



Les consommateurs veulent manger santé

Les consommateurs regardent avant tout les bénéfices pour leur santé d'un produit avant de faire leurs achats. C'est ce qui ressort d'une étude menée par MMR sur un millier de consommateurs britanniques, alors qu'on a découvert que 51 % des consommateurs recherchaient activement les mots « bon pour la santé » lorsqu'ils achetaient un produit. — RELAXNEWS

Du nouveau en matière de céréales

Depuis quelques semaines, vous pouvez trouver sur les tablettes de votre supermarché les céréales YogActive Tandem, les premières sur le marché à combiner probiotiques et prébiotiques. Et même si ce mélange sonne très « santé », elles ne perdent aucunement en matière de goût avec leurs perles de yogourt, leurs fruits et leur soupçon de miel. — 24H



recettes

MOIS DE LA NUTRITION 2011

Célébrer la richesse des aliments

Cuisiner des repas maison comporte une foule d'avantages. Une formule que l'association professionnelle des diététistes du Canada souhaite mettre de l'avant dans le cadre du Mois de la nutrition 2011, sous la thématique « Célébrons nos aliments... de la terre à la table! » qui est également le titre du livre de recettes créé pour l'occasion par les diététistes du pays (publié aux éditions de L'Homme). Voici quelques recettes que vous y retrouverez. — 24H



Tomates cerises farcies au crabe

MARY SUE WAISMAN, DIÉTÉTISTE, NOUVELLE-ÉCOSSE
Donne 6 portions

INGRÉDIENTS

12 tomates cocktail ou grosses tomates cerises
1 boîte de 156 g (5 1/2 oz) de chair de crabe égouttée
30 ml (2 c. à soupe) de fromage à la crème léger (nature ou aromatisé)
30 ml (2 c. à soupe) de mayonnaise légère
15 ml (1 c. à soupe) d'oignon rouge

en dés fins

15 ml (1 c. à soupe) de jus de citron fraîchement pressé
2 ml (1/2 c. à café) de raifort préparé
15 ml (1 c. à soupe) de ciboulette ciselée

PRÉPARATION

1. Couper une tranche très mince à la base des tomates pour qu'elles puissent tenir droit. Couper de 3 à 5 mm (1/8 à 1/4 po) dans la partie supérieure des tomates et retirer la chair. La

conservent pour une utilisation ultérieure ou la jeter. Retourner les tomates sur une assiette couverte de papier essuie-tout et les laisser égoutter.

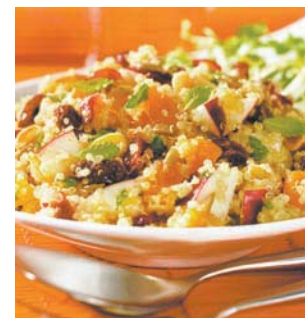
2. Gratter la chair de crabe pour enlever toute trace de carapace ou de cartilage. Dans un petit bol, mélanger le crabe, le fromage à la crème, la mayonnaise, l'oignon rouge, le jus de citron et le raifort. Farcir chaque tomate d'environ 10 ml (2 c. à café) de garniture de crabe. Garnir de ciboulette, puis servir.

Salade de quinoa aux amandes et aux fruits, vinaigrette à l'érable

MELINDA FIGLIANO-LAMARCHE, DIÉTÉTISTE, ONTARIO (SALADE), ET KRISTI ROKOSH, DIÉTÉTISTE, ALBERTA (VINAIGRETTE)
Donne 8 portions

INGRÉDIENTS

250 ml (1 tasse) de quinoa, rincé
125 ml (1/2 tasse) d'amandes effilées
125 ml (1/2 tasse) de pomme grossièrement hachée
125 ml (1/2 tasse) d'abricots séchés grossièrement hachés
60 ml (1/4 tasse) de graines de tournesol grillées, non salées (voir p. 139)
60 ml (1/4 tasse) de canneberges séchées
60 ml (1/4 tasse) de raisins secs
30 ml (2 c. à soupe) de menthe fraîche finement hachée
Vinaigrette à l'érable
75 ml (1/3 tasse) de sirop d'érable



pur à 100 %
60 ml (1/4 tasse) de vinaigre de cidre
60 ml (1/4 tasse) de moutarde au miel
30 ml (2 c. à soupe) d'huile de canola

PRÉPARATION

1. Dans un bocal, mettre le sirop d'érable, le vinaigre, la

moutarde, l'huile et 30 ml (2 c. à soupe) d'eau. Mettre le couvercle et remuer jusqu'à ce que ce soit bien mélangé. Mettre la vinaigrette au réfrigérateur.

2. Dans une casserole moyenne, mettre le quinoa et 500 ml (2 tasses) d'eau, puis porter à ébullition à feu vif. Réduire à feu doux, couvrir et laisser mijoter pendant environ 20 minutes ou jusqu'à ce que le liquide soit absorbé et que le quinoa soit tendre. Laisser reposer pendant 5 minutes. Défaire les grains à l'aide d'une fourchette.
3. Mettre le quinoa dans un grand bol. Ajouter les amandes, la pomme, les abricots, les graines de tournesol, les canneberges, les raisins secs et la menthe. Bien mélanger. Verser la vinaigrette et remuer délicatement pour en couvrir la salade.

Biscuits au citron et à la lavande



MARY SUE WAISMAN, DIÉTÉTISTE, NOUVELLE-ÉCOSSE
Donne 30 biscuits

1. Préchauffer le four à 160 °C (325 °F)
2. plaques à pâtisserie, graissées

INGRÉDIENTS

500 ml (2 tasses) de farine tout usage
60 ml (1/4 tasse) de sucre de lavande (voir Conseil)
15 ml (1 c. à soupe) de poudre à pâte
75 ml (1/3 tasse) de margarine non hydrogénée
1 œuf, battu
125 ml (1/2 tasse) de lait 2 %
10 ml (2 c. à soupe) d'extrait de citron

15 ml (1 c. à soupe) de bourgeons de lavande séchés (facultatif)
Le glaçage
250 ml (1 tasse) de sucre à glacer
37 à 45 ml (2 1/2 à 3 c. à soupe) de lait 2 %
10 ml (2 c. à café) de margarine non hydrogénée
5 ml (1 c. à café) d'extrait de citron

PRÉPARATION

1. Dans un grand bol, mélanger la farine, le sucre à la lavande et la poudre à pâte. À l'aide d'un mélangeur à pâtisserie ou de 2 couteaux, couper la margarine dans le mélange jusqu'à ce qu'il ressemble à de la chapelure

grossière.
2. Dans un petit bol, fouetter l'œuf avec le lait et l'extrait de citron. Verser sur le mélange de farine et incorporer seulement jusqu'à la formation d'une pâte ferme (ne pas trop mélanger).
3. Verser sur les plaques à pâtisserie des cuillerées de 15 ml (1 c. à soupe) de pâte en laissant environ 5 cm (2 po) entre chacune. Cuire au four préchauffé de 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce que le dessous des biscuits soit doré. Mettre les biscuits sur une grille métallique pour qu'ils refroidissent complètement.
4. Le glaçage : Dans un petit bol, mélanger le sucre à glacer, le lait, la margarine et

l'extrait de citron pour former un glaçage lisse et clair.
5. Verser le glaçage sur les biscuits refroidis et les parsemer de bourgeons de lavande, si désiré.

CONSEIL

Sucre de lavande : mélangez 250 ml (1 tasse) de sucre granulé et 30 ml (2 c. à soupe) de lavande alimentaire séchée qui n'a pas été traitée. Mettez le mélange dans un contenant hermétique et conservez-le à la température de la pièce, au moins 2 semaines (agitez le contenant de temps en temps pour répartir la lavande et laisser infuser). Avant d'utiliser le sucre, tamisez-le pour en retirer la lavande.

Restaurant

Depuis 1957

FAMEUX

Deli

Table d'hôte 8.95\$

à partir de

Inclus : soupe-café-dessert

+ taxes
7 jours sur 7

4500, rue Saint-Denis coin Mont-Royal • (514) 845-8732