné. N'y cherchez donc pas de fibres alimentaires; elle n'en contient aucune.

Le verdict

Selon Élise Latour, diététiste à l'Institut de cardiologie de Montréal, les désavantages de consommer des bâtonnets et des filets de poisson panés sont plus importants que les avantages, vu la teneur élevée de ces produits en gras trans. «Surtout si, pour compléter le repas, vous mangez une portion de frites et un dessert», nous dit-elle. «Mais si, en général, vous mangez de façon équilibrée, consommer six bâtonnets de poisson de temps en temps n'aura pas un impact dramatique sur votre santé.»

En revanche, si vous appréciez le goût prononcé du poisson, il est préférable d'acheter un filet frais et de le paner vous-même. Ça ne vous coûtera pas plus cher, et vous pourrez décider de la quantité et de la qualité de la panure que vous utiliserez. Si vous optez malgré tout pour les produits surgelés, vaut mieux choisir les bâtonnets que les filets de poisson panés.

BÂTONNETS ET FILETS, OU ENCORE CROQUETTES DE CHAIR HACHÉE?

Quelle est la différence entre les bâtonnets et les filets d'une part, et les croquettes de chair de poisson hachée d'autre part? Elle se manifeste surtout sur les plans de la couleur et de la texture.

Les produits contenant de la chair de poisson hachée présentent une texture plus ou moins agréable, caractéristique des produits hachés en général, ainsi qu'une couleur grisâtre et un goût difficile à identifier. Les bâtonnets et les filets de poisson panés, eux, sont beaucoup plus compacts et floconneux, et leur couleur est bien blanche. Quant à leur saveur, malgré un goût de poisson un peu plus prononcé que celui des croquettes, il est presque impossible de faire la différence entre les produits composés de sole et ceux qui sont faits d'aiglefin.

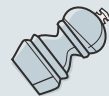
LA SOLE ET L'AIGLEFIN, VEDETTES DE LA PANURE

Pour fabriquer les croquettes et bâtonnets de poisson, l'industrie utilise presque essentiellement de la sole et de l'aiglefin. Les fabricants choisissent ces poissons en raison de leur goût peu prononcé, de leur abondance et de leur faible coût. Dotés d'une chair blanche floconneuse qui plaît aux consommateurs, l'aiglefin et la sole sont aussi faibles en matières grasses et en calories, tout en étant une bonne source de protéines. Ce qui les rend d'autant plus attrayants d'un point de vue commercial. Par contre, ces deux poissons ne contiennent que très peu d'oméga-3.



SAVIEZ-VOUS QUE...

Lorsqu'ils sont entiers, la sole et l'aiglefin ne se ressemblent pas du tout, mais une fois dépecés, ils offrent une chair tellement semblable que certaines compagnies utilisent la même image sur l'emballage des bâtonnets de sole que sur celui des bâtonnets d'aiglefin. Quant aux produits faits de chair de poisson hachée, on y met également d'autres variétés de poissons blancs, surtout de la goberge.





Les talents cachés du calmar

Frit, farci ou à l'encre noire, le calmar est un fruit de mer très apprécié pour sa chair maigre, sa saveur agréable et son prix très abordable.

Le calmar est aussi délicieux sans panure, cuit sur le gril ou sauté avec un peu d'huile d'olive et de jus de citron.

Offre toute l'année à bon marché, le calmar est un mollusque céphalopode (tête munie de pieds) de la même famille que la pieuvre et la seiche. Sa chair pauvre en matières grasses est riche en protéines. Presque toutes les parties du calmar se mangent : la poche qui forme le corps, les tentacules et même l'encre, qu'il projette pour se défendre de ses prédateurs.

Parmi toutes les façons de l'apprêter, la plus populaire est de le couper en rondelles et de l'enfariner avant de le frire dans l'huile. Pour obtenir un calmar frit qui ne sera pas caoutchouteux en bouche, il faut le cuire dans de l'huile très chaude, pas plus d'une ou deux minutes. On obtient ainsi des rondelles de calmar croustillantes à l'extérieur et bien tendres à l'intérieur.



Il faut le manger sans attendre

Que vous préféreriez les calmars frits ou grillés, il est important de ne pas trop attendre avant de les manger une fois qu'ils sont cuits, sinon ils ramollissent et refroidissent vite.

Selon les pays, on apprête aussi le calmar de plusieurs autres façons: il peut être farci, sauté au wok, bouilli, mariné, fumé ou servi en sushis. On l'ajoute notamment aux soupes, aux sauces et aux salades, souvent en association avec des crevettes, du crabe et d'autres fruits de mer.

Le calmar est aussi très apprécié en Europe avec les pâtes noires (auxquelles on a ajouté la chair et l'encre de ce mollusque). Si vous n'appréciez pas l'encre, sachez qu'il se marie aussi très bien avec des pâtes au pesto.

RECHERCHEZ SURTOUT DES CALMARS ENTIERS

Les calmars se vendent en général frais ou surgelés. Si vous les achetez frais, assurez-vous qu'ils sont bien fermes et humides, et qu'ils dégagent une faible odeur marine. Selon John Stadis, de la poissonnerie Coralli, l'idéal est de les acheter entiers, sans qu'ils aient été vidés, avec la peau. Vous pourrez les conserver environ deux jours au réfrigérateur.

Pour ce qui est des calmars surgelés, il y en a de très bons, entiers et nettoyés, qui proviennent de la Chine. Si vous n'avez pas le temps ou le goût de les apprêter, vous pouvez vous tourner vers les calmars en rondelles. Cependant, vous ne ferez pas une bonne affaire, prévient John Stadis, car ils coûtent plus cher que les calmars entiers, à cause des frais de transformation, et les rondelles proviennent des moins beaux spécimens. «On paie pour la coupe et pour les pertes», ajoute-t-il.

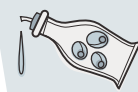
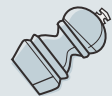
L'ENCRE ET LA PLUME

Le mot calmar provient du latin *calamarus*, qui signifie «contenant le roseau pour écrire». Autrefois, on utilisait l'encre noire des calmars pour écrire sur le parchemin. On se servait aussi comme d'une plume du grand cartilage pointu et transparent qu'on trouve dans le corps de ce mollusque.

Cette partie du calmar, qui ressemble à du plastique et qui est en fait la colonne vertébrale de l'animal, porte justement le nom de... plume! Le calmar fournissait donc tous les instruments nécessaires à l'écriture.

UNE BONNE SOURCE DE PROTÉINES

Le calmar est un fruit de mer riche en iode et en protéines. Il est en outre pauvre en matières grasses. Sa chair contient aussi plusieurs minéraux essentiels tels que le calcium, le magnésium, le phosphore et le potassium. Il est aussi une source de vitamines A, B, K et C.





Le caviar, effet garanti!

Le caviar... Pour certains, c'est l'impression d'être une star le temps d'une bouchée; pour d'autres, c'est la mise en danger d'une espèce de poisson. Les tenants des deux positions n'ont pas tort.

Le caviar est une appellation d'origine contrôlée réservée exclusivement aux œufs d'esturgeons. Quelque 90 % de la production mondiale est issue des pays qui se trouvent autour de la mer Caspienne. Les plus importants producteurs sont la Russie et l'Iran.

Toutefois, c'est la France qui demeure l'endroit où le caviar est le plus apprécié; elle est suivie du

Japon et des États-Unis. Lors de la Révolution russe, au début du 20^e siècle, les aristocrates ont fui vers Paris en emportant avec eux ce produit alimentaire de luxe qui a par la suite rapidement gagné la grande bourgeoisie française et les grands hôtels.

QU'EST-CE QUE ÇA GOÛTE?

«Beaucoup de gens sont déçus par la saveur du caviar. On s'attend à quelque chose de phénoménal, mais la première impression qu'on a, c'est que c'est salé», raconte Daniel Ouimet, de la boutique Saum-Mom.



Un cas de conscience

«Les esturgeons femelles qui produisent le caviar sont extrêmement rares parce qu'il s'agit toujours de spécimens très âgés. L'esturgeon n'atteint sa maturité sexuelle qu'entre 15 et 30 ans, et entre deux cycles de reproduction, il peut s'écouler de deux à huit ans, selon les espèces et les endroits où elles vivent», nous a expliqué un biologiste au ministère des Ressources naturelles et de la Faune du Québec.

Sans porter de jugement sur les consommateurs de caviar, il s'inquiète pour l'avenir de l'espèce. «L'œuf, si apprécié des amateurs, représente aussi l'avenir d'un poisson qui se reproduit très tardivement et qui est peu abondant. Alors, si une mode comme celle du caviar se répand, avec sept milliards de personnes sur terre et avec les gains que ça rapporte aux exploitants, ça peut faire complètement disparaître l'espèce, et ce, en très peu de temps.»



COMMENT LE SERVIR

Le caviar doit être servi sur de la glace. L'important, c'est de le servir frais, mais pas froid. Pour la conservation, c'est mieux froid, mais pour la consommation, c'est mieux frais. On peut le sortir du réfrigérateur une demi-heure avant de le servir pour éviter qu'il ne soit trop froid.

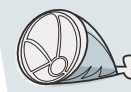
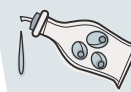
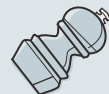
Il faut éviter de servir le caviar avec des ustensiles de métal. Même l'argent est à proscrire, car les œufs de poissons sont très sensibles à l'oxydation. L'idéal serait une cuillère de nacre, bien que cet objet ne soit pas très facile à dénicher. Mais une cuillère de porcelaine ou un simple ustensile de plastique peuvent aussi très bien faire l'affaire.

LES VARIÉTÉS DE CAVIARS

Les trois variétés de caviars les plus populaires sont le sévruga, l'asetra et le béluga — à ne pas confondre avec le mammifère marin qui porte le même nom. Côté prix, vous devez prévoir déboursier entre 170 \$ et 290 \$, et cela, pour 60 g seulement, soit de quoi servir un hors-d'œuvre à quatre convives.

POUR REMPLACER LE CAVIAR

Que ce soit à cause du prix de cette denrée ou parce que l'on veut protéger les esturgeons, on peut éviter de manger du caviar sans toutefois se priver de déguster des œufs de poissons. Il n'y a qu'à opter pour des œufs de caplan (souvent utilisés dans la préparation des sushis), de lompe, de mullet, de saumon ou de truite. Les œufs d'esturgeons d'Abitibi ont aussi droit à l'appellation caviar, mais on les trouve surtout congelés.





Un crustacé à tout faire

La crevette est le plus populaire des fruits de mer. Pour la délicatesse de sa chair, mais aussi pour la multitude de façons dont on peut l'apprêter.

La crevette est un aliment très polyvalent. À la fois délicate et ferme, même après la cuisson, la chair de ce petit crustacé, qui s'apparente aux crabes et aux homards, peut être apprêtée de très nombreuses façons.

Les crevettes étant un aliment très populaire dans le monde culinaire, elles sont de plus en plus rares à l'état sauvage et par

conséquent de plus en plus chères. C'est pourquoi on a recours à d'immenses fermes d'élevages de crevettes qui fournissent aujourd'hui plus de 70 % du marché mondial des moyennes et grosses crevettes.

Disponibles toute l'année dans les poissonneries et les supermarchés, on peut s'en procurer fraîches, surgelées, en conserve ou panées.

Peu importe leur mode de conservation, si elles sont roses, c'est qu'elles ont été cuites, comme dans les anneaux de crevettes surgelées, par exemple. Autrement, elles sont grises verdâtre lorsqu'elles sont crues.

Si vous désirez organiser un souper de crevettes, gardez en mémoire qu'un kilo de crevettes entières donne environ 500 g de chair une fois cuites et décortiquées.



LES CREVETTES D'EAU FROIDE

Aussi appelées crevettes nordiques, elle sont beaucoup plus petites que leurs cousines des mers tropicales. Pêchées à l'état sauvage dans les mers froides du Nord, elles ont un goût plus fin et délicat que les grosses crevettes d'eau chaude. Un avantage hérité de leur lente croissance en eau froide.

Très petites, ces crevettes sont aussi délicieuses chaudes que froides. On les sert en mousses, en aspic, en salades ou en cocktails, avec la traditionnelle sauce tomate épicée. Les crevettes nordiques sont aussi appréciées dans un éventail de plats mijotés où elles remplacent n'importe quel fruit de mer.

Les crevettes nordiques se vendent en général surgelées ou en conserve déjà cuites et décortiquées en usine. On en trouve aussi à l'occasion des cuites entières qu'on vend en vrac dans les poissonneries et les comptoirs.

Conseils quant à l'achat et la conservation

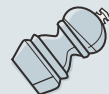
Comme la chair des crevettes est très fragile et ne se conserve pas longtemps, il faut être bien attentif au moment de l'achat. Si vous les achetez fraîches, assurez-vous qu'elles sont bien fermes, qu'elles ne présentent pas de taches noires et que leur corps ne se détache pas de la carapace. Évitez les crevettes molles, visqueuses ou dégageant une odeur d'ammoniaque. Celles qui sont bonnes dégagent une légère odeur marine.

Si vous optez pour des crevettes congelées, assurez-vous qu'il n'y ait pas de givre à l'intérieur de l'emballage. Méfiez-vous des crevettes qui ne forment qu'un seul bloc dans le sac, et prenez soin de regarder si elles ont séché pendant la congélation.

Pour ce qui est de la conservation, les crevettes fraîches ne se gardent pas plus de deux jours au réfrigérateur. Congelées, on peut les conserver de deux à trois mois.

LES CREVETTES D'EAU CHAUDE

Elles sont réputées pour leur grande taille. Ce sont les Gambas, les géantes tigrées (tiger) ou les Gambos, les langoustines, par exemple. Ces gros crustacés, souvent chers en raison de leur rareté, constituent un excellent plat principal, qu'ils soient grillés, bouillis ou sautés au wok.



Décortiquer et déveiner les crevettes

Il existe plusieurs méthodes pour décortiquer des crevettes entières sans trop abîmer leur chair. L'une d'elles consiste à tenir la tête du crustacé d'une main et à tirer son corps de l'autre. Il faut ensuite retirer les morceaux qui sont demeurés attachés.

S'il s'agit de grosses crevettes, il faut enlever la tête et découper la carapace à l'aide d'un ciseau, en suivant la ligne du dos. On retire ensuite la queue en pinçant délicatement la base de celle-ci. On peut aussi la laisser attachée au corps du crustacé afin d'en faire une décoration.



Qu'est-ce que la «veine»?

Bien que la mince ligne noire qui longe le dos des crevettes soit tout à fait comestible, plusieurs personnes préfèrent la retirer. Ce que certains appellent la «veine» est en fait l'intestin du crustacé. Pour s'en débarrasser, il suffit de couper doucement le dos du crustacé en suivant la ligne et de retirer la partie non désirée avec la pointe du couteau.

LES CALIBRES DE CREVETTES

Mesurant de 4 à 30 cm de long, les crevettes qu'on trouve sur le marché sont classées selon leur grosseur. Le calibre affiché correspond au nombre approximatif de crevettes qu'il y a dans 1 kg ou 1 lb. Il est formé de deux nombres, 16-30 par exemple, correspondant à un intervalle de tolérance. Plus les crustacés sont petits, plus ces chiffres sont élevés.

Calibres des crevettes nordiques pêchées au Canada

(Nombre de crevettes par kilo ou par livre)

Taille	Très grosses	Grosses	Moyennes	Petites	À salade
par kilo	(78-110)	(125-200)	(200-300)	(300-400)	(400)
par livre	(36-50)	(55-90)	(91-140)	(140-190)	(190 et +)



Source: Agriculture et Agroalimentaire Canada

UNE SAUCE À CREVETTES SUR LE POUCE

Si vous êtes à court de sauce cocktail pour accompagner vos crevettes, préparez-en une maison en mélangeant une quantité égale de ketchup et de sauce chili. Ajoutez-y un quart de tasse (60 ml) d'oignons rouges râpés, 1 cuillerée à thé (5 ml) de piment fort haché finement, 3 cuillerées à soupe (45 ml) de raifort préparé, un peu de sel et 1 cuillerée à soupe (15 ml) de jus de citron. Mélangez bien le tout. Vous obtiendrez une délicieuse sauce pour vos crevettes que vous pourrez conserver une semaine au réfrigérateur.

POURQUOI LES GROSSES CREVETTES PANÉES SONT-ELLES MOINS CHÈRES QUE LES AUTRES?

Au supermarché, on remarque que les crevettes panées, vendues au comptoir des surgelés, sont beaucoup moins chères que les fraîches et les congelées. Cette différence de prix s'explique de manière toute simple: ce ne sont pas tout à fait de vraies crevettes, car elles sont fabriquées en usine.

Comme les crevettes de grosse taille sont plus rares et, surtout, beaucoup plus coûteuses que les petites, l'industrie alimentaire en fabrique sur mesure. Pour ce faire, on hache la chair des petits spécimens, puis on en fait une pâte qu'on introduit dans des moules chauds en forme de grosse crevette. Une seule usine produit chaque jour des dizaines de milliers de ces «fausses» grosses crevettes, qui sont ensuite panées, congelées et vendues en épicerie.



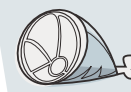
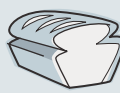
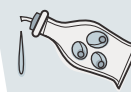
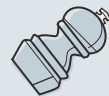
VALEUR NUTRITIVE

Très faible en gras saturés, ce crustacé est riche en protéines. Les principales vitamines qu'il fournit sont la B3 (niacine) et la B12, qui joue un rôle important dans le développement des os et dans la croissance des cellules nerveuses. En ce qui concerne les minéraux, la crevette contient surtout du calcium, du sodium, du potassium et du magnésium.



SAVIEZ-VOUS QUE...

Le mot crevette est dérivé de «chevrette», terme que les Normands utilisaient pour désigner ce crustacé qui se déplace par «bonds», comme une petite chèvre.





Le doré, un poisson en or

Considéré par les gastronomes comme l'un des meilleurs poissons d'eau douce pour sa chair savoureuse et très nutritive, le doré fait aussi le bonheur de milliers de pêcheurs sportifs.

Le doré est un des poissons d'eau douce les plus abondants au Canada, où il constitue une importante ressource sportive et commerciale, notamment en Ontario et dans les Prairies.

Issu de la famille des percidés, tout comme la perchaude, ce poisson très combatif, qui fait la joie des pêcheurs sportifs et des gastronomes, possède un goût fin

et savoureux. Sa chair blanche, maigre et ferme, est très riche en protéines et en oméga-3, ce qui en fait un mets santé accessible et de qualité.

Bien qu'il soit recommandé de manger du poisson souvent, il ne faut pas abuser de certains poissons sauvages, dont le doré, en raison des concentrations de mercure qu'on y trouve. Bien que notre corps élimine

lentement le mercure, Santé Canada recommande de ne pas consommer plus de deux repas de doré sauvage par mois. Cette règle s'applique aussi au doré acheté en poissonnerie, puisqu'il s'agit dans la majorité des cas de doré sauvage.



Jaune, noir ou de mer

Le doré jaune est l'espèce de doré la plus répandue au Canada. Trapu et robuste, il est de couleur brun olivâtre et parsemé d'écailles jaunes et or. Ce sont les premiers colons du Québec qui l'ont baptisé ainsi. Très abondant dans les cours d'eau et les lacs du Canada, c'est le poisson d'eau douce le plus pêché au pays, tant par les pêcheurs sportifs que par les pêcheurs commerciaux.

Difficile à élever en pisciculture en raison de sa croissance lente, le doré jaune qu'on trouve dans les poissonneries est en général d'origine sauvage. On le pêche de façon intensive dans les grands plans d'eau de l'Ontario, du Manitoba et de l'Alberta, où la pêche au doré est une activité économique importante.

Le doré noir se distingue de son cousin le doré jaune par sa forme plus allongée, par sa petite taille et, surtout, par les taches noires qui parsèment ses flancs et sa nageoire dorsale. Beaucoup plus rare que le doré jaune, il possède une chair très maigre, que l'on dit encore meilleure que celle de son cousin.

Le doré de mer que l'on vend dans les poissonneries n'a en fait rien en commun avec le doré d'eau douce. Bien qu'on le vende sous cette appellation, ce poisson d'eau salée est en fait un tilefish, un poisson argenté dont la chair blanche est comparable à celle du doré, même si elle est beaucoup moins goûteuse.

COMMENT L'APPRÊTER

D'une texture comparable à celle de la sole, le doré peut supporter à peu près tous les modes de cuisson sans que sa saveur ou sa tenue en soit altérée. On peut donc le cuire à la vapeur, au court-bouillon ou au four, le faire frire, le griller, le cuire en papillotes, ou même en faire des soupes.

Ce poisson se marie bien avec le beurre, les amandes, le citron, la lime, l'aneth et l'origan. Il se prête aussi très bien au fumage à chaud. L'une des façons les plus simples et les plus délicieuses de l'apprêter consiste à enrober des filets dans un mélange de farine et d'épices, puis à les frire dans la poêle. Selon la tradition, c'est ainsi que les pêcheurs sportifs préparent le doré fraîchement pêché, sur des feux de bois allumés sur la grève.

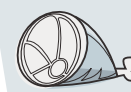
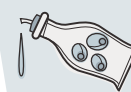
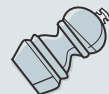
VALEUR NUTRITIVE

Riche en protéines (34 g / 180 g), la chair du doré est aussi très riche en vitamine D et en sélénium. Une portion de 180 g fournit en effet plus de 100 % de l'apport quotidien recommandé de ces deux nutriments. Le doré est aussi une bonne source de potassium, de zinc et de fer. Comme plusieurs poissons, le doré est une excellente source d'acides gras oméga-3.



Conseils d'achat

À moins que vous ne le pêchiez vous-même en saison, vous pouvez facilement vous procurer du doré toute l'année, dans les épiceries ou les poissonneries. Lorsqu'il est vendu sous l'appellation «doré de lac», il s'agit habituellement de doré jaune sauvage pêché dans les provinces de l'Ouest, en Europe ou aux États-Unis, car la pêche commerciale de ce poisson est interdite presque partout au Québec.





Le homard, roi des crustacés

Nutritif et savoureux, le homard est l'un des délices de la mer que nous avons, ici, le bonheur de pouvoir déguster frais chaque année.

Bien que les publicités nous les montrent toujours d'une belle couleur rouge orangé, les homards vivants sont verts, marron ou bleutés. Ils ne deviennent rouges qu'après la cuisson.

Très faciles à préparer, ils sont généralement plongés, vivants, dans de l'eau bouillante salée, ou dans du court-bouillon si on

désire les parfumer. Selon les recettes et les goûts, le homard se cuit aussi à la vapeur, sur le gril ou à la poêle, dans de l'huile chaude. On l'accompagne généralement de beurre à l'ail au citron ou de mayonnaise.

En cuisine classique, on peut, entre autres, le gratiner à la thermidor, le flamber à l'américaine ou encore le faire mijoter à la Newburg.

Une fois cuite, sa chair peut être utilisée dans les soufflés, les chaudrées de fruits de mer, les bisques et les sauces. Si on la préfère froide, elle trouvera aussi une place dans les salades ou les aspics. Enfin, on peut tout simplement la déguster à la fourchette, avec un peu de mayonnaise.



Préparer et décortiquer un homard

La façon la plus simple de cuire un homard consiste à le plonger entier dans une marmite d'eau bouillante salée, où on le laisse entièrement immergé pendant environ huit minutes par livre. On recommande d'enlever les élastiques des pinces avant la cuisson, car ils pourraient donner un goût caoutchouteux aux crustacés.

Une fois que le homard est cuit, détachez d'abord ses pinces et ses pattes. Fendez les pinces avec des ciseaux ou un bon couteau, ou encore brisez-les à l'aide d'un casse-noix. Utilisez ensuite une fourchette à homard à deux dents ou un pic à noix pour retirer la chair des pinces et des pattes du devant. Pour retirer la chair des petites pattes de côté, une pression des doigts est généralement suffisante.

Séparez ensuite l'abdomen (queue) et le coffre (thorax) du homard. Dépliez l'abdomen et retirez-en la chair à l'aide d'une fourchette. Videz ensuite le thorax de la même façon, en prenant soin de retirer la poche de gravier et la partie vert foncé (intestin) situées près de la tête.

CONSERVATION DU HOMARD

Les homards ne survivent en général pas plus de cinq jours hors de l'océan. C'est pour cela qu'on les cuit rapidement après les avoir achetés. On peut les garder vivants environ une journée dans le compartiment à légumes du réfrigérateur, bien enveloppés dans un linge humide. Évitez de les mettre dans des sacs de plastique, lesquels risqueraient de les asphyxier, et ne les placez pas dans de l'eau douce ou sur de la glace. Ne les laissez pas non plus à la température de la pièce.

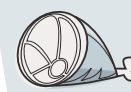
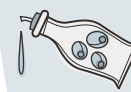
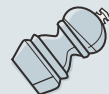
Une fois cuite, la chair de homard peut être gardée jusqu'à deux jours au réfrigérateur. On peut aussi la congeler jusqu'à trois mois dans une saumure constituée de 10 ml (2 c. à thé) de sel pour 250 ml (1 tasse) d'eau. Les homards cuits entiers se conservent aussi au congélateur jusqu'à deux mois, dans des sacs hermétiques.



D'AUTRES MORCEAUX COMESTIBLES

Quant aux parties crémeuses vert pâle et rouge que certaines personnes jettent, elles sont toutes deux comestibles. Celle qui est de couleur vert pâle est un organe qui fait office de foie et de pancréas chez le homard. Celle qui est rouge, appelée corail, fait partie de la carapace. On s'en sert notamment pour préparer des sauces et des vinaigrettes.

On peut aussi, avec un bon couteau, couper les homards entiers en deux sur le sens de la longueur pour les griller, les gratiner ou simplement les rendre plus faciles à manger pour vos invités.



AU MOMENT DE L'ACHAT



Assurez-vous d'abord que vos homards sont bien vivants:

ils devraient replier vigoureusement la queue sous leur corps si on les touche ou si on les sort de l'eau.

Évitez ceux dont la carapace est molle. Cela signifie qu'ils sont gorgés d'eau. Vous les paierez plus cher, puisqu'ils sont vendus au poids, et ils seront moins savoureux. Si les pinces des homards ne sont pas immobilisées par des élastiques, soyez prudents, car, même affaiblis, ces crustacés pincement très fort. Notez que si ces élastiques sont bleus, cela signifie que les homards proviennent du Québec. Au Canada, la saison du homard s'échelonne de mai à la mi-juillet.

À noter...

Un homard entier de 450 g (1 lb) donnera entre 150 g et 200 g de chair une fois décortiqué, ce qui représente un peu plus de 30 % de son poids corporel, ce qui représente une portion raisonnable pour une personne. La quantité de chair contenue dans un homard de cette taille correspond à environ une portion. Notez que les gros homards de 900 g (2 lb) et plus ont une chair plus ferme que les petits, lesquels sont toutefois plus abondants. Les connaisseurs préfèrent souvent les homards de taille moyenne, c'est-à-dire qui pèsent entre 600 g et 900 g (entre 1 ¼ lb et 2 lb), car ils sont plus savoureux.

Si vous optez pour un homard déjà cuit, assurez-vous qu'il est bien rouge et que ses yeux sont noirs et brillants. Sa queue courbée sur son ventre devrait également se recourber toute seule lorsque vous la dépliez. Si ce n'est pas le cas, méfiez-vous: votre homard était peut-être déjà mort au moment où on l'a cuit, ce qui est illégal au Canada. On peut aussi se procurer du homard surgelé ou en conserve toute l'année.

Valeur nutritive

La chair du homard est maigre et riche en protéines, en plus de constituer une bonne source de potassium, de zinc et de niacine (vitamine B3). Elle contient par ailleurs du calcium, du cuivre, du magnésium, du sodium et de la vitamine B12. Elle offre aussi des acides gras oméga-3, qui contribuent à prévenir les maladies cardiovasculaires. Notez toutefois que la valeur nutritive de ces crustacés varie selon les saisons et que la partie la plus nourrissante de leur corps est la queue.

LES ÉCREVISSES SONT DE RETOUR

Aussi savoureuses et nutritives que leurs cousins les homards, les écrevisses du Québec.

Plus tendre et moins forte au goût que le homard, l'écrevisse est un petit crustacé d'eau douce qu'on ne trouve dans les poissonneries du Québec que durant quelques semaines, au printemps seulement. Pêchée très tôt après le dégel, dans le lac Saint-Pierre, l'écrevisse du Québec est réputée pour sa saveur et son prix très abordable.

Semblables à de petits homards à tête pointue, les écrevisses mesurent une dizaine de centimètres en moyenne et dépassent rarement 20 cm. En fait, ce crustacé est si petit qu'on n'en mange que la queue. Les pinces sont quant à elles broyées avec le reste de la carapace, pour en faire des bisques ou des beurrés composés.



À cuire comme les homards

On cuit les écrevisses comme les homards, c'est-à-dire en les plongeant entières et vivantes dans l'eau bouillante ou dans un court-bouillon. Les queues peuvent être mijotées, cuites sur le gril ou à la vapeur. De couleur brune ou verdâtre lorsqu'ils sont frais, ces crustacés prennent une belle teinte rouge écarlate pendant la cuisson. Prenez soin toutefois, au moment de la cuisson, de retirer les boyaux, qui ont un goût amer. On y parvient en tirant doucement sur la petite nageoire située sous leur queue.

Populaires dans la cuisine cajun, où on les surnomme affectueusement mudbugs ou hillbillies, les écrevisses sont aussi appréciées dans les pays scandinaves ainsi qu'en France, où les écrevisses à la bordelaise constituent un mets réputé. Elles entrent aussi dans la composition des mousselines, des bisques, des soufflés et des casseroles de fruits de mer, où leur chair remplace bien celle du homard.

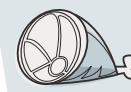
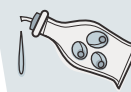
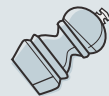
Conservation

Tout comme les homards, les écrevisses doivent être cuites vivantes. C'est pourquoi on doit les faire cuire rapidement après les avoir achetées. On peut les garder vivantes une douzaine d'heures environ au réfrigérateur en les enveloppant d'un linge humide. Évitez de les mettre dans des sacs de plastique, pour ne pas les asphyxier, et ne les mettez pas non plus sur de la glace. Évitez enfin de les laisser longtemps à la température de la pièce.



Conseils d'achat

On peut se procurer des écrevisses fraîches dans les poissonneries seulement, d'avril à juin, pour environ 5 \$ la livre. Choisissez des écrevisses qui sont encore vivantes. Évitez celles dont la carapace est molle ou celles qui dégagent une odeur prononcée de poisson. En dehors de la saison, on peut acheter des queues d'écrevisses surgelées, emballées sous vide.





Comment apprêter les huîtres

Septembre, un mois qui finit en «re», marque le début de la saison des huîtres. Mais est-ce vrai qu'on ne peut pas manger d'huîtres toute l'année?

de l'aquaculture de l'huître au Nouveau-Brunswick. Malgré tout, l'habitude est là, et c'est principalement à l'automne que se vendent les huîtres. C'est aussi le moment où le marché offre le plus grand choix.

C'est en septembre que commencent les parties d'huîtres. On se retrouve entre amis pour déguster des montagnes d'huîtres et, bien souvent, des hectolitres de bière. Pourquoi en septembre plutôt qu'en juillet ou en août? Pour Sylvio Doiron, biologiste au Centre marin de Shippagan, c'est plus une coutume qu'une obligation. «On a toujours mangé des huîtres à

l'automne, car la saison de pêche commence à ce moment de l'année. Pendant l'été, les huîtres se reproduisent: elles deviennent un peu maigres parce qu'elles pondent leurs œufs et que leurs matières grasses se dissolvent. Toutefois, avec l'aquaculture, on peut maintenant se procurer des huîtres toute l'année», explique ce spécialiste des mollusques, qui travaille au développement



Plus de 20 variétés

Les huîtres se classent en trois grandes catégories: Pacifique, Atlantique et Olympia (qui viennent aussi des côtes du Pacifique). Ces huîtres n'ont pas toutes les mêmes saveurs, précise le chef cuisinier Hugo St-Jacques. «Les huîtres de l'Atlantique sont salées et juteuses, tandis que celles du Pacifique sont plus crémeuses, plus minérales et plus charnues. Elles sont souvent plus ondulées et plus blanches que les autres. Ce sont mes préférées, mais c'est vraiment une question de goût», précise-t-il.

Chaque catégorie comprend plusieurs espèces. Dans les poissonneries spécialisées, on en trouve jusqu'à 20 variétés. Certains amateurs choisissent des huîtres plus salées, comme la Malpèque, tandis que d'autres préfèrent celles qui ont un parfum d'amande, comme la Pemaquid, ou une saveur de fruits, comme la Pine Island. Certaines variétés sont si petites qu'elles tiennent sur le bout du doigt, comme la Kumamoto, reconnue pour sa douceur qui laisse un goût de beurre dans la bouche. Il ne faut pas hésiter à demander l'aide du poissonnier: il se fera un plaisir de vous faire goûter aux différentes variétés.

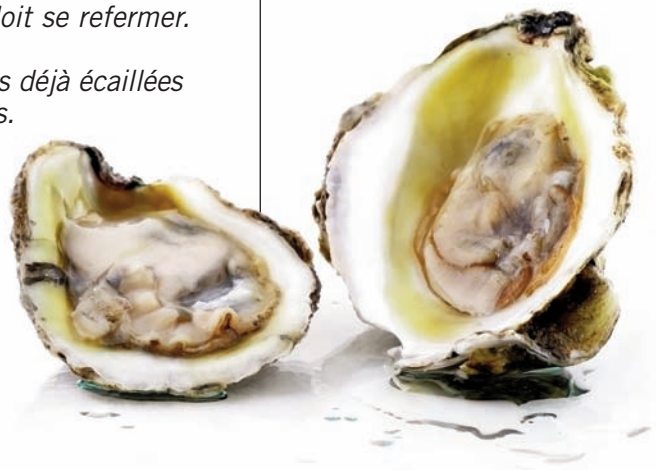
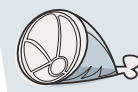
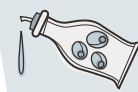
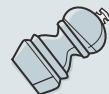
Bien choisir ses huîtres

Il est très important pour votre sécurité alimentaire que les huîtres entières soient bien vivantes lors de l'achat. Une huître vivante est en général intacte, bien fermée et pleine d'eau. Si l'une des huîtres est entrouverte, frappez-la sur quelque chose de dur, elle doit se refermer. Sinon, ne la mangez pas.

On trouve aussi sur le marché des huîtres déjà écaillées en usine. On les trouve fraîches ou congelées. Dans les deux cas, elles doivent être fermes et charnues. Le liquide dans lequel elles baignent doit quant à lui être bien clair et non trouble ou opaque. Si vous n'aimez pas manipuler les huîtres ou que vous craignez de vous blesser en les ouvrant, les huîtres écaillées sont une solution intéressante, même si on les paie un peu plus cher.

COMMENT LES OUVRIR

Pour ouvrir les huîtres, il faut une bonne planche à découper, un couteau à huîtres et de la dextérité. On insère le couteau dans la partie la plus pointue de la coquille et on exerce une pression en tournant. Il faut ensuite couper le muscle qui retient le mollusque à la coquille. Un truc du restaurant Maestro svp pour se faciliter la vie: mettre quelques huîtres au micro-ondes une vingtaine de secondes à intensité élevée, les immerger ensuite dans l'eau froide, puis les ouvrir aussitôt avec le couteau.



APPRÊTER LES HUITRES CUITES

Pour ceux que la texture des huîtres crues indispose, il y a d'innombrables façons d'apprêter les huîtres cuites. Allez-y au gré de votre humeur et de votre fantaisie. Voici quelques combinaisons gagnantes suggérées par nos chefs.

Huîtres au gratin

Richard Chiasson, chef cuisinier des concessions du Village historique acadien, propose d'assaisonner les huîtres de quelques gouttes de sauce tabasco ou d'une pincée de piment rouge ou de Cayenne, puis de les arroser d'un peu de jus de citron et de les saupoudrer de fromage râpé. Quelques minutes au four et c'est prêt.

Omelette aux huîtres

Relevez le goût d'une omelette en y ajoutant du fromage et des huîtres à la dernière minute.

Huîtres garnies

Hugo St-Jacques, chef au restaurant Maestro svp, suggère de les garnir de feuilles d'épinards ou d'une tombée de champignons avant de les mettre au four.

Une autre idée: les décorer de poivrons rouges et verts hachés finement.

* Et si vous voulez vraiment épater la galerie, vous pouvez garnir vos huîtres de caviar ou de foie gras.

Comment cuire les huîtres?

Il existe plusieurs façons de cuire les huîtres. La plus simple consiste à les pocher dans un peu d'eau ou à les cuire au four 5 minutes à 180 °C (350 °F). On peut aussi les cuire au micro-ondes, ou même sur le barbecue. Dans le dernier cas, déposez-les simplement sur la grille à chaleur moyenne. Les mollusques s'ouvriront sous l'effet de la chaleur. Vous pourrez ainsi surveiller facilement leur cuisson. Retirez-les dès qu'elles seront cuites à votre goût.

UNE PERLE DANS L'HUÎTRE

C'est vrai que les perles se forment à l'intérieur des huîtres. Lorsqu'un corps étranger s'introduit dans la coquille, le mollusque réagit en produisant du nacre, qui, au fil du temps, s'accumule par couches jusqu'à former une perle de plus en plus grosse. Il arrive d'ailleurs qu'on trouve des perles dans les huîtres de consommation... Hélas, elles sont minuscules et sans valeur commerciale.

LES HUÎTRES À LEUR MEILLEUR

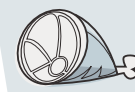
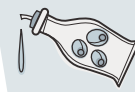
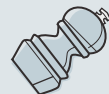
Pour apprécier toute la saveur des huîtres, il faut les manger crues. On recommande cependant de les vider de leur première eau une fois qu'elles sont ouvertes. Comme elles sont vivantes, elles vont chercher à rétablir leur environnement humide en relâchant un peu d'eau. Leur chair étant moins gorgée d'eau salée, elles seront à leur meilleur pour la dégustation.

Si on aime les huîtres très froides, on peut les servir sur de la glace concassée. Sinon, on les dépose sur un lit de gros sel, ce qui permet de les stabiliser tout en assurant un bel effet sur la table. Quelques gouttes de citron suffisent pour rehausser leur saveur naturelle. On peut aussi les accompagner d'un peu de sauce tabasco ou Worcestershire. Un grand classique consiste à mélanger une échalote coupée très finement à un peu de vinaigre de vin rouge, puis d'en déposer un soupçon sur l'huître.



Trucs de conservation

On peut conserver les huîtres plusieurs jours au frigo à une température qui se situe entre 1 et 4 °C (33 et 39 °F). On les dispose dans un bac, sur leur côté le plus plat, pour qu'elles baignent dans leur liquide naturel. On ne doit pas les conserver dans un sac, ni dans un contenant fermé, ni dans l'eau.





Se laisser conquérir par le maquereau

Champion des oméga-3, le maquereau est abondant et peu coûteux. Alors, pourquoi est-il boudé par les consommateurs?

De la famille des scombridés, tout comme le thon, le maquereau est un poisson migrateur qui passe l'été dans les eaux froides de l'estuaire du Saint-Laurent. Il regagne ensuite les eaux chaudes de la côte atlantique américaine où il passe l'hiver.

S'il représente peu d'intérêt pour les pêcheurs industriels d'ici, le maquereau est beaucoup

plus populaire en Europe ainsi que dans le Pacifique, où on le pêche de façon intensive depuis longtemps. Sa valeur nutritive et sa teneur très élevée en acides gras oméga-3 a engendré, ces dernières années, un regain d'intérêt pour ce petit poisson.

D'un goût comparable à celui de la sardine ou du hareng, le maquereau n'est pas un poisson qui se conserve très longtemps

car il se détériore rapidement, même au froid. C'est pourquoi on le mange en général fumé, mariné ou en conserve. Frais pêché, on le prépare comme la majorité des poissons blancs. C'est-à-dire au four, en papillotes, sur le gril, frit à la poêle ou au court-bouillon, lorsque la taille du poisson le permet.

Une espèce marginale

Le maquereau se déplace en bancs; il est donc assez facile à localiser. Mais comme il s'agit d'un poisson de surface et qu'il ne se conserve pas très bien au froid, il ne fait pas l'objet d'une pêche intensive au chalut. Il s'agit plutôt d'une pêche artisanale, à la ligne, avec plusieurs hameçons sur chaque ligne. C'est pour cela que le maquereau est encore si abondant. En fait, on pourrait facilement tripler les prises, si la demande augmentait. Dans l'est du pays, le maquereau est souvent utilisé comme appât pour la pêche au crabe et au homard. Il est aussi offert à la consommation humaine, sous forme de maquereau fumé, surtout.

LE MAQUEREAU, UN PROXÉNÈTE?

En français, «maquereau» est synonyme de proxénète. Dans la langue familière, on considère ce terme comme péjoratif. Mais quel lien y a-t-il entre un proxénète et le poisson? Selon la légende, le maquereau aurait un comportement plutôt étrange. Il semblerait qu'il accompagne les bancs de harengs où il travaille à rapprocher les mâles des femelles. Le maquereau serait l'entremetteur du monde sous-marin!

Reconnaître le poisson frais

Pour s'assurer de la fraîcheur d'un maquereau, il faut l'acheter entier. Si ses yeux sont encore luisants, s'il reprend rapidement sa forme au toucher et, surtout, si ses branchies sont rouges, c'est qu'il est frais. Il se détériore vite parce que sa peau est très mince, qu'il n'a presque pas d'écailles et qu'il est plutôt gras. Mais c'est justement pour son gras qu'on doit l'acheter. C'est là qu'on trouve les oméga-3... et le goût particulier de ce poisson. Nettement plus gras entre octobre et avril, il est aussi deux fois plus cher durant cette période.

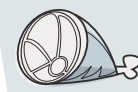
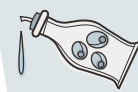
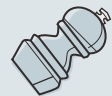
À son meilleur, bien gras, il est excellent en grillade, sur le barbecue. C'est le mode de cuisson préféré des habitués. On peut aussi le faire cuire entier, dans un peu d'huile, à la poêle, ou poché, dans un bouillon de légumes. Au four, on suggère de le faire rôtir entier, avec des oignons et des tomates, ou avec une sauce au vin et vinaigre. Enfin, tout comme le thon, le maquereau peut être consommé cru, en sushis.

Un poisson qui se conserve très mal

Le problème ne se situe pas sur le plan de l'offre, mais bien sur celui de la demande. La raison principale pour laquelle le maquereau n'est pas très populaire, c'est sa conservation: il perd rapidement sa fraîcheur. Après trois jours, il est déjà d'une qualité douteuse. Et s'il est fileté, il se détériore encore plus vite. Même la congélation n'aide pas.

PETIT TRUC DE CONGÉLATION

La congélation ne réussit pas très bien au maquereau. Si vous voulez quand même le congeler, la meilleure façon de procéder est de le placer dans un sac de plastique rempli d'eau. Figé dans un bloc de glace, il ne sera pas en contact avec l'air, et il s'oxydera moins.





Les secrets des «mangeux de morue»...

Aujourd'hui, les bancs de morues s'épuisent, sauf autour de l'Islande, où cette espèce est encore abondante, et dans les bassins des pisciculteurs. Résultat: ce poisson populaire est en train de devenir... un produit de luxe.

la tête, le «got» (estomac) et le «nove» (cartilage de la colonne vertébrale), parties du poisson qu'ils apprêtent selon des recettes traditionnelles héritées de leurs ancêtres français.

Après des années de pêche abusive, et en partie à cause des changements climatiques, la morue se fait de plus en plus rare. Ce poisson à chair maigre, délicate et ferme, qui a nourri pendant des siècles des peuples peu fortunés des deux côtés de l'Atlantique, est désormais considéré comme un produit de luxe.

Mais rassurez-vous: si vous en achetez, vous en aurez pour votre argent! Avec ce poisson, il n'y a pas de gaspillage. On en consomme la chair, les œufs, la langue, les joues et le foie, dont l'huile est réputée parce qu'elle est une excellente source de vitamine D. Dans les Maritimes, les habitants de Caraquet, surnommés «les mangeux de morue», vont jusqu'à en consommer



Comment apprêter la morue

Avant d'entreprendre la cuisson de la morue fraîche, épongez-la afin d'enlever l'eau accumulée à sa surface. Si elle est congelée, vous pouvez la cuire telle quelle, sans la décongeler. Elle conservera mieux son humidité et sa saveur.

Si vous optez plutôt pour de la morue salée, faites-la tremper avant de la cuisiner. Pour ce faire, placez-la dans une passoire, la peau sur le dessus, puis déposez le tout dans un grand récipient rempli d'eau. Laissez reposer de 12 à 24 heures, en changeant l'eau de temps à autre.



TYPES DE CUISSON

Tous les modes de cuisson conviennent à la morue: au four, à la vapeur, à la poêle, sur le gril, en friture ou pochée. Cette dernière méthode est fort populaire; elle consiste à cuire le poisson une quinzaine de minutes dans l'eau «frémissante», c'est-à-dire juste en dessous du point d'ébullition. Le fait de pocher la morue empêche celle-ci de s'émietter pendant la cuisson.

La morue est cuite lorsque sa chair devient opaque et se défait facilement à la fourchette, ce qui prend habituellement de 5 à 7 minutes par centimètre ($\frac{1}{2}$ po) d'épaisseur. Lorsque le poisson est congelé, il suffit de doubler le temps de cuisson. Il faut éviter de trop cuire la morue, car elle perd alors beaucoup de sa saveur, et sa chair devient plus sèche.

Une fois le poisson cuit, égouttez-le, mais ne jetez pas l'eau de cuisson, qui pourra servir de fumet pour aromatiser vos sauces et vos plats mijotés. Par ailleurs, si vous achetez le poisson entier, vous pouvez aussi préparer un fumet de morue en utilisant les arêtes, la tête et la queue.

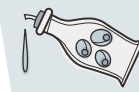
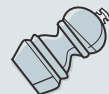


Quelques conseils d'achat

Chez le poissonnier, on trouve la morue d'Atlantique, la principale espèce commerciale, et la morue du Pacifique. Attention, toutefois: il existe aussi un poisson à la chair un peu plus grasse appelé morue charbonnière, mais il ne s'agit pas d'une vraie morue.

La morue se vend fraîche, congelée, salée, fumée, séchée ou en conserve. Lorsque vous l'achetez fraîche, prévoyez environ de 125 à 175 g de filet par personne, ou de 175 à 250 g en ce qui concerne les darnes, et 500 g si vous pensez servir ce poisson entier.

Comme c'est le cas pour tous les poissons frais, il est préférable de consommer la morue le jour même de l'achat. Sinon, placez-la dans la partie la plus froide du réfrigérateur, pas plus de deux ou trois jours. Au congélateur, elle se conservera de deux à trois mois.





Comment en avoir pour son argent?

Roi du coquillage, le pétoncle est apprécié pour son goût fin et délicat. Mais quand on le voit fondre davantage dans la poêle que dans notre bouche, on a raison d'être déçu.

D'avril à septembre, c'est la saison, les pêcheurs québécois ratissent les fonds marins à la recherche de ces précieux mollusques. De la mer à la marmite, qui peut résister à un plat de coquilles Saint-Jacques? Surtout qu'on peut se donner bonne conscience: si on oublie la sauce dans laquelle on le fait souvent baigner, le pétoncle est excellent pour la santé. C'est un

aliment maigre qui regorge de protéines et de calcium.

Son grand défaut – parce que rien n'est parfait – est que, bien souvent, il fond dans la poêle. Et au prix qu'il coûte, on aimerait bien en avoir pour notre argent. Comment faire?

DES PÉTONCLES DE CHEZ NOUS

Que vous les choisissiez frais ou surgelés, préférez les pétoncles canadiens; leur réputation est excellente. Vérifiez que le sac ne contient pas d'amas de glace, que les pétoncles ne sont pas collés les uns sur les autres et, surtout, qu'ils n'ont pas de taches blanchâtres, un signe de dessèchement ou de brûlure par le froid.



LA CUISSON DES PÉTONCLES

Tout se joue au moment de la cuisson: plus on les fait cuire, plus ils rétrécissent, ce qui est tout à fait normal pour un muscle. Évidemment, les petits pétoncles cuisent plus rapidement que les gros. Ils peuvent diminuer de moitié si on les fait trop cuire. On doit les saisir très rapidement et les retirer du feu aussitôt.

Même s'ils sont plus chers, les gros pétoncles peuvent être avantageux. Lorsque c'est la saison, profitez-en pour les acheter frais. Si vous les prenez surgelés, préférez les emballages sous vide. Il y a alors plus de chance qu'ils fondent dans votre bouche plutôt que dans la poêle! Un truc: lorsqu'il est suffisamment cuit, le pétoncle laisse échapper un «psss...». C'est signe qu'il est temps de le retirer du feu.



Attention: pétoncles gonflés artificiellement

Il existe une façon de faire gonfler les pétoncles: on les fait tremper dans une solution d'eau et de sels de phosphate, employés pour la conservation de certains produits de la mer. Mais leur utilisation pour le pétoncle est interdite au Canada, justement à cause de ce gonflement. Elle est permise aux États-Unis, à condition que ce soit indiqué sur l'emballage.

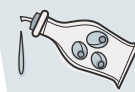
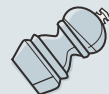
Il faut préciser que ce procédé n'est pas dangereux; il est seulement... fallacieux! En raison de sa structure spongieuse, le pétoncle peut absorber et retenir plus d'eau qu'un autre produit de la mer, comme la crevette ou le poisson.

Puisque le Canada interdit cette pratique, l'Agence canadienne d'inspection des aliments vérifie les arrivages de pétoncles et en teste la qualité. Souvent, un taux d'humidité trop élevé indique que les pétoncles ont été gonflés artificiellement. Quand ce taux est supérieur à 81 % et que celui des sels de phosphate est de 1,47 %, les pétoncles sont automatiquement rejetés. Malgré tout, il arrive qu'on en trouve sur le marché.

PETITS OU GROS? FRAIS OU SURGELÉS?

En Amérique du Nord, la partie de ce mollusque que nous consommons est la noix, c'est-à-dire le muscle qui sert à ouvrir et à fermer les deux valves de la coquille. Selon la grosseur du coquillage, on aura de petits ou de gros pétoncles.

Dans nos épiceries ou poissonneries préférées, on peut acheter des pétoncles frais, surgelés ou congelés individuellement (ce qui les empêche d'être collés les uns sur les autres et leur donne une plus belle apparence). Il est normal de trouver un peu d'eau ou de glace avec les pétoncles surgelés, mais examinez bien les sacs: certains peuvent en contenir jusqu'à 19 %... C'est cher payé pour de l'eau!





Meilleure en boîte, fraîche ou congelée?

La sardine n'est pas considérée comme un mets de choix. On la traite encore de «poisson du pauvre». Pourtant, elle est très riche en oméga-3... et elle est délicieuse!

La sardine tire son nom de la Sardaigne, une petite île au large de l'Italie, où jadis elle fut pêchée en abondance. Parce qu'elle compte plusieurs espèces différentes, on la retrouve sous d'autres appellations, comme sardinettes, sardines de sprat ou pilchard, pour les Français.

C'est un poisson qui vit en banc dans la mer Méditerranée, l'océan Atlantique et l'océan

Pacifique. Quant à la sardine canadienne, pêchée dans nos eaux, et principalement mise en conserve par la compagnie Brunswick, elle n'est pas véritablement une sardine. Il s'agit en réalité d'un petit hareng. La loi canadienne sur l'étiquetage regroupe, sous le terme générique de «sardine», une vingtaine d'espèces de petits poissons, dont certains de la famille des harengs.



Excellente source d'oméga-3

Manger des sardines peut s'avérer un véritable passeport santé. C'est ce que déclare Michel Lucas, chercheur à l'Université Laval. «Plus les gens consomment de poisson, plus les risques qu'ils meurent de maladies cardiovasculaires diminuent, parfois même au-delà de ce que les médicaments peuvent faire», explique-t-il.

En effet, il est démontré que les acides gras «oméga» de type DHA et EPA contenus dans la chair de certains poissons jouent un rôle important dans la prévention d'une multitude de problèmes cardiovasculaires, en plus de contribuer à atténuer les symptômes de la dépression et de l'arthrite. En outre, ils favorisent le développement du cerveau des bébés. Or, les sardines contiennent beaucoup d'oméga-3.



CUISINER LES SARDINES

Rien n'est plus simple que de cuisiner les sardines. On peut tout simplement les faire griller en n'oubliant pas d'y ajouter du gros sel, car c'est l'ingrédient qui leur donnera du goût. On peut aussi les faire griller avec des poivrons et un peu d'huile d'olive. Certains connaisseurs font des filets avec les sardines fraîches ou congelées et les font cuire avec les arêtes et la tête. Mais là, attention, pour amateurs seulement!

QUELLES SARDINES ACHETER?

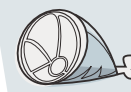
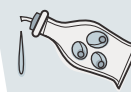
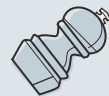
Les sardines en conserve sont idéales quand on veut les manger nature pour un lunch ou un pique-nique. Elles sont pratiques, ont bon goût, et sont une excellente source de calcium quand on mange aussi leurs arêtes.

Mais si on choisit de manger des sardines grillées, mieux vaut se tourner vers des sardines congelées. C'est que la sardine fraîche coûte plus cher, mais elle n'est pas nécessairement meilleure au goût. Mieux vaut un poisson «congelé frais» qu'un poisson frais... qui a mal voyagé. La sardine est en effet un petit poisson très délicat et à la chair molle, qui résiste mal au transport. Comme on congèle les sardines dans le bateau dès qu'elles sont pêchées, leur goût et leur texture ne sont pas altérés.

Sardines en conserve

Sur certaines conserves, on indique la teneur en oméga-3 du produit. Mais ce qu'il faut savoir, c'est que ces informations sont basées sur une moyenne.

Voici donc les résultats qu'ont obtenus, après analyse, six échantillons de sardines en conserve de marques courantes: pour chaque portion de 100 g de sardines, on trouve entre 1,3 et 3,3 g d'oméga-3. Une quantité fort appréciable, puisque le minimum recommandé par jour est de 500 mg. Donc, en consommant une portion bien raisonnable de 100 g de sardines, on obtient une ration complète d'oméga-3 pour deux ou trois jours.





Le plus que poisson

Poisson préféré des Canadiens, le saumon séduit par sa saveur unique et sa finesse, mais de plus en plus pour ses qualités nutritives.

Pêché depuis des siècles, le saumon passe rarement inaperçu dans un plat ou une assiette. On le mange cru, fumé ou mariné, ou on le fait cuire en filets, en darnes, en escalopes, en pavés ou entier. Sa chair est fragile, mais elle demeure polyvalente côté cuisson: elle peut être cuite au four, poêlée, pochée au court-bouillon ou grillée sur le barbecue. Très

goûteuse, elle n'a généralement besoin d'aucun assaisonnement, mais elle se marie bien avec le beurre, le citron, le fenouil, l'aneth, les câpres et les sauces hollandaise ou béchamel.

Mais attention: c'est une chair très sensible à la chaleur, et il faut respecter les temps de cuisson pour préserver son goût et sa texture. C'est l'épaisseur et non le poids qui détermine le

temps de cuisson d'une pièce de saumon. Pour obtenir une chair tendre et juteuse, nos experts recommandent de faire cuire le saumon frais au four à 200 °C (400 °F) en comptant environ 10 minutes par pouce d'épaisseur (2,5 cm). Si vous désirez une chair encore plus tendre, réduisez le temps de cuisson à six minutes par pouce.



Les principales espèces commerciales

Le saumon atlantique - Très prisé pour sa saveur et sa chair ferme, le saumon atlantique est la seule espèce de saumon sauvage de l'Atlantique Nord. Sa pêche est restreinte, car il est menacé par la pollution et la surpêche. Celui qu'on achète provient surtout de fermes d'élevage.

Le saumon royal (chinook) - Pêchée sur la côte Ouest du Canada, cette espèce se distingue par sa chair rose orangé et ses flancs argentés. Le chinook est plus populaire fumé, mais on le trouve aussi frais ou surgelé.

Le saumon rose - Longtemps considéré comme une espèce de moindre qualité en raison de sa chair friable, ce petit saumon du Pacifique est vendu frais, surgelé ou fumé, mais il est surtout destiné à la mise en conserve.

Le saumon rouge (sockeye) - Cette espèce de la côte Ouest est recherchée par les amateurs pour sa chair rouge foncée très savoureuse. S'il est surtout commercialisé en conserve, le sockeye est également vendu fumé ou salé.

Le saumon argenté (coho) - Moins populaire que le chinook et le sockeye, le saumon argenté est malgré tout l'une des principales espèces commerciales de la côte Ouest. Sa chair pâle, qui se prête bien à la mise en conserve, est aussi vendue fraîche, fumée et parfois saumurée.

Le saumon kéta - Considéré comme un saumon de moindre qualité en raison de sa chair pâle et spongieuse, le saumon kéta est la moins coûteuse de toutes les espèces de saumon vendues au Canada. Surtout offert en conserve, surgelé ou fumé, il a l'avantage d'être moins gras que les autres saumons.

Délicieux froid

Consommé froid après cuisson ou en conserve, le saumon agrmente les sandwiches, les salades, les omelettes, les pâtes et les quiches. On peut en faire d'excellentes mousses, l'ajouter dans les casseroles de fruits de mer ou simplement le manger tel quel à la fourchette.

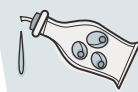
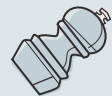
CHAMPION DES OMÉGA-3

La chair du saumon est particulièrement riche en acides gras oméga-3, des substances essentielles pour le développement des cellules, l'équilibre du système nerveux et la prévention des maladies cardiovasculaires. Très riche en vitamines B12, A et D, le saumon contient également plusieurs minéraux dont du fer, du magnésium et du phosphore.



SAVIEZ-VOUS QUE...

La couleur de la chair des saumons sauvages varie selon l'espèce. Elle va du rose très pâle, presque beige, au rouge flamboyant (saumon sockeye). Les saumons de l'Atlantique, par contre, n'ont pas naturellement une belle couleur. Pourtant, les consommateurs recherchent une chair rosée. La solution? Mélanger à la nourriture des saumons d'élevage des colorants industriels. Même si, théoriquement, ceux-ci ne sont pas toxiques, ils donnent quand même aux saumons un petit côté artificiel.



SAUMON SAUVAGE, D'ÉLEVAGE OU BIOLOGIQUE?

Le saumon frais qu'on achète dans le commerce est essentiellement du saumon d'élevage. Le saumon en conserve (kéta, sockeye, coho, rose) provient d'espèces sauvages.

Ces dernières années, plusieurs études ont démontré que le saumon d'élevage (le saumon frais, donc) contient plus de polluants que le saumon sauvage, à cause de la moulée utilisée pour le nourrir, une moulée préparée avec de petits poissons déjà contaminés. Santé Canada estime toutefois que ces polluants ne présentent aucun danger pour le public, car leur concentration dans le poisson d'élevage est cent fois inférieure à la norme jugée nocive.

Si vous préférez quand même le saumon frais, vous pouvez vous tourner vers le saumon biologique. Élevé selon un cahier de charges très strict, ce poisson n'est nourri qu'avec des moulées exemptes de polluants et d'antibiotiques. Mais son prix est très élevé, soit environ le double du saumon d'élevage conventionnel.

Portion de 100 g	Protéines	Matières grasses	Calories
Sockeye	21 g	9 g	168
Coho	22 g	6 g	146
Royal	20 g	10 g	180
Kéta	20 g	4 g	120
Rose	20 g	3 g	116
Atlantique	20 g	6 g	142



Conseils d'achat

Un saumon entier doit avoir de belles couleurs et ne pas être gluant. Recherchez un poisson aux yeux clairs, bombés et brillants. Ne l'achetez pas si son ventre et sa chair ne sont pas fermes au toucher. Rappelez-vous qu'un poisson frais et bien conservé n'a pas une odeur prononcée, mais une discrète odeur marine, tout au plus.

Pour les filets, les darnes, les pavés et les escalopes, recherchez une chair ferme, sans odeur, de belle apparence et qui ne se défait pas lorsqu'on la manipule. Pour le saumon fumé, évitez les pièces qui ont un aspect luisant, ou dont les bords sont brunis ou desséchés.



FRAIS OU EN CONSERVE: QUEL SAUMON EST LE MEILLEUR POUR LA SANTÉ?

L'Épicerie a fait analyser 12 marques de saumon en conserve et un saumon d'élevage frais pour connaître la teneur en oméga-3 de chacun.

Premier constat: Le saumon en conserve est deux fois plus maigre que le saumon d'élevage. Pourquoi? Parce que les poissons en liberté font davantage d'exercice que ceux qui sont élevés dans des bassins et parce que leur alimentation est plus variée.

Deuxième constat: On devrait donc s'attendre à ce que le saumon en conserve, plus maigre, contienne moins d'acides gras oméga-3. Toutefois, nos tests ont révélé que les différences étaient assez minces. Un des échantillons en conserve affichait un taux d'oméga-3 légèrement supérieur à celui du saumon frais. Et la teneur en acides gras des autres, bien que moindre, demeurait tout de même intéressante.

Conclusion: Nos experts concluent donc que le saumon en conserve est sur ce point un aussi bon choix que le saumon rouge vendu à la poissonnerie. Ils ajoutent qu'ils auraient tendance à le recommander parce qu'il est moins gras et parce qu'il contient, en raison de la variété de son alimentation, plus de nutriments.

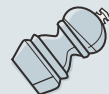


Conservation du saumon

- *Le saumon frais se conserve de deux à trois jours au réfrigérateur et de quatre à six mois au congélateur.*
- *Cuit, il se garde de deux à trois jours au réfrigérateur.*

VALEUR NUTRITIVE

Le saumon est de quatre à cinq fois plus gras que le bœuf, mais les graisses de ce poisson, riches en oméga-3, ont des vertus protectrices contre les maladies cardiovasculaires. Si vous désirez surveiller votre consommation de gras tout en mangeant du saumon, consultez le tableau de la page précédente.



Pas que le saumon

Au Québec, en plus du saumon, on fume une vingtaine de produits de la mer: pétoncles, moules, huîtres... Les entreprises de fumage offrent même des produits de la mer originaux, comme des confits de calmars fumés ou des rillettes de truite et de crevettes fumées. Le saumon reste toutefois le produit fumé le plus populaire.

LE SAUMON FUMÉ: UN LUXE ACCESSIBLE

Longtemps considéré comme un produit de luxe, le saumon fumé a maintenant une place d'honneur sur la table de nos brunchs et lunches.

Pour fumer le saumon, il faut savoir prendre son temps. Tout d'abord, le poisson est coupé en filets et salé. Le temps de salage détermine la fermeté de la chair. Le saumon fumé de Norvège, du Danemark et de Suède est d'ailleurs plus ferme que celui du Canada, parce que les Scandinaves le salent beaucoup plus longtemps que nous.



Une fois obtenue la fermeté désirée, on dessale les filets et on entreprend le fumage, qui dure de 6 à 20 heures selon l'épaisseur.

Selon l'essence de bois utilisée à l'étape du fumage, le saumon a un goût particulier. Au Québec, on se sert surtout du bran de scie d'érable ou de pommier, d'où le petit goût bien caractéristique de notre produit. Dans les pays nordiques, on travaille surtout avec de la sciure de hêtre.

CONSERVATION

À la maison, on garde le saumon fumé au congélateur et on prend certaines précautions pour le décongeler. L'idéal est de le faire au réfrigérateur, après avoir ouvert l'emballage. L'air empêchera la croissance de la bactérie *Clostridium botulinum*, qui produit une toxine potentiellement dangereuse pour la santé.

S'il vous reste du saumon fumé après le repas, gardez-le au frigo dans un contenant non fermé hermétiquement ou enveloppé dans une pellicule plastique que vous aurez pris soin de ne pas sceller.

LE GRAVLAX, LE SAUMON VENU DU FROID

Préparé depuis des siècles par les peuples scandinaves, le gravlax est un saumon cru, mariné pendant plusieurs heures dans un mélange de gros sel, de sucre, de poivre et d'aneth, un assemblage qui rehausse la saveur naturelle du poisson. Le gravlax ne doit toutefois pas mariner trop longtemps (pas plus de 48 heures), car son goût salé devient ensuite trop fort.

Le gravlax se conserve trois ou quatre jours au réfrigérateur et jusqu'à six mois au congélateur. C'est d'ailleurs un excellent dépanneur pour les hors-d'œuvre et les entrées lorsque des invités imprévus se pointent à la maison.

Bien que le gravlax soit assez simple à préparer, on peut aussi s'en procurer frais ou congelé dans les poissonneries, pour de 30 à 40 \$ le kilo.

Tout comme le saumon fumé, le gravlax se mange en fines tranches sur des hors-d'œuvre, des pains de grains entiers, des craquelins, ou sur des bagels au fromage à la crème. Ce saumon mariné est aussi très apprécié dans les blinis, de petites crêpes très épaisses d'origine russe qu'on sert aussi avec du caviar ou du saumon fumé.

Le gravlax s'accompagne de mayonnaises, de crème fraîche, de sauces à la moutarde, de citron ou d'aneth. Les câpres, les oignons rouges et les crevettes lui conviennent aussi très bien. Traditionnellement, les plats de gravlax s'accompagnent d'un verre de vin blanc, de vodka ou d'aquavit, un alcool de pomme de terre typiquement scandinave.



DES RECETTES SIMPLES ET DÉLICIEUSES

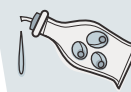
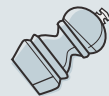
On connaît le traditionnel bagel fromage à la crème et saumon fumé, qu'on peut agrémenter, au goût, de rondelles d'oignon et de câpres. Mais on peut apprêter le saumon fumé de bien d'autres manières. Voici deux suggestions:

- Hacher 100 g de saumon fumé dans 150 g de fromage mascarpone. En tartiner du pain grillé coupé en triangles et décorer de fines tranches de citron et d'un peu d'aneth.
- Farcir des tomates évidées avec un mélange de crème à 35 % m.g., de fromage à la crème et de saumon fumé haché, le tout assaisonné d'aneth et de ciboulette ciselés.



SAVIEZ-VOUS QUE...

Un avantage du saumon en conserve est que tout le contenu de la boîte se mange, y compris la peau et les os, lesquels sont une excellente source de calcium. Cela est possible parce que la cuisson a ramolli les tissus osseux. Cette cuisson représente cependant un désavantage si vous aimez la chair de poisson à peine cuite.





À consommer avec modération

Le poisson, c'est bon pour la santé. Mais il ne faut pas exagérer non plus! Certains poissons, comme le thon, pourraient même être nocifs si on en mangeait trop.

Pêché depuis des temps immémoriaux dans les océans de la planète, le thon est l'un des poissons les plus recherchés pour la saveur et la qualité unique de sa chair. On en pêche chaque année près de 3 millions de tonnes dans les mers du monde, une pêche intensive qui menace aujourd'hui la viabilité des populations de thons. Les quantités de polluants

qu'on retrouve dans la chair du thon sont aussi un sujet de préoccupation.

En cuisine, le thon est très apprécié pour sa chair ferme et goûteuse, qui en fait un poisson à haut potentiel culinaire. Si la plupart du temps on consomme le thon en conserve, ce qui le rend pratique et abordable, on peut aussi le cuisiner frais, en plus grosses pièces. Les Japonais

l'utilisent quant à eux dans la fabrication des sushis et des sashimis. Le thon est aussi parfois fumé ou saumuré.

Ce grand poisson particulièrement riche en protéines et en oméga-3 est très polyvalent. On peut en effet le braiser, le griller, le rôtir au four ou le cuire au court-bouillon ou encore à la vapeur. La chair du thon étant dense et un peu lourde, il est en général préférable de la pocher quelques minutes avant de la cuisiner.





UNE BONNE SOURCE D'OMÉGA-3

Comme plusieurs autres poissons gras, le thon contient des acides gras essentiels, les oméga-3. Parce que l'organisme ne peut fabriquer ces acides gras, il faut en ajouter dans notre alimentation, et le thon est tout indiqué, au même titre que le maquereau, le saumon et les sardines, par exemple.

En conserve, on peut opter pour du thon blanc, ou du thon pâle. Ce dernier coûte généralement un peu moins cher que le premier, mais il est aussi moins riche en oméga-3. Pourquoi? Parce que le thon blanc est souvent du thon germon, une race plus grande et donc plus grasse. Et puisque c'est dans le gras qu'on trouve les oméga-3, il n'est pas étonnant que le thon blanc en contienne davantage.



Le côté sombre du thon

La haute teneur en gras du thon en fait un aliment des plus riches en acides gras oméga-3. Or, on sait depuis quelques années que les grands poissons prédateurs, comme le thon, accumulent des quantités de plus en plus élevées de mercure dans leur chair, qu'elle soit fraîche ou en conserve.

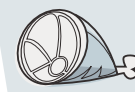
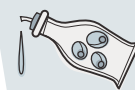
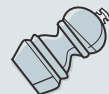
Selon Santé Canada, on ne court aucun danger si on consomme du thon de façon occasionnelle. Les femmes enceintes et les jeunes enfants, plus à risque, devraient toutefois réduire leur consommation de thon frais à une ou deux portions par mois. Pour le thon en conserve, Santé Canada recommande de 2 à 4 portions par semaine. Si vous êtes un grand amateur de thon, préférez alors le thon pâle, peut-être moins riche en oméga-3, mais aussi moins riche en mercure.

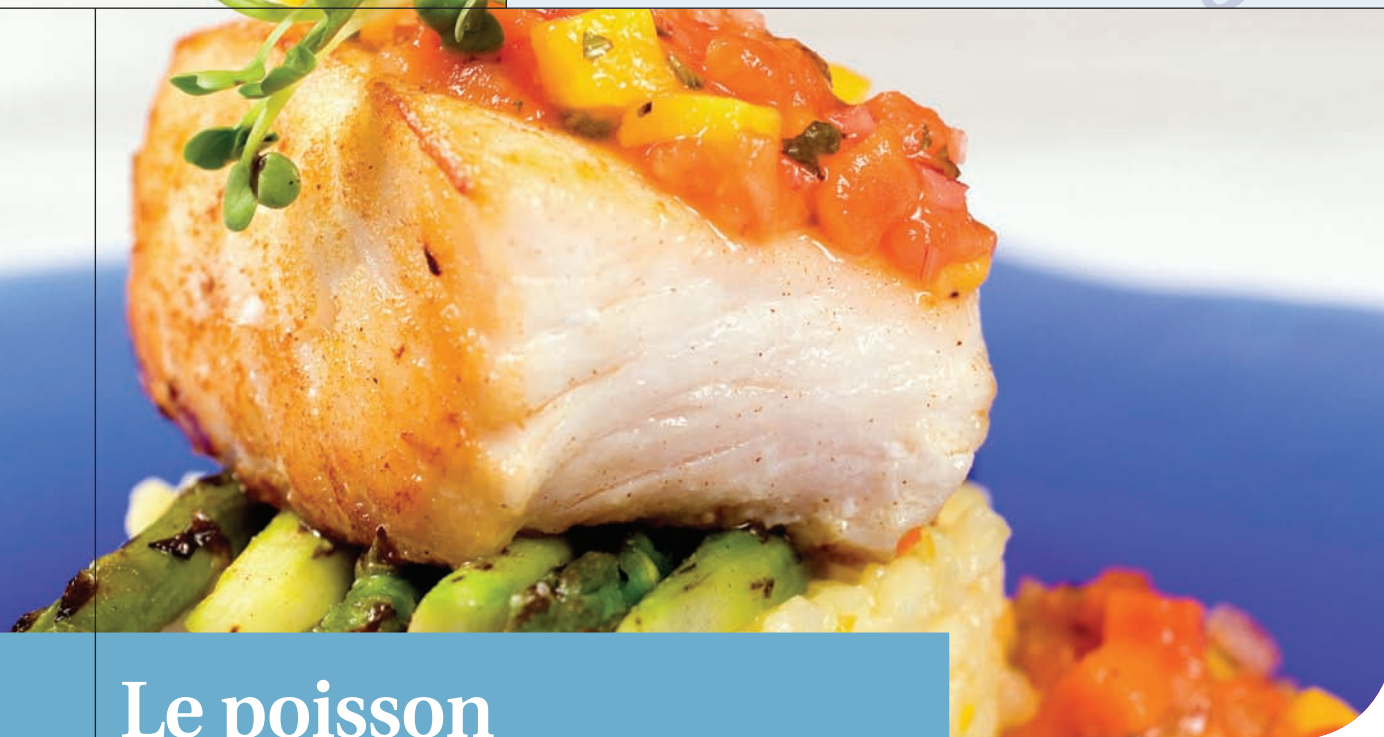


Achat et conservation

Si vous achetez votre thon en darne, vérifiez la fraîcheur en observant la couleur de la chair. Le thon rouge doit être bien rouge, et le thon germon, d'un blanc rosé. L'odeur ne doit pas être trop prononcée, et la chair ne doit pas s'effriter.

À la maison, le thon frais se conserve 2 à 3 jours au réfrigérateur, ou vous pouvez le congeler pour un maximum de 6 mois.





Le poisson des jours de fête

Doté d'une chair savoureuse et nutritive, le turbot est un des poissons de mer les plus appréciés des gastronomes. Mais encore faut-il savoir à quel turbot on a affaire!

Le turbot qu'on vend au Canada sous l'appellation «turbot du Groenland» est en fait un poisson plat, de la famille des flétans. On le pêche dans les eaux nordiques et froides au large de Terre-Neuve, de la Gaspésie et de la Nouvelle-Écosse.

Sa chair blanche et feuilletée a une saveur douce et riche, très prisée des amateurs de poisson.

Fréquemment utilisés en gastronomie, le turbot et les autres flétans sont considérés comme des produits haut de gamme. Ils se vendent aussi beaucoup plus cher que les autres poissons blancs, souvent le double du prix de la morue et de l'aiglefin.

La chair du turbot est dense et tolère plusieurs modes de cuisson. Sa saveur étant subtile, il n'a besoin en général que de

peu d'assaisonnement. Une façon courante de l'apprêter est de le cuire en filet meunière, c'est-à-dire en l'enfarinant avant de le poêler dans un mélange de beurre et d'huile. On le cuit aussi au four de la même façon que la sole et les autres poissons à chair blanche. Ses filets sont aussi excellents grillés, badigeonnés d'un peu d'huile.

LE TURBOT D'EUROPE

Le turbot d'Europe, qui ne vit que dans l'Atlantique Nord, dans la Méditerranée et dans la mer Noire, est un poisson rare à l'état sauvage et donc beaucoup plus cher que le flétan. Il possède une forme caractéristique – en losange – et des couleurs différentes du turbot du Groenland. Il est très difficile à capturer. Les pêcheurs le prennent généralement dans leurs filets en pêchant d'autres espèces.

Sa chair savoureuse est très fine et on le considère comme l'un des meilleurs poissons de mer. La demande est telle qu'on en élève de grandes quantités dans des fermes marines.



CÔTÉ SAVEURS...

Le turbot se marie bien avec le beurre, le citron, les amandes grillées et les champignons sauvages. Les sauces béarnaises et hollandaises, les sauces blanches, le vin blanc et la crème fraîche le mettent aussi en valeur. Dans les recettes, le goût délicat du turbot se combine bien avec le homard, les crevettes, les écrevisses ou les langoustines...

Valeur nutritive

Le turbot du Groenland, comme tous les poissons de fond, est riche en acides gras oméga-3. Il est aussi riche en vitamine D, essentielle à la santé et au développement des os et de la dentition. Sa chair, faible en gras, contient beaucoup de protéines ainsi que du fer, du sélénium, du potassium, de l'iode et du zinc.

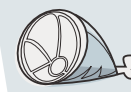
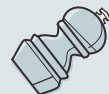
Conservation

Si vous achetez le turbot frais, vous pourrez le conserver de deux à trois jours au réfrigérateur. Une fois cuit, vous pourrez ensuite le garder jusqu'à deux jours de plus. Salé ou saumuré, le turbot du Groenland se conservera jusqu'à sept jours au réfrigérateur. Si vous le congélez frais ou fumé, vous pourrez le garder de 4 à 6 mois au congélateur dans des conditions optimales.



Conseils d'achat

Surtout vendu en darnes ou en filets, le turbot du Groenland, ou flétan, doit avoir une chair ferme d'une couleur blanche un peu translucide. S'il est bien frais, il ne devrait pas dégager d'odeur et sa chair ne devrait pas se défaire lorsqu'on la manipule. Le flétan se vend aussi congelé, salé et fumé.





De l'exotisme dans les mers d'ici

Oubliez la truite et les crevettes! La mer a beaucoup plus à offrir que cela. Nos voisins des Maritimes le savent bien. Demandez-leur. Ils vous parleront de bigorneaux, de couteaux de mer et d'oursins.

Au Québec, la mer regorge de petits trésors culinaires qu'on ne connaît hélas pas toujours très bien. C'est le cas de plusieurs fruits de mer comme le buccin, les oursins, les bigorneaux ou encore les couteaux de mer.

Les régions urbaines étant éloignées des côtes au Québec, il est très difficile de trouver ces produits frais dans les

poissonneries des grandes villes. Issus de productions plus marginales, on les trouve surtout en conserve.

Ironiquement, les plus belles productions prennent souvent le chemin des États-Unis, de l'Europe et du Japon, où on les achète au prix fort. C'est le cas notamment de la mactre de Stimpson, un délicieux coquillage de chez nous dont on exporte

98 % de la production au Japon, faute de marché ici.

Sur le plan économique, la commercialisation de ces fruits de mer méconnus permet aussi de faire fonctionner les usines de transformation, et de permettre à de nombreux pêcheurs de préserver leur mode de vie. Une raison de plus de découvrir leurs produits.



Le bigorneau et le buccin

Si vous aimez les escargots, vous ne devriez pas être déçu par les bigorneaux et les buccins, qui sont d'ailleurs souvent confondus. Par exemple, si vous demandez à un Français de vous servir des bigorneaux, il vous apportera un plat de petits mollusques noirs. Si vous faites la même demande à un Madelinot, il vous apportera des mollusques tirés d'une coquille en spirale et finissant par un bout pointu. Les Français appellent ces plus gros mollusques des buccins, et les Madelinots nomment les petits mollusques noirs des barlicocos.

À l'intérieur de la coquille du bigorneau madelinot (le buccin français), on découvre un corps mou et rugueux. Il est un peu moins connu ici, mais les Britanniques et les Italiens en sont friands. Il ne faut pas trop le cuire, car il a tendance à devenir coriace. Il se mange comme l'escargot, chaud avec du jus de citron ou du beurre à l'ail ou encore froid, mariné, en salade.

Quant au barlicoco (ou le bigorneau français), il est cinq fois plus petit que l'autre mollusque. On le trouve en abondance dans l'Atlantique et le Pacifique. Il s'apprête comme le bigorneau madelinot, chaud ou froid.

LES OURSINS

Porc-épic de la mer, l'oursin se rencontre sur les côtes de l'estuaire et du golfe du Saint-Laurent. Ce qu'on mange, ce sont ses glandes sexuelles et le liquide qui les entoure. D'un goût très iodé, l'oursin se consomme cru avec du jus de citron, de l'échalote et du sel, sur des craquelins ou des tranches de pain. On peut aussi en faire une purée et l'utiliser pour aromatiser des sauces, des mayonnaises ou des trempettes. Si vous décidez de le manger chaud, vous n'avez qu'à le faire bouillir comme un œuf, défait de sa coque piquante, bien sûr.

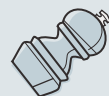


Le couteau de mer

Ce mollusque porte ce nom en raison de sa forme allongée. Fermé, il ressemble au manche d'un couteau d'antan. Il peut atteindre entre 5 et 15 cm de long et entre 1 et 4 cm de largeur. On le trouve beaucoup du côté du Pacifique, mais c'est du côté de l'Atlantique qu'il est le plus gros.

Le plus amusant, c'est de l'attraper! À marée basse, le couteau s'enfonce dans le sable, et pour l'en sortir, il suffit de mettre du sel dans son trou. Croyant ainsi que la mer a monté, il sort de son trou, et vous n'avez que quelques secondes pour le saisir. Il existe d'autres méthodes plus efficaces mais nettement moins divertissantes!

On peut ouvrir la coquille du couteau et le manger cru, comme une huître. Mais, généralement, on le sert mélangé à des coquilles Saint-Jacques ou dans un ragoût de fruits de mer. Il faut toutefois prendre garde de ne pas trop le cuire, car il deviendra trop dur. Cuit, son goût se rapproche de celui du homard.





Pour un petit changement

Avec le développement des techniques de conservation, on peut maintenant importer de nouvelles espèces de poissons d'un peu partout dans le monde. Ce qui nous permet de faire d'agréables découvertes, si on ne regarde pas au prix.

Commençons par un poisson venu de l'autre bout de la planète, un australien: le barramundi. Ce poisson, dont la forme rappelle les dorés ou les perchaudes de nos lacs et rivières, est recouvert d'écailles grises, et peut atteindre une taille imposante à l'état sauvage.

Très réputée pour ses qualités gustatives et culinaires,

la chair blanche (ou légèrement grise) du barramundi a fait son arrivée dans les poissonneries d'Amérique il y a quelques années à peine. Depuis, sa popularité n'a cessé de croître auprès des consommateurs, et des chefs. «C'est un poisson qui a beaucoup de saveur, qui possède une texture très délicate et qui fournit de gros filets», explique le chef

Serge Dansereau, restaurateur d'origine canadienne installé à Sydney, en Australie.

Il s'apprête comme la majorité des poissons blancs; sa chair ferme supporte bien tous les modes de cuisson. Elle est excellente cuite en croûte de sel ou avec des noix de macadamia, deux façons classiques de l'apprêter.

Le barramundi fait aussi un excellent ménage avec le safran, les amandes, le gingembre, le vin blanc sec, les fines herbes et le citron vert ou jaune.

Le barramundi se sert habituellement accompagné de légumes verts en feuilles tels que la roquette, les épinards ou des bébés bok choy.

LE MAHI MAHI

Surtout pêché en Floride, dans les Caraïbes et dans le golfe du Mexique, ce poisson maigre est de plus en plus populaire en raison de la place grandissante des communautés ethniques au Québec. On le compare à l'espadon, au thon blanc, à la bonite et au requin. Signe de fraîcheur pour le mahi mahi: un sang rouge écarlate. Pour l'apprêter, faites-le revenir à la poêle et achevez-en la cuisson au four dans un mélange de haricots blancs et de poivrons rouges, le tout agrémenté d'huile d'olive et de piments doux.

Le vivaneau

Bien que de couleur rosâtre, le vivaneau fait partie de la famille des poissons à chair blanche, comme le saumon, la truite ou l'omble de l'Arctique. Une fois cuite, sa chair devient très blanche et très délicate. Même la peau se mange, et certains consommateurs en aiment le petit goût de noisette. Lorsque le vivaneau est très frais, il n'est pas nécessaire de le masquer avec beaucoup d'apparets. Cuit en papillote (c'est-à-dire enveloppé dans un papier d'aluminium) avec un peu de vin blanc et d'huile d'olive, c'est une façon simple et délicieuse de l'apprêter.

LE MÉROU

Ce poisson a établi demeure un peu partout dans les mers chaudes du monde soit en Méditerranée, d'où il a tiré son nom de l'Espagnol *mero*, en Amérique du Sud et dans le sud de l'Asie.

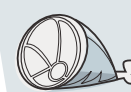
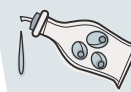
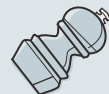
En cuisine, on le retrouve sous différents apprêts. On peut en effet le griller, le pocher, le faire cuire au four, l'ajouter aux chaudrées ou même en faire des ceviches. Si vous n'avez pas de mahi mahi, de truite ou même de thon pour faire vos recettes, le mérou peut jouer leur rôle dans l'assiette.

Le bar

Reconnu depuis des siècles en Europe comme un poisson de grande qualité, le bar était plutôt méconnu chez nous, jusqu'à ce que le bar du Chili fasse son entrée dans les restaurants nord-américains, dans les années 1990. Son succès fut si fulgurant qu'on craint aujourd'hui pour la survie de l'espèce.

Son attrait réside dans sa chair blanche fondante, parfumée et très savoureuse. Pratiquement dépourvu d'arêtes, le bar est un poisson polyvalent qu'on peut pocher, griller, braiser, farcir ou même frire sans craindre de le voir se défaire en miettes dans le poêlon.

Côté assaisonnements, le chef Jérôme Ferrer, du restaurant Europea, recommande le fenouil, l'aneth, la croûte de sel, les herbes fraîches, les échalotes, la coriandre et... le bacon. «Déposez des tranches de bacon sur la grille du barbecue et couchez ensuite votre poisson directement sur les tranches. Le goût que prend le poisson est extraordinaire», suggère Jérôme Ferrer. Le bar est aussi excellent au four, enduit de beurre d'anchois ou de beurre maître d'hôtel, un mélange de beurre, de persil et de citron.





Simple et différent: le sushi

Les sushis sont devenus très populaires chez nous au cours des 10 dernières années. Les Québécois raffolent de ces petites bouchées farcies de riz, de légumes et de poisson.

composé de poisson cru. Le chef Rathgeber précise que, «pour ce qui est de ce mets, toutes les approches culinaires sont représentées. Des aliments bouillis, frits, grillés, crus, marinés et fumés peuvent entrer dans sa préparation.»

Au Japon, manger des sushis ne date pas d'hier. On en raffolait déjà à l'époque des samouraïs. «Avant l'invention de la réfrigération, les Japonais transportaient le poisson frais de la côte vers l'intérieur empaqueté dans du sel et du riz, explique Michaël Jan Rathgeber, chef sushi et traiteur. Ils ont fini par remarquer que, pendant le voyage, le riz se

mettait à fermenter avec le poisson et ils ont trouvé le goût de ce mélange vraiment intéressant. C'est donc par hasard que le sushi a été découvert.» Une surprise bien agréable!

Le mot sushi vient de la contraction de deux termes: *su*, qui veut dire «vinaigre», et *michi*, qui signifie «riz cuit». Et, contrairement à la croyance populaire, le sushi n'est pas uniquement



Les sushis s'adaptent

Les recettes de sushis ont évolué, en partie à cause de la rencontre avec l'Occident. Seiichi Tobisawa, chef sushi à Sushi Volant, nous dit qu'il concilie dans sa cuisine les traditions de l'Est et les goûts de l'Ouest. L'utilisation de l'avocat vient ainsi des États-Unis, et a fini par être adoptée par les Japonais, ce qui n'a au fond rien de surprenant, car «l'avocat, le riz à sushi, le wasabi et la sauce soya forment une excellente combinaison».

Par contre, même si le sushi a évolué dans sa forme, c'est toujours sa simplicité qui est appréciée. La plupart des gens préfèrent les sushis classiques, avec un peu de sauce soya, un peu de gingembre, un peu de wasabi, un poisson très frais, une bonne algue et du très bon riz.

LA FRAÎCHEUR DES SUSHIS

Comment s'assurer de la fraîcheur de ces petites bouchées contenant, la plupart du temps, du poisson cru? Jean-Paul Grappe, chef et professeur à l'ITHQ, insiste: «Le poisson cru doit être conservé le plus vite possible entre 0 et 4 °C. Au-dessus de 4 °C, les bactéries se développent de façon fulgurante.»

Pour éviter les problèmes de conservation et d'entreposage du poisson cru, les entreprises qui préparent des sushis pour les comptoirs ou qui approvisionnent les supermarchés utilisent en général du poisson surgelé. Le procédé de surgélation sert à tuer les bactéries et les parasites.

Par ailleurs, le vinaigre qui est mélangé au riz contribue, grâce à son acidité, à la conservation du poisson cru.

CONSERVER DES SUSHIS CHEZ SOI

Il n'est pas conseillé d'acheter des sushis le vendredi en prévision du repas du dimanche. Il est hasardeux de conserver des produits à base de poisson cru. Si vous pouvez les conserver au réfrigérateur entre 0 et 4 °C, c'est bien. Autrement, ne prenez pas de risques. Achetez vos sushis et mangez-les dans les heures qui suivent.

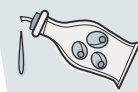
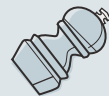
ACHETER DES SUSHIS À L'ÉPICERIE?

Très populaires, les sushis se trouvent partout, même dans les épiceries, où l'on hésite cependant à les acheter, craignant qu'ils ne soient pas frais. L'équipe de *L'Épicerie* a voulu savoir ce qu'il en était.

Le 27 juillet 2004, nous avons donc acheté 10 barquettes dans 6 supermarchés et à 4 comptoirs, à Laval, Montréal, Granby et Brossard. Sept des 10 barquettes étaient fraîches du jour, 2 avaient atteint la date de péremption inscrite sur l'emballage, et une la dépassait d'une journée.

Sans briser la chaîne de froid, nous avons soumis ces échantillons à un laboratoire indépendant.

Bonne nouvelle! Les analyses ont révélé qu'aucune barquette, même celle qui était périmée, ne contenait de bactéries pouvant causer une intoxication alimentaire.



Produits céréaliers

*Riches en fibres et en glucides,
les produits céréaliers ont toujours
constitué une part importante de notre
alimentation, que ce soit sous la forme de
la bonne vieille baguette ou d'un bagel,
en passant par les pâtes alimentaires,
les pitas, et plusieurs autres délices
de la boulangerie.*





L'univers du pain

Lorsqu'on veut du pain tranché à l'épicerie, ce n'est pas le choix qui manque. Pains de blé entier, multicéréales ou pains à valeur ajoutée... Lesquels choisir, et pourquoi?

multicéréales sont en général de bons choix en ce qui a trait aux fibres.

Lorsqu'on choisit un pain tranché, on devrait d'abord s'attarder à la quantité de fibres qu'il contient. Essentielles au bon fonctionnement des intestins et à la régulation des sucres dans le sang, les fibres ralentissent aussi le passage des aliments dans le tube digestif, ce qui procure un effet de satiété prolongé.

Pour s'assurer un bon apport en fibres, on devrait en consommer de 25 à 30 g chaque jour. Or, les Canadiens n'en consomment en moyenne que 15 g par jour.

Selon la nutritionniste Johanne Vézina, un bon pain tranché devrait contenir au moins 2 g de fibres par tranche. Cela exclut d'emblée la majorité des pains blancs de fabrication industrielle. Les pains de blé entier ou



Attention au type de farine!

Outre la teneur en fibres, il est important de porter attention au type de farine utilisée. La règle est simple: moins la farine est complète, moins le pain sera nutritif. Par complète, on fait référence à la présence dans la farine de l'enveloppe des grains de blé, qu'on appelle le son, ainsi que du germe, qu'on trouve dans le grain de blé.

À cet égard, la farine dite intégrale est le meilleur choix qu'on puisse faire, affirme M^{me} Vézina: «La farine intégrale contient le son et le germe du grain. On bénéficie donc de 100 % des vitamines, des minéraux et des fibres de cette farine.»

Dans la farine de blé entier industrielle, le grain de blé est moulu entier, mais son germe est souvent pulvérisé lors de la mouture. Les fibres du son résistent mieux à la mouture industrielle. Notez que certains pains sont aussi faits de farine de blé entier à laquelle on ajoute du son ou du germe pour augmenter leur teneur en fibres.

Vient en dernier lieu la farine blanche, qu'on appelle aussi farine de blé ou farine enrichie. Sans son ni germe, cette farine est la moins nutritive.

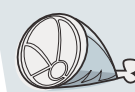
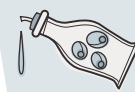
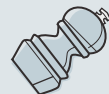
CONSERVATION

Il est préférable de vous procurer le pain le jour même où vous comptez le servir, mais lorsque c'est impossible, vous pouvez l'acheter la veille et le garder dans un sac de plastique. Un peu avant de le déposer sur la table, passez-le au four cinq minutes pour redonner du croustillant à sa croûte, mais pas plus pour ne pas le dessécher.

La différence est dans les fibres

La quantité de fibres alimentaires que renferment les pains d'allure santé les différencie du pain blanc et constitue leur atout principal. Alors que le pain blanc ne fournit qu'un seul gramme de fibres par tranche, les pains d'allure santé en fournissent environ 2 ou 3 grammes.

Mais pourquoi faut-il consommer des fibres alimentaires? Parce qu'elles sont des substances végétales indigestibles. Bien qu'elles nous donnent un peu d'énergie, leur principale fonction reste de stimuler l'intestin. Les fibres nous donnent l'impression que nous sommes rassasiés, sans pour autant s'accumuler dans notre corps. De plus, elles ralentissent l'absorption des sucres dans le sang. Bref, plus le pain qu'on mange contient de fibres, plus longtemps il nous sustentera.



Quel pain choisir pour accompagner vos plats?

À la base, tous les pains sont faits des mêmes ingrédients: de la farine, de l'eau, du sel et de la levure. Après avoir mélangé tout cela pour obtenir une pâte et après avoir pétri celle-ci, le boulanger lui donnera une forme. S'il l'étire, il en tirera une baguette. S'il en fait une boule, on parlera d'une miche. Les autres différences entre les variétés de pain viennent des types de farine utilisés et des ingrédients qu'on y ajoute parfois (raisins, noix, graines diverses...).

On ne doit pas choisir son pain au hasard. Chacun remplit une fonction qui lui est propre.

Pour les terrines

En accueillant vos invités, vous leur offrez des terrines et des mousses? Privilégiez des pains qui ont moins de mie, sans quoi, ils se déchireront au moment d'y étaler la garniture. Optez donc pour des baguettes ou des pains dits « de campagne », qui sont faits d'un mélange de farine de blé et de farine de seigle. Celle-ci, parce qu'elle contient peu de gluten, rend le pain moins moelleux. La mie d'un pain campagnard, plus solide, soutiendra mieux vos garnitures.

Pour racler le fond des plats

Votre sauce est extraordinaire, et vous savez que vos invités ne voudront pas en laisser une goutte? Choisissez alors une baguette convention-

nelle. Ses petites tranches offrent un bon accompagnement, et sa mie est juste assez moelleuse pour absorber le liquide qui reste au fond des assiettes. Et puisque la baguette n'est faite que de farine blanche, elle ne modifiera pas le goût de la sauce qu'on veut récupérer.

Pour les plateaux de fromages

Tout dépend des fromages que vous voulez servir. S'ils sont doux, choisissez des pains faits de farine blanche non aromatisée. S'ils sont forts, essayez du pain aux noix. Dans la plupart des cas, on souhaite faire goûter à nos invités plusieurs types de fromages. Pourquoi alors ne pas mêler dans une corbeille des tranches de pain blanc à des morceaux de pain aux noix? Du reste, le boulanger fait parfois commerce commun avec un fromager. Si c'est le cas, n'hésitez pas à lui demander conseil.

Pour vos sandwiches et vos rôties

Les bons gros pains à la mie moelleuse sont parfaits pour les sandwiches ou les rôties le matin. Il existe toute une gamme de pains miches que les boulangers peuvent trancher pour vous.



Le secret du pain: le gluten

Il ne suffit pas d'ajouter du levain ou de la levure à un mélange de farine et d'eau pour obtenir un pain moelleux. Pour que la fermentation fasse lever la pâte, il faut aussi que les gaz dégagés par l'activité microbienne y demeurent prisonniers. C'est en pétrissant le mélange de farine et d'eau qu'on obtient les conditions requises pour que le pain lève.

Mais les farines n'ont pas toutes la propriété d'emprisonner les gaz de fermentation. Le secret des farines panifiables (celles qui permettent de faire du pain), c'est le gluten, une protéine dont la structure très fortement repliée sur elle-même va se relâcher progressivement quand on pétrit le mélange de farine et d'eau. C'est le «filet moléculaire» créé par le gluten qui retiendra les gaz libérés au moment de la fermentation et qui donnera son élasticité au pain.

LES PAINS MULTICÉRÉALES

Habituellement, un pain multicéréales est composé de 80 % de farine de blé et d'un maximum de 20 % d'un mélange d'autres céréales. Si on en met plus, le pain ne lèvera pas. Alors, peu importe qu'on ait 7 ou 14 grains, la proportion de grains demeure la même, soit 20 %. Ce qui importe, c'est que les 80 % de farine soient de blé entier, ce qui n'est pas toujours le cas.

En somme, ce n'est pas parce qu'un pain contient plus de grains qu'il est pour autant meilleur pour la santé. La variété de grains ne fait qu'en changer la saveur.

LEVURE OU LEVAIN, QUELLE EST LA DIFFÉRENCE?

Dans la fabrication du pain, le levain et la levure jouent le même rôle: ils font lever la pâte en créant des millions de bulles à l'intérieur du mélange.

Ces gaz qui font gonfler la pâte sont produits par l'action de milliards de micro-organismes qui vivent sur les grains de céréales et se retrouvent dans la farine une fois les grains moulus. Lorsqu'ils entrent en contact avec de l'eau, ces micro-organismes se multiplient, et leur métabolisme produit des gaz. C'est ce qu'on appelle la fermentation.

Pour accroître cette action et obtenir un pain plus moelleux, boulangers et ménagères faisaient autrefois fermenter un mélange d'eau et de farine pendant plusieurs heures, afin que les micro-organismes s'y multiplient. Ils incorporaient ensuite une partie de ce «levain» à leur pâte. En y ajoutant farine, sucre et eau, ils pouvaient garder active leur source de ferments afin d'en avoir toujours en réserve.

La levure, elle, a été développée par l'industrie. Pour l'obtenir, on isole et on domestique, en quelque sorte, les micro-organismes les plus performants du levain. Ces micro-organismes producteurs de gaz sont ensuite multipliés par des procédés industriels, ce qui nous donne un concentré des meilleurs agents de fermentation. C'est ce qui explique pourquoi le pain à levure gonfle beaucoup plus rapidement que son cousin au levain.

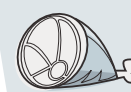
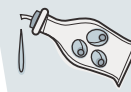
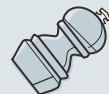
La levure se vend en général sous forme de pâte ou en granules sèches, auxquelles il faut alors ajouter de l'eau.

Les éléments nutritifs de la farine blanche

La farine habituellement utilisée dans la fabrication du pain vient du blé. Celui-ci comporte trois parties: l'enveloppe, qu'on appelle le son, le germe et le cœur. Ce n'est qu'avec ce dernier qu'on fait la farine blanche, bien qu'il soit la partie la moins nutritive du blé. C'est pour cela que le gouvernement canadien exige que l'on ajoute à la farine raffinée des vitamines du groupe B et du fer. C'est ce qu'on entend alors par «farine enrichie».

Mais attention! Il ne faut pas confondre avec «pain enrichi». Ce n'est pas la même chose. Selon la loi, le pain enrichi doit être additionné de poudre de lait ou de farine de soya. Il contient donc des protéines plus complètes que le pain ordinaire, quoique très peu, soit moins de 2 % du poids total des ingrédients.

Dans le «pain au lait», la quantité de lait est plus importante que dans les autres pains, ce qui ajoute des protéines au produit et une dose supplémentaire de calcium.





LES SECRETS DE LA BAGUETTE FRANÇAISE

En général, le «pain français» que l'on trouve au Québec est fait à partir de farines industrielles, et seules sa forme allongée (baguette) et sa croûte (croustillante) le distinguent des autres pains. Ce phénomène n'est d'ailleurs pas propre au Québec et est même de plus en plus fréquent en France. Il faut savoir que, après la Seconde Guerre mondiale, la modernisation des méthodes de travail a permis d'offrir aux consommateurs français un pain blanc aéré plus tendre et plus volumineux. Cette denrée a beaucoup plu, et plaît encore beaucoup. Entre autres conséquences, la «baguette aérée» a forcé les artisans boulangers à se remettre en question et à défendre leur bonne vieille baguette, faite avec des farines traditionnelles. Le gouvernement français a ainsi adopté en 1993 un décret sur le pain dit «de tradition française», établissant des normes sévères de qualité et d'authenticité à propos des farines. À l'époque où ce décret a été entériné, on ne trouvait presque plus de farine sans additifs en France.

Mais ce décret a permis à une nouvelle venue, la farine Rétrodor, de se distinguer. Mise au point en 1990 par le meunier Alexandre Viron, de Chartres, la farine Rétrodor est un mélange de plusieurs farines: trois principales et quelques autres, dont la proportion varie en fonction des récoltes. La baguette Rétrodor, préparée avec cette farine, a depuis remporté plusieurs fois le prix de la meilleure baguette de Paris. Au Québec, on peut seulement en trouver dans des boulangeries spécialisées, comme à L'Amour du pain, à Boucherville.

Les pains blancs enrichis de grains entiers ou de fibres

On trouve sur le marché des pains blancs industriels qui contiennent des concentrations plus élevées de fibres, jusqu'à 2 g par tranche dans certains produits. Selon leurs fabricants, ces pains blancs procurent les mêmes bienfaits que le pain brun, tout en conservant le goût et le moelleux du pain blanc tranché.

Pour enrichir ainsi des pains blancs, généralement faibles en fibres, les boulangeries industrielles y ajoutent un concentré de fibres provenant des enveloppes de graines d'avoine. Certains pains contiennent aussi une portion de farine entière finement moulue et issue d'un blé pâle, ce qui affecte moins la couleur et la texture du pain.

Même s'ils sont plus riches en fibres, ces pains, surtout composés de farine blanche enrichie, demeurent moins nutritifs et moins rassasiants que les pains de blé entier ou multigrains. C'est en quelque sorte un compromis entre le pain blanc et le pain de blé entier.

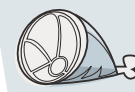
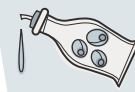
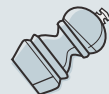


À noter:

Les boulangers offrent de plus en plus de pains aromatisés. Ils sont excellents, mais attention: on ne peut pas les servir avec n'importe quoi. Par exemple, le pain au cheddar ne doit pas accompagner un plateau de fromages. Les goûts se mêleraient, si bien que vous ne pourriez apprécier ni l'un ni l'autre. Autre fort mauvais mariage: le pain au chocolat et les terrines... Enfin, évitez de servir du pain aux olives au petit déjeuner, c'est le gros bon sens, quoi.

LES PAINS OMÉGA-3

Vous êtes tenté par les pains contenant de la graine de lin, réputée pour ses oméga-3? Soyez prudent! Assurez-vous que la graine est moulue, puisque si elle est entière, votre corps n'arrivera pas à en retirer tous les bienfaits.





Des petits pains pour les gros appétits

Qu'ont en commun le smoked meat et les bagels? Ils sont d'origine juive et contribuent tous deux à la réputation de Montréal à l'étranger.

Même s'il a la forme d'un beignet, le bagel n'a rien d'une pâtisserie. Ce produit de boulangerie est fait de farine, de levure, de sucre, d'œufs, de malt, d'huile de canola et d'eau. Un pain enrichi, en somme.

Après avoir pétri la pâte, le boulanger la laisse reposer pendant 20 minutes, puis il la roule pour lui donner la forme

que nous connaissons. Ensuite les bagels sont précuits dans de l'eau bouillante sucrée au miel. Au bout de 2 à 3 minutes, on met les bagels sur des planches en bois et on les fait cuire dans un four à bois de 2 à 3 minutes de chaque côté. Et voilà! En 30 minutes, les bagels sont prêts pour la dégustation. Tartinés de fromage à la crème, c'est un classique!

Qu'il soit de fabrication artisanale ou industrielle, un bagel se rapproche beaucoup du pain au point de vue nutritionnel. Les principales différences se situent au niveau des portions de produits céréaliers et du taux de matières grasses qu'ils apportent dans l'organisme. Manger un bagel commercial équivaut à manger trois tranches de pain contre environ deux et demie pour les bagels artisanaux. Mais si vous avez le choix, le bagel sera toujours un meilleur choix que le croissant sur le plan nutritionnel. Un seul croissant contient en effet l'équivalent en gras de trois carrés de beurre.

LA PETITE HISTOIRE DU BAGEL

L'origine du bagel est encore contestée, mais les historiens s'entendent généralement pour dire qu'il aurait été inventé par des juifs allemands immigrés en Pologne vers le 17^e siècle. Le mot bagel s'apparente d'ailleurs à *beugel*, qui veut dire «bracelet, anneau».

Le bagel a émigré en Amérique avec les juifs au début du 20^e siècle. Les premières fabriques de bagels sont apparues entre les années 1920 et 1950 à Montréal, et entre les années 1930 et 1960 à New York; les deux villes sont aujourd'hui considérées comme les spécialistes en la matière.

Curieusement, les juifs d'Israël n'ont découvert les bagels que vers les années 1970, quand un fabricant new-yorkais a eu l'idée d'en exporter là-bas par le biais de la première franchise de Dunkin' Donuts à Tel-Aviv.

LES BAGELS DE MONTRÉAL

Les deux plus vieilles fabriques de bagels de Montréal sont sans contredit Fairmount Bagel, fondée en 1919, et St-Viateur Bagel, en 1957. Si vous voulez de vrais bagels — qui n'ont rien à voir avec les pains en forme de bagels des épiceries et des beignerries —, vous devez aller y jeter un coup d'œil.

«Ce qui fait la particularité des bagels de Montréal, selon José Restrepo, de St-Viateur Bagel, c'est qu'ils sont beaucoup plus denses que ceux de New York. Côté densité, les vrais bagels de Montréal sont l'équivalent d'environ six tranches de pain!»

Une autre particularité des bagels de Montréal, c'est qu'ils sont légèrement bouillis dans une eau sucrée au miel, d'où le secret de leur couleur dorée et de leur parfum subtil.

À DÉCOUVRIR:

St-Viateur Bagel

263, rue Saint-Viateur Ouest
Montréal
(514) 528-6361

Fairmount Bagel

74, rue Fairmount Ouest
Montréal
(514) 272-0667



Conservation des vrais bagels

Si vous achetez vos bagels dans des boulangeries spécialisées, sachez qu'ils ne se conserveront pas plus de six jours, même bien enfermés dans un sac de plastique. Mais ils se garderont plusieurs mois au congélateur.





Les petits secrets des brioches

Qu'on la consomme au petit déjeuner ou comme dessert, la brioche est une gâterie dont la texture varie selon sa provenance.

On n'a pas besoin d'effectuer une étude scientifique d'envergure pour se rendre compte que le goût et la texture des brioches varient selon l'endroit où on les achète.

Mais qu'est-ce qui caractérise une «vraie» brioche?

Des œufs? Mettez-en!

Plus il y a d'œufs dans une brioche, mieux c'est! Cependant, il

faut utiliser des œufs entiers et non se contenter des jaunes, qui donneraient une texture sableuse à la pâte en lui enlevant son côté moelleux.

UN DES SECRETS RÉSIDE DANS LE PÉTRISSAGE

De toutes les sortes de pain et autres viennoiseries, c'est la pâte à brioches qui nécessite le moins de levure. On doit la laisser lever, mais on doit aussi la rompre, c'est-à-dire la ramener à son volume de départ en la travaillant à la main. Elle devient alors un peu moins souple et prend de la consistance. Par ailleurs, il est préférable de n'y ajouter qu'un œuf à la fois.



DES BRIOCHES SALÉES?

Vous connaissez les brioches qui s'apparentent un peu au pain aux raisins. On peut aussi incorporer à la pâte des pistaches, des fruits cuits ou confits, ou encore des confitures. Et puis, comme touche finale, pourquoi ne pas les recouvrir de beurre d'érable, de sucre ou de crème fouettée?

On peut aussi préparer des brioches qui serviront à accompagner des produits salés. Ainsi, il existe des recettes de brioches au fromage, de brioches bohémien-
nes (qui sont creuses et qu'on peut fourrer, un peu à la manière des vol-au-vent), de brioches au foie gras, de saucissons ou d'escargots servis en brioche...



Le type de levure

À la maison comme dans les bonnes boulangeries, la préparation de la pâte requiert plusieurs heures. On la pétrit, puis on la laisse reposer pour que la fermentation fasse gonfler naturellement la pâte. Chez les marchands de beignes ou à l'épicerie, on utilise de la levure chimique pour faire la pâte afin d'accélérer le processus. Le hic, c'est que cette façon de faire ne permet pas à la pâte d'acquiescer autant d'élasticité que le processus traditionnel.

Le type de matières grasses

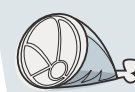
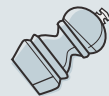
Lorsqu'on parle à des boulangers (ou à des pâtisseries), ils se targuent tous d'utiliser du beurre pour confectionner leurs brioches, même si ce produit coûte plus cher que les autres matières grasses. À la maison, si vous voulez obtenir un résultat optimal, il est fortement conseillé de fabriquer votre pâte uniquement avec du beurre. Mais pour des raisons d'économie, certains fabricants utilisent plutôt de la margarine, du shortening ou un mélange de ces matières grasses et de beurre. Ce sont des choix qui influencent grandement le goût de la brioche!

La quantité de sucre

Généralement, plus la brioche est grosse, moins elle devrait être sucrée, et plus elle devrait s'apparenter à du pain aux raisins. Méfiez-vous donc des imitations... certaines ne sont en fait que des beignes déguisés en brioches!

TRUC DE CONSERVATION

L'idéal est de manger les brioches immédiatement après les avoir achetées. Pour qu'elles conservent leur côté croustillant, vous pouvez les placer dans un sac de papier que vous insérerez ensuite dans un sac de plastique, afin de maximiser l'étanchéité de l'emballage. Ainsi, vous pourrez les garder un maximum de trois jours. En outre, il faut savoir que les brioches ne se congèlent pas. En fait, c'est leur garniture qui ne réagit pas bien à la congélation, puisque la pâte, elle, se congèle sans problème.





Un substitut aux croustilles?

Les craquelins occupent des rangées complètes de nos supermarchés. Pourquoi une telle diversité? Parce qu'ils sont à la base de bonnes collations, pas trop riches, pas trop grasses... Mais avez-vous lu les étiquettes? Vous pourriez être surpris.

Dans les années 1960, il était facile de choisir un craquelin. Sur les tablettes d'épicerie, on trouvait les biscuits Ritz, les biscuits soda et les toasts Melba... Aujourd'hui, plusieurs fabricants offrent leurs craquelins traditionnels, mais aussi des craquelins aux légumes, aux céréales, au fromage ou au riz, en plus des ultra-minces, réduits en sel ou réduits en gras. Ils occu-

pent désormais une section complète. Tout un casse-tête pour les consommateurs!

Surveiller le gras

Une fois sortis de leur emballage, tous les craquelins se ressemblent. Mais nous en avons examiné 75 variétés, dans lesquelles nous avons constaté des différences en matière de fibres, de gras et de sel. Pour choisir les meilleurs, nous

avons demandé à Geneviève O'Gleman, nutritionniste, de nous aider à démêler tout ça.

Selon elle, un bon craquelin santé ne devrait pas contenir plus de deux grammes de gras... et la liste des ingrédients devrait demeurer très courte.

Facile à dire! Près des deux tiers des craquelins que nous avons examinés contiennent plus de deux grammes de gras. Plusieurs fabricants offrent des craquelins sans gras trans, mais cela ne veut pas dire... sans gras. Il faut vérifier sur l'étiquette nutritionnelle.



«Multigrains» ne veut pas dire «santé»

En ce qui concerne les fibres, il faut ouvrir l'œil, car les emballages sont souvent affaire de marketing plus que de santé.

«Le terme "multigrains" inscrit sur l'emballage veut dire qu'il y a plusieurs sortes de grains, mais ça ne dit pas en quelles quantités», précise Geneviève O'Gleman. Constat global: «Les craquelins sont en général plus gras qu'une tranche de pain et plus pauvres en fibres.»

Les enquêtes le révèlent: nous achetons les craquelins parce qu'ils nous semblent meilleurs pour la santé que les croustilles de maïs ou de pommes de terre. Or, après comparaison, notre nutritionniste est formelle: les craquelins et les croustilles sont bien souvent aussi gras l'un que l'autre.

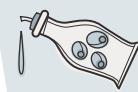
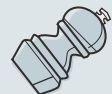


Attention aux jeux de mots!

Certains craquelins affichent sur leur emballage qu'ils contiennent moins de gras et moins de sel... mais faites attention à ce à quoi ils se comparent. «Ce peut être un piège que d'afficher qu'un produit contient 50 % moins de sel ou 50 % moins de gras, parce que c'est toujours en comparaison avec le produit régulier, nous met en garde Geneviève O'Gleman. Si le produit régulier est très très gras, le produit allégé pourrait tout de même être... très gras.»

UN MARCHÉ DESTINÉ AUSSI AUX ENFANTS

Les enfants aiment les portions «mini», c'est indéniable. C'est aussi un format qui encourage les mères à donner des craquelins aux enfants. Format mini, mais trop souvent avec un maximum de calories. Parfois une simple portion fournit près de 100 calories, soit presque autant de calories qu'une cuillerée à table de beurre. Ouvrez l'œil!





Les croissants: pouvez-vous y résister?

À mi-chemin entre le pain et la pâtisserie, le croissant est difficile à classer. Mais qu'il soit nature, au fromage, aux amandes ou au chocolat, une chose est certaine, il est assurément un plaisir.

On le constate à ce qu'il nous reste sur les doigts: le croissant est très gras. En effet, dans sa composition, on compte presque autant de corps gras (beurre ou margarine) que de farine! En fait, sur le plan des calories et des matières grasses, le croissant se rapproche plus du beigne que du bagel ou de la tranche de pain.

Son secret: une pâte beurrée généreusement et pliée trois fois sur elle-même... comparative-ment à six fois dans le cas du millefeuille. Une fois pétrie, la pâte est réfrigérée pour lui permettre de fermenter légèrement, ce qui la fait lever davantage au moment de la cuisson. Certains ajoutent même de la levure dans la pâte. Notons que bien des boulangers-pâtisseries sautent

cette étape avant la cuisson. Mais les grands habitués des croissants voient bien la différence! Il ne reste ensuite qu'à les cuire.



Croissants au beurre

En principe, l'appellation «croissant au beurre» est redondante, parce que tous les croissants contiennent généreusement de cet ingrédient. Mais, dans certains cas, les fabricants distinguent le croissant de base et le croissant «au beurre» auquel ils ont ajouté au pinceau un peu de beurre additionnel entre chaque pliage.

Autrefois l'apanage des petites boulangeries artisanales, les croissants sont maintenant offerts partout et jouissent d'une popularité toujours grandissante au petit déjeuner. Nature, aux amandes ou au blé entier, ils remplacent souvent le pain dans la confection des sandwiches.

On en trouve pour tous les goûts dans le commerce, mais méritent-ils tous de porter ce nom? «Pour moi, un croissant doit être feuilleté. Sinon, aussi bien faire de la brioche. Ça ne sert à rien de se donner le mal de confectionner un croissant pour obtenir un produit qui n'est pas feuilleté, qui n'est pas à la fois croustillant à l'extérieur et moelleux à l'intérieur», explique Riccardo Arnoult, propriétaire de la boulangerie L'Amour du pain.



Et ce n'est pas si facile à réussir, un croissant au beurre. Il faut beaucoup d'expérience et de savoir-faire pour y arriver. «Ce qui est important, c'est que le beurre et la pâte soient à la même température. Si le beurre est trop froid, il casse; s'il est trop chaud, il mouille la pâte», précise M. Arnoult.

Croissants aux amandes et chocolatines

Ce qui caractérise les croissants aux amandes, ce ne sont pas tant les amandes émincées parsemées à leur surface que la poudre d'amandes qu'on ajoute dans leur pâte.

Ce qui est aussi vrai pour les croissants au fromage.

Quant aux chocolatines, le filet de chocolat est ajouté entre les couches pendant le pliage.

LE PALMARÈS DU GRAS

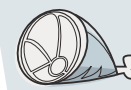
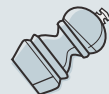
Les croissants au beurre sont riches en gras saturés; ceux à la margarine sont surtout riches en gras trans.

Si on additionne les 2 types de gras, ce sont les croissants au beurre qui remportent la palme des mauvais gras, lesquels représentent en moyenne plus de 14 % du poids total de cette pâtisserie. Quant aux croissants à la margarine, c'est en moyenne 10 % de leur poids qui est constitué de mauvais gras.

Selon le Guide alimentaire canadien, il faut manger de 6 à 8 portions de produits céréaliers par jour. Bien qu'on nous propose de remplacer le pain par un croissant, ce dernier reste avant tout une pâtisserie, et le Guide alimentaire canadien ne le considère pas comme un produit céréalier.

TRUCS DE CONSERVATION

Un croissant, c'est fait pour être mangé tout de suite. Vous pouvez toujours les conserver au congélateur, bien enveloppés dans un sac de papier ou de plastique. Vous n'aurez qu'à les laisser décongeler naturellement ou à les mettre directement au four.





Un tour guidé des farines

Vous pensez que rien n'est plus banal que la farine? Détrompez-vous! Utiliser la bonne farine pourrait tout changer à vos recettes.

Obtenu en broyant du grain et des céréales, selon divers procédés de mouture, la farine est l'un des plus importants et des plus anciens ingrédients de l'alimentation humaine. On en trouve de nos jours une très grande variété sur le marché. Farine de blé, d'avoine, de sarrasin ou encore de soya... On en trouve aussi sans gluten ou sans cholestérol.

Riches en glucides complexes, en vitamines et minéraux, les farines nous apportent aussi des fibres, si elles ne sont pas trop appauvries lors de la mouture. Car, selon la méthode de mouture et le traitement qu'il reçoit, le grain peut perdre beaucoup de ses nutriments. C'est pourquoi on ajoute des vitamines et des minéraux en industrie à certaines farines pour les enrichir.

Avec les farines, la règle est simple: moins une farine est complète et moins elle est nutritive. Par complète, on fait référence à la présence dans le produit de l'enveloppe des grains, qu'on appelle le son, et aussi du germe, qui sont riches en nutriments et en fibres. On parle alors de farine de grain entier ou intégrale.

Mais comment s'y retrouver à travers toutes ces farines qu'on nous offre et surtout, que contiennent-elles?

FARINE DE BLÉ

Il est très rare de la voir ainsi nommée, parce qu'on s'entend pour dire que de la farine, c'est toujours de la farine de blé, sauf indication contraire.

Par contre, il existe différentes sortes de farines blanches. La farine tout usage est un mélange de blé mou et de blé dur. La farine à pâtisserie, issue du même mélange, est moulue plus finement, ce qui la rend moins riche en gluten: elle est donc idéale pour les muffins et la pâte à tarte. Pour les gâteaux, on doit plutôt utiliser de la farine à gâteau, issue exclusivement de blé mou et moulue très finement. Elle est riche en amidon et moins riche en protéines, ce qui donne des gâteaux plus légers.

Pour faire du pain, on privilégie la farine à pain (ou farine de boulangerie), qu'on appelle aussi farine forte. Issue de blés durs, elle a une teneur élevée en gluten et est légèrement granuleuse. Son emploi est tellement spécialisé qu'on l'utilise presque exclusivement en boulangerie.

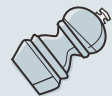
Contrairement à la farine blanche, la farine de blé entier conserve le son du grain (son enveloppe interne): elle est donc plus nourrissante, car c'est dans le son qu'on trouve le plus de fibres alimentaires. C'est aussi une farine tout usage, mais elle donne au produit final une couleur plus foncée et un goût un peu plus prononcé.

L'élément qui distingue la farine de blé des autres farines, c'est sa teneur élevée en gluten, la protéine qui fait lever la pâte. Elle peut d'ailleurs être extraite du blé pour qu'on en fasse carrément de la farine de gluten.



L'intolérance au gluten

Jusqu'à 1 % de la population est incapable de digérer le gluten, une protéine présente dans certaines céréales comme le blé, l'avoine, le seigle et l'orge. Cette intolérance peut être tellement intense qu'elle cause la maladie cœliaque. Chez les personnes qui en sont atteintes, l'organisme a de la difficulté à absorber les éléments nutritifs nécessaires à la santé, ce qui entraîne de la fatigue, de l'anémie et des problèmes digestifs. Pour elles, la seule solution est d'éliminer de leur régime alimentaire tous les aliments qui contiennent du gluten, soit les pains, pâtes, pizzas, couscous, biscuits, biscottes, sauces et soupes, et tous aliments préparés qui contiennent des épaississants à base de ces farines. Imaginez à quel point il peut être difficile de faire l'épicerie! Il existe heureusement des commerces et des restaurants qui offrent des produits sans gluten. Pour trouver ces aliments au Québec, consultez la liste de références sur le site de la Fondation québécoise de la maladie cœliaque, au www.fqmc.org





AUTRES BESOINS, AUTRES FARINES...

La farine de seigle

Comme la farine de blé, la farine de seigle contient suffisamment de gluten pour faire lever une pâte à pain. Elle est toutefois un peu moins élastique et moins humide que la farine de blé, ce qui explique pourquoi le pain de seigle est parfois un peu plus dense.

La farine d'avoine

Comme son nom l'indique, cette farine s'obtient à partir des grains d'avoine. Elle a la particularité de ne pas lever à la cuisson parce qu'elle contient très peu de gluten. On l'utilise surtout pour les galettes et les pâtisseries qui n'ont pas besoin de prendre du volume (comme les carrés aux dattes). Elle est souvent combinée à de la farine de blé pour permettre au produit final de lever.

La farine de maïs

Cette farine non plus ne lève pas beaucoup: elle doit donc être mélangée à de la farine de blé. Pauvre en gluten, elle s'utilise telle quelle pour faire des crêpes et des muffins. C'est une excellente source de magnésium, de potassium et de phosphore.

La farine de soya

La farine de soya ne lève pas, car elle ne contient pas de gluten. Elle est deux à trois fois plus riche en protéines que la farine de blé, mais elle est aussi dix fois plus grasse. On l'utilise généralement pour épaissir les sauces.



LES FARINES ARTISANALES

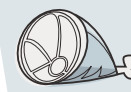
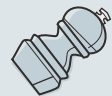
Au Québec, il existe encore plusieurs petits moulins artisanaux. Celui de Julien Lafortune, le Moulin Bleu, bâti sur la rive de la rivière Saint-Esprit, fonctionne depuis 1850. Ici, malgré le temps, peu de choses ont changé dans la technique de fabrication de la farine moulue sur meule de pierre. On utilise encore les mêmes sortes de grains qu'à l'époque, ce qui nous permet de découvrir des farines moins familières, la **farine d'épeautre** par exemple.

Cousin germain du blé, l'épeautre est surtout utilisé en boulangerie artisanale en raison de son goût. Délaisée par l'industrie à cause de ses coûts d'exploitation supérieurs, cette variété de blé produit pourtant une bonne farine panifiable.

Le Moulin Bleu et plusieurs autres moulins artisanaux du Québec produisent aussi de la **farine de sarrasin**, employée surtout dans la confection des galettes, des muffins, des gâteaux et des pâtes. Oubliez l'élasticité du pain: la farine de sarrasin ne contient pas de gluten et ne lève pas.

Peut-être avez-vous déjà vu de la **farine de kamut**. Issue du blé khorasan, elle donne une farine jaune au goût de beurre noisette. Très peu employée pour le pain parce qu'elle ne contient pas beaucoup de gluten, elle est plutôt prisée pour les pâtes alimentaires.

En fait, l'intérêt que nous avons pour ces farines artisanales est un peu mythique, mais ne vous laissez pas tromper: ce n'est pas parce que le grain est ancien que les valeurs nutritives sont supérieures pour autant. Ces farines peuvent contenir plus de fibres, mais on les choisit surtout pour leur goût.





Gruau traditionnel, minute ou instantané?

Le gruau peut constituer la base d'un déjeuner complet, mais entre le gruau traditionnel (ou à cuire), le gruau à cuisson rapide (ou minute) et le gruau instantané, quel est le meilleur choix?

Cette céréale d'avoine, que nos grands-parents appelaient «la soupape», est offerte sur le marché depuis 1901. Toute simple, elle ne permet pas beaucoup d'innovation. Pourtant, en 1922, la compagnie Quaker Oats réussit à créer un certain effet de nouveauté en produisant un gruau à cuisson rapide. Puis, en 1966, en réponse à la popularité grandissante des céréales

froides, on voit apparaître le gruau instantané, qui est offert en plusieurs variétés (nature, enrichi de sucre et de morceaux de fruits séchés, etc.).

Une source de fibres solubles

L'avoine présente un avantage considérable par rapport aux autres céréales. Quand on la raffine, elle a la particularité de con-

server une bonne partie de son germe et de son enveloppe (le son), ce qui en fait une céréale très riche en fibres. Et c'est là tout son intérêt. En effet, il est recommandé de consommer de 30 à 40 g de fibres par jour. En moyenne, les autres céréales apportent l'équivalent de 2 g par portion, alors que chaque portion de gruau en contient de 2,8 à 3 grammes.



Des fibres qui réduisent le cholestérol

Des études ont montré que les fibres solubles présentes dans le gruau abaissent le taux de cholestérol sanguin, surtout chez les personnes ayant adopté un régime alimentaire pauvre en gras saturés et en cholestérol. Comment? Elles auraient la propriété de dissoudre le cholestérol dans la bile et de favoriser ainsi son élimination. Toutefois, dans les meilleurs cas, on note une baisse de 10 % du taux de cholestérol. De plus, les bienfaits des fibres solubles n'apparaissent que chez certaines personnes, et il faut, pour obtenir un effet notable, consommer de trois à six portions de gruau par jour, ou compléter avec d'autres aliments qui contiennent ce type de fibres.



LES LIMITES DU GRUAU INSTANTANÉ

Pour que les fibres solubles aient un effet positif, il faut absolument que les flocons d'avoine soient cuits. Or, sur les boîtes de gruau instantané, on indique simplement d'ajouter de l'eau bouillante, ce qui ne suffit pas pour cuire l'avoine. Pour bénéficier de tout l'apport nutritif de cette céréale, il faudrait donc cuire le gruau instantané au moins 1 ou 2 minutes au four à micro-ondes. Ce n'est pas le seul problème que pose le gruau instantané. En effet, si on regarde l'emballage de ce type de gruau, on y verra une liste d'ingrédients comprenant des dizaines d'éléments, alors que sur les boîtes de gruau minute ou traditionnel, la liste n'en contient qu'un seul: des flocons d'avoine.

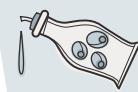
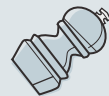
UN DÉJEUNER INTÉRESSANT?

Un bol de gruau ne constitue pas en soi un déjeuner complet. Mais si on y met du lait, on y ajoute un peu de protéines et du calcium. Avec une portion de fruit ou un jus, on obtient un déjeuner complet, très riche en fibres. Comme du temps de nos grands-parents, le gruau demeure donc la céréale la moins chère et constitue un choix recommandable.



SAVIEZ-VOUS QUE...

- Vous pouvez utiliser les grains d'avoine pour remplacer le riz, mais ils demandent une cuisson plus longue. Il est préférable de les faire tremper avant de les cuisiner.
- Les flocons d'avoine sont utilisés pour la préparation de muesli et de cruesli. Vous pouvez aussi en ajouter à vos potages.
- Lorsque vous faites du pain, pour qu'il soit un peu plus moelleux et sucré, ajoutez de la farine d'avoine à votre pâte.





Varier son sandwich

Vos enfants en ont marre des sandwichs au pain blanc? Ils en ont mangé toute l'année à l'école, et maintenant, au camp de jour, c'est toujours le même menu... Avez-vous pensé à remplacer le pain par des pitas?

Facilement reconnaissable à sa forme ronde et à sa pâte mince qui se sépare en formant une pochette, le pita est l'une des plus anciennes recettes de pain. Composé de farine, d'eau, de sel et de levure, le pita est originaire de la Méditerranée orientale où on le prépare depuis la Grèce antique.

Préparé sans huile ni matière grasse, on ajoute parfois du malt

(un sucre) à la recette pour donner plus de flexibilité au pita. Ce qui permet de le rouler ou de le plier sans qu'il ne se brise.

Minces et plats, les pitas n'occupent pas beaucoup d'espace dans les boîtes à lunch ou les glacières et pas de danger de les écraser, comme le pain tranché. On en trouve aussi à la farine blanche ou de blé entier,

avec en prime l'aspect pochette, qui plaît tant aux enfants.

Côté garniture, le pita est aussi polyvalent que le pain. On y met vraiment tout ce qu'on aime, des viandes au poisson en passant par les légumes, les sauces au yogourt, les vinaigrettes, les fromages ou les purées de légumineuses. De plus, lorsqu'on le grille au four, le pita devient rigide et bien croustillant, comme des croustilles, mais le gras en moins.



LE SECRET: LA CHALEUR

Bien qu'il soit possible d'en confectionner à la maison, on achète habituellement le pain pita tout fait parce que sa cuisson demande un four très chaud. À la boulangerie Andalos, à Ville Saint-Laurent, on en produit 250 000 par jour! Après avoir mélangé tous les ingrédients, on obtient une pâte qui est divisée en boules, lesquelles seront ensuite aplaties jusqu'à ce qu'elles aient la grandeur voulue. On laisse ensuite reposer les galettes avant de les cuire.

C'est la cuisson qui donne l'apparence d'une petite poche au pain pita. Roger Dahoud, directeur des produits Andalos, nous explique pourquoi le pita s'ouvre si facilement: «Quand la pâte est placée dans le four, elle est exposée brusquement à une chaleur intense de 700 °C. Automatiquement, elle lève.» Elle forme ainsi une boule dont le centre est creux.

En refroidissant, elle s'affaisse, conservant tout juste assez d'espace en son centre pour pouvoir s'ouvrir lorsque nous serons prêts à la garnir.



Que faire avec des pitas?

Pour confectionner un sandwich, le pita offre une bonne solution de rechange. On met la garniture à l'intérieur du pita, ou encore, on peut s'en servir comme d'un tortilla, lorsqu'il est bien mou, pour faire des wraps. En plus d'offrir une valeur nutritive intéressante, il donne une nouvelle couleur et une saveur différente aux lunchs.

Comme le pita a un goût plutôt neutre, vous pouvez très bien l'agrémenter d'une garniture sucrée. Au chocolat, avec des noix ou des guimauves... vos enfants vont adorer!

D'OÙ VIENT LE PAIN PITA?

Les Libanais et les Grecs se disputent encore sa paternité. Pourtant, même si le nom qu'ils ont donné à leur pain se prononce de la même façon, il s'épelle différemment. Les Libanais écrivent «pita», et les Grecs, «peeta». En plus de l'orthographe, il y a aussi de petites subtilités dans la texture. Le peeta grec est un peu plus épais, plus lourd que le pita libanais. Mais ils sont tout aussi savoureux et utiles l'un que l'autre.

Comment reconnaître un pita frais?

Comment savoir si un pain pita est frais? «Tout le monde pense que si le pita est mou, il est frais. Ce n'est pas vrai, affirme Roger Dahoud, directeur des produits Andalos. Il contient seulement plus d'eau. Pour vérifier s'il est frais, il faut l'ouvrir. S'il s'ouvre facilement en deux, il est frais.»





Lesquelles choisir? Comment les cuire?

Souvent considérées comme un plat de dépannage, les pâtes se retrouvent néanmoins sur les tables les plus distinguées. Bref, un met qui peut se vanter de pouvoir s'apprêter à toutes les sauces... littéralement!

Les pâtes blanches, peu importe la marque, ont à peu près les mêmes valeurs nutritives. Parce qu'elles sont des produits céréaliers, les pâtes constituent un bon apport de fer, de phosphore ainsi que de certaines vitamines essentielles. Si vous optez pour des pâtes de blé entier, vous irez chercher, en plus, quelques grammes de fibres. Comme

pour tout aliment préparé, prenez le temps de considérer les tableaux de valeur nutritive sur les emballages pour faire un bon choix.

Une tasse de spaghetti cuit ne contient pas plus de gras que deux croustilles, et pas plus de calories que son équivalent de riz blanc, qu'un croissant au beurre, que deux bananes ou quatre biscuits. C'est la sauce

que vous mettez sur vos spaghettis qui change tout!

N'oubliez pas que le Guide alimentaire canadien recommande de consommer de 6 à 8 portions de produits céréaliers dans une journée, et qu'une demi-tasse de pâtes correspond à une de ces portions.



COMMENT BIEN FAIRE CUIRE LES PÂTES?

Pour bien faire cuire vos pâtes, il suffit de respecter quelques petites règles de base. Assurez-vous d'abord de bien les noyer. La cuisson avec beaucoup d'eau permet d'éviter que l'amidon ne se dépose sur les pâtes, qui deviendraient alors collantes en refroidissant. La recette est facile à retenir: un litre d'eau pour 100 g de pâtes sèches.

Le sel n'a pas d'effet sur la cuisson des pâtes. Sa présence dans l'eau est une simple question de goût. L'ajout d'huile, quant à elle, ne fait que retarder ou empêcher les débordements. L'utilisation d'un chaudron plus gros fera le même travail.

Pour ce qui est du temps de cuisson, fiez-vous à ce qui est écrit sur l'emballage. Ce temps de cuisson correspond toujours à la cuisson *al dente*, qui signifie «légèrement croquant sous la dent». De l'avis des experts, il s'agit de la cuisson idéale pour les pâtes. Mettez vos pâtes dans l'eau seulement lorsqu'elle bout, et commencez à compter le temps de cuisson au moment où, après avoir mis les pâtes, l'eau reprendra son ébullition.

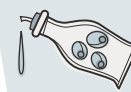
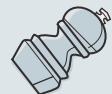
Enfin, lorsque les pâtes sont cuites, doit-on les rincer? Voilà une question sur laquelle il n'y a pas unanimité. Certains chefs vous diront qu'il faut les rincer pour enlever le surplus d'amidon. D'autres affirmeront, au contraire, qu'un peu d'amidon résiduel est nécessaire pour permettre à la sauce de coller aux pâtes. D'autres encore recommandent de rincer seulement les pâtes creuses, comme les macaronis ou les rigatonis. Bref, pour ce dernier point... allez-y selon vos goûts!



UN PEU D'HISTOIRE

On sait très bien que les pâtes sont un mets typique de la culture italienne, mais leur origine exacte reste encore contestée. Chinois, Européens et Arabes revendiquent leur création. Des documents historiques datant de la Rome et de la Grèce antiques décrivent un mets ressemblant à la lasagne. D'autres références parlent d'une sorte de vermicelle en usage au Moyen-Orient entre le 3^e et le 5^e siècle.

Seul fait qui ne soit pas remis en question: le voyage de Marco Polo, au 13^e siècle, au terme duquel il aurait ramené des pâtes de Chine. On accorde donc la création aux Chinois, mais se trompe-t-on? Qui sait? La confection des pâtes est si simple que celles-ci existent peut-être depuis le temps où l'homme a commencé à cultiver le blé!



LES SAUCES

Gnocchis à la sauce bolognaise, d'accord, mais à la sauce alfredo... jamais! Parce que chaque pâte ne se marie pas avec n'importe quelle sauce. Des chefs nous font part de leur expérience.

Il existe autant de pâtes que l'imagination permet d'en créer. Toutes sont faites de farine, d'œufs, d'un peu d'huile et de sel, si bien qu'elles ont sensiblement le même goût. Elles peuvent donc, prises isolément, se marier avec n'importe quelle sauce, à l'exception des pâtes farcies (de viande ou de fromage) ou colorées (épinards, tomates, safran), qui sont sujettes à certaines contraintes. Il faut aussi faire attention lorsqu'on en cuisine de très fines, car la texture de la sauce risque de les transformer... en sloche!



Si les pâtes sont servies en accompagnement, on doit par ailleurs veiller à ce que la sauce se combine harmonieusement aux autres aliments (légumes, volaille ou fruits de mer) avec lesquels elles partagent l'assiette.

Consistance de la sauce et texture de la pâte

Votre sauce est à base d'huile, si bien qu'elle est moins consistante? Servez-la sur des pâtes striées, comme les penne rigate. En effet, les stries aident à retenir la sauce. Si vous disposez au contraire d'une sauce à la viande bien épaisse, les pâtes lisses, comme les penne lisse, sont tout indiquées. Lorsque la sauce est épaisse, nul besoin des stries, mais dans le cas contraire, les petites rayures seront bien utiles.

Les sauces à base de crème

En général, les fruits de mer et les poissons ne se marient pas très bien avec les sauces riches comme la carbonara, l'alfredo ou même la rosée. Ce n'est pas pour rien qu'il existe très peu de recettes où les poissons et les fruits de mer sont servis avec des sauces à la crème. On serait mal avisé de passer outre à cette règle quand ces aliments sont préparés avec des pâtes.

«Pourtant, il y a des exceptions: les crevettes, les pétoncles et certains autres fruits de mer qui ont peu de goût supportent les sauces crémeuses. Comme il faut souvent les faire sauter dans de l'ail pour les parfumer, la finesse de la sauce ne sera pas agressée par leur saveur», explique Roger Costa, directeur du restaurant italien Wienstein & Gavino's.

De même, les sauces à la crème ne gagnent pas à être gratinées. «Mais c'est bien sûr une question de goût, explique David Jean Marteau. Quand les clients nous le demandent, on le fait, mais on trouve ça bizarre, parce que le plat sera bien trop lourd.»

En revanche, la volaille se marie très bien aux sauces à la crème, si vous tenez à ajouter une viande à vos pâtes.

LES PÂTES FINES

Les pâtes fines, comme les spaghetti et les capelli d'angelo (cheveux d'ange), demandent un traitement spécial, surtout quand elles sont fraîches. «Si on les sert avec de la sauce à la crème, ces pâtes vont coller et former une boule, met en garde le chef David Jean Marteau du Wienstein & Gavino's. Il faut donc choisir une sauce délicate.»

LES PÂTES FARCIES

Pour les pâtes farcies, deux règles doivent être observées: «Lorsqu'elles sont farcies au fromage, elles se marient bien avec des sauces crémeuses, mais pas trop lourdes. L'idéal, c'est d'utiliser une saucée rosée ou une autre du même type», soutient Renato Cardillo, de la fabrique de pâtes Pastavera.

Si on ne conseille pas de gratiner les sauces crémeuses, les pâtes farcies au fromage, elles, supportent bien le gratin, à condition toutefois de ne pas utiliser le même fromage. Et puisque celui dont on farcit ces pâtes est souvent goûteux, Renato Cardillo conseille d'éviter les sauces au parfum prononcé.

Pour arroser les pâtes farcies de viande, n'utilisez pas de sauce à la viande. «Ce n'est pas que ce n'est pas bon, mais c'est redondant», dit simplement Roger Costa. En général, pour ne pas perdre la richesse du goût d'une pâte farcie, on recommande de la servir avec des sauces plus délicates.

LES PÂTES COLORÉES

Les pâtes qu'on fabrique en y mettant des tomates ou de la betterave prennent une couleur rosée. Celles auxquelles on ajoute des épinards sont vertes. Et si on y met du safran ou du cari, elles prennent une coloration jaune vif. L'ajout d'ingrédients au moment de leur fabrication ne leur donne pas que de la couleur, il leur procure aussi un goût particulier. Si vous cuisinez ces pâtes parfumées, vous ne voudrez pas les noyer dans une sauce à la saveur très prononcée.

Agrémentez-les de quelques légumes, d'huile d'olive et d'un peu d'épices, et vous obtiendrez un plat suffisamment goûteux. Oubliez les sauces piquantes ou celles à la viande, qui ne rendraient pas hommage à la saveur de ces pâtes.

Pâtes longues ou courtes?

La seule différence entre les pâtes longues et les courtes, c'est que vous risquez moins de vous éclabousser si vous en choisissez des courtes. En outre, vous n'aurez pas à faire l'effort de les rouler dans votre assiette. Si vous préférez les longues, vous devrez éviter de les couper. Pour les puristes, ça reviendrait à les dénaturer!

NOUILLES DE RIZ ET NOUILLES AUX ŒUFS

La farine est l'ingrédient de base des pâtes alimentaires. Comme il est possible de faire de la farine avec du riz et même avec des haricots, il n'est donc pas étonnant de voir sur le marché des nouilles de riz ou d'haricot mungo; toutes deux d'origine asiatique.

Les nouilles aux œufs, quant à elles, sont faites à base de blé, mais auquel on a ajouté des œufs. Elles contiennent moins de farine, donc moins de glucides, mais attention à ceux qui doivent surveiller leur taux de cholestérol! Ils ne remplaceront alors un problème que par un autre.



Pâtes fraîches ou pâtes sèches?

Y a-t-il une différence de goût entre les pâtes fraîches et les pâtes sèches? Les habitués vous diront que oui, mais ceux qui ne sont pas des fines gueules n'y verront peut-être pas de différence, à condition d'adapter la cuisson. Les pâtes fraîches ne nécessitent que quelques secondes de cuisson. Par contre, pour les sèches, il faut généralement entre 10 et 15 minutes (consultez les indications sur l'emballage). Et avec les pâtes sèches, soyez plus généreux avec le sel que vous ajoutez à l'eau de cuisson.

Par ailleurs, si vous voulez tenter l'expérience de fabriquer vos pâtes à la maison, avec un peu d'expérience, on peut préparer des pâtes pour 6 personnes en moins de 25 minutes.



LES GNOCCHIS EN VOIE D'EXTINCTION

Les gnocchis sont de petites boules de pâte faites traditionnellement de pommes de terre. Mais on peut aussi les confectionner à partir de pain mélangé à des légumes et à des épices. «Les gnocchis sont très lourds. Nous n'en servons presque plus», constate le chef du Wienstein & Gavino's, David Jean Marteau.



Fabrication des pâtes

Peu importe leur forme, les pâtes sont préparées à l'aide d'une seule et même recette, qu'il s'agisse des pâtes commerciales ou de celles que vous faites à la maison. On humidifie de la semoule de blé durum, du «blé dur», avec de l'eau pour en faire une pâte, qui est ensuite passée à travers des moules de différentes formes. Dès leur sortie à l'autre bout des moules, les pâtes alimentaires sont séchées ou congelées pour éviter qu'elles ne collent ensemble.

LE PARMESAN, OUI, MAIS PAS PARTOUT

Que diriez-vous de moules au fromage parmesan? Vous grimacez? C'est ce que font les chefs quand vous leur demandez de saupoudrer du parmesan sur vos pâtes aux moules. Ce n'est pas parce qu'on mange des pâtes qu'on doit nécessairement y ajouter du parmesan.

Par ailleurs, ce fromage, qui a un goût prononcé, peut être remplacé par du pecorino s'il sert à relever des sauces plus subtiles.



Les pâtes de blé entier: un goût à développer

Il a fallu du temps avant que les fabricants de pâtes alimentaires nous offrent des pâtes de blé entier convenables. Elles sont désormais disponibles. Constituent-elles un choix intéressant?

Certaines personnes boudent les pâtes alimentaires. Elles craignent leur apport élevé en glucides. Au contraire, le Guide alimentaire canadien encourage la consommation. Mais tant qu'à en manger, aussi bien en profiter pour aller chercher quelques fibres supplémentaires! C'est ce que les pâtes de blé entier nous permettent.

Contrairement aux pâtes ordinaires, celles à base de blé entier sont faites à partir de la totalité du grain de blé, c'est-à-dire que la semoule qui sert à leur fabrication contient non seulement l'amande du grain, mais aussi le germe et l'enveloppe (appelée le «son»). Or c'est dans cette partie qu'on trouve le plus de fibres. Si la teneur en fibres avoisine 10 % par portion, cela révèle qu'on a utilisé la totalité du grain. Toutefois, certains fabricants utilisent de la semoule blanche, enrichie d'une partie du son. Ces pâtes auront une teneur en fibres intéressante, mais inférieure à 10 %.



UNE ADAPTATION NÉCESSAIRE

Le problème avec les pâtes de blé entier, c'est que le son est une enveloppe dure et d'un goût plus prononcé que l'amande du blé. Ce qui fait que les pâtes de blé entier ont une couleur plus foncée, elles prennent plus de temps à cuire, et qu'en bouche, elles laissent une impression plus granuleuse, plus sablonneuse. Leur goût différent exige une certaine adaptation. Pour ce faire, le chef Yannick Tardy, du restaurant Mista à Beloeil, propose de s'y initier en les consommant d'abord avec des sauces plus corsées.

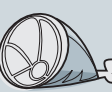
Pour ce qui est de la cuisson, bien qu'elles resteront probablement un peu plus fermes que les pâtes blanches, il n'y a pas de différence. Faites-les bouillir dans une eau salée, mais ne les rincez pas après cuisson. L'amidon résiduel permettra à la sauce et aux autres garnitures d'adhérer plus facilement aux pâtes. Si vous ne les servez pas tout de suite, laissez-les refroidir à l'air, enrobées d'un filet d'huile pour qu'elles ne se dessèchent pas.

Des fibres et encore des fibres

Pour répondre à ceux qui veulent manger plus sainement, l'industrie des pâtes alimentaires a diversifié son menu. Les premières révolutions consistaient à ajouter des saveurs particulières: épinards, tomates, herbes... En 2002, 11 nouveaux produits apparaissaient sur le marché.

En 2005, 28 autres nouveautés ont été lancées! Non seulement voyons-nous aujourd'hui des pâtes de blé entier ordinaires, mais aussi des pâtes de blé d'épeautre, de kamut et de riz.

Surveillez bien les étiquettes, malgré l'apparence parfois austère des pâtes au kamut, elles offrent souvent un apport plus élevé en fibres que les pâtes de blé entier de la variété durum. Mais bien sûr, vous devrez y mettre le prix!





Les repas de nouilles instantanées: pas chers mais pauvres...

Elles ne coûtent presque rien, sont faciles à transporter et se préparent en un clin d'œil. Pas étonnant que les nouilles instantanées soient aussi populaires chez les ados. Mais est-ce une bonne collation?

Côté alimentation, les jeunes n'ont pas la réputation de faire des choix santé. Alors, a-t-on raison de s'inquiéter lorsqu'on les voit avec un contenant de nouilles séchées entre les mains? Les nutritionnistes sonnent l'alarme. «Ces nouilles ne constituent pas du tout un repas», déplore Natalie Lacombe, l'une de ces spécialistes. «Comme ce n'est pas nourrissant, la faim va resurgir assez tôt.»

VRAIMENT PAS CHER?

Un des principaux éléments expliquant pourquoi les jeunes sont si friands des nouilles instantanées, c'est leur prix. Pourtant, elles ne sont pas aussi économiques qu'elles en ont l'air. Le prix peut être trompeur en raison du volume du produit. En effet, même si le coût est inférieur à 25 ¢, il ne faut pas oublier que nous payons ce prix pour environ 85 g (dans le cas des soupes Smack Ramen, par exemple). Pour 1 kg de ces nouilles, il nous en coûterait donc 2,94 \$. En comparaison, les pâtes alimentaires ordinaires coûtent environ 1,50 \$ le kg. Même les nouilles instantanées les plus économiques sont deux fois plus chères que des pâtes alimentaires!

DEUX EXCEPTIONS

Lorsque nous avons testé les différentes sortes de nouilles instantanées, à notre émission, deux marques se sont démarquées: la soupe Chef Woo, qui contenait seulement 1 g de lipides, et la soupe Thaï épicée Choix du Président, qui en contenait 20 fois moins que les soupes les plus grasses. Il faut dire que la première est faite à partir de nouilles cuites au four plutôt que frites: c'est peut-être un point de repère à considérer, à l'achat. Les deux contenaient aussi moins de sodium que les autres, et étaient moins caloriques. Bref, surveillez les tableaux de valeur nutritive.



UNE SOURCE IMPORTANTE DE GRAS

La plupart des produits testés sont faits à partir de nouilles frites, d'où un apport important en lipides. Selon notre nutritionniste, ces collations contiennent de 20 à 32 % de la quantité de gras recommandée pour une journée. Certaines soupes, comme les bols des marques Gatuso et Wal-Mart, en contiennent respectivement 21 et 24 g. Quand on sait que la quantité maximale recommandée quotidiennement est de 60 à 90 g! Encore plus inquiétant, ces nouilles sont la plupart du temps frites dans des huiles saturées, comme l'huile de palme, ou hydrogénées (des huiles à forte teneur en gras trans). Si elles permettent une meilleure conservation des aliments, ces huiles sont aussi associées à un accroissement du taux de cholestérol sanguin.

Comme repas?

Bien sûr, ces bols ou sachets de nouilles sont très rapides à préparer. Mais en plus de constituer un apport excessif en sodium et en lipides, ils ne sont pas nutritifs et n'aideront pas à assouvir la faim. «Il manque des protéines pour que ça puisse être considéré comme un vrai repas, précise M^{me} Lacombe. Même si certaines nouilles sont à base de farine enrichie, ce n'est pas un repas.» La plupart étant préparées avec de la farine blanche, on ne peut pas non plus compter sur un apport en fibres, lesquelles maintiennent un état de satiété à long terme.

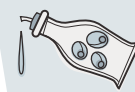
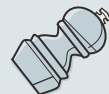


Amenez-en du sel!

Ces nouilles ont tout pour plaire aux papilles habituées au fast-food et aux grignotines salées. La plupart contiennent plus de 2100 mg de sodium, l'équivalent d'environ 10 ml (2 c. à thé) de sel. Rappelons que l'apport maximal recommandé pour toute une journée est de 2300 mg.

MÊME PAS EN COLLATION!

Ces soupes représentent-elles au moins une bonne collation? Pas sûr. Quatorze des échantillons que nous avons analysés contenaient plus de 400 calories par portion. C'est beaucoup pour un casse-croûte. «Ce serait nettement mieux de manger un fruit ou un morceau de fromage, ou un yogourt et quelques noix», assure notre nutritionniste. Le seul moyen d'améliorer la valeur nutritive de ces nouilles serait d'y ajouter des légumes ou un œuf et, surtout, de ne pas mettre tout le sachet de saveur. De quoi faire sourciller les jeunes!



Produits laitiers

*Premier aliment que l'on consomme
lorsqu'on vient au monde, le lait joue
un rôle essentiel dans notre
alimentation tout au long de notre vie.*

*D'une grande valeur nutritive,
les produits laitiers nous apportent
vitamines, minéraux et calcium,
mais aussi, soulignons-le,
beaucoup de plaisir.*





Les variétés de beurre

Conventionnel, artisanal, demi-sel, léger... Existe-t-il vraiment une différence entre ces beurres?

Alors, devant une telle uniformité, surveillez les spéciaux: aucune marque n'est meilleure qu'une autre.

Peu importe le fabricant, du beurre, c'est du beurre! Au Québec, le lait est recueilli auprès de différents producteurs et est acheminé en vrac en usine où l'on produit du beurre en quantité industrielle. Les beurres de différentes marques sont souvent fabriqués dans une même usine selon une recette unique. Seuls les emballages diffèrent.

Résultat: les beurres conventionnels produits par les grandes laiteries ne se distinguent entre eux que par la quantité de sel qu'ils contiennent. Un beurre régulier renferme 2 % de sel, le demi-sel, 1 %, et le non-salé n'en contient pas du tout. Le beurre léger, lui, comporte 20 % de moins de matières grasses que le régulier, et ce, peu importe la marque.



QUE CONTIENT UNE BRIQUE DE BEURRE?

Le beurre doit contenir un minimum de 80 % de matières grasses. Il renferme aussi d'autres éléments que nous retrouvons dans le lait: de l'eau, des protéines, du lactose et des minéraux.



Quelques distinctions

Les beurres dits «de culture» sont un peu différents des beurres réguliers. Dans le beurre de culture, on a ajouté un ferment à la crème avant son barattage. Les ferments sont des bactéries lactiques qui produisent une légère acidité et qui procurent les arômes au beurre.

Parmi les beurres de culture, on trouve également le beurre «à la normande» et «à la suisse», qui tentent de se rapprocher de la saveur authentique de ces régions. En Europe, il s'agit vraiment de produits du terroir issus du lait des vaches de races normande ou suisse. En effet, chaque région possède son cheptel et son pâturage particuliers, ce qui procure un goût légèrement différent à chaque beurre. Au Québec, la majeure partie du cheptel est composée de vaches Holstein, qui sont nourries essentiellement de la même façon, été comme hiver. Voilà pourquoi le goût du beurre demeure assez constant.

LE VRAI BEURRE ARTISANAL

Il existe au Québec un beurre fabriqué de façon vraiment artisanale. C'est celui de la Beurrerie du patrimoine, de la ferme Groleau, en Estrie. Ce beurre est extrait du lait d'un troupeau dont l'alimentation est exclusive, ce qui lui confère un goût un peu différent des autres beurres.

POURQUOI PAYER PLUS CHER?

Le beurre de qualité se reconnaît à sa saveur de crème fraîche et à son léger goût de noisette. Entre le beurre de culture et le beurre conventionnel, la nuance demeure toutefois très mince, surtout lorsque nous le couvrons de confiture ou lorsque nous nous en servons dans la cuisson. Est-il nécessaire de payer plus cher pour du beurre de culture? À vous de juger!

Un truc pratique

Ne jetez plus les papiers d'emballage en aluminium qui recouvrent le beurre. Servez-vous-en plutôt pour emballer des pommes de terre au four. Elle seront plus croustillantes et savoureuses.





Quelle crème choisir?

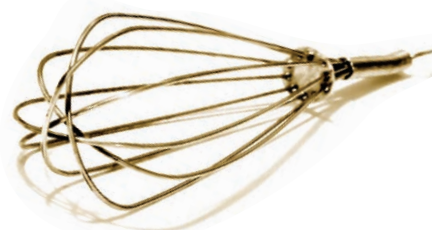
Les Québécois cuisinent davantage avec la crème que les autres Canadiens. Pas surprenant qu'on en trouve une si grande variété sur les tablettes. Mais laquelle choisir?

La crème est un produit laitier dont la teneur en gras est supérieure à celle du lait. Lorsque le lait arrive à la laiterie, il est d'abord écrémé. On a alors d'un côté le lait écrémé, et de l'autre, la crème. On injecte au lait des vitamines, puis on combine le lait et la crème dans les proportions désirées pour obtenir la teneur en gras voulue.

Seront également ajoutés au mélange des produits épaississants, émulsifiants et stabilisants. Leurs fonctions: modifier la texture, éviter la séparation lors de la cuisson et résister à l'acidité de certains aliments.

Par ailleurs, aucune crème ne contient d'agents de conservation, elle se conserve grâce à la pasteurisation.

Dans les provinces canadiennes, sauf au Québec, 80 % de la crème vendue est consommée dans le café. Les 20 % restants sont utilisés en cuisine. Ici, la proportion est différente: 50 % pour velouter le café et 50 % pour enrichir les plats cuisinés. Pour ce dernier usage, nous avons l'embarras du choix.



LES TYPES DE CRÈME

Les crèmes sont d'abord classées selon leur pourcentage de matières grasses: 10 %, 15 %, 18 %, 28 % et 35 %.

La crème se décline aussi en plusieurs variétés. Par exemple, on trouve deux types de crème à 15 %: la crème de table et la crème champêtre. C'est leur texture qui les distingue. La crème champêtre reproduit l'onctuosité de la crème traditionnelle, alors que la crème de table ordinaire est moins épaisse.

La crème à 35 % est aussi offerte en deux variétés: la crème à fouetter et la crème à cuisson. Selon les fabricants, cette dernière résisterait mieux à la chaleur et aux acides.

CUISINER AVEC DE LA CRÈME À 15 %

Si vous cuisinez avec de la crème à 15 %, sachez que seule la champêtre supporte la cuisson. Dans une de nos émissions, nous avons tenté l'expérience. Après avoir incorporé à une sauce, en la chauffant, une crème de table à 15 %, nous avons constaté que cette crème n'avait pas la tenue nécessaire pour donner de bons résultats. Chauffée, la crème à 15 % s'est séparée et a laissé de petits grumeaux dans la sauce. Par contre, dans les mêmes conditions, la crème champêtre s'est intégrée harmonieusement à la sauce et s'est épaissie pour la lier parfaitement.

Il y a bombe... et bombe!

Attention, les produits en bombe ne contiennent pas tous de la crème. La garniture fouettée ressemble à de la crème fouettée, mais ne contient pas de crème. Il n'y a aucun produit laitier dans cette préparation. Elles contiennent de l'eau et de l'huile hydrogénée, mais pas de crème.

Par contre, il existe aussi des crèmes en aérosol. Si vous êtes pressé, c'est une bonne solution de rechange à la crème à fouetter, à laquelle elle se compare bien pour ce qui est de la texture et du goût. Elle peut servir à garnir vos cafés spéciaux et à décorer vos gâteaux. Et les enfants l'adorent!

QUELQUES DÉFINITIONS

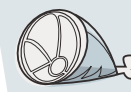
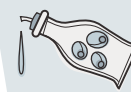
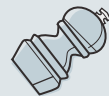
Crème anglaise: Parfaite comme coulis sur des fruits, la crème anglaise est un mélange de lait, de sucre et d'œufs. On peut l'acheter déjà préparée, ou la préparer soi-même (2 tasses de lait, ½ tasse de sucre et 4 jaunes d'œufs).

Crème pâtissière: On s'en sert surtout pour farcir des pâtisseries, comme des éclairs. Elle est très épaisse, parce qu'on y ajoute de la farine.

Crème sure: Elle donne un goût acidulé aux soupes et aux trempettes. On a ajouté à la crème une culture bactérienne pour la rendre plus aigre.

Crème Chantilly: Elle rehausse les desserts. C'est une crème fouettée à laquelle on a ajouté de la vanille et du sucre.

Crème épaisse: C'est le nom que donnent les Européens à notre crème à fouetter (30 % de matières grasses ou plus).





Le guide des fromages

Pour apaiser une petite fringale ou pour clore un repas gastronomique, la variété de nos fromages québécois et importés peut satisfaire tous les palais.

On trouve sur le marché plus de 300 types de fromages québécois. À ceux-ci s'ajoute une énorme quantité de fromages importés. Comment s'y retrouver entre les fromages frais, ceux à pâte molle, demi-ferme ou ferme, les croûtes fleuries et les croûtes lavées? *L'Épicerie* vous guidera dans la découverte de ces produits merveilleux...

Les origines

On ne connaît pas l'origine précise du fromage, mais on s'entend généralement pour dire qu'il est fabriqué depuis 10 000 ans. C'est dans le Sud-Ouest asiatique qu'il aurait été inventé, probablement par hasard. On a retrouvé, lors de recherches archéologiques, des bas-reliefs sumériens représentant la traite des vaches

et le caillage du lait. On aurait par la suite développé une multitude de sortes de fromages dans la Rome antique. Après la chute de l'Empire, les monastères sont devenus les grands centres de fabrication du fromage. La tradition s'est maintenue jusqu'à aujourd'hui. Ici, on a commencé à fabriquer du fromage dès le début de la colonisation française. Après la conquête britannique, on s'est inspiré de la tradition anglaise pour concocter des cheddars.





Les fromages du Québec

Aujourd'hui, on dénombre plus d'une centaine de fromages de vache d'influence européenne, dont le cheddar, le gouda, le fromage à croûte lavée, le brie, le camembert, le bleu, la raclette, le provolone, la ricotta, etc. Quelques-uns de ces produits, tout comme certains fromages de chèvre et de brebis, sont fabriqués à partir du lait provenant d'un seul troupeau. La nature des sols et des pâturages ainsi que la race des bêtes sont des facteurs qui contribuent, avec le mode et la durée de fabrication et d'affinage, à déterminer l'équilibre, l'intensité et la persistance des saveurs de chaque fromage. Renseignez-vous sur l'historique du produit, et vous finirez peut-être par détecter des nuances et des particularités régionales.

La fabrication

La fabrication du fromage compte trois étapes essentielles: la coagulation, l'égouttage et l'affinage. La coagulation est la phase durant laquelle le lait, au contact de micro-organismes, caille et se transforme en une masse gélatineuse. Ensuite, l'égouttage consiste à retirer le lactosérum (eau et protéines solubles) du caillé et à lui donner de la fermeté. Enfin, l'affinage est le moment où la pâte se transforme sous l'action biochimique des diverses bactéries qu'elle contient. C'est l'étape cruciale où se développent la saveur, la consistance et l'odeur du fromage.

L'INGRÉDIENT DE BASE: LE LAIT

Le lait est la matière première du fromage. Il en faut 10 litres pour fabriquer une meule de 1 kilo. La plupart des fromages sont faits de lait de vache ou de chèvre, mais on peut aussi utiliser du lait de brebis. Une vache moyenne produit environ 8 000 litres de lait par année, tandis qu'une chèvre en donne autour de 1 800.

La majorité des fromages d'ici sont faits avec du lait de vache, mais on produit aussi de plus en plus de fromages de chèvre. Ceux de lait de brebis sont plus rares; seulement une dizaine de producteurs en fabriquent. Pourtant, le lait de brebis donne des produits savoureux grâce à son taux très élevé de matières grasses et de protéines.



COMMENT CHOISIR SON FROMAGE?

Il existe une grande variété de fromages, mais lorsqu'il s'agit de sélectionner ceux qui sont «à point», nous ne sommes pas tous des experts.

Fromages faits de lait de vache, de chèvre ou de brebis... Au Québec, nous sommes vraiment gâtés, car, depuis les années 1980, plusieurs de nos artisans fromagers se sont lancés dans la fabrication de quelques centaines de fromages fins. En ville comme à la campagne, chacun d'entre eux nous offre une gamme de produits qui ne demandent qu'à être goûtés. Comment les choisir?

La vue

Premièrement, examinez la croûte ou la surface. Un fromage de bonne qualité doit avoir une couleur franche et luisante. Si vous remarquez des imperfections dans la pâte, passez à autre chose: celles-ci indiquent que l'affinage du fromage ne s'est pas parfaitement déroulé et que le produit n'a pas atteint sa pleine maturité.

Le toucher

Allez-y doucement. Les fromages à pâte molle sont souples à l'extérieur comme à l'intérieur. Les demi-fermes ont une souplesse moins accusée, et cette caractéristique est presque absente chez les pâtes fermes. Les fromages à pâte dure, eux, doivent être bien lisses.

L'odorat

La question d'odeur est une affaire très personnelle. Ce qui séduit les uns répugnera peut-être les autres. Cependant, l'odeur d'un fromage doit être attirante et fraîche. Délicats, relevés ou prononcés, les arômes ne doivent pas être âcres ou diffuser des relents d'ammoniaque.

Le goût

C'est enfin le moment de goûter. Demandez un échantillon à votre fromager: il acceptera probablement de vous en offrir. C'est en goûtant le fromage que vous pourrez vous assurer qu'il est à son meilleur. Cela constitue aussi une excellente façon de découvrir de nouveaux saveurs parmi la gamme importante des nouveaux fromages d'ici. Allez-y! Laissez fondre l'échantillon sur votre langue, puis prenez votre décision.



LES FROMAGES À PÂTE DEMI-FERME

Les fromages canadiens à pâte demi-ferme sont très populaires au Québec. Cette catégorie offre une très grande diversité de saveurs, allant du très doux au très fort. Ainsi, le subtil bocconcini et le corsé vacherin en font tous deux partie, même si leur saveur et leur texture sont complètement différentes. L'explication: les fromages à pâte demi-ferme peuvent être non affinés, affinés dans la masse ou affinés en surface. Leur taux d'humidité se situe entre 40 et 60 %, et leur teneur en matières grasses entre 10 et 30 %. Les différentes méthodes de fabrication et d'affinage utilisées expliquent ces grandes variations.

PÂTE FILÉE NON AFFINÉE

Dans le cas de certains fromages, le caillé du lait est plongé dans des cuves d'eau chaude, découpé et étiré avant d'être moulé. Le résultat: un fromage dit «à pâte filée», comme la célèbre mozzarella.

Ce sont des fromages sans croûte et très pâles, qui fondent et s'étirent en longs filaments quand on les fait chauffer. Alliés indispensables en cuisine, ils sont parfaits pour gratiner les plats et concocter des fondues.

PÂTE AFFINÉE EN SURFACE

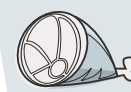
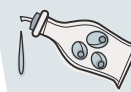
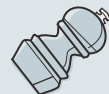
On appelle aussi ces fromages «à croûte lavée». Durant l'affinage, ils sont retournés et lavés périodiquement avec une saumure contenant des ferments rouges (bactéries de surface). Le célèbre oka fait partie de cette catégorie, de même que le douanier, le vacherin et le migneron de Charlevoix. Leur particularité? Une croûte légèrement collante et dont la couleur varie entre l'ivoire et le jaune pâle.

Le Ficello

On peut avoir l'impression qu'on a affaire ici à un «faux» fromage. Mais non! Le Ficello est fabriqué à partir d'un seul ingrédient: la mozzarella. Il est moulé en forme de bâtonnets, pour la plus grande joie des enfants qui tirent sur les longs filaments sans les casser!

Pâte affinée dans la masse

Cette catégorie recoupe des fromages comme le gruyère, le munster, le monterey jack ou le mont saint-benoît. On les dit «affinés dans la masse» parce que le processus de maturation de la pâte s'amorce du centre jusqu'à l'extérieur. Il se forme alors sur certains d'entre eux une croûte relativement ferme qui est brossée ou lavée périodiquement.



LES FROMAGES À PÂTE FERME

Pour obtenir des fromages à pâte ferme, une fois le processus de caillage terminé, on égoutte la pâte et on la presse fortement pour en retirer le plus de petit-lait possible. C'est grâce à ce procédé que le fromage devient bien ferme. Certains d'entre eux, comme la raclette, le provolone ou le suisse, ont même droit à une étape supplémentaire pendant laquelle ils sont chauffés, histoire de rendre leur pâte encore plus ferme.

Certains de ces fromages sont dits «à pâte dure». Ils sont conservés en hâloir de longs mois, voire de longues années, jusqu'à ce qu'ils perdent 70 % de leur humidité. Leur principale caractéristique, outre leur texture, est leur saveur plus piquante que celle des autres fromages à pâte ferme.

Ceux-ci peuvent être ornés ou non d'une croûte. S'ils en possèdent une, elle est résistante, et on l'enduit parfois d'huile pour empêcher sa déshydratation.

Les yeux des fromages

On connaît les fromages emmental ou suisse parce qu'ils sont excellents, mais aussi parce qu'ils possèdent des «trous». Ces ouvertures sont aussi appelées des «yeux»; elles sont dues à des gaz qui dilatent la pâte avant qu'elle ne raffermisse. Une petite coquetterie qui a rendu ces fromages bien célèbres.

Conservation

Un fromage à pâte ferme a besoin de fraîcheur et d'humidité. On désire qu'il reste ferme, mais pas qu'il devienne trop sec. Ainsi, sa surface ne devrait pas se craqueler.

Dans du papier d'aluminium, il se conserve longtemps et garde sa texture. On peut aussi le garder dans un contenant de plastique hermétique. Si on le trouve trop sec, on peut toujours lui rendre sa souplesse en l'enveloppant dans un linge imbibé de vin blanc.

Les fromages à pâte ferme ou à pâte dure se congèlent bien. Parfois, il y a de petites altérations dans la texture, mais le goût reste intact. On peut également râper un fromage à pâte dure, le mettre dans un sac prévu pour la congélation et, ensuite, le congeler.

LE PARMESAN

C'est un fromage originaire d'Italie (dans la région de Parme) où il est connu depuis plusieurs siècles. Maintenant, on en produit même ici, au Québec. Fabriqué à partir de lait de vache, de brebis ou de chèvre, il est vieilli pendant au moins une année, et souvent plus. Il se caractérise par une texture légèrement granuleuse, due aux cristaux qui se forment pendant sa longue maturation. On mange surtout le parmesan râpé ou en copeaux sur les pâtes et le carpaccio.



LES FROMAGES À PÂTE FRAÎCHE

Au début du processus de fabrication, tous les fromages sont considérés comme des «pâtes fraîches», puisqu'ils n'ont pas fermenté et n'ont pas été affinés. On les nomme parfois les «enfants» du fromage, parce qu'ils n'ont pas vieilli et qu'ils sont très populaires auprès des tout-petits en raison de leur goût très doux ou légèrement acidulé.

Ils sont faits de lait ou de petit-lait (du lactosérum, tiré du lait entier ou écrémé et parfois enrichi de crème).

Ils ne sont pas cuits, mais seulement égouttés après que le lait a caillé grâce à l'ajout d'un ferment lactique (un micro-organisme qui se développe dans le lait et en solidifie la consistance).

Le fromage blanc, le fromage à la crème, la ricotta, le cottage, le mascarpone, le quark et le labneh font tous partie de cette catégorie. Ils ne possèdent pas de croûte. On les reconnaît facilement à leur texture molle, granuleuse, crémeuse ou veloutée.



Conservation des fromages à pâte fraîche

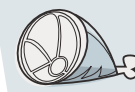
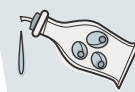
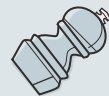
Ils ne se conservent pas très longtemps; deux semaines tout au plus. Comme on ne sait jamais quand ils ont été fabriqués, il vaut mieux se fier à la date d'expiration inscrite sur l'emballage. Étant donné leur taux élevé d'humidité, ils ne se conservent pas bien au congélateur. Celui-ci n'altère pas leur goût, mais modifie leur texture. On vous suggère donc d'incorporer vos restes de fromage frais dans des mets qui, eux, pourront être congelés sans problème.

Des produits moins gras

Les fromages frais contiennent de 60 à 80 % d'eau, et de 0,5 à 30 % de matières grasses. Ils ne deviennent gras et caloriques que lorsqu'ils sont fabriqués avec de la crème. On les offre souvent allégés pour satisfaire les consommateurs qui surveillent l'apport en gras des aliments.

Que peut-on en faire?

- On peut en farcir les pâtes, comme les cannellonis ou les raviolis;
- On peut remplacer la crème par du fromage blanc très frais dans certaines recettes, pour lier les sauces;
- On peut en napper nos pommes de terre au four;
- On peut l'utiliser en remplacement du fromage à la crème pour faire nos gâteaux au fromage;
- On peut en mettre dans nos quiches ou nos tourtes.



FROMAGE EN GRAINS

Devinette: quel est le fromage qui fait scouic-scouic quand on le croque? Celui dont l'élasticité, la tendre fermeté et le goût légèrement salé ravissent les papilles? Celui qu'on ne sert pas à la fin d'un bon repas, mais qu'on mange nature, en collation ou sur la célèbre poutine? Vous l'avez deviné, c'est le fameux fromage en grains, péché mignon de bien des Québécois!

Ces «crottes» sont en fait un cheddar frais, non affiné, auquel certaines fromageries industrielles ajoutent des substances laitières modifiées pour réduire les coûts de fabrication. La forme si caractéristique des grains vient du fait que ce fromage n'est ni pressé, ni moulé. Il est simplement passé dans un hachoir qui le coupe en petits morceaux irréguliers. Sa durée de vie n'est que de quelques jours, voire de 24 heures dans certains cas. Il faut donc le consommer rapidement si on ne veut pas qu'il perde sa texture particulière.

DÉGUSTATION

Il n'y a pas qu'en poutine que ce fromage se démarque, c'est une collation excellente à manger telle quelle, accompagnée de craquelins santé, de noix ou de fruits. Avec des olives, et des légumes découpés, vous pouvez préparer d'amusants hors-d'œuvre. Ou encore, ajoutez-en tout simplement à une salade, une soupe ou une omelette.



Conservation

La plupart des gens aiment manger le fromage en grains à température ambiante. Dans les commerces, on le trouve d'ailleurs souvent en vente sur le comptoir, à côté de la caisse enregistreuse. À ce sujet, la loi canadienne est formelle: le fromage en grains frais peut être vendu à la température de la pièce, mais certaines conditions doivent être respectées.

Il doit être fait de lait pasteurisé et, surtout, il doit être réfrigéré 24 heures après sa fabrication. S'il est âgé de plus de 24 heures, il ne peut être vendu à la température de la pièce. Le fromage en grains doit aussi porter une étiquette qui indique clairement au consommateur la période de réfrigération nécessaire pour le produit. Les emballages doivent également faire mention d'une date de péremption: les «crottes» ne se conservent que 30 jours au réfrigérateur, il est vivement conseillé de garder le fromage en grains au frais, étant donné qu'il y a sans doute plus de 24 heures qu'il a été fabriqué.

UN BON TRUC

Votre fromage en grains est devenu sec au réfrigérateur, et vous voulez qu'il retrouve son scouic-scouic original? Rien de plus simple. Immergez le sac qui le contient dans un bol d'eau chaude. En quelques secondes, votre fromage retrouvera son élasticité.

LES FROMAGES À PÂTE MOLLE

Les fromages à pâte molle contiennent entre 50 % et 60 % d'humidité. Leur texture est crémeuse, onctueuse et coulante. Le plus ancien de ces fromages est le camembert, créé il y a plus de 200 ans en Normandie. Le brie appartient aussi à cette famille. Les fromages à pâte molle peuvent être fabriqués à partir de lait de vache, de chèvre ou de brebis.

Ils peuvent avoir une croûte fleurie ou lavée. Au début, les deux sont fabriqués de la même manière. À la suite de la coagulation du lait, la pâte est égouttée, salée, découpée et moulée. Pour obtenir une croûte fleurie, la surface de la pâte estensemencée de *Penicillium candidum*, une bactérie qui favorise le développement d'une croûte blanche que l'on nomme «fleur». Cette croûte fleurie (comme celle du brie ou du camembert) a un goût délicat et se mange.

Pour obtenir une croûte lavée, au moment du processus d'affinage, le fromage sera lavé et brossé à plusieurs reprises avec une solution d'eau légèrement salée. Cette saumure est parfois additionnée d'hydromel, de vin, de cidre ou de bière pour que la croûte acquière un goût particulier. De plus, on ajoute souvent à ces fromages un colorant comme la noix de roucou ou l'anato pour renforcer le développement de la coloration orange cuivré. La saveur des fromages à croûte lavée est plus prononcée que celle des fromages à croûte fleurie.

Boissons d'accompagnement pour les pâtes molles

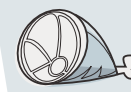
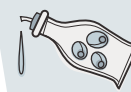
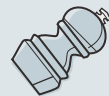
Si vous préférez les vins rouges, optez pour un cabernet sauvignon, un merlot ou un syrah. Si vous préférez les vins blancs, vous avez le choix entre un blanc léger, comme le chardonnay ou le sauvignon, ou un blanc fruité comme les vins d'Alsace. Une bière ou un bon cidre accompagnent aussi très bien ces fromages onctueux.

Fromages québécois à pâte molle

Plusieurs fromageries d'ici produisent des fromages à pâte molle. Les plus connus sont le Saint-Damase, l'Empereur ou le sir Laurier d'Arthabaska. Mais il y en a plusieurs autres: n'hésitez pas à les essayer, ils sont délicieux!

QUELQUES SUGGESTIONS POUR APPRÊTER LES FROMAGES À PÂTE MOLLE

Bien sûr, ils sont délicieux nature, chambrés deux heures avant de servir à la température de la pièce, sur du bon pain. Mais on peut aussi en faire de délicieux croque-monsieurs. Il suffit de napper une tranche de pain grillée de jambon et de champignons, puis de gratiner le tout avec ce fromage. Une autre bonne idée: le servir chaud, en croûte. Il suffit d'envelopper le fromage entier dans une pâte phyllo ou feuilletée, de badigeonner la pâte d'un jaune d'œuf battu et de cuire le tout au four à 200 °C (400 °F) pendant une vingtaine de minutes. Laisser tiédir quelques minutes avant de servir.



LES FROMAGES BLEUS

Les fromages bleus sont ainsi désignés en raison de leur moisissure bleuâtre. Il s'agit d'une moisissure noble, inoffensive pour la santé. Elle confère au fromage un goût piquant et poivré, plus ou moins fort, selon le temps d'affinage qu'on lui fera subir.

En fait, les fromages bleus, ou fromages à pâte persillée, ne sont ni cuits ni pressés. Une fois le caillage terminé, la pâte est d'abord émiettée et salée. Ensuite, elle sera criblée de trous à l'aide de plaques cylindriques garnies de pointes que l'on enfonce dans la pâte. Ce criblage sert à créer des canaux dans lesquels on introduit des moisissures de type *Penicillium roquefortis*.

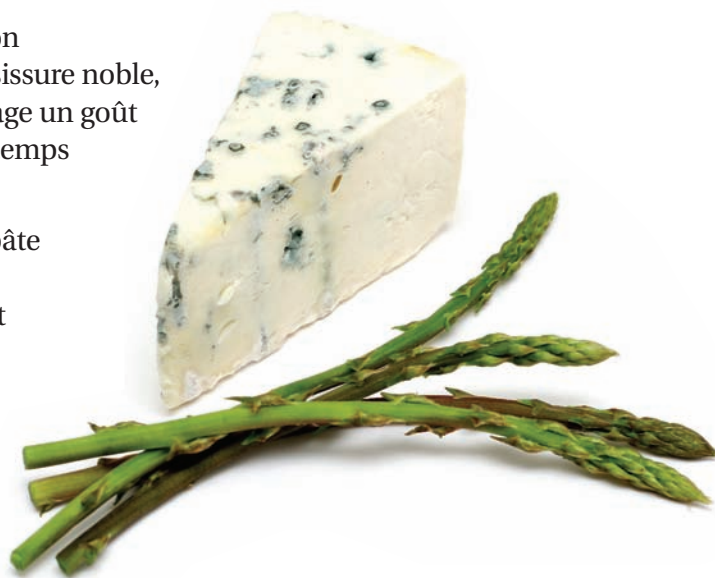
Au contact de l'air et de la pâte, durant l'affinage, tout un réseau de moisissures se développera dans les sillons laissés par les aiguilles, créant ainsi les veinures bleu-vert qui caractérisent les fromages bleus. La fermentation se fera donc de l'intérieur vers l'extérieur, à l'inverse de celle des fromages à pâte molle.

Contrairement à la croyance populaire, les fromages bleus n'ont pas tous une saveur corsée. En fait, plusieurs facteurs influencent le goût: le type de moisissures et la sorte de lait utilisé, la façon de persiller les fromages et la durée de l'affinage.

Par où commencer?

Pour s'initier aux fromages bleus, commencez par un cambozola, dont le goût se situe à mi-chemin entre un brie et un bleu, ou encore un gorgonzola, au goût juste assez prononcé pour s'habituer au goût du bleu. Le montagnalo offre, quant à lui, un goût de beurre salé, alors que le rochebaron, au goût délicat de bleu, serait également un bon choix pour des débutants, tout comme le Bleubry, dont les saveurs sont très douces.

Pour les amateurs qui préfèrent des fromages plus corsés, on suggère, entre autres, le roquefort, l'Ermite, le stilton ou le danois.



Fromages bleus de chez nous

Ici, au Québec, les fromagers produisent plusieurs sortes de bleus, dont les plus connus sont l'Ermite, le Bénédictin, (plus piquant que l'Ermite), le Ciel de Charlevoix.

ACCOMPAGNEMENTS ET USAGES

Les fromages bleus sont délicieux lorsqu'on les consomme en fin de repas, accompagnés de raisins, de fruits séchés, de noix ou de croûtons, ou encore en garniture, sur des grillades. Par ailleurs, ils agrémentent merveilleusement les salades et rehaussent les trempettes et les vinaigrettes.

LES FROMAGES DE CHÈVRE

La production des fromages de chèvre connaît une hausse constante. C'est que la consommation de ce type de fromages augmente d'environ 25 % par année, comparativement à une croissance annuelle de 2 % pour les fromages de spécialité. Dans tous les coins du Québec, on trouve maintenant des fromages de chèvre artisanaux et fermiers.

Ces fromages ont un petit goût bien à eux grâce à la composition unique du lait de chèvre. La matière grasse de ce lait contient des acides qui sont en moins grande quantité dans le lait de vache ou de brebis. Cet acide gras, que les chimistes appellent caprique ou caproïque, donne sa saveur particulière au fromage de chèvre.

Le lait de chèvre est plus digeste que le lait de vache. En plus, il est moins jaunâtre que ce dernier, ce qui permet d'obtenir des fromages d'un blanc éclatant.

Si le plus souvent on les connaît tendres et crémeux, à pâte molle ou fraîche, les fromages de chèvre peuvent être aussi à pâte dure. Ils sont souvent très salés pour que leur durée de vie soit prolongée. L'intensité de leur goût dépend de la race et de l'alimentation des chèvres utilisées, ainsi que des différents procédés de fabrication.

Le fromage de brebis

Le goût du fromage dépend en grande partie du lait qu'on utilise pour le fabriquer. Or, le consommateur moyen a mis du temps avant de s'habituer au goût caprin qui caractérise les fromages de chèvre. Il s'attend au départ à retrouver le même goût avec les fromages de brebis. Erreur! Le lait de brebis se rapproche davantage de celui de la vache et il est même plus facile à digérer.

Ce lait a un goût doux, presque sucré. Il est plus gras que ceux de la vache et de la chèvre, ce qui permet de fabriquer une plus grande quantité de fromage. Côté santé, le lait de brebis contiendrait même un peu plus de calcium que celui de la vache!

Cela dit, les brebis produisent moins de lait: il faut traire 22 brebis pour obtenir une quantité équivalant à la traite d'une seule vache. Et comme ces fromages sont moins populaires et donc produits en petites quantités, leurs prix sont plus élevés.

Parmi les fromages de brebis les plus populaires, il y a le fameux féta. Mais on dénombre au Québec plus d'une quinzaine de fromages de brebis, dans toutes les classes, du bleu de brebis au féta, en passant par des fromages à croûte lavée et des pâtes fermes.

À CHAQUE FROMAGE SA COUPE

La façon dont on coupe les fromages est très importante, car en plus de mettre le fromage en valeur, la coupe doit donner dans chaque morceau la meilleure partie du fromage, qu'on soit au début ou à la fin du repas.

Première règle, si on sert une meule de fromage entière, grande ou petite, on en retire une pointe pour faciliter le service et permettre aux invités d'apprécier la pâte du fromage.

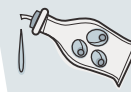
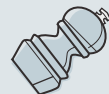
Les petits fromages, peu importe leur forme, doivent être coupés en quartiers égaux ou en deux.

Les fromages de taille moyenne, eux, doivent être coupés en pointes, à partir de leur centre, qu'ils soient de forme ronde, carrée ou triangulaire.

Les fromages à pâte dure, en plaques ou en blocs rectangulaires, se coupent pour leur part en tranches parallèles ou en petits triangles.

Les grandes meules de fromage à pâte molle, comme le brie, par exemple, se coupent en pointes à partir du centre pour répartir équitablement la croûte d'un morceau à l'autre.

Les fromages de forme cylindrique se coupent quant à eux en biseau ou en rondelles.





Du lait pour tous les goûts

Pasteurisé, filtré, centrifugé, écrémé ou partiellement écrémé... Voici quelques éclaircissements pour vous éviter de faire une tempête dans un verre... de lait!

Il existe plusieurs variétés de lait. Sont-elles si différentes les unes des autres? Du point de vue vitaminique, toutes les marques de lait sont soumises à un standard de base. Les compagnies peuvent ensuite y ajouter des suppléments, mais, en général, le procédé de fabrication est le même pour tous.

Quand le lait arrive à l'usine, le transformateur commence

d'abord par l'écramer. Il lui fait ensuite subir un traitement pour en détruire les bactéries, avant de remettre de la crème dans le lait pour en faire du 1 %, du 2 % ou du 3,2 %. Puisqu'une partie des vitamines reste dans la crème, les laits écrémés ou partiellement écrémés à 1 ou à 2 % reçoivent un supplément de vitamines A et D.



Traitement du lait

Ce qui crée la différence entre les différents types de lait, c'est la méthode employée pour les traiter. La méthode de base, obligatoire depuis des décennies, est la pasteurisation. Lactantia et Natrel utilisent deux méthodes totalement différentes, mais qui réduisent suffisamment le nombre de bactéries contenues dans le lait pour que celui-ci se conserve plus longtemps qu'après une simple pasteurisation. Dans les deux cas, on se sert de procédés physiques de filtration afin de détruire les bactéries du lait sans en modifier le goût ou la texture.

Après avoir été écrémé, le lait PurFiltre de Lactantia est passé à travers un microfiltre, c'est-à-dire un filtre dont les pores ont un diamètre d'un micron. Étant donné que les bactéries sont dix fois plus grosses que les pores du filtre, celui-ci ne les laisse pas passer.

L'Ultra'lait de Natrel tire son nom du procédé d'«ultra centrifugation», par lequel on le fait tourner à très haute vitesse dans un bol rotatif. Sous l'effet de la rotation, les bactéries sont projetées sur les parois extérieures du bol, alors que le lait s'écoule au centre, par le bas.

LE LAIT SANS LACTOSE

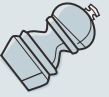
Le lactose est le sucre naturel du lait. Celui-ci est digéré grâce à une enzyme appelée lactase. Malheureusement, chez certaines personnes, la lactase cesse d'être sécrétée en quantité suffisante à partir de l'adolescence, et le lactose ne peut plus être digéré.

On estime qu'environ 20 % de la population canadienne souffre d'une intolérance au lactose. En général, les malaises sont légers parce que les bactéries contenues dans notre flore bactérienne digèrent une bonne partie du lactose. Toutefois, certaines personnes optent pour du lait sans lactose. Pour fabriquer ce type de produit, on ne retire pas le lactose du lait, mais on y ajoute une enzyme qui dégradera le lactose. Cela n'affecte ni la teneur en minéraux (dont le calcium) du lait, ni les différentes vitamines qu'il contient.

QU'EST-CE QUE LA PASTEURISATION?

Ce procédé consiste à chauffer le lait à 72 °C pendant 16 secondes. Cela permet de détruire toutes les bactéries pathogènes du lait et 90 % de son contenu bactérien. À la suite de ce traitement, le lait se conservera de 14 à 21 jours, selon sa qualité initiale et le type d'entreposage auquel on le soumet.

Le lait de longue conservation Grand Pré est pasteurisé, quant à lui, à ultra haute température (d'où le sigle UHT imprimé sur les boîtes). Cette méthode consiste à chauffer le lait très intensément, mais moins longtemps. Il est alors stérilisé sans que la texture de ses protéines soit modifiée. Le traitement courant consiste à le chauffer à 140 °C sous pression, ce qui l'empêche de bouillir, pendant trois à cinq secondes. Ce traitement donne au lait une très longue durée de conservation parce qu'il en élimine pratiquement toutes les bactéries.



LE PRIX DU LAIT

Le lait fait partie de notre quotidien et se trouve sur presque toutes les listes d'épicerie. Mais prenons-nous le temps d'en vérifier le prix?

Si vous vous amusez à noter les prix demandés pour un litre de lait chez divers commerçants, vous découvrirez qu'ils se situent tous à l'intérieur d'une fourchette étroite. En effet, au Québec, les prix minimum et maximum du lait sont fixés par la Régie des marchés agricoles et alimentaires du Québec.

Vous ignoriez que ce prix était réglementé? Vous n'êtes certainement pas le seul! D'après la Fédération des producteurs de lait du Québec, à peine 50 % des consommateurs le savent. Pire, un sondage mené par la Fédération révèle que près de 80 % des consommateurs ne regardent même pas le prix du produit avant de l'acheter.

FOURCHETTE DE PRIX

Un détaillant qui vend du lait doit respecter la fourchette de prix établie par la Régie des marchés agricoles et alimentaires du Québec à la suite d'audiences publiques. Le prix minimum est imposé pour protéger les producteurs agricoles et les distributeurs, pour éviter qu'il y ait des pressions à la baisse sur le prix du lait de la part des détaillants en alimentation. Le prix maximum, lui, a été établi pour éviter que le consommateur paie plus que ce qui est raisonnable pour un produit qu'on considère de première nécessité.

Par exemple, un format de deux litres de lait 2 %, est vendu entre 2,68 \$ et 2,98 \$* si vous vivez près des grands centres, ce qu'on appelle la région I. Dans la région II, qui couvre des territoires plus au nord et à l'est du Québec, les prix augmentent de 12 ¢ pour le même format, compte tenu des frais supplémentaires de distribution. Dans la région III, soit le territoire des Îles-de-la-Madeleine, on vend les deux litres de lait 2 % de 3,21 \$ à 3,51 \$*, en raison des coûts élevés de transport.

* Prix fixés en date du 28 janvier 2007; visitez le site Internet de la Régie pour connaître les changements.

Les laits «spécialisés»

Mais attention, cette réglementation ne concerne que les laits de base, c'est-à-dire les laits pasteurisés vendus dans des contenants de carton ou des sacs de plastique. Elle ne touche pas les laits dits «à valeur ajoutée» (UHT, PurFiltre, Ultra'lait, lait sans lactose, etc.). Un truc facile pour reconnaître cette catégorie: elle comprend tous les types de lait vendus dans des cartons avec bouchon. Pour les épiciers, ces laits constituent une aubaine de deux façons. D'abord, ils se conservent plus longtemps (ils entraînent donc moins de pertes) et ensuite, ils permettent une marge de profit plus importante... puisqu'ils se vendent parfois jusqu'à 30 % plus cher que le lait régulier.

PLUS SÉCURITAIRE, LE LAIT BIO?

Soumis à des normes de productions plus sévères au Québec, le lait bio inspire davantage confiance aux yeux de certains consommateurs. Mais qu'en est-il dans les faits?

L'Agence canadienne d'inspection des aliments a analysé plus de 1 000 échantillons de lait au cours d'une année. Les résultats révèlent qu'aucun des laits testés, qu'ils soient bios ou conventionnels, ne contenait de traces de produits nocifs pour la santé au-delà du seuil permis par la loi canadienne. On parle ici de traces en quantités avoisinant le zéro.

Bien sûr, cela ne signifie pas qu'il n'y a pas la moindre molécule d'antibiotiques ou de pesticides dans le lait conventionnel. Mais s'il y en a, ce ne sont pas des quantités détectables! Quant aux molécules d'ADN transgéniques, même si les vaches en consomment, elles ne se retrouvent pas dans leur lait. Enfin, l'utilisation de l'hormone de croissance somatotrophine bovine est interdite au Canada depuis quelques années; aucune chance, donc, d'en trouver dans votre verre de lait.

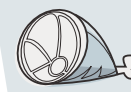
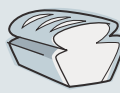
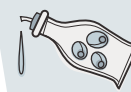
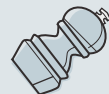
Jacques Goulet, du Département des sciences des aliments et de nutrition de l'Université Laval, est formel: «Sur le plan de la sécurité, je ne vois pas la différence entre le lait bio et le conventionnel. Et je vous dis cela en tant que scientifique. Cependant, pour votre portefeuille, je vous conseille de prendre le lait traditionnel.»



Beaucoup plus cher que le lait ordinaire

Au supermarché, le lait biologique se vend de 50 à 80 % plus cher que le lait conventionnel. Cette différence s'explique en partie par des coûts de production plus élevés, à cause des normes imposées au producteur bio. Mais cela n'explique qu'une partie de la différence de prix. Les producteurs biologiques ne touchent qu'environ 10 % de plus pour leur lait.

C'est surtout le détaillant qui empoche la différence. Puisque le prix du lait biologique n'est pas réglementé comme le lait ordinaire, le détaillant peut en tirer avantage. Cette pratique est d'autant plus facile que la demande en lait bio est de 25 % supérieure à l'offre, selon les producteurs québécois.





Un choix d'ordre éthique

Du côté des défenseurs du lait bio, c'est-à-dire les producteurs, les consommateurs convaincus et les organismes militants, comme Équiterre, on affirme qu'opter pour le lait bio, c'est d'abord un choix politique. L'achat de produits biologiques relève selon eux d'une conscience environnementale, car la production biologique répond à des normes strictes en matière d'environnement: pas de pesticides, de fongicides ni d'engrais, et des règles deux fois plus sévères en ce qui a trait aux médicaments vétérinaires.

Autre aspect: le bien-être de l'animal. Les pratiques d'élevage bio sont beaucoup plus respectueuses des bêtes.

Bref, on peut choisir le lait bio pour des raisons environnementales et éthiques, mais les deux laits sont équivalents du point de vue nutritionnel.

Une meilleure valeur nutritive?

Selon l'Agence de normalisation des aliments, il n'a jamais été prouvé scientifiquement que le lait bio est meilleur pour la santé. Les études sur la question sont néanmoins peu nombreuses. La plus citée est celle de l'Institute of Grassland and Environmental Research, à Aberystwyth, qui révèle que le lait bio contient un pourcentage d'éléments nutritifs essentiels, comme des acides gras oméga-3, plus élevée que le lait conventionnel. Mais les quantités en jeu sont si minimes qu'elles n'apparaissent même pas sur les étiquettes nutritionnelles!

Qu'en est-il du goût?

Le lait biologique a un goût distinct de celui des autres laits sur le marché. Cela s'explique surtout par l'alimentation des troupeaux de l'industrie biologique, qui est différente de celle des autres troupeaux. De plus, la production biologique favorise une autre race de vaches, la canadienne, qui fournit un lait de plus haute densité (moins d'eau), alors que l'industrie laitière conventionnelle a beaucoup misé sur la Holstein, en raison du volume exceptionnel de sa production laitière.



LAIT AU CHOCOLAT OU JUS DE FRUIT?

À l'heure de la collation, que donner à boire à votre enfant? Idéalement, il devrait consommer de l'eau. Mais si, comme la majorité des enfants, le vôtre préfère les boissons sucrées, vous pourriez par exemple lui proposer du lait au chocolat. Bien des parents craignent le caractère excitant du sucre ou du chocolat, sans compter que ces produits font engraisser. Sont-ce là des idées reçues?



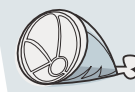
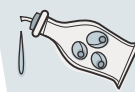
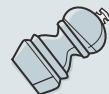
Le côté sombre du lait au chocolat

Le lait au chocolat perd de l'intérêt lorsqu'il est question de matières grasses. Les boissons chocolatées qu'on trouve à l'épicerie sont plus caloriques que les jus de fruits parce qu'elles contiennent beaucoup de glucides. Parfois, leur ingrédient principal n'est pas du lait, mais des substances laitières, souvent beaucoup plus riches en gras que ce dernier. Si l'on veut réduire l'apport énergétique de cette boisson, le mieux est de la fabriquer soi-même en utilisant du lait écrémé.

VALEURS NUTRITIVES

Le lait au chocolat possède des qualités nutritives que les jus de fruits n'ont pas, et vice-versa.

Ainsi, le lait est un aliment complet. Il contient une quinzaine de nutriments, dont les vitamines A et D, ainsi que du calcium, un élément très important pour la croissance des enfants (même si l'apport en calcium est diminué lorsque le lait est mélangé à du chocolat). Cette boisson est également une source de protéines, contrairement aux jus de fruits qui, eux, présentent l'avantage de ne contenir aucune matière grasse et d'être riches en vitamine C.





Quand bactéries rime avec santé

D'où vient le yogourt? Est-ce vraiment un produit santé? Que penser des yogourts en tube ou à boire qu'aiment tant nos enfants?

Les Québécois ont découvert le yogourt durant les années 1970 et ce fut le coup de foudre. Aujourd'hui, chaque Québécois mange en moyenne près de 20 litres de yogourt par année : c'est 40 % de plus que partout ailleurs au Canada. Et nous avons de bonnes raisons d'aimer le yogourt.

Composé essentiellement de lait transformé par des cultures

bactériennes, le yogourt est un aliment «vivant», particulièrement riche en calcium et en protéines. Les milliards de bactéries actives que contient le yogourt jouent aussi un rôle très important dans notre système digestif, où elles combattent la prolifération des bactéries nuisibles. C'est un peu comme si vous mangiez une armée de bonnes bactéries à chaque bouchée.

L'action positive de ces cultures bactériennes a contribué au développement d'une nouvelle génération de yogourts enrichis aux probiotiques, des superbactéries encore plus performantes et qui offrent par surcroît une protection accrue contre certaines infections et maladies intestinales.



Les probiotiques

Les probiotiques sont des superbactéries utiles qui résistent mieux à la digestion et atteignent donc l'intestin en plus grand nombre. Ces bactéries sont plus actives que celles des yogourts ordinaires. Elles peuvent recoloniser l'intestin plus rapidement après une diarrhée aiguë ou un traitement aux antibiotiques, empêchant du même coup les bactéries pathogènes de proliférer. Des études indiquent même qu'elles sont efficaces dans la prévention des diarrhées et de la constipation.

Toutefois, la communauté scientifique n'est pas encore en mesure d'affirmer que les gens en bonne santé tirent un réel bénéfice des yogourts aux probiotiques.

QUE PENSER DES YOGOURTS EN TUBE, À BOIRE OU EN MOUSSE?

Les mousses, les crèmes, les yogourts avec pépites de chocolat ou de caramel, et les yogourts à boire ou en tube sont très sucrés, mais ils sont plus nutritifs que deux biscuits Oreo, qui contiennent environ la même quantité de sucre mais de trois à quatre fois plus de gras. «On ne doit pas s'empêcher d'en mettre dans la boîte à lunch des enfants, rassure la nutritionniste Stéphanie Côté. Mais les yogourts à boire ne remplacent pas l'eau ou le lait parce qu'ils sont quand même très sucrés.»

Des yogourts diètes?

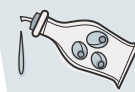
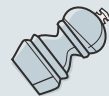
Si vous surveillez votre consommation de sucre et que vous ne craignez pas les effets de ses substituts sur la santé, optez pour les yogourts qui en contiennent. Ces yogourts sont sucrés au sucralose, un succédané de sucre sans calories moins controversé que l'aspartame.



Le yogourt nature: meilleur pour la santé?

Pas nécessairement. Les yogourts parfumés sont plus sucrés, mais l'apport calorique dépend aussi de la teneur en gras. On trouve des yogourts nature sans matières grasses et d'autres à 10 % de matières grasses.

Et si le goût du yogourt nature vous rebute et que la valeur calorique des yogourts parfumés vous inquiète, rien ne vous empêche d'acheter du yogourt nature et de le parfumer vous-même. Mais même très sucré, un yogourt reste un bon aliment. C'est un produit laitier qui fournit du calcium, des protéines, et beaucoup d'autres vitamines et minéraux. Il sera toujours un meilleur choix de dessert qu'un gâteau au chocolat ou des biscuits.



Viande et volaille

Qu'on la préfère médium, saignante ou bien cuite, la viande occupe une place de choix dans notre alimentation. Elle est d'ailleurs une importante source de vitamines, dont la B12 qu'on ne retrouve pas dans les végétaux.





Une expérience étonnante

Certains répugnent à goûter aux abats. Pourtant, si on se donne la chance d'en faire l'expérience, on peut être étonné.

Les Canadiens consomment très peu d'abats, soit à peine 3 kg (7 lb) par personne chaque année, le foie de porc figurant en tête de liste grâce à son prix peu élevé et à sa grande valeur nutritive. En effet, les abats contiennent, entre autres, une grande quantité de fer, un minéral dont nous avons tous besoin. Et on a le choix, les abats forment une grande famille,

même si le goût et la texture de chacun sont très variés.

Le cœur

Souvent cuisiné en casserole ou servi en ragoût, ce muscle est aussi utilisé dans la fabrication industrielle de galettes de bœuf haché. Le cœur des

poulets, des veaux et des agneaux est plus convoité que celui du porc, moins tendre, et que celui du bœuf, plus volumineux et ferme et à la saveur plus prononcée. Cette partie rouge de l'animal est plus riche en cholestérol que les viandes fraîches, mais elle est moins riche à cet égard que les autres abats.

Les rognons

Nom donné aux reins des animaux de boucherie, les rognons sont délicieux lorsqu'ils sont apprêtés avec des tomates, des champignons, de la moutarde, du citron, de la crème, du vin rouge et du xérès. Les rognons de veau, d'agneau et de génisse sont

tendres et savoureux, tandis que ceux du porc, du mouton et du bœuf ont un goût plus prononcé et sont plus fermes.

Le pied de porc

Très apprécié des Européens, le pied de porc est souvent cuit dans un bouillon aromatisé, braisé ou pané et frit. Classé parmi les abats blancs, il est très riche en lipides, et la gélatine qu'il contient en grande quantité est parfaite pour relever le goût des bouillons.

Les ris de veau ou d'agneau

Riche en fer et en protéines, et un des rares aliments d'origine animale à contenir de la vitamine C, le ris (ou thymus) est la glande de croissance des jeunes animaux. Celui du veau, au goût délicat et à la texture très tendre, est le plus apprécié. Souvent utilisé comme garniture de vol-au-vent ou de feuilletés ou servi en gratin, il peut aussi être grillé, sauté, braisé, poché ou frit.

Les tripes

Le terme «tripe» désigne le boyau d'un animal de boucherie mais aussi un mets à base d'estomac de bœuf, de mouton et ou de veau. Les tripes peuvent être pochées puis sautées ou frites, ou simplement braisées.

La cervelle

Cuites entières au court-bouillon, tranchées et sautées, ou encore frites, les cervelles d'agneau et de mouton sont les plus populaires. La cervelle de veau, dont la saveur est plus prononcée, vient en deuxième au palmarès. Une fois cuites, les cervelles les plus tendres peuvent être consommées telles quelles ou en salade, tandis que les autres iront mieux dans la préparation de mets en casserole, de croquettes ou de farces.

Le foie

Estimé pour sa teneur élevée en fer, le foie est un organe rouge provenant des animaux de boucherie, de la volaille, du gibier et de certains poissons. Celui du veau est le plus recherché, mais ceux de l'agneau, de la génisse, de la volaille et du lapin sont aussi appréciés pour leur tendreté et leur douce saveur. Le foie ne doit pas être mangé saignant ni trop cuit, car une cuisson prolongée le durcit.

Les testicules ou les «amourettes»

Souvent appelés amourettes par erreur, les testicules d'agneau sont recherchés pour leur tendreté.

Cependant, certains préfèrent ceux du taureau, sous prétexte qu'ils leur donnent de la virilité!

Servis tranchés et grillés, ils doivent d'abord être dépouillés de toutes peaux et enveloppes.

La langue

Cet organe, dont la texture est granuleuse, peut tout autant être poché que braisé, pané et frit, fumé ou mariné. L'épaisse muqueuse qui le recouvre pourra facilement être enlevée après une première cuisson.

La moelle

Très riche en gras, la moelle osseuse se trouve au centre des os. On l'utilise comme base pour les fonds, les soupes et les sauces ou encore on la poche, on la coupe en lamelles et on la sert comme accompagnement du bœuf grillé ou des omelettes.

MISE EN GARDE

Parce que les abats sont des aliments fragiles, il faut les apprêter rapidement. Et, comme la fraîcheur est primordiale, assurez-vous que l'établissement où vous les achetez est réputé.





L'agneau du Québec

Il n'y a pas si longtemps, l'agneau était une viande boudée par la majorité de la population. Il connaît maintenant une popularité incontestée, puisqu'il est au menu de plus de deux millions de Québécois au moins une fois par année.

L agneau vendu ici provient souvent de Nouvelle-Zélande, d'Australie ou de l'Ouest canadien. Mais de plus en plus de bêtes sont élevées ici. En fait, les 1 300 producteurs du Québec fournissent 40 % du marché local, et le nombre d'ovins qu'ils élèvent a augmenté de 75 % en 10 ans.

UN GOÛT D'ICI

L'agneau du Québec n'a pas le même goût que celui de Nouvelle-Zélande. Ici, comme ailleurs au Canada, on utilise une espèce de brebis et d'agneau dite «bouchère», dont la laine est inutilisable: ce sont vraiment des animaux choisis pour leur viande. Chez nous, les bêtes sont élevées

en bergerie et nourries de grain et de fourrage. En Nouvelle-Zélande, elles sont sélectionnées pour la qualité de leur laine et de leur lait, et broutent le pâturage où elles sont élevées.

Outre les différences d'espèces et d'élevage, qui ont une influence sur la saveur et la texture de la viande, c'est principalement l'âge de la bête à l'abattage qui importe. Dans l'Ouest canadien et en Nouvelle-Zélande, on les mène à l'abattoir à six mois en moyenne, alors qu'au Québec la moyenne est de quatre mois. Or, plus un agneau est âgé, moins son goût est délicat. Voilà pourquoi l'agneau du Québec est si prisé.

LE PRIX DE L'AGNEAU

Ce qui influence le prix de l'agneau, ce n'est pas sa provenance, mais le fait qu'il soit surgelé ou non. L'agneau frais – qui n'a jamais été congelé – a tendance à être nettement plus cher. Les promoteurs de l'agneau du Québec ajoutent une notion de temps à cette définition d'agneau frais. Pour eux, un agneau frais est abattu selon les normes et a été livré dans les deux à trois jours qui suivent sont abattage.

Cette notion de fraîcheur ne fait pas l'unanimité dans le monde. Par exemple, l'agneau de Nouvelle-Zélande qui arrive dans des conteneurs réfrigérés et sous atmosphère contrôlée est considéré comme de l'agneau frais, même s'il a voyagé au moins cinq semaines après son abattage avant d'être découpé en usine à Toronto et d'arriver sur nos comptoirs. On peut donc dire que l'agneau frais du Québec l'est plus que ses cousins.

Agneau du Québec: est-ce garanti?

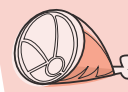
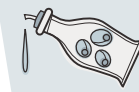
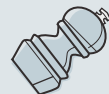
On désigne par agneau du Québec un agneau né, élevé et abattu ici. Toutefois, la loi québécoise n'est pas claire à ce sujet: elle ne spécifie pas si le simple fait d'abattre ici un agneau venant d'ailleurs en fait un agneau du Québec. Nos producteurs d'agneaux aimeraient que cette situation soit clarifiée, car aucune réglementation, appellation ou certification officielle ne protège l'agneau du Québec en ce moment.

La Fédération des producteurs d'agneaux et moutons du Québec donne des étiquettes qui indiquent clairement la provenance de l'animal. Mais cette méthode n'est pas une garantie officielle, puisqu'il n'est pas obligatoire d'apposer ce logo sur la viande.



AGNEAU DE LAIT

L'agneau de lait est nourri au lait maternel. Sa chair est plus rosée que celle d'un agneau nourri autrement. Côté texture, ses fibres sont moins grosses et il y a moins de gras à l'intérieur. La viande est donc plus tendre et son goût, moins corsé que l'agneau traditionnel.



Nos agneaux de spécialité

Afin de comparer le rapport qualité/prix des agneaux du Québec, L'Épicerie a fait appel à quatre chefs de l'ITHQ (Institut de tourisme et d'hôtellerie du Québec), ainsi qu'au directeur du centre de recherche de l'Institut, Jean Beaudoin. Parmi les échantillons que nous leur avons demandé d'évaluer, se trouvaient un agneau d'élevage conventionnel, un agneau biologique, un agneau de Charlevoix et un agneau de pré salé de l'Île Verte. Nos chefs les ont évalués selon leur tendreté, leur jutosité, leur couleur et leur goût. Mais avant le dévoilement des résultats, voici une description des quatre catégories d'agneau.

L'AGNEAU DE CHARLEVOIX

L'agneau de Charlevoix est le premier produit d'élevage officiellement reconnu selon la nouvelle Loi des identifications géographiques protégées. Il doit être né, élevé et transformé dans la zone protégée par cette appellation. Il est soumis à un élevage à croissance modérée, devant être allaité par sa mère pour une période minimale de 60 jours et être nourri exclusivement de fourrages, d'orge ou d'avoine produits dans la région. Il passera au plus 190 jours à la ferme, au terme desquels il atteindra un poids carcasse de 14 à 20 kg, et la maturation de ces carcasses, en chambre froide, se fera sur une période de 10 jours.

L'AGNEAU DE PRÉ SALÉ

Aussi considéré comme un produit du terroir et saisonnier, l'agneau de pré salé de l'Île Verte est élevé selon les méthodes appliquées dans la baie du mont Saint-Michel, en France. L'animal doit paître pendant 60 jours, 7 heures par jours dans un pré salé par les marées, en bordure du fleuve Saint-Laurent. Afin d'assurer la qualité du produit et le respect de l'environnement, la taille du troupeau ne doit pas dépasser une soixantaine de têtes. L'abattage et la maturation, d'une durée de 4 à 6 jours, se fait dans la même région, à Luceville. L'agneau de l'Île Verte broute dans des prés ou marais salés, mais sa viande, contrairement à ce que beaucoup de gens pensent, n'est pas elle-même «pré-salée». Selon ses producteurs, leur produit aurait un goût plus raffiné.

L'AGNEAU BIOLOGIQUE

L'agneau biologique ne doit pas être sevré avant l'âge de 2 mois ou un poids de 18 kilos. Il est nourri de foin et de grains biologiques, donc sans OGM, pesticide, herbicide ni engrais chimique. Et l'accès à des pâturages est obligatoire. Il est traité «avec respect», bénéficiant d'un espace vital suffisant, d'eau fraîche et du grand air. Il est soigné, au besoin, avec des ingrédients naturels et biologiques, mais aucun médicament synthétique n'est utilisé. Quant à la densité des animaux au pâturage, elle doit être assez faible pour prévenir le surpâturage et la dégradation du sol.

DES GOÛTS SEMBLABLES, MAIS DES COÛTS DIFFÉRENTS

Nous avons payé 19,99 \$ le kilo d'agneau d'élevage conventionnel, 21,46 \$ pour celui de Charlevoix et 30,23 \$ pour le biologique. Le gigot d'agneau de pré salé nous a coûté 33,21 \$ le kilo, mais dans ce cas, le prix n'est pas très significatif. L'agneau de pré salé se vend seulement en carcasse entière, et le prix que nous a fait le marchand pour cette «livraison spéciale» était hors norme. Cela dit, si vous achetez une carcasse, le prix de tous ces agneaux sera moindre.

Qu'est-ce qui justifie cette différence de prix? Les techniques d'élevage peuvent être plus ou moins coûteuses. Mais il y a aussi la loi de l'offre et de la demande. «C'est d'abord la disponibilité du produit. Plus il est rare, plus il est cher», explique Jean Beaudoin. La différence de prix ne s'explique donc pas nécessairement par une différence de qualité.

Si, selon nos chefs, la différence de goût est minime d'un produit à l'autre, libre à vous de payer le meilleur prix pour l'agneau de votre choix! «J'offrirais sans honte n'importe lequel de ces agneaux à mes invités», nous a avoué un des goûteurs, qui suggère que l'important c'est d'abord l'accessibilité à un agneau frais. D'où sa suggestion: opter pour l'éleveur local.

Les résultats du test

Premier constat: le résultat était bien serré. L'agneau de Charlevoix est arrivé en tête avec un total de 16,3 points sur 20, suivi de près par l'agneau de pré salé de l'Île Verte (15,6) et par l'agneau d'élevage biologique (15,3). L'agneau d'élevage conventionnel fermait la marche avec 13,6 points. «Mais on joue vraiment sur des détails, commente M. Beaudoin, parce qu'on a une qualité de produits qui est quand même assez semblable.» Et tous les autres juges étaient du même avis.

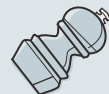
L'AGNEAU AUX ALGUES DE GASPÉSIE

Après deux ans de recherches, des producteurs d'agneaux de Gaspésie ont mis en marché un agneau nourri aux algues dont la viande a développé une saveur marine délicate et unique.

Pour y parvenir, les producteurs ajoutent des algues sous forme de pastilles à la moulée de leurs bêtes. Les agneaux commencent ce régime dès qu'ils atteignent 35 kilos. Les bêtes semblent même apprécier le petit côté salé de leur nouvelle moulée, selon les producteurs. De plus, pour éviter de bouleverser les habitats marins, les algues ne sont récoltées qu'après s'être échouées sur les plages.

L'idée est certes unique au pays, mais elle n'est pas nouvelle. D'autres bergers offrent ce type d'alimentation à leurs agneaux, en Europe notamment. La technique rappelle aussi le régime alimentaire des agneaux de prés salés de Normandie ou de l'Île Verte, qu'on fait paître dans des prés en bordure de mer.

Au point de vue nutritif, l'agneau aux algues est tout à fait comparable à l'agneau d'élevage conventionnel, à la différence que son alimentation lui confère un taux de fer légèrement plus élevé.





Un produit de luxe?

Quel bacon nous en donne le plus pour notre argent? Pour le savoir, nous avons calculé le pourcentage de viande après cuisson. Le résultat est étonnant.

Ya-t-il meilleur déjeuner que des œufs avec du bacon? Pourtant, qui dit bacon, dit gras de porc. Une fois le gras fondu dans la poêle, que reste-t-il du bacon? Combien paie-t-on pour ces minces filets de viande?

Aussi cher que le filet mignon

Le bacon est un produit de trans-

formation à forte valeur ajoutée. Qu'on en juge: tous les bacons dont le prix d'achat oscille entre 4 \$ et 7 \$ les 500 g ont en fait, après cuisson, un prix qui varie de 37 \$ à 56 \$ le kilo... C'est aussi cher que le filet mignon! Fait à noter, le bacon artisanal, qui coûte 8 \$ les 500 g (c'est donc le plus cher), se classe en fin de compte parmi les moins chers après cuisson, à 41 \$ le kg.

C'est qu'il provient de la partie la plus maigre du flanc de l'animal.

Tous les bacons viennent du flanc (ventre) du porc. Suivant l'âge de l'animal, le flanc pèse de 4,5 à 11 kg (de 10 à 25 lb). Une fois qu'il est débité, on le désosse et on en retire la peau et une partie du gras.



Préparation du bacon

Le saumurage

Les producteurs artisanaux procèdent souvent à un saumurage à sec en frottant les flancs de porc avec une mixture contenant toujours au moins du sel et de l'eau. Les producteurs industriels, eux, injectent plutôt dans la viande une solution de sel, de sucre et de fumée liquide, à laquelle sont parfois ajoutées des saveurs de miel ou du sirop d'érable.

Différents sels, courants en alimentation, sont aussi injectés, à savoir du phosphate de sodium (pour conserver l'humidité pendant le fumage et la cuisson), de l'ascorbate de sodium (pour accélérer le fumage) et du nitrite de sodium (pour détruire les bactéries et donner à la viande une teinte rosée).

Le barattage

Une fois le saumurage injecté, les flancs sont suspendus et barattés pendant environ trois heures pour que les produits se répartissent uniformément dans la pièce de viande.

Le fumage

Les flancs sont ensuite cuits partiellement. À ce stade, leur température interne est de 55 à 60 °C. Le fumage dure de 30 minutes à une heure quand il est fait en usine. Il prend 24 heures dans un fumoir artisanal. Ce n'est qu'à partir de cette étape qu'on peut commencer à parler de bacon. La température interne du flanc est graduellement augmentée jusqu'à atteindre de 60 à 75 °C: c'est la précuisson. C'est au consommateur qu'il revient de terminer la cuisson.

LE BACON PRÉCUIT VAUT-IL LA PEINE?

On trouve désormais en épicerie du bacon précuit à faire réchauffer au micro ondes. En fait, sauf une économie réalisée sur le temps de préparation, le seul avantage que vous procurent ces bacons est de vous éviter d'avoir à disposer des résidus de gras de cuisson, qui représentent de 60 à 80 % du poids du paquet de bacon ordinaire. Mais, comme tout se paye, ce petit service a un prix... Si, par exemple, le bacon que vous faites cuire vous revient, après cuisson, à un prix oscillant entre 37 et 56 \$ le kg, le prix du bacon précuit, pour sa part, varie de 61 à 70 \$ le kg — avec beaucoup de plastique d'emballage en prime!

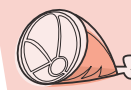
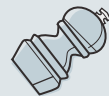
Par conséquent, si vous détestez vraiment faire cuire quelques tranches de bacon dans une poêle, le bacon précuit peut s'avérer une solution moins salissante et plus rapide, mais qui vous coûtera en moyenne 30 % de plus.

DE LA FUMÉE LIQUIDE?

Dans le procédé industriel de fabrication du bacon entre couramment de la fumée... liquide. Il ne s'agit pas d'une étrange décoction biochimique, mais de véritable fumée. Celle-ci a été condensée pour pouvoir être vaporisée ou injectée dans les flancs de porc. Elle est utilisée pour tous les bacons industriels, mais aussi pour préparer certains bacons artisanaux. L'injection a un avantage: le goût de fumée se répand dans l'ensemble de la viande. Il ne demeure pas uniquement en surface.

Valeur nutritive

Précisons que la teneur du bacon en gras saturés, en sodium et en nitrites en fait un aliment à consommer avec modération. Quatre tranches fournissent 400 mg de sodium, soit plus de la moitié de la quantité acceptable pour un repas, et 12 g de gras, soit un cinquième de la quantité conseillée pour une journée.





Le bœuf sous toutes ses coupes

Surlonge, intérieur de ronde, bifteck, contre-filet, filet mignon, faux-filet... Catégories Canada Primé, AA, AAA... Comment s'y retrouver parmi toutes ces coupes de viande?

Tout d'abord, un petit cours d'anatomie. Ce que l'on mange dans le bœuf, ce sont principalement les muscles, de l'épaule à la cuisse. Il faut savoir que plus un muscle est sollicité, plus il devient dur. Par conséquent, ceux qui servent à la locomotion du bœuf sont moins tendres que les muscles de support. Les morceaux tirés de la cuisse ou de l'épaule sont ainsi

plus durs que ceux tirés des côtes et du dos. Les coupes du bœuf sont classées en plusieurs catégories, les six principales étant celles de la cuisse, de la longe (le dos), des côtes, de l'épaule, du flanc et de la poitrine.

Choisir la bonne pièce

Rien dans la loi canadienne n'oblige les détaillants à indiquer sur leurs emballages la catégorie

de la viande qu'ils offrent. Il est cependant assez facile de reconnaître une bonne pièce. Celle-ci est bien structurée, ne se sépare pas et ses filets de gras sont bien visibles. Ce qui est un peu plus difficile, c'est d'être sûr d'en avoir pour son argent, car, contrairement au lait, les viandes n'appartiennent pas à un secteur réglementé. Les commerçants sont donc libres d'établir leurs propres prix. Évidemment, rien ne vous empêche de poser des questions à votre boucher au sujet de la qualité de ses produits. N'hésitez pas non plus à consulter le site Internet du Centre d'information sur le bœuf [www.beefinfo.org].

La classification de la viande

Pour une même coupe, les prix varient suivant la classification de la viande. Les catégories les plus populaires sont la Canada Primé (la meilleure), les Canada triple A, double A et A, ainsi que les catégories B (B1, B2, B3, B4). Les catégories inférieures — D1, D2, D3, D4 et E — sont réservées aux viandes de transformation et autres charcuteries. Lorsqu'ils examinent une carcasse, les classificateurs tiennent compte de plusieurs facteurs. Tout d'abord de l'âge de la bête. La classe A, la première, est attribuée aux jeunes bœufs âgés de 16 à 18 mois. Au-delà de cet âge, la viande est moins tendre et obtient la côte B. Autre critère important: le persillage, qui concerne les dépôts de gras qu'on trouve dans les muscles. Fait en apparence étonnant: plus il y a de gras dans une pièce, plus elle est chère. Pourquoi? Parce que c'est le gras qui donne du goût à la viande. Voilà toujours une bonne nouvelle pour ceux qui surveillent leur consommation de graisse animale et leur portefeuille... même s'ils y perdent un peu en saveur.

Cuisse	Longe	Côtes
<ul style="list-style-type: none"> • Intérieur de ronde • Noix de ronde et toute appellation contenant le mot «ronde» 	<ul style="list-style-type: none"> • Surlonge • Contre-filet • Filet mignon • Bifteck d'ailou (T-Bone) 	<ul style="list-style-type: none"> • Faux-filet et toute appellation contenant le mot «côtes»

Épaule	Flanc	Poitrine
<ul style="list-style-type: none"> • Palette • Bœuf en cubes* • Bœuf haché* 	<ul style="list-style-type: none"> • Bifteck de flanc 	<ul style="list-style-type: none"> • Bifteck de hampe

* Peuvent venir de parties différentes du bœuf, mais sont surtout tirés de l'épaule

L'ÉTIQUETTE PEUT ÊTRE TROMPEUSE

Ne vous fiez pas uniquement aux étiquettes. Regardez et sachez reconnaître les indices révélant un morceau de qualité, tel que le persillage (les minces filets de gras). Rappelez-vous que moins il y en a, moins la viande est de qualité.

Il faut que la pièce soit d'une couleur rouge vif parce qu'une couleur plus foncée indique une viande plus vieille.

Le gras doit aussi être blanc et ferme; c'est le gras qui donne son goût à la viande.

MISE EN GARDE

Souvenez-vous de faire attention au moment de la décongélation de la viande. Ne faites jamais dégeler une viande de longues heures à la température de la pièce. Mettez-la au réfrigérateur le matin; elle sera parfaite à l'heure du souper. Autrement, si vous la déposez sur le comptoir, des bactéries s'y développeront, ce qui entraînera des risques d'intoxication.



Bien choisir sa pièce de viande

Garder les os

«Les meilleures pièces sont celles avec des os et du gras», explique le boucher Vincent Costantino, propriétaire de la boucherie La Supérieure. C'est un fait: les os et le gras d'une pièce de viande assurent une protection contre la chaleur. On risque moins de se retrouver avec une viande desséchée. «Si vous voulez cuire un filet mignon ou tout autre pièce maigre, ne le faites pas cuire trop longtemps, sinon la pièce va devenir dure», conseille-t-il. En fait, si vous voulez faire cuire un filet mignon sur le barbecue, achetez-le très épais. Ainsi vous risquerez moins de le faire trop cuire.

Lorsqu'on parle de bifteck avec os, on parle, entre autres, de bifteck d'ailoyau (t-bone) ou de bifteck de côtes (rib steak). Le bifteck de faux-filet (rib eye steak) est un bifteck de côtes, mais sans os.

La couleur

La couleur n'est pas toujours un gage de fraîcheur. Les différentes lignées de bétail et leur alimentation peuvent influencer la couleur de la pièce de viande. En général, les bovins du Québec produisent une viande un peu plus foncée que ceux de l'Alberta. Si vous constatez que le bifteck que vous venez d'acheter tend vers le violet, c'est qu'il est très frais et que son emballage ne lui donne pas d'oxygène. S'il est d'un beau rouge, c'est aussi qu'il est frais, mais que son emballage permet à l'oxygène de pénétrer. Enfin, s'il tend davantage vers le brun, c'est que l'oxygène a commencé à corrompre la viande. Cela ne veut pas dire que la viande n'est plus bonne, mais qu'elle est moins fraîche et qu'il faudra la cuire le plus rapidement possible. En général, une viande fraîche devrait être cuite dans les trois jours suivant l'achat.

L'épaisseur

«Pour l'épaisseur, tout dépend si on veut le faire cuire sur le barbecue ou sur la cuisinière», précise le boucher Vincent Costantino. La chaleur sur la cuisinière étant souvent plus élevée et plus uniforme, il est préférable de prendre des pièces de viande d'environ 1 cm ($\frac{1}{2}$ po) d'épaisseur. Sur le barbecue, l'idéal est de saisir la viande à haute température, puis de réduire ensuite la température pour terminer la cuisson. On peut ainsi se permettre des pièces de 2 à 2,5 cm d'épaisseur ($\frac{3}{4}$ à 1 po).

LE TEMPS DE CUISSON

Le Centre d'information sur le bœuf suggère de suivre les indications du tableau « Temps de cuisson recommandé » pour s'assurer d'obtenir une cuisson idéale. Mais le boucher Vincent Costantino rappelle que la meilleure façon de savoir si un bifteck est prêt est encore de le couper et de regarder à l'intérieur. Une méthode peu esthétique mais efficace.



DEUX MOYENS D'ATTENDRIR SA VIANDE

1. Les marinades

Ce ne sont pas toutes les viandes qui ont besoin d'être marinées, mais certaines y gagnent en tendreté. Parmi celles-là, on compte le bifteck de ronde ou d'intérieur de ronde, la pointe de surlonge et le bifteck de flanc. Regardez les étiquettes: souvent, il y sera indiqué si la pièce doit être marinée. Si tel est le cas, placez la viande dans un sac à fermeture hermétique et laissez-la tremper dans une marinade de 12 à 24 heures. Jetez ensuite la marinade, car elle contient les bactéries présentes dans la viande crue.

En général, les pièces bien persillées et avec des os (comme les biftecks de côtes et d'aloyau) n'ont pas besoin d'être marinées, mais vous pouvez tout de même les mettre à mariner pour leur donner une saveur particulière; une trentaine de minutes sera bien suffisant.

2. Les attendrisseurs

Les instruments d'attendrissement ont été créés pour nous permettre d'acheter une pièce de viande de moindre qualité et, comme leur nom l'indique, de l'attendrir pour en améliorer la texture. Mais tous les chefs et les bouchers que nous avons interrogés à ce sujet s'entendent pour dire que ces outils ne sont pas parfaits. Vincent Costantino, par exemple, considère que cette pratique déchire la viande. «C'est presque comme si on en faisait du bœuf haché», dit-il en grimaçant. «Ça ne sert à rien», affirme même le chef Daniel Trottier, de l'Académie culinaire. «L'important, c'est de bien choisir la pièce de viande au départ.»

Bref, il est préférable d'acheter une pièce de meilleure qualité. Toutefois, si vos finances ne vous le permettent pas et si vous avez recours à l'attendrisseur, essayez de piquer la viande le moins possible et de la cuire dès que vous l'avez piquée, car chaque trou est une source possible de contamination.

TEMPS DE CUISSON RECOMMANDÉ

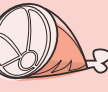
	minutes par côté		
	Mi-saignant 145 °F/63 °C	À point 160 °F/71 °C	Bien cuit 170 °F/77 °C
1 à 2 cm (½ à ¾ po)	3 à 4	4 à 5	5 à 6
2,5 cm (1 po)	5 à 6	6 à 7	7 à 9
4 cm (1 ½ po)	9 à 10	10 à 14	15 à 18
5 cm (2 po)	11 à 14	14 à 18	18 à 22

SEMBLABLE, MAIS EN PLUS MAIGRE

Mordus de viande rouge, mais en guerre contre les matières grasses? Vous pouvez vous tourner vers le bœuf **Highland**, par exemple. Dans un morceau de 100 g d'intérieur de ronde de bœuf Highland, on trouve 1,6 g de gras, tandis que la même quantité de bœuf ordinaire en compte 5,2 g. Avec si peu de gras, le bœuf Highland est même plus maigre que le poulet, lequel contient 3,5 g de gras pour une quantité équivalente.

L'une des raisons de cette différence est que l'épaisse toison de ces bœufs, qui tombe jusqu'au sol, leur évite d'avoir à produire une importante couche de gras sous-cutanée pour se protéger du froid. Cela explique également pourquoi ces bêtes sont 20 % moins grosses que les bœufs de boucherie des autres espèces.

Dans le même ordre d'idées, la viande de bison est aussi nettement plus maigre que le bœuf conventionnel. Elle contient quatre fois moins de matières grasses, mais aussi de 20 à 30 % plus de protéines que celle du bœuf. Cela en fait donc une «viande moderne», adaptée à notre style de vie, comme nous l'a fait remarquer André Paul Moreau, professeur d'art culinaire au collège Jean-Eudes.



LE BŒUF HACHÉ

Nous savons qu'il existe plusieurs catégories de bœuf haché: l'extra maigre, le maigre et le mi-maigre (il y avait autrefois une catégorie «ordinaire» qu'on ne retrouve plus dans les étals). En vertu de la Loi, le bœuf haché extra maigre doit contenir moins de 10% de gras, le maigre moins de 17% de gras et le mi-maigre moins de 23% de gras.

En 2002, nous avons fait une première analyse des pourcentages de gras dans le bœuf haché. Nous avons alors choisi au hasard dix supermarchés de grande marque à Longueuil, Laval et Montréal. Dans chacun d'eux, nous avons acheté trois paquets de bœuf haché extra maigre, maigre et mi-maigre, pour un total de 30 échantillons soumis ensuite à un laboratoire d'analyse. Bonne nouvelle: 28 des 30 échantillons contenaient moins de gras que ce que la loi permet. Sept des dix paquets de bœuf haché mi-maigre contenaient en réalité moins de 17% de gras et auraient pu être étiquetés comme étant du bœuf maigre.

Aussi recommandions-nous d'acheter du mi-maigre, qui représentait alors le meilleur rapport qualité/prix, compte tenu du fait que la différence de gras fond à la cuisson.

Trois ans plus tard, nous sommes retournés voir si les choses avaient changé. Les résultats de nos analyses confirment de nouveau qu'il y a souvent moins de gras dans les paquets que ce que leur catégorie autorise. Cette fois, ce sont six des neuf échantillons de bœuf haché maigre qui auraient pu être classés dans la catégorie «bœuf extra maigre». Allez-y donc pour du mi-maigre, de préférence !

Comment cela est-il possible? Disons que la fabrication du bœuf haché relève plus de l'approximation que de la science exacte. Dans l'industrie, à l'heure actuelle, c'est le boucher qui va définir à l'œil la contenance de matières grasses de son bœuf haché. Comme il y a des pourcentages précis de gras à ne pas dépasser, mais pas d'instrument de mesure simple à utiliser, le boucher ne prendra pas de risque, et jouera de prudence... au profit des consommateurs.

On trouve de plus en plus des galettes de bœuf haché déjà préparées dans les épiceries. Ces galettes coûtent 40 % de plus que si on les prépare soi-même, soit de 8 à 10 \$ le kilo. C'est bien cher payer pour une économie de temps somme toute minime. À ce prix-là, on peut s'offrir un rôti de côtes croisées!





Enquête sur les étiquettes

Le bœuf haché est composé à 100 % de bœuf, mais pas nécessairement, ni seulement, de viande fraîche. Il est tout à fait permis de mélanger des parties de viande fraîche à des parties décongelées. Il faut cependant l'indiquer clairement sur l'étiquette.

Quand nous avons fait notre enquête en 2002, trois grandes marques de supermarché utilisaient des étiquettes non conformes à la réglementation sur leurs paquets de bœuf haché, composé de parties fraîches et décongelées. On y lisait des abréviations difficiles à déchiffrer pour le commun des mortels. Or la réglementation est très claire: quand des produits décongelés font partie du bœuf haché, on ne doit pas utiliser d'abréviations pour décrire la composition du produit, mais l'écrire clairement afin que le consommateur s'y retrouve facilement. Sinon, la réglementation prévoit que cette mention doit apparaître sur un écriteau placé près du bœuf haché. Ce qui n'était pas fait dans la majorité des commerces visités.

En 2006, nous sommes retournés dans les mêmes supermarchés et y avons acheté les trois mêmes catégories de bœuf haché. Bonne nouvelle! Les paquets ont maintenant des étiquettes conformes à la loi. Les abréviations ont disparu, ce qui permet au client de savoir exactement ce qu'il achète.

Enfin, si on vous propose encore à votre épicerie du bœuf haché fait de viande congelée et/ou décongelée, plaignez-vous au boucher, on doit maintenant être précis, et ne pas y avoir de « et/ou ».

L'ÉTIQUETAGE DU BŒUF HACHÉ

Ce n'est pas parce que nous en achetons souvent que nous connaissons pour autant le bœuf haché. Nous ne savons pas toujours comment il est préparé, ni de quelles parties de l'animal il est tiré. La Loi canadienne sur les aliments et les drogues stipule que le bœuf haché ne doit contenir que de la viande de bœuf et, plus précisément, que le muscle strié de la carcasse. Des bovins des deux sexes et de tous les âges, bœufs, vaches, taureaux et bouvillons, servent à sa fabrication. En fait, tout ce qui ne peut pas être transformé en rôti, en bifteck, en cubes ou autres va se retrouver dans le bœuf haché. Les parties de l'animal qui ne se mangent pas telles quelles, comme les cous et les jarrets qui sont les muscles les plus durs, vont donc servir à la composition du bœuf haché.





De quoi impressionner vos convives!

Vos invités n'en reviendront pas! Pas plus grosse qu'une aile de poulet, la belle cuisse de caille dans laquelle ils mordront est bel et bien une viande sauvage.

Petit gibier à plumes, la caille est l'espèce sauvage la plus commercialisée au Canada. On en élève environ sept millions. Bien sûr, c'est peu en comparaison du nombre de poulets qu'on retrouve sur le marché. Au Québec seulement, on en élève 16 millions! Mais il ne faut pas oublier que la caille est encore un produit exotique pour la plupart des consommateurs.

En fait, à peine 12 % de la production se retrouve sur les étals des bouchers, le reste étant directement acheminé aux restaurateurs.



OÙ SE PROCURER DES CAILLES?

Même si on en trouve de plus en plus dans les épiceries, les cailles sont principalement vendues dans les boucheries. C'est aussi l'endroit où vous pourrez obtenir le plus d'information sur ce produit, tout particulièrement là où on offre du gibier. Dans la région de Montréal, vous pouvez vous en procurer à la Salaison Saint-André et dans certains marchés publics, comme le Marché Atwater.

Faire un bon choix

«On choisit une caille de couleur uniforme, sans points rouges ou ecchymoses, preuve que l'abattage a été fait avec soin», conseille Frédéric Therrien, boucher chez Gibiers Canabec. «On doit aussi chercher un oiseau charnu, sans os qui dépasse et dont la poitrine est bien bombée. S'il y a un petit peu de gras autour, c'est signe que la caille est bien en chair et qu'elle sera savoureuse et moelleuse.»

Et ce n'est pas parce que la caille est un petit oiseau que vous n'aurez rien à vous mettre sous la dent. Choisissez les plus grosses (ce que font les restaurateurs), et une portion ne vous coûtera pas plus de 3 \$.

PAS SI CHER

On a tout avantage à découvrir la caille. Comme tous les autres produits du gibier, elle est moins grasse que le poulet et a un goût plus corsé. Et vous ne vous ruinerez pas: vous paierez environ 1,50 \$ pour une caille de 110 g, 2,50 \$ pour une de 160 g, et 3 \$ pour une de 200 g.

Différences nutritionnelles entre caille et poulet

(pour 100 g de viande hachée, avant cuisson)

	Caille (100 g)	Poitrine de poulet (100 g)
Protéines	22 g	26 g
Lipides	5 g	9 g
Cholestérol	70 mg	84 mg
Énergie	160 kcal	190 kcal

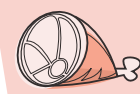
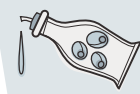
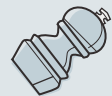
DES ŒUFS DE CAILLES

En plus des cuisses de cailles confites, qui font un amuse-gueule intéressant, les œufs sont aussi très populaires. On les trouve frais ou marinés dans le vinaigre. Ils ont le même goût, et les mêmes avantages et désavantages nutritionnels que les œufs de poule.

Ils sont toutefois cinq fois plus petits. En raison de leur petite taille, ils décorent à merveille un plat de hors-d'œuvre. On peut les servir entiers ou les utiliser pour agrémenter une salade.

La caille, un oiseau facile ?

Originaires d'Asie ou d'Afrique, la caille est apparue en Europe il y a plus de 10 000 ans. Elle a été vite domestiquée parce que c'est un oiseau qui est facile à capturer. Elle vit dans les prairies et devant le danger, elle préfère fuir en courant plutôt qu'en volant ! Ne dit-on pas... une cervelle d'oiseau?!





Le canard en toute circonstance

Le canard n'est plus réservé aux gourmets et aux grandes occasions. On en trouve maintenant toute l'année dans des coupes faciles à préparer.

On a longtemps cru que le canard était une viande très grasse, or, ce n'est pas le cas. Le canard est certes plus gras que le poulet ou la dinde, mais il l'est quand même moins que le bœuf et le porc. Savoureuse et facile à préparer, c'est une viande idéale pour varier un peu son menu. Et le gras de canard est par surcroît l'un des meilleurs gras de cuisson.

Une autre idée répandue veut que le canard soit un plat des grandes occasions. Canard à l'orange, foie gras ou magret, les plats de canard semblent souvent compliqués et gastronomiques. Or, on trouve aujourd'hui sur le marché tout un éventail de produits de canards simples et faciles à préparer, comme des cuisses de canard confites emballées sous vide, des magrets, des poitrines

ou des pilons prêts à cuisiner. Des producteurs québécois proposent même des saucisses fumées Hot Duck et du prosciutto de canard.

Qui plus est, nous avons la chance au Québec d'avoir de très bons élevages de canards, dans la région du lac Brome, notamment, qui produisent des canards d'une grande qualité.

Valeur nutritive du canard

Le canard constitue une bonne source de fer, de zinc, de vitamines B et d'acides gras oméga-6. Ces oméga-6 (de précieux alliés des fameux oméga-3) jouent un rôle important dans l'équilibre du système nerveux et cardiovasculaire, de l'immunité, de la guérison des blessures et des réactions allergiques et inflammatoires.

Pour 100 g	Sodium	Calories	Matières grasses
Canard	65 mg	201	11,2 g
Poulet	93 mg	205	9,7 g
Dinde	79 mg	187	7,2 g
Bœuf	63 mg	383	30,4 g
Porc	65 mg	368	27,9 g

Données recueillies par Canards du Lac Brome ltée.

FOIE GRAS DE CANARD

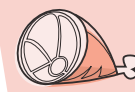
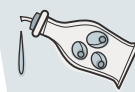
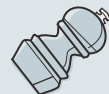
Le foie gras, c'est tout simplement un foie de canard qui a été massivement engraisé par un régime de farine de maïs et d'eau absorbé par gavage. Beaucoup de maïs: 10 kg en deux semaines!

La technique est connue depuis les pharaons. À cette époque, lorsqu'on mangeait le canard juste avant sa migration, on s'était rendu compte que son foie était immense et succulent, parce qu'il s'était lui-même gavé pour avoir assez d'énergie pour le voyage. On a ensuite commencé à pratiquer le gavage à n'importe quelle période de l'année pour obtenir ce même type de foie. Les méthodes actuelles ont leurs opposants, mais le gavage est encore pratiqué et nécessaire pour obtenir du foie gras tout l'année.

Le foie gras, c'est d'ailleurs la raison d'être du canard. Les cuisses et les magrets sont vendus, mais le foie gras représente 60 % du chiffre d'affaires d'un éleveur de canards: un lingot d'or de 550 g.

TROP GRAS, LE CANARD?

Vous voulez préparer des poitrines de canard, mais vous cherchez un moyen pour qu'elles ne soient pas trop grasses? Suzanne Lavoie, de la ferme Mariposa, qui se spécialise dans l'élevage de canard, suggère ceci: «Sur une poitrine de canard, vous verrez qu'il y a une couche de gras et que la chair est dessous. Commencez par cuire la poitrine du côté peau (ou côté gras) de 7 à 12 minutes ou jusqu'à ce que le gras soit bien rôti. Tournez-la ensuite du côté chair et poursuivez la cuisson de 3 à 4 minutes.» Cuite ainsi, la viande ne sera ni trop sèche, ni trop grasse.



TROIS CANARDS QUI N'ONT RIEN DE VILAIN

Les races de canard ne sont pas toutes comestibles, mais sept espèces dans le monde sont surtout élevées pour la consommation. De ces sept espèces, Québécois et Ontariens en préfèrent trois: celui de Barbarie, de Pékin et le mulard.

Le canard de Barbarie

Originaire d'Amérique du Sud, le canard de Barbarie se reconnaît à ses grosses taches rouges autour des yeux et au-dessus du bec. C'est un canard d'élevage assez facile. Ici, au Canada, il a séduit les propriétaires de la ferme Mariposa, située tout près de la frontière ontarienne. Sa chair rouge et délicieuse s'apprête de mille et une façons et remplace avantageusement le bœuf. «Nous élevons le canard de Barbarie, reconnu pour être un canard maigre, avec une petite ossature, beaucoup de chair et peu de gras, explique Suzanne Lavoie, propriétaire de l'endroit. Le canard est une viande rouge qu'on doit cuisiner un peu comme le bœuf, poursuit-elle. Il ne faut surtout pas le faire cuire comme le poulet, parce qu'on doit le servir rosé ou saignant.»

Le canard de Pékin

Comme son nom l'indique, ce canard est originaire de Chine. C'est le canard tel que nos enfants le dessinent: tout blanc avec un bec jaune. Introduit en Amérique du Nord en 1870, c'est l'une des races les plus populaires en raison de sa croissance rapide et de ses bonnes capacités de transformation. Cette petite bête est assez pacifique et facile à élever. D'ailleurs, c'est ce canard qui a fait la grande réputation du lac Brome. Les femelles produisent un bon foie gras, mais le canard de Pékin est surtout élevé pour sa chair.

Depuis peu, la ferme des Canards du lac Brome a introduit sur le marché des plats préparés comme des rôtis préculés, rendant ainsi le canard de Pékin encore plus accessible.

Le mulard

Le mulard est un croisement entre le canard de Pékin et celui de Barbarie. De son père de Barbarie, il a hérité la carcasse et le rendement en viande, alors qu'il a reçu de sa mère de Pékin les qualités d'un bon foie. Physiquement, le mulard ressemble beaucoup au canard de Pékin, mais il a la particularité d'être incapable de cancaner ou de chanter.

L'entreprise Aux Champs d'Élisé en fait son élevage principal. Son foie gras est disponible un peu partout au Canada et aux États-Unis. Elle offre aussi quelques produits transformés de canard, mais on la connaît surtout pour ses produits frais.



Le gras de canard, un substitut du beurre

Le gras de canard est récupéré au moment du dépeçage de l'oiseau. Cette opération peut se faire mécaniquement ou à la main, comme dans certains élevages artisanaux. On utilise le gras de canard pour confire des découpes de canard ou de gibier et pour faire rissoler des pommes de terre. Les légumes comme les asperges, les rabioles, la bette à carde et les betteraves se prêtent également bien à la cuisson dans ce gras. «Le gras de canard offre beaucoup d'avantages à la cuisson. Il apporte le goût et communique la chaleur de la poêle ou de la marmite», explique François Bruneau, chef cuisinier chez Élevages Périgord, de Saint-Louis-de-Gonzague.

Par contre, on ne peut pas l'utiliser pour faire cuire du poisson ou des fruits de mer. «Il faut que le gras soit approprié au mets qu'on prépare», précise Daniel Komarnicki, chef au restaurant Le Canard noir, à Joliette.

UN GRAS SANTÉ

Côté nutritionnel, le gras de canard se situe à mi-chemin entre le beurre et l'huile d'olive. L'huile d'olive est plus calorique, mais c'est un gras végétal sans cholestérol et faible en gras saturés. Comparativement au beurre, le gras de canard contient moins de gras saturés et deux fois moins de cholestérol. Il peut donc le remplacer avantageusement pour certaines cuissons.



Sa couleur

«La couleur jaune du gras de canard est due au maïs dont on nourrit l'oiseau. C'est également ce qui lui confère son goût particulier», précise François Bruneau. Il existe aussi du gras de canard plus clair et au goût moins prononcé: on l'obtient de canards qui n'ont pas été gavés.

SON PRIX

Il faut au minimum un canard pour obtenir 250 g de gras, d'où son prix élevé, soit plus de 4 \$ le contenant de 250 g. En revanche et contrairement au beurre, ce gras peut être réutilisé, car il ne brunit pas et ne s'envole pas en fumée dans la poêle.

CONSERVATION

«Il faut garder le gras de canard au frigo et, autant que possible, à l'abri de la lumière, car il s'oxyde facilement», explique François Bruneau, d'Élevages Périgord. Il se conserve au moins deux mois au frigo. On peut aussi le congeler dans des bacs à glaçons et en prélever la quantité requise quand on en a besoin.





Une viande sauvage... d'élevage

Faible en cholestérol, et très riche en protéines et en minéraux, et surtout en fer, la viande de cerfs s'attire les éloges de ceux qui la connaissent.

Le temps de la chasse au chevreuil bat son plein. Mais saviez-vous que «chevreuil» est en fait le nom populaire donné au cerf de Virginie? On ne peut faire l'élevage de cette bête. Par contre, au grand plaisir de ceux et celles qui désirent mieux manger, on élève au Québec un autre cervidé: le cerf rouge.

À ce jour, on compte plus de 200 éleveurs au Canada, situés surtout au Québec, en Ontario et dans les Maritimes. Ils travaillent à faire connaître les bienfaits de cette viande rouge brunâtre, au goût typique de venaisons. «La viande de cerf est aussi maigre que celle du poisson et du poulet sans peau», affirme Gaétan Boulay, éleveur de cerfs et propriétaire du Parc des beaux

cerfs, en Gaspésie. En plus, le peu de gras qu'elle contient se trouve à l'extérieur du muscle et peut donc être facilement éliminé. Autre avantage: de toutes les viandes rouges, c'est la plus riche en fer.

Les éleveurs de cervidés vantent aussi le fait que ces bêtes soient nourries sans stéroïdes ni hormones. L'hiver, elles sont nourries de foin et de moulée faite d'ingrédients naturels, tandis que l'été, elles profitent aussi de l'herbe qu'elles broutent dans le pâturage. Résultat: une viande délectable, saine et tendre.

Comment l'apprêter

Comme toute autre viande rouge, la viande de cerf peut être apprêtée de différentes façons, selon la pièce choisie. Si vous cuisinez les pièces plus fermes, telles que l'épaule ou les jarrets, vous devrez leur faire subir une cuisson lente et humide, mijotée en casserole. Par contre, si vous choisissez des pièces tendres comme la longe ou la surlonge, l'intérieur de ronde ou le filet mignon, vous pourrez alors les apprêter à la poêle ou rôties au four à la rôtière, selon la recette de votre choix.

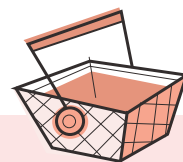
Il est important de retenir que la viande de cerf rouge ne doit jamais être trop cuite. Selon Daphné Leclair, propriétaire de l'atelier de transformation Les Cerfs d'Alexis, à Saint-Alexis-des-Monts, on devrait même toujours servir cette viande saignante. Sinon, elle perdra toute la tendreté qui la rend si délicieuse.

UN PRODUIT BIEN DE CHEZ NOUS

Originaire de l'Asie, le cerf rouge est maintenant présent sur tous les continents. Importé de la Nouvelle-Zélande il y a un peu plus de 15 ans, son élevage est de plus en plus populaire dans l'Est du Canada. Dans l'Ouest, cependant, on boude encore le cerf rouge de peur qu'il se mêle aux wapitis et qu'une reproduction croisée ne porte atteinte à la pureté de cette race.

Les bois de velours

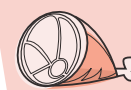
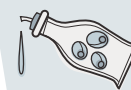
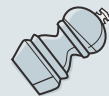
Alors que 80 % du revenu des éleveurs de cerfs rouges provient de la vente de la viande, l'autre 20 % vient de la vente des bois de velours. Les Asiatiques ont été les premiers à convoiter les bois de velours, mais cet engouement s'est maintenant répandu en Amérique du Nord. Aujourd'hui, la production de bois de velours du Canada sert d'ailleurs exclusivement les marchés canadiens.



Conseils d'achat

La viande de cerf rouge demeure un produit sélectif, haut de gamme. Malgré ses multiples qualités, ce produit ne se trouve pas dans les supermarchés, à part dans certaines régions où la demande est plus forte. Il faut donc se procurer la viande de cerf rouge dans des épiceries spécialisées, les traiteurs ou les ateliers de transformation. Vous pouvez acheter la viande fraîche ou surgelée, en pièces ou apprêtée de différentes façons: en crépinettes, en saucisses, en tourtières, en pâtés, en mousses, en casseroles mijotées, en pépites, en brochettes, fumée, etc.

Quant à son prix, un kilogramme de viande hachée, par exemple, vous coûtera environ 7,25 \$, alors qu'un kilo de filet mignon vous en coûtera près de 47 \$.





Les cretons démythifiés

Longtemps considérés comme trop gras et plutôt mauvais pour la santé, les cretons ont beaucoup changé. Ceux qu'on propose dans le commerce sont même deux fois moins gras que le fromage à la crème.

On aime les tartiner sur du pain au déjeuner ou s'en faire de délicieux sandwiches, mais on s'en méfie toujours un peu, car on les pense trop gras. Du temps de nos grands-mères, les cretons — un mets typiquement québécois — étaient en effet très riches.

À cette époque, ils étaient préparés avec du porc haché (une viande qui n'est déjà pas

vraiment maigre), du lait, de la chapelure, des oignons, des épices, et, surtout, une généreuse quantité de lard (lequel servait à lier le tout). Et c'est ce gras qui donnait aux cretons d'antan leur bon goût. Certaines recettes pouvaient cependant dépasser facilement les 30 % de matières grasses. Pas étonnant, donc, qu'on ait encore l'impression que les

cretons ne sont pas très sains pour la santé.

Mais le temps est loin où une épaisse couche de graisse recouvrait ce mets. Les entreprises alimentaires ont réussi à l'alléger tout en en préservant le goût. Les cretons qu'on trouve aujourd'hui dans les épiceries sont beaucoup plus maigres que leurs illustres ancêtres.

Ils sont aussi beaucoup plus variés. Si les cretons n'étaient jadis préparés qu'avec du porc, il en existe maintenant à base de volaille, de veau et parfois même de bœuf. Il est aussi possible de trouver des cretons végétariens.

LA FABRICATION DES CRETONS COMMERCIAUX

Les cretons vendus dans les supermarchés sont en général préparés avec des retailles de viande provenant des boucheries. Ces retailles, que l'on appelle de la «trime» dans le jargon du milieu, sont cotées en fonction du pourcentage de gras et de viande qu'elles contiennent.

Ainsi, la trime de catégorie 85 compte 85 % de viande et 15 % de gras. Plus un fabricant souhaite préparer des cretons faibles en gras, plus l'indice des retailles doit être élevé. Les cretons les plus maigres sont en général faits avec des retailles de viande de catégorie 90 et 95.

«Les cretons d'antan comptaient souvent jusqu'à 30 % de gras. Aujourd'hui, on parle d'environ 17 % pour les cretons de porc, et d'à peine 10 % pour ceux qui sont faits avec du veau», explique Louis Morin, directeur des ventes chez Les Aliments Norel.

BEAUCOUP MOINS GRAS QU'ON LE PENSE

L'opinion voulant que les cretons soient mauvais pour la santé n'est plus valable aujourd'hui. Selon la nutritionniste Stéphanie Côté, une portion de 33 g, soit environ la quantité qu'on tartine sur une tranche de pain, contient à peu près l'équivalent en gras et en protéines d'une tranche de fromage fondu Kraft.

En comparaison, le fromage à la crème, qu'on étend sur des bagels ou du pain, compte parfois deux fois plus de matières grasses et moins de protéines qu'une tartinade de cretons, selon Louis Morin, directeur des ventes chez Les Aliments Norel.

CRETONS OU CRETONNADE?

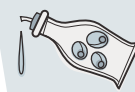
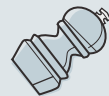
Au cours de notre enquête, nous avons remarqué que certains emballages de cretons portaient la mention «cretons», tandis que d'autres indiquaient plutôt «cretonnade». Pourquoi? Un règlement fédéral stipule que l'appellation «cretons» est réservée aux produits à base de porc. Les autres pâtés ou tartinades, qu'ils soient faits avec du veau ou de la volaille ou qu'ils soient végétariens, devraient porter la mention «cretonnade». Mais ce règlement n'est pas suivi par tout le monde.

Le creton idéal

Selon la nutritionniste Stéphanie Côté, le creton idéal devrait contenir au maximum 5 g de gras (et jamais plus de 2 g de gras saturés) par portion de 33 g (environ 2 c. à soupe). Et on ne devrait plus y trouver de gras trans.

Quant au sodium, le creton idéal ne devrait pas en compter plus de 200 à 250 mg par portion.

Enfin, ce produit devrait afficher une quantité de protéines supérieure à sa teneur en matières grasses.





L'oiseau des fêtes, la dinde

Vous avez une grosse famille, et c'est vous qui recevez cette année? Sachez que les oiseaux de 5 kg et moins sont les plus tendres; il est donc préférable d'en préparer deux petits qu'un gros, en calculant environ 500 g de viande pour chaque invité.

Au moment d'acheter un dindon, vous aurez à choisir entre les catégories A ou U (c'est-à-dire Utilité).

La différence est liée au processus de transformation et non à la qualité de la viande. Il peut arriver, par exemple, que la peau d'un dindon soit endommagée en usine. On le classe alors dans la catégorie Utilité. Quand l'oiseau est impeccable, on le place dans la catégorie A.

Bref, si vous désirez exposer votre dindon sur la table avant de le servir, choisissez-en un de catégorie A. Si vous avez plutôt l'intention de le découper dans la cuisine, sans le montrer à vos convives, ne payez pas plus cher pour rien. Le dindon de catégorie U a le même goût que celui de catégorie A, mais il coûte nettement moins cher.

Les variétés offertes

Les dindons sont vendus nature ou imprégnés de jus, de fines herbes ou de gras. Lorsqu'ils sont imprégnés, ils ont l'avantage de s'arroser d'eux-mêmes pendant la cuisson. Comme les consommateurs recherchent de plus en plus des viandes maigres, les dindons de type «butterball», qui étaient autrefois imprégnés de beurre, sont aujourd'hui injectés de saumure.

Enfin, on voit également sur certains dindons la mention «Nourri de grains». Ne vous laissez pas séduire: cette appellation peut en effet s'appliquer à tous les dindons, peu importe à quel type d'élevage ils ont été soumis.

Le saumurage

Il est difficile de réussir une dinde à la fois bien cuite et juteuse... Il existe pourtant une solution à l'éternel problème de la dinde sèche: le saumurage, un procédé de trempage de la volaille dans de l'eau salée qui a pour but de la gorger d'eau avant la cuisson.

Préparation de la saumure — Il faut préparer assez de saumure pour recouvrir la dinde. Le volume requis varie selon la capacité du contenant et le poids de la volaille. Pour chaque litre de saumure, faire dissoudre 60 ml ($\frac{1}{4}$ tasse) de sel de table dans 1 L (4 tasses) d'eau froide.

Préparation de la dinde — Pour obtenir de meilleurs résultats, choisissez une dinde fraîche. Évitez en outre les dindons déjà imprégnés. Si vous utilisez un dindon surgelé, assurez-vous qu'il est complètement dégelé avant de le mettre dans la saumure. Sortez l'animal de son emballage et retirez le cou et les abats de l'intérieur. Rincez-le à l'eau froide et ne le farcissez pas.

Saumurage — Choisissez un contenant assez grand pour que la dinde soit entièrement recouverte de saumure. Déposez la volaille dans le contenant et ajoutez la saumure. Couvrez et laissez tremper au réfrigérateur de 8 à 12 heures.

Si votre dinde est très grosse et que le contenant n'entre pas dans votre réfrigérateur, placez-la plutôt dans un sac de plastique, que vous mettrez ensuite dans une glacière. Pour diminuer le temps de trempage, utilisez une saumure plus concentrée, faite de 80 ml ($\frac{1}{3}$ tasse) de sel par litre (4 tasses) d'eau froide. Verser la saumure froide sur la dinde et ajoutez quelques sachets réfrigérants dans la glacière. Laissez tremper au frais pendant 4 heures.

Cuisson de la dinde — Retirez la dinde de la saumure et asséchez-la. Jetez la saumure. Si vous voulez farcir votre volaille, c'est le moment de le faire! Sinon, il ne vous reste qu'à la faire cuire en suivant votre recette préférée. Vous pouvez consulter la grille des temps de cuisson en fonction du poids de la dinde sur le site des Producteurs de dindons.

Puisque la dinde saumurée a déjà un goût salé, n'oubliez pas de réduire la quantité de sel dans votre farce ou dans votre sauce.

DINDE OU DINDON?

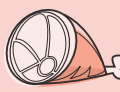
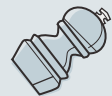
La dinde a changé de nom depuis quelques années; elle s'appelle maintenant dindon. Pourquoi?

C'est une question de marketing. La dinde était trop associée à l'énorme volaille trônant au centre de la table familiale durant le temps des fêtes. Or, les producteurs veulent vendre leurs produits toute l'année. Et puis, le consommateur moyen a l'impression qu'un dindon, c'est plus petit qu'une dinde!



Du pareil au même, ou presque

Vous trouvez qu'il y a beaucoup de similitudes entre les différents produits? Sachez qu'il existe 140 producteurs au Québec, mais que la plupart des dindons se retrouvent chez deux transformateurs qui, eux, utilisent la même usine!





Le jambon dans tous ses états

Traditionnel ou industriel, fumé à chaud ou à froid, baratté, désossé ou entier, en bloc ou en tranches, rond ou carré... Comment s'y retrouver dans l'univers des jambons?

Toutes ces pièces de jambon aux formes et aux textures diverses partagent une même origine: la cuisse de porc. Celle-ci fait l'objet de plusieurs coupes, dont les plus grosses sont vendues sous forme de rôtis. Il y a l'intérieur de ronde, l'extérieur de ronde et la pointe de surlonge, qui sont en fait les trois grands muscles de la cuisse du porc. Le jambon, qui fait partie

des charcuteries, est coupé de façon transversale à travers ces trois muscles, autour de l'os de la cuisse. Il est vendu avec son os ou désossé (on l'appelle alors «toupie»).



UNE ÉVIDENCE:

Les muscles ne sont jamais carrés! Tous les jambons qui sont vendus sous cette forme — en tranches ou en blocs — sont donc nécessairement barattés. Ils peuvent être délicieux et très tendres sous la fourchette, mais leur teneur en protéines est plus faible que celle des jambons de qualité supérieure.

JAMBON CRU OU JAMBON CUIT?

Il existe plusieurs variétés de jambons: le jambon cru (qu'on mange tel quel), le jambon à cuire et le jambon cuit (qu'on retrouve le plus souvent dans nos sandwiches).

• Le jambon cru

Le jambon cru (ou sec) est salé par frottage, puis séché. Il peut aussi être fumé. Il en existe plusieurs variétés qui, bien souvent, portent le nom de la région où elles sont produites. Certaines appellations sont contrôlées, ce qui en garantit la qualité: le jambon de Savoie, de Bayonne, des Ardennes, de Westphalie, de Corse ou de Parme (le délicieux prosciutto).

• Le jambon à cuire

Bien qu'il doive être cuit avant d'être consommé, ce jambon a d'abord subi une précuisson: sa température interne a été élevée à 58 °C afin d'assurer l'élimination de la trichine (ver du porc).

• Le jambon cuit

On trouve dans le commerce trois sortes de jambon cuit: le traditionnel, l'injecté et le barraté.

Le jambon cuit traditionnel

Dans le cas du jambon traditionnel (aussi appelé «jambon cuit au torchon» ou «jambon blanc»), la viande de porc est saumurée pendant plusieurs semaines, puis fumée naturellement. Tout au long du saumurage, elle subit de 12 à 15 manipulations. Prêt au bout de trois à quatre semaines, ce type de jambon se vend de 12 à 20 \$ le kilo.

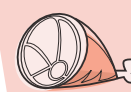
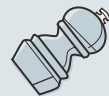
Le jambon cuit injecté

Pour ce jambon (aussi appelé «jambon supérieur» ou «surchoix»), le processus de macération est écourté: on injecte directement dans le muscle désossé une solution à base d'eau, de sucre, de sel, d'épices et de produits divers (phosphate de sodium, érythorbate de sodium et nitrite de sodium). Le jambon est ensuite cuit et mis dans un fumoir naturel ou injecté d'une molécule de fumée liquide. Cette

méthode permet un meilleur contrôle de la quantité des ingrédients utilisés pour le saumurage. Ce type de jambon, qui est prêt au bout de trois ou quatre jours, se vend environ 10 \$ le kilo.

Le jambon cuit barraté

On l'appelle aussi «jambon ordinaire». Il constitue le bas de gamme des jambons cuits. La pièce de viande, entière ou en morceaux, est désossée puis mise dans un pétrin, où l'on verse de l'eau, de la saumure, des polyphosphates et les mêmes assaisonnements que pour le jambon injecté. La viande barratée absorbe les ingrédients et prend du volume. Elle est prête au bout de deux ou trois jours. Le jambon est ensuite pressé dans un moule, refroidi et emballé. Il a une apparence humide et est souvent vendu en tranches dans des paquets sous vide. Au détail, il coûte environ 10 \$ le kilo.



À QUOI SERVENT LES PRODUITS QU'ON AJOUTE AU JAMBON CUIT?

Le sel permet une plus longue conservation de la viande et en rehausse la saveur. Le sucre (dextrose, saccharose, sirop d'érable, etc.) en adoucit le goût et permet la caramélisation des surfaces (c'est le cas du Forêt-Noire, notamment). Le phosphate de sodium facilite l'absorption et la rétention de la saumure, ce qui rend la viande plus tendre. Le nitrite de sodium lui donne sa couleur rosée tant recherchée, empêche la prolifération des bactéries et en rehausse le goût. L'érythorbate de sodium sert à fixer la couleur.

Teneur en protéines

Naturellement, le jambon (comme à peu près toutes les viandes) contient de 20 à 22 % de protéines. Le reste est constitué d'eau (environ 70 %), de glucides, de graisses... Mais, une fois transformé, il ne contient plus que de 12 à 18 % de protéines. Cela s'explique par le fait que le saumurage en diminue la teneur, car de l'eau est injectée dans la viande. La Loi sur les aliments et drogues stipule que le jambon cuit doit contenir au moins 12 % de protéines. Un conseil: à l'achat, lisez bien les étiquettes pour vous assurer de choisir un jambon qui contient le maximum de protéines de viande (autour de 18 %).

TRUCS PRATICO-PRATIQUES

Une fois son emballage ouvert, la charcuterie doit être conservée au réfrigérateur dans un contenant hermétique; elle reste fraîche trois ou quatre jours. Pour en goûter toute la saveur, sortez-la du frigo une quinzaine de minutes avant de la consommer. On peut dessaler un jambon entier en le faisant tremper dans l'eau. La durée de trempage varie selon le poids de la pièce de viande et son degré de salinité mais, de façon générale, on recommande une bonne nuit de trempage. Bien emballé, un jambon se conserve environ une semaine au réfrigérateur, et de un à deux mois au congélateur.



LE PROSCIUTTO, C'EST AUSSI DU JAMBON

Celui de Parme...

Dans le cas du prosciutto italien, ou jambon de Parme, les principales caractéristiques sont l'alimentation des porcs et le grand air. Les bêtes élevées dans la région de Parme sont en effet nourries avec le même lait qui sert à faire le parmesan. De plus, comme les porcs sont plus gros qu'au Canada, le prosciutto italien est plus gras, mais uniquement à l'extérieur.

... et le prosciutto canadien

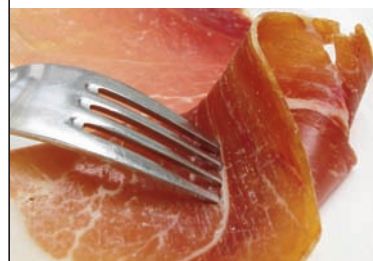
Le prosciutto fait au Canada est plus salé que celui qui est préparé en Italie. L'alimentation des animaux et la grandeur des pièces où ceux-ci sont élevés expliquent cette particularité. Les porcs québécois sont de plus petite taille que les porcs italiens (de 80 à 90 kg contre 150 kg). Les morceaux de viande sont donc plus petits et absorbent plus le sel.

Reconnaître les bons morceaux

Achetez votre prosciutto au comptoir des viandes, où il sera tranché devant vous. Emprisonné dans un plastique, il perd son âme et ses parfums... Demandez également des tranches très fines. C'est ainsi que le prosciutto exprime le mieux son goût.

Examinez le morceau de viande dont on tire votre prosciutto. Plus celui-ci contient de gras, plus le jambon a de goût. C'est en effet le gras qui donne son goût à la viande.

Surveillez aussi la couleur du jambon. Si la partie rouge est plus foncée que d'habitude, c'est que les charcutiers ont eu un problème durant la préparation de la pièce de viande. Le sang s'en est peut-être moins bien écoulé. Le jambon risque d'être plus caoutchouteux.



Le jambon de Bayonne

À Bayonne, en France, où l'on fabrique le célèbre jambon, la méthode n'est pas tout à fait la même. Le jambon est un peu plus frais qu'en Italie, et les épices et les herbes employées sont différentes. L'appellation «de Bayonne» est donnée aux jambons traités suivant cette méthode, et ce, même s'ils ne sont pas préparés dans la région de Bayonne, ni même en France. On retrouve ainsi des charcutiers qui produisent du jambon de Bayonne au Québec.



SAVIEZ-VOUS QUE...

À l'origine, les marchands ont donné le nom de «jambon de Bayonne» à la sorte de jambon qui était vendue dans le port de Bayonne. Ce prosciutto n'était toutefois pas produit dans la région, mais dans celle du bassin de l'Adour.





L'œuf, la poule ou le profit?

L'œuf est l'un des plus vieux aliments du monde. Or, une croyance populaire tend à le diaboliser parce qu'il augmenterait le taux de mauvais cholestérol. A-t-on raison de se méfier?

Qu'il soit brun, blanc, petit ou gros, un œuf est toujours plein de bonnes choses. Sous sa coquille fragile, on trouve en effet des protéines de grande qualité, de l'acide folique, de la lutéine, des vitamines A, D, E, K, B12 et B6, sans compter des minéraux dont du zinc, du calcium et du phosphore. Le tout pour un total de seulement 71 calories, pour un œuf de taille moyenne.

Malgré toute leurs qualités, les œufs ne cessent de s'améliorer, comme en font foi tous les nouveaux types d'œufs qu'on nous propose aujourd'hui sur le marché. Œufs enrichis d'oméga-3, de vitamines, œufs biologiques et œufs santé, plus du tiers des œufs vendus en épicerie sont des œufs de spécialité.

Mais cette valeur ajoutée, on la paie jusqu'à deux fois plus

cher qu'un emballage d'œufs ordinaire. Cet écart de prix surprenant est-il vraiment justifié, compte tenu de bienfaits présumés qu'apportent ces œufs améliorés? En tant que consommateurs, on est en droit de se le demander, surtout lorsque le prix d'une douzaine d'œufs passe de 2,27 \$ à 6 \$.



LES ŒUFS OMÉGA-3

Nouveaux sur le marché, les œufs oméga-3 sont pondus par des poules nourries aux graines de lin. Mais comme la poule ne peut métaboliser qu'une petite portion des oméga-3 qu'elle mange, ses œufs ne contiennent qu'une faible quantité de cette substance qui protège le cœur. Il faudrait manger plusieurs dizaines de ces œufs pour bénéficier de la même protection qu'offre une portion de poisson gras! Le meilleur choix demeure donc les poissons comme le thon, les sardines, le maquereau et le saumon.



Les œufs liquides

Au supermarché, vous avez peut-être aperçu des petits berlingots d'œufs liquides. Sur l'emballage, on peut lire qu'ils contiennent 80 % moins de cholestérol qu'un œuf ordinaire. Pour y arriver, on a remplacé une bonne partie du jaune par du blanc d'œuf. Résultat: une portion renferme seulement 42 mg de cholestérol au lieu des 200 mg habituels. De plus, on a ajouté à ce mélange de l'huile de poisson afin d'en augmenter significativement l'apport en oméga-3. Ce nouveau produit permet donc aux personnes prédisposées aux maladies cardiaques de consommer trois ou quatre œufs par semaine.

Œufs blancs et œufs bruns

Il est faux de croire que les œufs bruns sont meilleurs pour la santé que les œufs blancs. Du point de vue nutritionnel, il n'y a aucune différence. Les œufs bruns sont issus d'une poule d'une espèce différente de celle qui pond des œufs blancs. Mais pour un œuf à la coquille brune, vous payerez environ 60 ¢ de plus la douzaine.

Une chaude lutte

Au Québec, seules trois entreprises achètent et classifient tous les œufs que nous trouvons dans les épiceries: Naturœuf, Ovale et Nutri œuf. Cette dernière est une coopérative de producteurs d'œufs et est la seule à être entièrement québécoise.

COMBIEN D'ŒUFS LE QUÉBEC PRODUIT-IL CHAQUE ANNÉE?

Faites le calcul! Une poule pond en moyenne 288 œufs par année. Les 112 producteurs d'œufs de consommation de la province possèdent collectivement 3 310 857 poules. Si on soustrait les œufs qui ne répondent pas aux strictes normes de l'industrie, on obtient quelque 79 millions de douzaines d'œufs!



SAVIEZ-VOUS QUE...

En 2001, on a estimé que chaque Canadien consommait près de 16 douzaines d'œufs par année.



Œufs santé

Encore une fois, les œufs santé ont la même valeur nutritionnelle de base que les œufs blancs ordinaires. Ils ne sont pas nécessairement meilleurs pour la santé, mais sont sélectionnés et emballés avec plus de soin, et une date est inscrite sur leur coquille. Cela dit, vous trouverez une date sur tous les emballages d'œufs! Or, pour un œuf dit «santé», vous payerez 90 ¢ de plus la douzaine.

Œufs campagnards ou Famœufs

Comme les œufs «santé», ce sont des œufs ordinaires emballés dans une boîte plus jolie que les cartons traditionnels. Du point de vue nutritionnel, vous n'y trouvez aucun avantage supplémentaire. Pour un bel emballage, vous payerez 1,17 \$ de plus la douzaine.

Œufs de poules en liberté

On pourrait croire que les œufs de poules élevées en liberté sont meilleurs pour la santé, puisque l'animal a bénéficié de bonnes conditions de vie. Mais il n'est pas démontré que la valeur nutritionnelle de ces œufs diffère de celle

des œufs ordinaires. Comme les coûts de production sont plus élevés parce que les poules vivent en liberté et qu'il faut ramasser les œufs à la main, vous payerez 1,13 \$ de plus la douzaine.

Œufs biologiques

Les œufs sont biologiques parce que les poules qui les pondent sont élevées selon des normes plus respectueuses de la nature et ne mangent que des grains biologiques. Mais puisque ces grains sont plus coûteux, vous payerez 3,20 \$ de plus la douzaine.

Œufs oméga-3

On ajoute à l'alimentation des poules des graines de lin pour que leurs œufs contiennent de l'oméga-3. Ces œufs sont effectivement plus riches en oméga-3, et vous payerez entre 72 ¢ et 98 ¢ de plus la douzaine. Il ne sert à rien de payer plus cher pour une marque plutôt qu'une autre puisque tous les œufs contiennent la même quantité d'oméga-3.

Œufs vitaminés

Ces œufs contiennent 40 % plus de vitamine B12 que les œufs réguliers, et offrent aussi un plus grand apport en vitamines A et E. Ils sont donc particulièrement indiqués pour les ovo-végétariens, qui ne consomment pas d'autres vitamines animales. Vous payerez 78 ¢ de plus la douzaine pour ces vitamines, qui se retrouvent par contre en quantité suffisante dans une alimentation équilibrée.



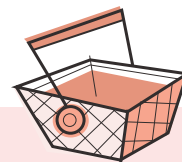
Cholestérol: il faut relativiser

Peu importe sa provenance, la belle couleur soleil d'un jaune d'œuf cache le même ennemi sournois: le cholestérol. Chaque jaune en contient près de 200 mg. Pourtant, malgré la publicité négative qui l'entoure, une certaine quantité de cholestérol est nécessaire au maintien d'une bonne santé. Il permet, entre autres, la synthèse hormonale ainsi que la réparation cellulaire.

En 1999, une étude de la Harvard School of Health a démontré que la consommation quotidienne d'un œuf ou plus n'était pas associée à un risque accru de maladies coronariennes. Il n'y aurait donc pas de danger à manger des œufs? En fait, si vous êtes en bonne santé et ne présentez pas de facteurs de risque de maladies coronariennes – comme l'obésité, le diabète ou l'hypertension –, vous pouvez en manger un par jour, voire plus. La consommation quotidienne de plusieurs œufs est néfaste seulement pour les personnes souffrant d'une de ces maladies ou qui sont issues de familles où l'on rencontre ces affections (on parle alors d'un risque génétique). Évitez tout de même les excès!

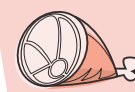
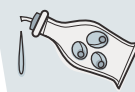
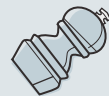
Pas de pitié pour les gras hydrogénés

Avant de bannir les œufs de notre alimentation, il serait préférable de couper fritures, gâteaux, biscuits et autres aliments contenant des gras hydrogénés (ou shortening – gras trans). Plusieurs études ont démontré que les gras saturés sont plus directement responsables de l'augmentation du cholestérol sanguin que le cholestérol contenu dans les aliments. Les gras saturés sont les véritables ennemis à abattre.



Des apports somme toute minimes

À la base, un œuf, c'est un œuf! Aucune poule ne pond d'œufs en or, malgré toutes les valeurs qu'on leur ajoute! On ne peut pas indûment changer le régime alimentaire d'une poule. Pour pondre, elle doit obligatoirement recevoir l'alimentation de base, qui est la même que pour toutes ses congénères. Les ajouts à sa nourriture doivent être minimaux, sinon elle arrête de pondre. Les changements apportés à l'œuf ne peuvent donc qu'être... minimes. Même les œufs annonçant le plus important apport en vitamines ne seront vraiment efficaces que si nous les consommons en grande quantité. Il ne faut toutefois pas minimiser les bénéfices des valeurs ajoutées. Même s'il est petit, un supplément d'oméga-3 ne peut faire de mal à personne! Il ne nous reste plus qu'à décider si nous sommes prêts à payer plus cher pour ce supplément alimentaire.





L'oie dans notre assiette

Au Moyen-Âge, l'oie était la volaille des jours de fêtes en Angleterre. Aujourd'hui encore, elle est très appréciée dans plusieurs pays d'Europe.

L'automne, les feuilles changent de couleur, l'air se rafraîchit et, bien sûr, les grandes oies blanches migrent vers le sud. À vue d'œil, on peut différencier les oies sauvages des oies d'élevage à la couleur de leurs plumes. Les oies sauvages ont un plumage blanc avec le bout des ailes noir, tandis que les oies d'élevage sont soit toutes blanches, soit grises. Ces

oies grises, également appelées oies de Toulouse, sont gavées et utilisées surtout pour la production du foie gras et des magrets.

La viande de l'oie sauvage, un oiseau plus petit que l'oie d'élevage, est plus dure parce que dans la nature, l'oie sauvage fait plus d'exercice. Le goût de la viande d'oie d'élevage est beaucoup plus constant, puisque

l'alimentation et les activités de l'animal sont contrôlées. Comme le canard, la viande de l'oie est rouge. Mais elle est plus grasse, plus tendre et sa saveur, plus délicate. Ceux qui aiment le canard ne devraient donc pas hésiter à essayer l'oie, qui est plus juteuse que le canard.

COMMENT APPRÊTER L'OIE

Manger de l'oie, c'est toujours un festin. Pas besoin d'attendre un événement spécial ou une fête, car c'est une viande qui s'apprête facilement. Comme pour le canard, l'oie entière peut être farcie de pommes ou d'autres fruits, telles que les canneberges. Cela permet de produire de l'humidité à l'intérieur de la viande. D'ailleurs, on recommande d'accompagner toutes les viandes grasses de fruits, pour alléger le produit final.

Pour la cuisson d'une oie entière, prévoyez 30 minutes par kilo. Au four, faites-la cuire à basse température, même si cela demande plus de temps, parce que vous pourrez en profiter pour l'arroser souvent, avec du cidre par exemple. Si vous cuisinez plutôt des magrets, vous n'avez qu'à entailler le gras et les faire saisir à la poêle de 3 à 4 minutes de chaque côté, avant de les mettre au four pour 12 à 15 minutes à cuisson lente.

Comparaisons nutritionnelles

(pour 100 g de viande)

	Énergie	Protéines	Glucides (sucres)	Lipides (gras)
Bœuf	181 kcal	22,7 g	9,29 g	0 g
Porc	159 kcal	33 g	2 g	0 g
Poulet	238 kcal	29 g	13 g	0 g
Canard	211 kcal	17,42 g	15,2 g	0 g
Oie	157 kcal	21,89 g	7,02 g	0 g

Le marché de l'oie

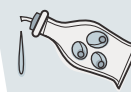
En épicerie, c'est principalement l'oie de l'Ouest canadien qu'on trouve. Elle nous vient surtout du Manitoba. On peut l'acheter entière ou en découpes. On trouve des cuisses, des magrets (fumés ou non), des saucisses, du cassoulet et de la graisse pour faire du confit d'oie. Le prix d'une oie entière tourne autour de 45 \$ lorsqu'on l'achète au supermarché.



L'élevage de l'oie au Québec

Jusqu'à tout récemment, il n'y avait qu'un seul producteur d'oies d'élevage au Québec. Aujourd'hui, il y en a cinq, qui se spécialisent dans l'oie blanche ou dans l'oie grise de Toulouse. Toutefois, par rapport au Manitoba, le Québec demeure un tout petit producteur.

Les éleveurs d'ici ne parviennent pas tous à vivre de leur production parce que la demande pour l'oie n'est pas très forte. Pour s'en sortir, certains font aussi l'élevage de canards et de pintades. «C'est très saisonnier, nous dit Katia Régimbeau, productrice d'oies à La Ferme l'Oie d'Or. Les gens ne pensent pas à manger de l'oie au mois de mai. Ils vont penser à manger ça plus proche des Fêtes ou à l'automne.»





Des volailles à déguster

Tout comme la caille, le faisan et la pintade sont de rares oiseaux qu'on commence à retrouver sur les tablettes des épiceries québécoises. Pas facile de se tailler une place au royaume du poulet et de la dinde!

On connaît très peu la viande de faisan. Cela s'explique par le fait qu'elle est peu disponible chez nous, mais aussi par sa mauvaise réputation. Même si le faisan est plus gras que le poulet et la dinde, les consommateurs croient habituellement qu'il donne une viande sèche, et ils n'aiment pas le cuisiner.

Il y a du vrai dans cette réputation: si on ne l'apprête pas de la bonne manière, le faisan peut être très sec. Pour éviter cela, il suffit de le farcir d'une garniture humide, de le barder ou de l'arroser régulièrement pendant la cuisson. En outre, il risque moins de se déshydrater si on le cuit en cocotte.

Ces précautions s'imposent lorsqu'il s'agit de le faire rôti.

Mais on peut aussi en acheter seulement des poitrines, qu'on cuira comme on le ferait pour des poitrines de dinde ou de poulet, notamment en les faisant mariner.

L'ossature du faisan est fine, et son goût rappelle celui des autres volailles, malgré sa chair un peu plus foncée, tirant sur le brun rouge. Cet oiseau s'accompagne bien de champignons, comme des girolles ou des cèpes, pour rappeler son petit côté sauvage. Il se marie aussi aux fruits comme les pruneaux et les figues, ou aux légumes plus amers, comme la choucroute ou les choux de Bruxelles.

UN ÉLEVAGE DIFFICILE

Les faisans ne vivent pas au Québec à l'état sauvage, parce que c'est à la surface de la terre qu'ils doivent trouver leur nourriture. La couche épaisse de neige qui recouvre le sol durant nos hivers les empêcherait donc de s'alimenter.

En élevage, le faisan se révèle un oiseau très capricieux. S'il est malheureux, par exemple, il peut très bien se laisser mourir. Il a par ailleurs tendance à devenir cannibale, ce qui force les éleveurs à lui couper le bout du bec pour protéger ses congénères.

STIMULER LA PONTE

Les faisans ne pondent naturellement qu'au printemps, autour du mois de mars. Pour augmenter la rentabilité de l'espèce, les éleveurs ont réussi à augmenter, grâce à des jeux de lumière, la fréquence de la ponte, mais la technique n'est pas encore optimale et, pendant une période de l'année, les producteurs ne peuvent pas mettre en marché leurs faisans.

Il n'est donc pas étonnant de retrouver très peu d'élevages de cet oiseau au Québec. Il y en a quelques-uns en Ontario, mais c'est en grande partie aux États-Unis qu'on produit du faisan.

LA PINTADE

D'un goût délicat, la pintade est un oiseau de basse-cour originaire d'Afrique. On raconte que ce serait des militaires britanniques du fort Chambly, sur le Richelieu, qui l'auraient introduite chez nous où on l'élève surtout dans la Vallée du Richelieu.

On peut se procurer facilement des pintades en épicerie ou on les vend entières emballées sous vide ou congelées. Une pintade donne environ quatre portions. Attendez-vous toutefois à la payer plus cher que du poulet, à cause du petit volume de production.

En cuisine, la pintade est un oiseau fragile qu'on ne doit pas trop cuire, car elle sèche facilement. La pintade est en effet moins grasse que le poulet. C'est pourquoi il est préférable de l'arroser souvent pendant la cuisson.

COMMENT APPRÊTER LA PINTADE

«Sur le plan de la cuisson, explique le chef Michel Lesage, du restaurant Les espaces gourmands, la pintade est un peu différente du poulet. Il faut être vigilant, parce que si on la cuit trop, elle a tendance à devenir sèche. Il faut donc l'arroser fréquemment.» La pintade présente par contre l'avantage d'être moins grasse que le poulet. «Au goût, j'aurais tendance à dire que ça ressemble un petit peu au faisan. Ce n'est pas vraiment un goût de viande sauvage. Je parlerais plutôt d'un goût subtil.»





Le petit cochon qui se mange rose

Le porc se mange rosé, désormais. La Fédération des producteurs de porc du Québec nous le dit dans ses campagnes d'information. Mais les vieux préjugés ont la vie dure.

Une habitude, c'est difficile à changer. Quand on se fait dire pendant des décennies de bien faire cuire le porc pour éviter toute contamination, on hésite à faire le contraire. Pourtant, on n'a plus rien à craindre, et tout à gagner: le porc est bien plus tendre et juteux quand il est rosé. Seule exception: le porc haché, lequel doit toujours être bien cuit,

comme toutes les viandes hachées, d'ailleurs.

Manger du porc aujourd'hui est beaucoup plus sûr qu'autrefois. Plus que le bœuf, vous direz même les hygiénistes. Dans les années 1950, il n'était pas rare que l'alimentation des porcs consiste en restes de table. Un parasite, la trichine, pouvait alors se développer. Comme il ne se détruit qu'à la cuisson, on

recommandait une cuisson complète.

Aujourd'hui, toutefois, l'alimentation des porcs est très contrôlée, ce qui permet de réduire le risque de contamination, tout en produisant une viande beaucoup plus maigre. Bref, on peut très bien s'offrir un rôti de porc cuit à point ou saignant.

GUIDE DE CUISSON

Chaque coupe du porc demande une préparation différente, selon sa tendreté originale ou son taux de gras. En règle générale, les pièces qui proviennent d'une partie de l'animal qui ne travaille pas beaucoup sont plus tendres.

Coupes tirées de l'épaule

De l'épaule, le boucher fait des cubes à ragoût, des tranches et des rôtis. Ce sont des pièces qui doivent être cuites à basse température, et pendant plus longtemps. On en fait aussi du porc haché, la seule coupe qui requiert une bonne cuisson.



Coupes tirées du flanc

Le flanc, c'est le ventre de l'animal, la partie où on trouve le plus de gras. Les trois quarts de la viande tirée de cette partie du porc servent à préparer le bacon. On en tire aussi des côtes levées. Elles sont plus longues que celles provenant de la longe (du dos), mais aussi moins charnues. On peut les faire griller ou les cuire au four. Dans les deux cas, on commence la cuisson au four à 230 °C (450 °F), dans un bouillon, pendant une trentaine de minutes. Ensuite, si vous les préférez grillées, badigeonnez-les de sauce, et faites-les griller. Sinon, badigeonnez-les de sauce et poursuivez la cuisson au four pendant 1 ½ heure, à 170 °C (340 °F).



Coupes tirées de la longe

Parmi elles, on trouve non seulement les côtes levées de dos, mais aussi les côtelettes et les filets. Il est préférable de choisir des côtelettes de 2 cm (¾ po) d'épaisseur. Assaisonnez-les, ou marinez-les, et faites-les revenir à la poêle de 6 à 12 minutes, selon l'épaisseur. Quant aux filets, ils sont plus tendres parce que leur grain est plus fin, mais ils sont aussi plus chers. L'idéal est de les préparer comme on le ferait pour un rôti et d'utiliser un thermomètre à viande.



Coupes tirées de la fesse

C'est de la fesse que provient le jambon. On y découpe aussi des rôtis d'intérieur et d'extérieur de ronde, et de pointe de surlonge. On en fait également des biftecks, des escalopes et des cubes à brochettes. À part l'escalope, qui n'a pas besoin d'un traitement spécial parce qu'elle est très mince, les autres découpes gagnent à être attendries par une marinade et cuites à feu doux.



UN CAMÉLÉON DANS L'ASSIETTE

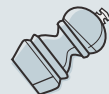
Le porc s'accompagne bien de saveurs très fortes, comme la moutarde, le piment et tous les condiments relevés. Mais il se marie aussi avec les saveurs sucrées, comme celles des fruits. Essayez un porc aux pommes ou aux pruneaux séchés... Quant au rôti, on peut l'assaisonner de manière tout à fait classique, soit avec de la moutarde, un peu d'ail et des fines herbes, comme du thym. On peut aussi laisser aller son imagination.

LE PORC N'EST PAS SI COCHON

Ce n'est pas parce qu'il est gros qu'il est gras pour autant. En fait, le porc est même une viande assez maigre. Certaines pièces sont si maigres qu'il faut les barder avant de les cuire, pour qu'elles ne s'assèchent pas.

Le porc est aussi une viande à forte teneur en protéines et en vitamines. On y trouve surtout de la vitamine B1 (thiamine), à un taux qui surpasse celui de toutes les autres viandes.

Et rappelons que le rôle de cette vitamine est de transformer les glucides et les matières grasses en énergie. Le porc est aussi riche en zinc, en sélénium et en autres vitamines du groupe B.





Quel poulet choisir?

Le poulet découpé et désossé est très populaire. Mais fait-on un choix judicieux en choisissant ces poitrines déjà préparées?

à 5,99 \$ la livre environ, alors que l'emballage de poitrines désossées, on vous le vend à 12,99 \$ la livre».

Il faut environ une heure pour cuire un poulet d'un kilo. C'est très peu de temps, quand on considère que ce poulet entier donnera plusieurs repas.

Les Québécois consomment en moyenne 31 kilos de poulet par année. Poulet entier, demi-poulet ou en pièces: ailes, pilons, cuisses, poitrines, etc., avec ou sans les os. Par contre, ce travail de boucherie, nous le payons au prix fort. Sans compter que ces pièces de poulet, les poitrines surtout, sont souvent gonflées artificiellement avec de la

saumure, ce qui en augmente le poids.

Selon Alexandre Duval, de la Maison du rôti, on s'assure le meilleur rapport qualité/prix en optant pour l'achat d'un poulet entier. «Pour environ 10 \$, on obtient un poulet entier de 1,7 kilo, avec lequel on fait un repas pour quatre personnes, en plus d'une soupe et des sandwiches ou des salades avec les restants. Ça revient



Refroidi à l'air ou à l'eau?

Dans les abattoirs, le procédé de refroidissement est une étape cruciale pour prévenir le développement des bactéries. Le poulet doit atteindre, au plus vite, une température de 0 à 4 °C. Pour cela, on utilise deux méthodes: l'eau froide ou l'air froid. Le désavantage de la première méthode est que le poulet absorbe l'eau et perd un peu de sa saveur. Cependant, elle est moins coûteuse et plus rapide que la méthode de l'air froid.

POULET, POULE OU POULARDE?

Poulet: Au Québec, le poulet est abattu de 7 à 16 semaines après sa naissance, au moment où sa chair est le plus tendre. Il peut s'agir de mâles ou de femelles. Sur le marché, on trouve le «poulet à griller», abattu vers 7 semaines, et pesant de 1 à 2 kilos. C'est le genre de poulet petit et tendre qu'on cuit à la broche. Le «poulet à rôtir» est abattu vers 10 semaines, lorsqu'il pèse plus de 2 kilos. Quand il pèse plus de 3 kilos, on parle alors de «poulet mature». Les poulets de Cornouailles sont quant à eux de très petits poulets de moins de 900 g, qu'on abat après seulement 28 jours de croissance.

Poule: On utilise le mot poule pour désigner un poulet femelle, conservé pour la production d'œufs. Ces poules pondeuses sont en général abattues quand elles ont de 18 mois à 2 ans, lorsqu'elles pèsent de 2 à 3 kilos. Leur chair, plus ferme que celle des poulets, qui sont abattus plus jeunes, est surtout utilisée dans des plats mijotés et en charcuterie.

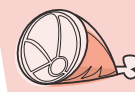
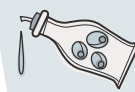
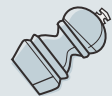
Poularde: Surtout populaire en Europe, la poularde est un jeune poulet femelle âgé de 5 à 6 mois, qui n'a jamais pondu et qu'on a engraisé en cage de façon intensive. Pratiquée sur certaines races de poulets dites lourdes, cette technique produit une viande blanche au goût très fin. Mais attention, il arrive aussi parfois qu'on utilise le mot «poularde» pour désigner un poulet de plus de 1,8 kilo.

PAYER POUR DE L'EAU ET DU SEL

La moitié des poulets vendus au Canada sont traités avec un mélange d'eau et de sels de phosphate ou d'épices. Cette saumure est injectée mécaniquement, dans les poitrines surtout, pour leur donner un aspect gonflé et pour qu'elles se dessèchent moins à la cuisson. Ce procédé rend aussi la viande plus tendre, même lorsque celle-ci est cuite à haute température. Les emballages de poulet saumurés doivent porter la mention «poulet assaisonné», un euphémisme bien peu éclairant, hélas, pour les consommateurs. Par contre, ce procédé diminue la teneur en protéines de la viande. Des 22,5 % de protéines qu'on retrouve dans la chair d'un poulet à l'état naturel, le taux peut descendre aussi bas que 10 % après injection ou barattage.

En outre, cette viande gonflée d'eau devrait être moins chère au kilo. Or, ce n'est pas toujours le cas. Méfiez-vous: on paye parfois le gros prix pour une viande contenant beaucoup d'eau salée!

Enfin, il faut aussi savoir que le poulet assaisonné est beaucoup plus riche en sel que le poulet nature. Il contient jusqu'à 10 fois plus de sel dans certains cas.



Préparation d'un poulet entier

Retirez les abats placés à l'intérieur du poulet, et rincez le poulet à l'extérieur et à l'intérieur. Asséchez soigneusement la peau.

Si vous faites bouillir votre poulet, découpez-le en morceaux et plongez ceux-ci dans une marmite d'eau salée, avec des morceaux d'oignon, de carottes et de céleri, pendant environ 1 heure ou jusqu'à ce que la chair se détache facilement des os.

Si vous le faites cuire entier au four, badigeonnez le poulet de sauce ou saupoudrez-le d'épices de votre choix et remplissez l'intérieur de farce, si désiré. Ensuite, mettez-le au four dans une rôtissoire, la poitrine vers le haut. S'il n'est pas farci, faites-le cuire à 160 °C (325 F°), une heure et quart par kilo.

S'il est farci, comptez environ 15 minutes de plus par 500 g. Une fois le poulet cuit, laissez-le reposer 15 minutes avant de le découper, pour laisser le temps aux jus de se répartir dans la viande.

Températures de cuisson sécuritaires pour le poulet

74 °C (165 °F) pour le poulet haché

77 °C (170 °F) pour les découpes

82 °C (180 °F) pour la volaille entière

74 °C (165 °F) pour le poulet farci (température de la farce)

Les signes d'une cuisson adéquate: un jus clair, une viande tendre et des cuisses qui se détachent facilement.

(Source: Fédération des producteurs de volailles du Québec)

COMPRENDRE LES POURCENTAGES DE PROTÉINES

À sa sortie de l'abattoir, une poitrine de poulet contient naturellement 22,5 % de protéines. Lorsqu'on la gonfle artificiellement avec de l'eau et des sels minéraux, on donne au consommateur l'impression d'en avoir plus pour son argent. Mais il faut aussi savoir que ce procédé diminue le pourcentage de protéines de la viande.

Dans l'industrie, il n'est pas rare de gonfler des pièces de poulet en leur ajoutant jusqu'à 60 ou 70 % d'eau: c'est parfaitement légal, pourvu qu'on respecte la teneur minimale en protéines exigée par la loi, soit 10 % pour les produits crus et 12 % pour les produits cuits. Il est donc important de bien vérifier le pourcentage de protéines au moment de l'achat. Plus ce pourcentage est élevé, moins on a ajouté d'eau.

Cela dit, un peu plus d'eau dans les chairs donne une viande plus juteuse... à condition de ne pas exagérer. Une pièce de poulet devrait contenir environ 18 % de protéines.

Conservation du poulet	Réfrigérateur	Congélateur
Poulet entier	1 à 3 jours	12 mois
Poulet découpé	1 à 2 jours	6 mois
Abats	1 à 2 jours	3 à 4 mois
Poulet haché	1 jour	2 mois
Poulet cuit avec sauce	1 à 3 jours	3 à 6 mois
Poulet cuit sans sauce	3 à 4 jours	1 à 3 mois

(Source: Fédération des producteurs de volailles du Québec)

DE QUOI SONT FAITES LES CROQUETTES DE POULET?

Depuis plus de 20 ans, en fait depuis que la chaîne McDonald's les a mises à son menu, les croquettes de poulet font le bonheur des parents débordés et des enfants affamés. Mais sait-on vraiment ce qu'elles contiennent?

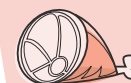
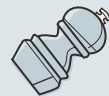
Nous avons décidé de prendre les choses en main et de faire toute la lumière sur les croquettes de poulet. Avec détermination, plusieurs membres de notre équipe, armés de gants, ont minutieusement séparé la chapelure de la viande sur 478 croquettes de poulet provenant de 12 boîtes différentes. Un travail de moine, qui a permis une découverte: dans la plupart des croquettes, il y a plus de chapelure que de poulet. «Sur une des boîtes, on annonce 954 g de croquettes. Or, nous trouvons 532 g de chapelure et 422 g de poulet. La chapelure dépasse, et de loin, 50 % du poids total», indique M. Robert Thiel, du Centre de formation professionnelle Calixa-Lavallée, qui a pesé pour nous la chapelure et la viande. Et l'analyse de la plupart des autres boîtes a donné des résultats semblables.

Ce qui veut dire que, lorsqu'on achète une boîte de croquettes de poulet de 500 g, par exemple, on peut s'attendre à ce qu'elle contienne, en fait, jusqu'à 300 g de pain. «Et du pain, ça ne coûte presque rien! C'est donc cher pour un produit aussi transformé», affirme M. Thiel.



Test de goût: poulet «assaisonné» contre poulet nature

L'eau et le sel, le phosphate ou les épices ajoutés au poulet «assaisonné» l'aident à mieux résister aux températures de cuisson élevées. Le produit final demeure donc juteux, même si sa texture est plus spongieuse. Voilà les conclusions formulées par les membres d'une équipe du Centre de recherches et de développement sur les aliments (CRDA) de Saint-Hyacinthe, à qui nous avons demandé de comparer le goût de pièces de poulet «assaisonné» et de poulet nature. L'équipe a constaté que la saveur du poulet «assaisonné» était un peu diluée à cause de l'eau qu'on lui avait injectée. Sa texture était plus molle, et le poulet était plus mouillé que le poulet nature.





Parce que plus de gens en mangent...

Fabriquée par milliards chaque année, la saucisse est la charcuterie la plus populaire du monde. De l'Amérique à l'Europe en passant par le monde arabe, on en trouve partout et pour tous les goûts.

La saucisse était autrefois une façon économique de mettre en valeur les parties moins nobles des animaux de boucherie. Souvent associée à la viande de porc, la saucisse résulte d'un procédé de charcuterie qui se prête à un grand nombre de viandes.

«On peut faire de la saucisse avec toutes les viandes que l'on peut hacher: du bœuf, du veau, de l'agneau, de la volaille ou du

gibier. Si on utilise souvent du porc, c'est parce qu'il réagit bien aux arômes et aux épices, en plus de garder sa couleur», explique Vincent Cusson, saucissier chez William J. Walter.

Pour fabriquer de la saucisse ou du saucisson, on commence par hacher un mélange d'abats, de viande et de gras, qui sont souvent extraits de morceaux ou de résidus de boucherie désossés mécaniquement. Mais ce n'est

pas toujours le cas. «Avant, c'est vrai qu'on prenait les moins belles parties, mais aujourd'hui, on fait aussi des saucisses de qualité, avec de la bonne viande. On les paie peut-être plus cher, mais on goûte la différence», précise M. Cusson.

Une fois la viande hachée, on y ajoute du sel, des épices et divers ingrédients de remplissage, comme de la farine, de la chapelure ou de la poudre de lait écrémé ainsi que des agents de conservation. On obtient alors une garniture de viande homogène, qu'on appelle la farce ou la mêlée. On injecte ensuite la mêlée dans des tripes, généralement des intestins de porc ou d'agneau, qu'on coupe en sections, selon la longueur

désirée. De nos jours, on utilise aussi des tripes synthétiques comestibles, faites de collagène, très comparables aux tripes naturelles. On utilise aussi parfois des tripes de cellulose, non comestibles, pour enrober certains saucissons secs.

Une fois mises en tripes, les saucisses fraîches sont vendues telles quelles. Les autres types de saucisses subiront quant à eux un séchage ou une cuisson à l'eau bouillante, à la vapeur ou à la fumée, avant de prendre le chemin du marché.

LES TYPES DE SAUCISSES

La saucisse fraîche ou crue: Cette saucisse est faite d'un mélange de viande crue hachée avec divers ingrédients et aromates. Comme elle n'est pas précuite, elle se conserve peu de temps et on doit toujours la cuire avant de la manger. Selon les recettes et les traditions, les saucissiers y ajoutent une foule d'ingrédients, dont des légumes, des épices, des fromages et parfois même des fruits.

La saucisse cuite: Les saucisses dites «cuites» sont précuites. Une fois la viande mise en boyaux, les charcutiers fument les saucisses, les cuisent à la vapeur ou les échaudent dans l'eau bouillante pour leur donner de la saveur et pour prolonger leur conservation. Les saucisses viennoises, les saucisses à cocktail et la célèbre saucisse à hot-dog font partie de cette catégorie.

Le saucisson sec: Contrairement à la saucisse cuite, le saucisson sec n'est pas cuit, mais plutôt séché pour assurer sa conservation. Préparé avec un mélange de viandes crues très salées, le saucisson est ensuite mis à sécher ou à fermenter dans des séchoirs à viande. Le mélange de viande salée se déshydrate, ce qui lui confère une très longue durée de conservation. Après le séchage, il ne reste que 35 % d'eau dans le saucisson sec et environ 50 % dans le semi-sec.

Le saucisson cuit: Composé d'un mélange complexe de diverses viandes, de liants et d'assaisonnements, ce type de saucisson est fumé ou cuit complètement lors de sa fabrication. Ces saucissons cuits, dont font partie la mortadelle, le saucisson de Paris et le saucisson de Bologne, se conservent aussi assez longtemps au réfrigérateur. On les mange d'ailleurs froids ou légèrement réchauffés.

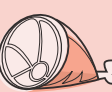
DU SEL, DU GRAS ET DES AGENTS DE CONSERVATION

La valeur nutritive des saucisses dépend des ingrédients qu'on y met. Mais la saucisse n'est pas, en général, ce qu'on pourrait qualifier d'aliment santé. Bien qu'elles contiennent des quantités modérées de protéines, les saucisses sont composées d'une grande quantité de matières grasses, plus de 40 % dans certains cas.

Et le sel ?

Deux saucisses fumées à hot-dog, par exemple, contiennent à elles seules plus d'une cuillère à thé de sel.

Dans la saucisse cuite ou séchée, on ajoute aussi des sucres et des agents de conservation, comme l'érythorbate de sodium ou des nitrites de sodium, pour empêcher le développement de bactéries nocives dans la viande. Les nitrites aident aussi à préserver le goût et la couleur rosée de la chair des saucisses, mais leur emploi est parfois contesté.





Le plus grand attrait de Montréal

New York a son pastrami, Toronto, son corned-beef... Montréal, son smoked meat, un héritage culturel devenu incontournable.

Lorsqu'un guide touristique fait visiter Montréal à un groupe d'étrangers, il fait un arrêt au Stade olympique et au Jardin botanique. Il les conduit à l'Oratoire Saint-Joseph, puis dans le Vieux-Montréal, et les encourage à passer une journée à La Ronde.

Mais la visite ne serait pas complète sans une halte dans un délicatessen. Pourquoi? Parce que

Montréal est la capitale du smoked meat. Les autographes des stars de la planète, manifestant leur contentement sur les murs des restaurants les plus populaires, démontrent bien l'engouement pour cette particularité de la métropole québécoise.

Les accompagnements

Le smoked meat est le plus souvent servi entre deux tranches

de pain de seigle et de la moutarde. D'ailleurs, quand on en commande, on n'a pas besoin de mentionner que c'est un sandwich qu'on désire, c'est comme cela qu'il est présenté, avec de la salade de chou et un cornichon. Mais si vous n'aimez pas le pain de seigle, rien ne vous empêche de varier. Pourquoi pas un pain pita? La viande n'aura pas tendance à se sauver!



Qu'est-ce que c'est, du smoked meat?

Ce mets est fait à partir de bœuf, et non de jambon, comme on le croit souvent. On utilise en général la poitrine du bœuf, une partie qui est tout de même assez coriace. C'est pour cela que les restaurateurs ont pu offrir ce plat à des prix plus bas que tout autre plat à base de viande.

Pour attendrir la viande, on la fait mariner dans une saumure à base de sel, d'herbes et d'épices. Chaque charcutier a évidemment sa propre recette, mais en général on trouvera dans le mélange d'épices des grains de poivre, des graines de coriandre, de cumin, de moutarde et de céleri, du paprika, de l'ail, du sel et du sucre.

Après avoir passé plusieurs heures dans la marinade, la viande est fumée et prête à être entreposée. À l'heure du repas, elle est réchauffée à la vapeur. Certains restaurateurs l'enrobent de poivre, au moment de servir, pour en rehausser la saveur.

Même si elle est presque centenaire, la recette n'a pas vraiment changé. Pourquoi le ferait-on lorsqu'on a une formule gagnante?

ET LA FIN D'UNE ÉPOQUE

Après avoir rempli la panse des amateurs de smoked meat pendant près de 100 ans, le légendaire restaurant Ben's, de la famille Kravitz, a servi son dernier client. Aux prises avec une grève de ses employés depuis le 20 juillet 2006, la charcuterie du centre-ville de Montréal a décidé de mettre la clef sous la porte.

Il ne reste maintenant que ses deux concurrents: Schwartz's et Deli Lesters. Le restaurant Schwartz's, aussi connu sous le nom de Charcuterie hébraïque de Montréal, serait «le meilleur endroit de la planète pour savourer une viande fumée authentique», selon le magazine *Time*. Obtenir sa commande peut aussi se révéler une expérience amusante! La cadence y est si rapide que vous risquez de perdre votre assiette si vous la quittez des yeux!

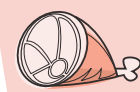
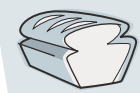
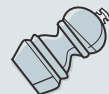
Le Lesters, quant à lui, se démarque par son service de livraison. Dans la page de témoignages de son site Internet, on trouve même des commentaires de consommateurs de Tokyo! Lesters rend en effet possible la livraison de son smoked meat aussi loin qu'au Japon: les propriétaires utilisent une technologie qui permet d'emballer la viande sous vide. On n'a qu'à mettre ensuite le sachet tel quel dans de l'eau bouillante, et le produit donnera l'impression d'avoir été réchauffé à la vapeur, comme au restaurant. Le smoked meat Lesters se vend aussi en épicerie.

UN PLAT RICHE EN HISTOIRE

Saumurer et fumer la viande, cela n'a rien de très moderne: ce sont les méthodes de conservation les plus primitives. Mais le smoked meat, comme on le connaît aujourd'hui, s'est popularisé autour de 1910.

À cette époque, plusieurs immigrants juifs d'Europe de l'Est ont commencé à s'établir à Montréal, autour du boulevard Saint-Laurent. Pas très riches, ces juifs de Pologne, de Bulgarie ou de Roumanie devaient opter pour l'achat de pièces de viande moins coûteuses, comme la poitrine, et plus coriaces. Ils ont donc dû la traiter comme ils étaient habitués à le faire sur le Vieux Continent: en la faisant mariner dans une saumure. Les mélanges d'épices trouvés ici en ont fait une viande particulière et unique.

En 1908, l'épouse de Ben Kravitz tenait une boutique où elle offrait, à l'heure du lunch, quelques rafraîchissements aux travailleuses d'usines environnantes. Voulant leur offrir davantage, mais sachant que ces dernières n'avaient pas beaucoup d'argent ni beaucoup de temps pour dîner, le couple Kravitz a eu l'idée d'offrir des sandwiches au smoked meat pour la modique somme de 5 ¢. Ils venaient de faire naître une tradition.





Les veaux ne naissent pas tous égaux

Veau de lait, veau de grain, veau de Charlevoix, veau biologique, veau lourd... Au Québec, l'industrie du veau est née de la nécessité d'écouler les surplus de lait, de maïs et de veaux.

Le Québec est la vache à lait du Canada! C'est ici qu'on produit le plus de lait... peut-être même un peu trop, d'ailleurs. On produit aussi beaucoup de maïs pour nourrir les vaches. Et celles-ci produisent beaucoup de veaux, trop de veaux. Or, les veaux de race Holstein, une fois adultes, ne donnent pas une bonne viande. Alors, que faire de tous ces jeunes mâles?

Il y a une vingtaine d'années, le ministère de l'Agriculture du Québec a trouvé une solution à ce problème en encourageant les producteurs à jeter les bases de l'industrie du veau de lait et du veau de grain. C'était faire d'une pierre deux coups, puisque les surplus de lait et de grains allaient aussi servir à engraisser ces veaux destinés à la consommation.

Le veau de grain

Élevé en petit groupe, dans des enclos où il peut bouger, le veau est nourri à la préparation lactée pendant les deux premiers mois de son élevage. Puis, on ajoute du grain de maïs et du foin à son régime jusqu'à ce qu'il atteigne son poids d'abattage, soit 277 kg. Il sera alors âgé de cinq mois. Des protéines végétales (soya) ou animales, comme la farine de volaille et de poisson, font aussi partie de son régime alimentaire.

S'il y a un surplus de veaux sur le marché, comme cela a été le cas pendant la crise de la vache folle, certains sont envoyés en élevage pour devenir du bœuf.

Le veau de lait

L'élevage des veaux de lait est plus complexe, ce qui en fait une viande plus chère que le veau de grain. Après avoir été enlevés à leur mère, les veaux de lait sont engraisés avec des formules d'allaitement élaborées pour assurer un bon équilibre entre minéraux, vitamines et protéines, formules dont la teneur en fer est diminuée de moitié après 13 semaines pour obtenir la viande la plus blanche possible (c'est la caractéristique recherchée pour cette viande). Le veau est abattu à 205 kg, soit à 18 semaines de vie.

Les conditions d'élevage du veau de lait suscitent parfois l'indignation: parce qu'ils sont privés de fer, ces veaux souffrent d'une anémie «contrôlée», ce qui rend leur musculature plus fragile. Pour les protéger des blessures et aussi pour éviter qu'ils ne broutent de l'herbe, les veaux de lait sont donc confinés dans de petits enclos individuels, dans lesquels ils peuvent à peine bouger. Ce confinement, que certains jugent inhumain, est le prix à payer pour avoir une viande blanche et tendre.

Le veau biologique

On l'appelle aussi veau sous la mère, surtout en Europe. Il s'agit, comme l'indique son surnom, d'un veau qu'on a laissé à sa mère et qui mange aussi du fourrage tout en continuant de téter. Pour avoir droit à l'étiquette bio, un veau doit naître d'une vache nourrie biologiquement (c'est-à-dire de fourrages sans OGM, sans pesticides et sans suppléments d'antibiotiques ou d'hormones de croissance) et rester avec elle pendant au moins une année complète.

Les conditions d'élevage doivent aussi garantir la liberté de mouvement des bêtes. Pour être rentable, la ferme qui élève des veaux biologiques doit être autosuffisante en fourrage, donc avoir la certification biologique sur ses plantations. Le veau bio prend six semaines de plus pour atteindre le poids d'abattage, et son alimentation coûte plus cher à produire; conséquemment, son prix est plus élevé.

Des veaux lourds...

Aujourd'hui, l'appellation «veau lourd» sert à désigner le veau de grain et le veau de lait, par opposition au veau qu'on élèvera jusqu'à maturité pour obtenir de la viande de bœuf (veau d'em-bouche) ou au veau femelle qui deviendra une vache laitière. Jadis, quand on produisait du veau destiné à la consommation, c'était du veau de quelques jours, beaucoup plus léger qu'aujourd'hui.

LE VEAU DE CHARLEVOIX

Ce veau est essentiellement celui d'une entreprise, Le Veau Charlevoix, fondée par Jean-Robert Audet. C'est un veau élevé au lait, au grain et au foin. S'il n'est pas à proprement parler un produit bio, ce veau est tout de même élevé dans des conditions qui ressemblent davantage à celles que connaîtrait un animal laissé à sa mère et qui finirait par manger du solide après son sevrage. De plus en plus populaire, le veau de Charlevoix se vend de 15 à 20 % plus cher que le veau de grain, et il n'est pas exporté.

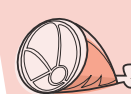
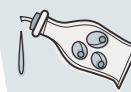
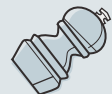




Table des matières



BOISSONS CHAUDES

- 8 Café
- 18 Chocolat chaud
- 22 Plaisirs d'hiver
- 24 Thé

BOISSONS FROIDES

- 28 Bière
- 32 Boisson désaltérante
- 34 Boisson gazeuse
- 36 Cocktail aux légumes



CONDIMENTS

- 40 Ail
- 50 Aneth
- 49 Angélique
- 43 Anis
- 51 Basilic
- 43 Cannelle
- 51 Cerfeuil
- 51 Citronnelle
- 52 Coriandre
- 43 Cumin
- 42 Épices
- 52 Estragon
- 48 Fines herbes
- 56 Gingembre
- 49 Livèche
- 52 Marjolaine
- 44 Masala
- 53 Menthe
- 44 Muscade
- 53 Origan
- 50 Oseille française
- 44 Paprika
- 54 Persil
- 58 Piment
- 45 Poivre
- 54 Romarin
- 46 Safran
- 54 Sarriette
- 60 Sel
- 55 Thym
- 62 Vanille



FRUITS

- 66 Ananas
- 68 Avocat
- 70 Banane



HUILES ET VINAIGRETTES

- 108 Huile végétale
- 110 Huile d'olive
- 112 Margarine
- 116 Mayonnaise
- 118 Vinaigre



LÉGUMES

- 124 Asperge
- 126 Aubergine
- 128 Betterave
- 130 Brocoli
- 132 Carotte
- 134 Céleri
- 136 Céleri-rave
- 138 Champignon
- 142 Chou
- 144 Chou de Bruxelles
- 146 Endive
- 148 Épinard
- 150 Fenouil
- 152 Haricot
- 154 Légumineuses
- 156 Navet
- 158 Oignon
- 160 Panais
- 162 Pomme de terre
- 166 Pois
- 168 Pousse
- 170 Radicchio
- 172 Radis
- 174 Soya
- 178 Tomate
- 180 Topinambour



NOIX ET ARACHIDES

- 184 La fraîcheur de vos noix
- 188 Amande
- 190 Arachide
- 194 Châtaigne
- 196 Graines
- 198 Noix de coco
- 200 Pistache



PLAISIRS

- 204 Caroube
- 206 Charlotte
- 208 Chocolat
- 212 Chou à la crème
- 214 Confiture
- 216 Crème brûlée et crème caramel
- 218 Crème glacée
- 220 Crêpe
- 224 Gâteau aux fruits
- 226 Mélasses
- 228 Meringue
- 230 Miel
- 232 Pannettone
- 234 Pâte à tarte
- 236 Pâte d'amandes
- 238 Sirop d'érable
- 242 Sorbet



POISSONS ET FRUITS DE MER

- 287 Bar
- 246 Bâtonnets de poisson
- 285 Bigorneau
- 285 Buccin
- 248 Calmar
- 250 Caviar
- 285 Couteau de mer
- 252 Crevette
- 256 Doré
- 261 Écrevisse
- 284 Espèces exotiques
- 258 Homard
- 262 Huître
- 287 Mahi-Mahi
- 266 Maquereau
- 287 Mérrou
- 268 Morue
- 285 Oursin



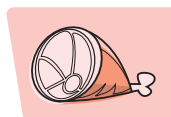
PRODUITS CÉRÉALIERS

- 298 Bagel
- 300 Brioche
- 302 Craquelin
- 304 Croissant
- 306 Farine
- 310 Gruau
- 292 Pain
- 312 Pain pita
- 314 Pâtes alimentaires



PRODUITS LAITIERS

- 324 Beurre
- 326 Crème
- 328 Fromage
- 338 Lait
- 344 Yogourt



VIANDE ET VOLAILLE

- 348 Abats
- 350 Agneau
- 354 Bacon
- 356 Bœuf
- 362 Caille
- 364 Canard
- 368 Cerf rouge
- 370 Cretons
- 372 Dinde
- 374 Jambon
- 378 Œuf
- 382 Oie
- 384 Pintade et faisan
- 386 Porc
- 388 Poulet
- 392 Saucisse
- 394 Smoked meat
- 396 Veau de lait



L'essentiel de **L'ÉPICERIE**



SAVEZ-VOUS...

- comment faire pour reconnaître un poisson frais?
- qu'une fois cuit, le bacon est aussi cher au poids que le filet mignon?
- que le jus de citron peut remplacer le sel dans vos recettes?
- que les noix rances dégagent une odeur d'huile ou de peinture?
- qu'un seul kiwi fournit presque l'apport quotidien nécessaire en vitamine C?
- que la consommation de thé vert ou de camomille augmente les effets secondaires de plusieurs médicaments?

Émission phare dans le domaine de l'alimentation à la télévision de Radio-Canada, *L'Épicerie* a compilé au cours des années une quantité impressionnante d'informations vous permettant de faire de meilleurs choix non seulement pour votre santé, mais aussi pour votre portefeuille.

L'équipe de *L'Épicerie* vous propose dans cet ouvrage riche en illustrations des résultats d'enquêtes, des conseils et des trucs, en plus de vous faire part de nombreuses découvertes récentes. Cela vous aidera à mieux vous y retrouver dans le vaste éventail de produits et d'aliments offerts sur le marché. Ainsi, vous pourrez éviter certains pièges et, surtout, cultiver le plaisir de bien manger. Car après tout, l'épicerie... vous la faites aussi toutes les semaines!

Après l'émission, voici le livre : **L'ESSENTIEL DE L'ÉPICERIE.**

*Une
encyclopédie
illustrée
basée sur le
cahier L'ÉPICERIE
du magazine
LA SEMAINE*

32,95 \$



ISBN 978-2-923501-13-0