



BIEN MANGER AU QUOTIDIEN

PAR CINZIA CUNEO



BROCHETTES DE POULET ET LÉGUMES

- 2 gousses d'ail, pressées ou émincées finement
- 2 échalotes françaises (80 g), émincées finement
- 45 ml (3 c. à soupe) de jus de citron
- 2 g (1 c. à soupe) d'origan séché
- 45 ml (3 c. à soupe) d'huile d'olive
- 1 poitrine de poulet (400 g), désossée, coupée en cubes
- Sel et poivre au goût
- 2 poivrons jaunes ou rouges
- 1 oignon
- 24 champignons blancs (340 g)
- 200 g (11/3 tasse) de tomates cerises
- 240 g (11/3 tasse) de riz

Dans un bol, bien mélanger les 4 premiers ingrédients et 30 ml (2 c. à soupe) d'huile. Y déposer le poulet; saler et poivrer. Couvrir et laisser mariner dans le réfrigérateur au moins 4 heures ou toute une nuit.

Au moment de cuire, préchauffer le four à broil et couper les légumes en morceaux de grosseur uniforme. Enfiler les cubes de poulet sur les brochettes en métal en alternant avec les légumes. Enfiler les tomates entières sur des brochettes séparées.

Cuire les brochettes de tomates environ 5 minutes et les brochettes de poulet environ 10 minutes, en les tournant quelques fois et en les badigeonnant du reste de l'huile.

Servir les brochettes sur un lit de riz.

PRÉPARATION : 10 MIN
MARINADE : 4 H
CUISSON : 10 MIN
TOTAL : 20 MIN + MARINADE

430 CALORIES/PORTION
DONNE 4 PORTIONS

* Consulter le site Internet ci-dessous

WWW.SOSCUISINE.COM

ORGANISEZ MOI!
 ORGANISATION@JOURNALMTL.COM



LINDA SAUVÉ
 auteure du livre *Organise-moi ça!*

PRÉVENTION DU CANCER

L'huile d'olive, un gras vraiment pas comme les autres!

Dans les pays bordant la Méditerranée, le mois de janvier est celui de la récolte de l'olive et de l'extraction de sa précieuse huile.

Appréciée depuis plus de 5000 ans pour ses qualités gustatives par les habitants de ces pays, l'huile d'olive est de nos jours non seulement considérée comme un ingrédient culinaire essentiel, mais également comme un des corps gras qui possède le plus d'impact positif sur le maintien de la santé en général.

LE CŒUR ADORE L'HUILE D'OLIVE...

Les premiers indices sur le rôle positif de l'huile d'olive sur la santé viennent d'observations montrant que les habitants des pays où l'huile d'olive est la principale source de matières grasses (Grèce, Italie, sud de la France, Tunisie, Maroc...) connaissent une fréquence beaucoup plus faible de maladies cardiovasculaires.

On sait maintenant que cet effet protecteur est dû en grande partie au contenu élevé de l'huile d'olive en gras monoinsaturés, ces gras pouvant représenter jusqu'à 85% de tous les gras de cette huile végétale. De nombreuses études ont observé que le remplacement des gras saturés de l'alimentation (viandes rouges, beurre, etc.) par ces gras monoinsaturés provoque une baisse du taux de cholestérol total, en particulier ceux du «mauvais» cholestérol (le cholestérol-LDL), tout en augmentant les taux de «bon cholestérol» (cholestérol-HDL).

Les bons gras de l'huile d'olive empêchent également l'oxydation du mauvais cholestérol, ce qui diminue les dommages à la paroi des vaisseaux sanguins et réduit ainsi la formation de caillots qui peuvent entraîner des accidents vasculaires cérébraux (AVC) ainsi que des infarctus du myocarde.



RICHARD BÉLIVEAU

DOCTEUR EN BIOCHIMIE | Collaboration spéciale

L'huile d'olive se distingue également des autres huiles végétales par son contenu en certains composés phénoliques, comme l'oleuropéine et l'hydroxytyrosol, deux molécules ayant une forte activité



PHOTO D'ARCHIVES

Les cellules cancéreuses détestent l'huile d'olive.

antioxydante (similaire à la vitamine E). Ces antioxydants semblent jouer un rôle important dans les effets bénéfiques de l'huile d'olive, car une étude réalisée auprès de personnes provenant de 5 pays d'Europe (Espagne, Finlande, Italie, Allemagne et Danemark) a montré que les huiles riches en composés phénoliques ont un impact positif sur le taux de cholestérol sanguin beaucoup plus grand que les huiles qui n'en contiennent que très peu.

L'huile d'olive joue donc un rôle clé dans la prévention des maladies cardiovasculaires et, selon plusieurs, représente un des principaux facteurs responsables de la longévité des habitants des pays méditerranéens.

... MAIS LES CELLULES CANCÉREUSES LA DÉTESTENT!

Des résultats récents suggèrent que l'huile d'olive, en plus de son effet protecteur contre les maladies cardiovasculaires, pourrait également diminuer le risque de certains cancers. Par exemple, des études réalisées auprès des grands consommateurs d'huile d'olive indiquent que sa prédominance dans l'alimentation est associée à une baisse de plusieurs types de cancers, notamment ceux du sein, du côlon, de la bouche, de l'œsophage ainsi que de la prostate.

Cette protection semble due aux propriétés antioxydantes de l'huile d'olive, qui réduisent les dommages au matériel génétique des cellules causés par l'oxydation, ce qui empêche l'apparition de cellules mutantes qui pourraient se développer en cellules cancéreuses.

Les gras monoinsaturés ainsi que les composés phénoliques présents dans l'huile d'olive ont également la propriété de ré-

duire l'inflammation, un mécanisme qui participe activement à la croissance des cancers, et il n'y a pas de doute que la réduction des processus inflammatoires par ces molécules participe à l'effet protecteur de l'huile d'olive contre le développement de certains cancers.

QUEL TYPE D'HUILE D'OLIVE CHOISIR?

Compte tenu des effets positifs de l'huile d'olive sur la santé, on ne peut que se réjouir de la très grande variété d'huiles actuellement offertes sur les rayons de nos épiceries. Si le choix d'une huile d'olive est d'abord et avant tout une question de goût personnel (et de budget), il est tout de même important de privilégier les huiles d'olive vierges ou extra-vierges, autant pour leur goût exquis que pour leur impact sur la santé. En effet, ces huiles sont fabriquées en utilisant des méthodes d'extraction mécaniques qui permettent de conserver la saveur, les arômes, les vitamines et les antioxydants présents dans les olives de départ.

Par contre, lorsque la bouteille d'huile porte seulement la mention «Huile d'olive», il s'agit d'une huile de qualité inférieure, produite par un raffinage industriel qui détruit les molécules antioxydantes présentes naturellement dans l'olive. Il s'agit donc d'un produit moins recommandable.

Les multiples effets positifs de l'huile d'olive sur la santé en font un ingrédient important dans un régime alimentaire santé. Ces effets seront d'autant plus importants si la plus grande utilisation d'huile d'olive permet de réduire celle de beurre ou encore de margarine, deux produits qui augmentent le cholestérol sanguin et favorisent l'inflammation.

LIBÉREZ-VOUS... AUJOURD'HUI

Retenir des objets qui n'ont plus de valeur utilitaire vous prive de jouir de vos espaces alors qu'ils peuvent servir à d'autres dès maintenant. Voici un cas vécu.

Une cliente gardait des livres de référence d'un cours qu'elle avait abandonné il y a plus de dix ans. Bien qu'elle travaille maintenant dans un autre domaine, elle avait de la difficulté à les laisser aller. Je lui ai fait remarquer : « Si la première chose que tu vois quand tu entres dans ton bureau est une image de malaise, il y a fort à parier qu'elle mine ton énergie

créative et t'empêche d'aller de l'avant. » Nous avons donc enlevé tout ce qui lui rappelait cette déception. Puis, elle s'engagea à remettre les livres à quelqu'un pour qui ils auraient une utilité immédiate. Elle s'est sentie libérée d'un poids mental et son don l'a motivée à continuer son « grand ménage ». Et vous, de quoi vous libérez-vous aujourd'hui ?

Vous trouvez le contenu de cette chronique utile? Faites un don à www.richardbeliveau.org pour supporter nos recherches.

Vous trouvez le contenu de cette chronique utile? Faites un don à www.richardbeliveau.org pour supporter nos recherches.