

À TABLE!

Prenez des couleurs!

Pour garder notre cerveau en alerte et nous protéger
de l'Alzheimer, on adopte les bons réflexes...
et on colore son assiette des meilleurs aliments.



Par Nolsina Yim



Salade thaïe de crevettes et melon

Préparation: 10 min

Cuisson: 5 min • Portions: 4

Ingrédients

- 28 crevettes (280 g) moyennes-grosses
- 2 c. à soupe (45 g) de miel
- ¼ t (65 ml) de jus de lime
- 4 c. à thé (20 ml) de sauce de poisson (*nam pla*)
- 2 gousses d'ail, hachées finement
- 1 piment rouge séché, haché finement
- ¾ t (100 g) d'arachides
- 1 melon ou cantaloup (800 g), coupé en bouchées
- 4 c. à soupe de coriandre fraîche, hachée
- 12 feuilles de menthe fraîche

Préparation

① Dans une casserole d'eau bouillante salée, cuire les crevettes environ 5 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient rosées. Les sortir de l'eau, retirer les carapaces et réserver.

② Dans un grand bol, mélanger le miel, le jus de lime et la sauce de poisson. Ajouter l'ail, le piment rouge, les crevettes, les arachides et le melon. Bien mélanger et garnir de coriandre et de feuilles de menthe. Garder au frais jusqu'au moment de servir.

✓Info nutrition:

- 280 calories • 21 g protéines
• 13 g lipides • 2 g lipides saturés
• 23 g glucides • 3 g fibres
• 550 mg sodium

✓Prévention Alzheimer:

aliments orange • source de vitamines A, B₁, B₃, B₆, B₉, B₁₂, C, E

Dans une autre vie, l'Italienne Cinzia Cuneo était ingénieure chimiste, après avoir étudié à l'École polytechnique de Turin, puis celle de Montréal. Elle a ensuite fondé SOS Cuisine.com, où des nutritionnistes et des chefs proposent, à l'aide d'un programme informatique, des repas personnalisés, simples, équilibrés, savoureux et planifiés, notamment, selon nos préférences et allergies alimentaires. Le déclic qui a mené à ces menus: les interrogations de ses collègues de travail, aux États-Unis et au Canada, sur les meilleurs choix santé pour prévenir le cholestérol ou faire la part belle aux oméga-3. Avec son nouvel ouvrage, M^{me} Cuneo propose maintenant des avenues pour lutter contre l'Alzheimer et les autres maladies dégénératives.

Les meilleurs fruits et légumes contre l'Alzheimer?

Les légumes verts, comme les épinards, brocolis et autres crucifères verts sont des champions. Cela dit, il n'existe pas d'aliments miracle. C'est vraiment notre façon de nous alimenter dans son ensemble qui fait la différence. Ainsi, consommer plein de légumes verts à feuilles, mais accompagnés de fast-food, ça n'aide pas! La quantité recommandée est de un légume vert par jour minimum, mais il faut surtout manger très coloré: côté fruits par exemple, du jaune avec les pêches, les mangues et les cantaloups, ou du rouge et du bleu avec les petits fruits. Ces différentes couleurs comportent plusieurs nutriments et vitamines essentiels pour bien se nourrir.

Des aliments indispensables au quotidien?

Outre les fruits et légumes colorés, les produits céréaliers à grains entiers, les noix, les graines, les légumineuses, l'huile d'olive en abondance, les produits laitiers ou des substituts comme le lait de soya. Et deux fois par semaine, de la volaille ou des poissons gras, riches en oméga-3 – la viande rouge n'est pas nécessaire si on la remplace par des protéines végétales. Et bien sûr, il faut combiner ces produits à des activités physiques et intellectuelles.

En saison, on privilégie les produits locaux, mais l'hiver?

C'est mieux de consommer local et selon les saisons. C'est une question de bon sens. Par respect pour l'environnement et pour ne pas perdre toutes ces bonnes vitamines avec les heures passées dans les transports, cela n'a pas de sens, surtout l'été, de faire venir des produits de l'autre côté de la planète! En hiver, on mange des carottes, riches en antioxydants et en vitamines.

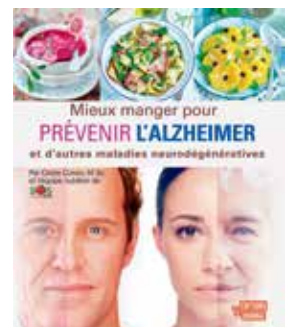
Les pays où l'alimentation est la mieux adaptée contre l'Alzheimer?

Le régime méditerranéen, avec l'huile d'olive, les fromages et yogourts, les produits céréaliers complets, l'ail, les oignons, les épices et les aromates. Le régime d'Okinawa, au Japon, aussi, avec des fibres et des vitamines à foison, des céréales complètes, des poissons, des algues, des herbes et des épices. Et dans les deux cas, bien sûr, beaucoup de fruits et de légumes.

Le menu idéal contre l'Alzheimer?

On mange surtout des produits variés d'origine végétale, et on favorise les vrais aliments peu transformés, avec le bon assaisonnement, les bonnes huiles. Le but n'est pas de beaucoup consommer, mais de manger à sa faim, en liant plaisir et bon goût. On n'est pas en pénitence!

Mieux manger pour prévenir l'Alzheimer et d'autres maladies neurodégénératives, par Cinzia Cuneo et l'équipe nutrition de sos cuisine.com, Les éditions du Journal (224 p., 26,95 \$). ▶



Salade de chou-fleur et haricots

Préparation: 15 min • Réfrigération: 10 min
Cuisson: 10 min • Portions: 4

Ingrédients

- 4 t (600 g) de chou-fleur, découpé en bouquets
- ½ t (50 g) de haricots verts, coupés en morceaux
- 2 oignons verts, tranchés finement
- 2 t (500 ml) de haricots rouges en conserve, égouttés et rincés
- 100 g de fromage féta léger, émietté
- ⅓ t (85 ml) d'huile d'olive extra vierge
- 2 c. à soupe (30 ml) de jus de citron
- ¼ c. à thé de vinaigre balsamique
- Sel et poivre

Préparation

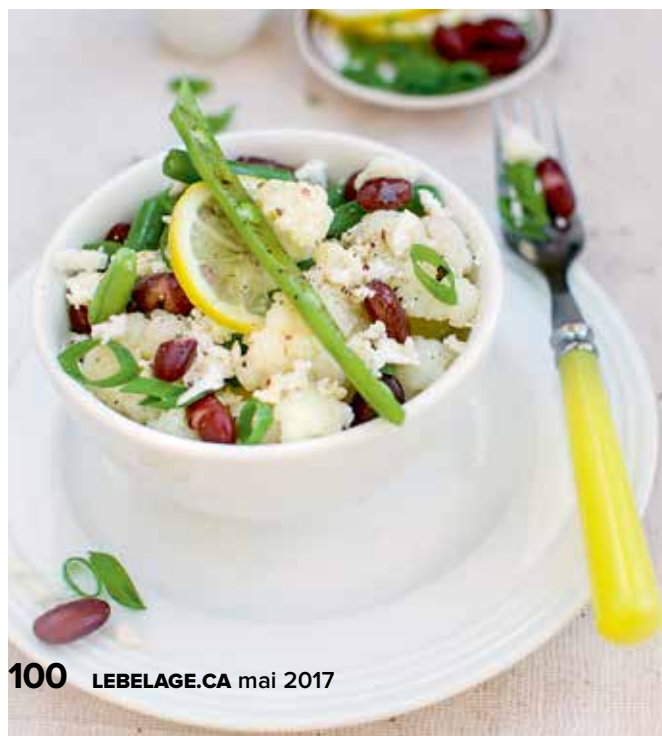
❶ Blanchir le chou-fleur dans une casserole d'eau bouillante salée 5 à 6 minutes, ou jusqu'à ce qu'il soit al dente. Blanchir les haricots verts dans une autre casserole d'eau bouillante salée 7 à 8 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils soient al dente. Bien égoutter les légumes et les laisser refroidir quelques minutes.

❷ Entre-temps, dans un saladier, battre l'huile, le jus de citron et le vinaigre balsamique à l'aide d'une fourchette jusqu'à ce que la vinaigrette soit émulsionnée. Ajouter les légumes, les oignons verts et les haricots rouges. Émietter le féta et l'ajouter dans le saladier. Bien touiller.

❸ Réfrigérer au moins 1 heure pour permettre aux saveurs de se marier. Rectifier l'assaisonnement.

✓ **Info nutrition:** 340 calories • 13 g protéines • 23 g lipides
• 5 g lipides saturés • 23 g glucides • 8 g fibres • 810 mg sodium

✓ **Prévention Alzheimer:** aliments blancs • source de vitamines B₆, B₉, C, E, K



Quiche rapide aux épinards

Préparation: 15 min • Cuisson: 20 min
Portions: 2

Ingrédients

- 6 tasses (170 g) d'épinards
- ½ c. à thé (5 ml) d'huile d'olive
- ½ oignon (100 g), coupé en rondelles
- 1 grande tortilla de blé (65 g)
- 3 œufs, de calibre gros
- ⅓ t (25 g) de fromage cheddar râpé
- ⅓ t (80 g) de fromage cottage 1 %
- 1 pincée de muscade râpée
- Sel et poivre

Préparation

❶ Préchauffer le four à 375 °F (190 °C).

❷ Laver les épinards, les égoutter rapidement et les transférer dans une casserole sans ajouter d'eau (l'eau qui reste sur les feuilles suffit pour les cuire). Saler, couvrir et cuire à feu vif 2 à 3 minutes, jusqu'à ce que les feuilles flétrissent. Bien égoutter dans une passoire et presser pour enlever le surplus d'eau. Réserver.

❸ Entre-temps, verser l'huile dans une poêle et faire revenir l'oignon 2 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit translucide. Réserver.

❹ Mettre une tortilla dans le fond d'un plat allant au four d'environ 23 cm (9 po) de diamètre.

❺ Dans un bol, battre les œufs légèrement avec une fourchette. Y ajouter le fromage, les épinards, la muscade et bien mélanger. Saler et poivrer. Déposer ce mélange sur la tortilla, garnir d'oignon et cuire au centre du four de 20 à 25 minutes ou jusqu'à ce que la surface soit dorée. Pour une belle croûte, mettre le four à «gril» pendant les deux dernières minutes.

✓ **Info nutrition:**

340 calories • 23 g protéines • 16 g lipides • 6 g lipides saturés • 27 g glucides • 3 g fibres • 680 mg sodium

✓ **Prévention Alzheimer:**

aliments verts • source de vitamines A, B₁, B₂, B₃, B₅, B₆, B₉, B₁₂, E, K



Clafoutis aux cerises

Préparation: 15 min • Cuisson: 30 min • Attente: 15 min • Portions: 4

Ingrédients

- ¼ t (55 g) de sucre
- 340 g de cerises Bing, lavées et équeutées
- ½ t (65 g) de farine blanche
- 1 pincée de sel
- 2 œufs, de calibre gros
- ⅔ t (170 ml) de lait 2 %
- ⅓ t (85 ml) de crème 35 %
- ¾ c. à thé d'essence de vanille
- ¾ c. à thé de sucre glace

Préparation

- 1 Préchauffer le four à 350 °F (175 °C).
- 2 Beurrer une assiette à tarte de 23 cm (9 po) de diamètre. Saupoudrer de 1 c. à soupe de sucre et y déposer les cerises. (Cette recette emploie des cerises non dénoyautées pour ajouter plus de saveur au clafoutis.)
- 3 Dans un bol, mélanger la farine, le reste du sucre et le sel. Incorporer ensuite les œufs, un à la fois, en battant à l'aide d'un fouet ou d'un batteur électrique, jusqu'à obtention d'une pâte lisse et sans grumeaux. Incorporer le lait, la crème et la vanille en continuant à battre jusqu'à ce que le mélange soit lisse et ait la consistance d'une pâte à crêpes. Verser le mélange sur les cerises.
- 4 Cuire au four environ 30 minutes, ou jusqu'à ce que le flan soit doré en surface, et que la pointe d'un cure-dent insérée dans le centre ressorte propre. Laisser tiédir 15 minutes, saupoudrer de sucre glace et servir tiède.

✓ **Info nutrition:** 290 calories • 8 g protéines • 11 g lipides • 6 g lipides saturés • 42 g glucides • 2 g fibres • 90 mg sodium

✓ **Prévention Alzheimer:** aliments rouges/violetes • source de vitamines B₂, B₉, B₁₂, D ^{BA}