

LE MONDE COLORÉ ET NUTRITIF DES SALADES

Avec l'arrivée des journées chaudes, les salades de toutes sortes sont à l'honneur. À la fois légères et croquantes sous la dent, elles ont tout pour plaire à nos papilles gustatives et à notre tour de taille... à la condition d'y aller doucement avec la vinaigrette !

PAR JULIE DESGROSELLIERS, D.T.P. DIÉTÉTISTE, CONFÉRENCIÈRE ET AUTEURE





Huile light: meilleure ?

Sur une huile, la mention light (légère) signifie tout simplement qu'elle est « légère » au goût, et non en calories. Bon à savoir !

PAR PORTION DE 100 G

	Iceberg	Boston	Frisée	Romaine	Roquette (arugula)	Épinards
Calories	14	13	15	13	25	23
Lipides (g)	0,1	0,2	0,2	0,2	0,7	0,4
Glucides (g)	3	2,2	2,8	2,2	3,7	3,6
Fibres (g)	1,2	1,1	1,3	1,1	1,6	2,2
Protéines (g)	0,9	1,4	1,4	1,4	2,6	2,9
Folacine (g)	29	73	38	73	97	294
Fer (mg)	0,4	1,2	0,9	1,2	1,5	2,7

Source: Fichier canadien sur les aliments nutritifs - Santé Canada

PROFIL NUTRITIONNEL DES LAITUES

Pommée, Boston, frisée, romaine... les laitues sont composées, en moyenne, de 95 % d'eau. Par conséquent, elles sont pauvres en calories. **Plus elles sont vertes, plus les laitues contiennent de vitamines et de minéraux.** Par exemple, 1 tasse (250 ml) de laitue romaine comble 36 % des besoins quotidiens en folacine, comparativement à 8 % pour la laitue Iceberg. Cela dit, les laitues sont grandement bonifiées, en termes d'éléments nutritifs, par l'ajout d'autres aliments (ex. : fruits, légumes, la noix, oeufs).

La **FOLACINE**, également appelée folate ou acide folique, est une vitamine du complexe B contribuant à la formation des globules rouges du sang. Elle est essentielle au développement normal de la colonne vertébrale, du cerveau et du crâne de l'enfant, en particulier au cours des premières semaines de grossesse. Des études ont démontré que la consommation quotidienne d'un supplément d'acide folique avant la conception et au début de la grossesse aide à réduire les risques de malformations du tube neural (partie de l'embryon qui formera le cerveau et la moelle épinière).

LES BIENFAITS DES HUILES VÉGÉTALES

Repas chouchou des personnes soucieuses de leur santé et de leur poids, la salade doit cependant être bien équilibrée et ne pas « baigner » dans l'huile. Canola, lin, tournesol, noisettes, olive, sésame... toutes les huiles végétales sont bonnes pour la santé, en raison de leur contenu élevé en gras insaturés, bénéfiques pour le corps. Il y a toutefois une exception notable pour les **huiles tropicales riches en gras saturés** (palme, palmiste, coco).

L'huile d'olive extravierge est souvent l'huile de prédilection pour la fabrication des vinaigrettes maison. Et c'est tant mieux, car ses acides gras mono-insaturés sont excellents pour la **santé du cœur**. À noter que l'huile de canola serait tout aussi bénéfique, voire supérieure (selon certaines études), quant à ses effets bénéfiques sur les lipides sanguins. Malgré tout, les huiles doivent être utilisées avec parcimonie puisqu'elles sont composées à **100 % de matières grasses**. Chaque cuillère à soupe contient donc 122 calories (1 g de gras = 9 calories). »



TRUCS EN VRAC POUR ALLÉGER LES VINAIGRETTES

Les vinaigrettes commerciales contiennent parfois de généreuses quantités d'additifs alimentaires et de sel. Les concocter soi-même est un bien meilleur gage de santé ! Comme les vinaigrettes contiennent généralement 2 ou 3 parties d'huile pour 1 partie de vinaigre, il suffit de jouer avec les proportions et les ingrédients pour préparer des versions allégées. Pour réduire la quantité d'huile utilisée, bien assécher les feuilles de la laitue avant de les mélanger à la vinaigrette, sans quoi cette dernière risque de ne pas bien adhérer aux feuilles.

- Utilisez moitié huile, moitié vinaigre... voire une partie d'huile pour deux ou trois parties de vinaigre.
- Remplacez une partie de l'huile par un jus d'agrumes comme le pamplemousse ou l'orange. Un coup de fraîcheur assuré !
- Diluez la quantité d'huile avec de l'eau. Ni vu, ni connu !
- Remplacez en partie ou en totalité la mayonnaise par du yogourt nature, ce qui est parfait pour obtenir des vinaigrettes crémeuses et nutritives.
- Utilisez le fromage Quark, un fromage frais, pour concocter des vinaigrettes crémeuses avec ou sans huile.
Voici quelques combinaisons « exotiques » et ô combien savoureuses !

À LA FRANÇAISE : jus de citron, moutarde de Dijon et ciboulette ciselée.

À LA MEXICAINE : coriandre fraîche, oignon vert, jus de lime et piment de Cayenne.

À LA GRECQUE : fromage feta émietté, tapenade d'olives noires, huile d'olive et une généreuse portion de poivre noir du moulin.

À L'ORIENTALE : sauce soya, gingembre frais râpé, miel et huile de sésame.

À L'INDIENNE : cumin en poudre, ail haché et huile de canola.

FROMAGE QUARK

Originaire de l'Europe de l'Est, le fromage Quark est un hybride entre le fromage et le yogourt. Sa faible teneur en matières grasses le rend particulièrement intéressant pour des trempettes et des vinaigrettes nutritives. Qui plus est, sa texture fraîche et onctueuse se prête tant au sucré qu'au salé.

PLACE À LA CRÉATIVITÉ

Les combinaisons de saveurs, de textures et de couleurs sont illimitées en matière de salades. À vous de jouer!

1 LES FRUITS : INCONTOURNABLES

Frais, juteux et sucrés à souhait, les fruits métamorphosent instantanément une salade « ordinaire » en un mets extraordinaire.

» Ananas, mangue, pêche, pomme, poire asiatique, avocat, fraises, raisins, melons, pomme grenade... tous se marient parfaitement aux légumes et aux légumes.

2 LES NOIX ET LES FRUITS SÉCHÉS : UNE TWIST VITAMINÉE

Sources concentrées d'éléments nutritifs et d'énergie, les noix et les fruits séchés ajoutent du punch et du croquant aux salades. Pour tirer un maximum de saveur des noix, faites-les

rapidement griller dans une poêle antiadhésive bien chaude, en remuant fréquemment. Un pur délice! Et pour une note encore plus gourmande, faites caraméliser les noix. Pour ce faire, mettez les noix dans une poêle chaude, ajoutez du sirop d'érable et voilà, brassez jusqu'à caramélisation. Miam!

» Quelques mariages heureux: noix de Grenoble et canneberges, noix de pins et raisins de Corinthe, amandes et abricots, pistaches et figues.

3 LES PROTÉINES, C'EST //!

Pour éviter les tiraillements d'estomac et les pannes d'énergie, veillez à inclure une bonne source de protéines à vos salades repas.

» Poisson frais ou en conserve, saumon fumé, poulet grillé, œufs à la coque, crevettes ou pétoncles grillés, fromage, légumineuses, cubes de tofu, etc.

Le saviez-vous ?

— Il est possible de **congeler une laitue** qui a perdu de sa fraîcheur. Pour ce faire, plongez-la dans l'eau bouillante, réduisez-la en purée puis conservez-la au congélateur jusqu'à 6 mois. Génial pour rehausser en vitamines les potages et les sauces.

— Il est préférable de **déchiqeter la laitue à la main** plutôt que de la couper au couteau, puisque la lame métallique pourrait faire brunir la laitue.

— La **culture hydroponique en serre** (ex. : laitue Boston) est possible douze mois par année et évite le gaspillage de l'eau, car celle-ci est réutilisée. De plus, elle élimine l'emploi d'herbicides et de fongicides et réduit fortement l'utilisation des pesticides. Les éléments nutritifs ajoutés dans l'eau permettent d'obtenir des produits frais, au contenu nutritionnel équilibré et constant.

— « Lactuca », c'est le nom latin du mot laitue, dérivé de « lactus » qui signifie « lait », parce qu'une substance laiteuse s'écoule de ses tiges une fois coupées.

— Il est préférable d'acheter les huiles de qualité (ex. : huile d'olive extravierge) dans des **bouteilles foncées**, car les contenants transparents laissent passer la lumière, ce qui accélère l'oxydation de l'huile.

— Les **vinaigrettes commerciales « légères »** cachent parfois des pièges... Par exemple, il arrive que le gras retiré soit remplacé par du sucre. En fin de compte, le nombre de calories diffère peu entre la version régulière et la « légère ». Ouvrez l'œil! ◦



Source

Julie DesGroseilliers, www.saveursnutrition.com



Avoir la douceur dans la peau

Oui, nos produits naturels et écologiques combattent avec efficacité différents problèmes de la peau. Mais ils font aussi le bonheur des personnes n'ayant aucun problème cutané. Ce qui compte, c'est d'avoir la douceur dans la peau.

Nous le savons

100% NATURE



Lavande et Camomille

Pour les problèmes d'eczéma et de peau sèche avec rougeurs ou démangeaisons

Peau sensible

Pour hydrater, revitaliser et prévenir la sécheresse de la peau sensible

Antifongique-Antibactérien

Pour désinfecter en douceur ou pour contrer le pied d'athlète, les mauvaises odeurs et les mycoses

Pour connaître les boutiques et les pharmacies distribuant nos produits :
www.aureliesavonnerie.com

FIÈREMENT FABRIQUÉ AU QUÉBEC PAR :
LES DOUCEURS D'AUÉLIE INC.
1320, RANG DOUBLE, ROUGEMONT
(QUÉBEC) J0L 1M0 • 450 469-2340