



BIEN MANGER AU QUOTIDIEN

PAR CINZIA CUNEO



AVOCATS GARNIS DE CREVETTES

85 ml	(1/3 de tasse) de mayonnaise
15 ml	(1 c. à soupe) de ketchup
1,25 ml	(1/4 de c. à thé) de sauce Tabasco
15 ml	(1 c. à soupe) de cognac (facultatif)
28	petites crevettes (150 g), cuites
2	avocats (340 g)
5 g	(1 c. à soupe) de persil frais, haché (facultatif)
Sel et poivre au goût	

Dans un bol, mélanger la mayonnaise, le ketchup, la sauce Tabasco, très peu de sel et le cognac. Ajouter les crevettes; mélanger le tout délicatement.

Trancher les avocats en deux sur la longueur et en retirer le noyau. Enlever la peau en prenant soin de ne pas endommager les moitiés et déposer dans des assiettes individuelles. Pour une meilleure stabilité des moitiés d'avocat, on peut tailler au couteau une calotte de quelques millimètres d'épaisseur sur leur côté bombé.

Déposer les crevettes assaisonnées dans les moitiés d'avocat; poivrer. Garnir de persil haché si désiré et servir.

PRÉPARATION : 15 MIN
TOTAL : 15 MIN

250 CALORIES/PORTION
DONNE 4 PORTIONS

WWW.SOSCUISINE.COM

ORGANISEZ MOI!

ORGANISATION@JOURNALMTL.COM



LINDA SAUVÉ

auteure du livre *Organise-moi ça!*

PRÉVENTION DU CANCER

Thé et chocolat: nature, SVP!

Plusieurs études récentes ont permis de démontrer que le thé et le chocolat ont plusieurs effets bénéfiques sur la santé.

Cependant, ces aliments sont très souvent consommés avec du lait dans les pays occidentaux, ce qui empêche de profiter au maximum de leurs bénéfices.

UNE ASTRINGENCE BÉNÉFIQUE

Le thé et le chocolat sont des sources exceptionnelles de polyphénols, des molécules très importantes qui sont responsables de la plupart des bienfaits de ces aliments sur la santé. On peut facilement déterminer si un aliment est riche en polyphénols par la sensation d'astringence qu'il laisse dans la bouche. Ce phénomène fort complexe est dû à la propriété des polyphénols d'interagir avec certaines protéines contenues dans la salive, ce qui provoque leur agrégation et une réduction du pouvoir lubrifiant de la salive.

C'est exactement ce qui se produit lorsque vous croquez un morceau de chocolat pur ou encore lorsque vous buvez une tasse de thé longuement infusé: les polyphénols de ces aliments interagissent avec les protéines de votre salive, ce qui entraîne la sensation de dessèchement si caractéristique. Cependant, comme la sécrétion de nouvelle salive est un processus rapide, cet assèchement de la bouche est de très courte durée et disparaît en général moins d'une minute après l'ingestion de l'aliment.

Un phénomène très semblable se produit lors de l'addition de lait à un aliment riche en polyphénols, comme le thé ou le chocolat. En effet, le lait contient des quantités très importantes de caséines, des protéines qui ont



RICHARD BÉLIVEAU

DOCTEUR EN BIOCHIMIE | Collaboration spéciale

aussi la propriété d'interagir avec les polyphénols et les empêchent d'être absorbés efficacement par l'intestin. Puisque les polyphénols sont les grands responsables des bénéfices associés à des aliments comme le thé ou encore



PHOTO LE JOURNAL

■ Comme le thé, le chocolat a des propriétés bénéfiques s'il n'est pas accompagné de lait.

le chocolat, ces résultats suggèrent donc que l'addition de lait pourrait contrecarrer ces effets positifs.

LE LAIT RÉDUIT LES BIENFAITS DU THÉ...

Dans une étude publiée récemment, des chercheurs allemands ont examiné les effets du thé noir nature ou du thé contenant du lait sur la dilatation des artères, une mesure du bon fonctionnement des vaisseaux sanguins. Ils ont observé que la consommation de 500 ml (2 tasses) de thé nature entraînait une amélioration notable de capacité des artères à se dilater, ce qui confirme que les polyphénols contenus dans le thé ont un effet positif sur le système cardiovasculaire.

Par contre, la consommation de la même quantité de thé, mais cette fois contenant du lait, n'avait aucun impact

positif sur la fonction des vaisseaux. Une analyse plus poussée indique que les polyphénols du thé produisent leur effet positif en augmentant la production d'oxyde nitreux, une molécule qui favorise la relaxation et donc la dilatation des artères, mais que l'addition de lait au thé bloque complètement la production de cette molécule. Ces résultats indiquent donc que la simple addition de lait au thé neutralise complètement les effets positifs de ce breuvage sur le système cardiovasculaire.

... ET CEUX DU CHOCOLAT!

En plus du thé, le lait semble également neutraliser les effets des polyphénols contenus dans le chocolat. Au cours des dernières années, un grand nombre d'études ont montré que le chocolat noir avait de multiples effets positifs sur le système cardiovasculaire, des bénéfices principalement reliés à son contenu exceptionnel en polyphénols.

Par exemple, la consommation de chocolat noir provoque une augmentation importante d'antioxydants dans le sang et, de façon similaire au thé, induit une relaxation des vaisseaux sanguins. Cependant, ces effets sont considérablement diminués pour le chocolat au lait ou encore après la consommation d'un verre de lait en même temps que le chocolat noir. Encore ici, il semble que l'interaction des polyphénols du chocolat avec les protéines du lait entraîne la formation d'agrégats qui réduisent considérablement leur absorption.

RESPECTER LES TRADITIONS

La neutralisation des effets positifs du thé et du chocolat par le lait est une bonne illustration d'un principe de base en alimentation: il faut respecter l'authenticité culturelle des aliments et des combinaisons d'aliments. Les Asiatiques ont été les premiers à observer les bénéfices associés à la consommation de thé, et s'ils consomment le thé nature depuis au moins 5000 ans, on peut en déduire que c'est la meilleure façon de faire. Même chose pour le chocolat: les Mayas et les Aztèques utilisaient les fèves de cacao plus de 1000 ans avant l'arrivée de Christophe Colomb en Amérique, alors que le chocolat au lait n'a été inventé que récemment, en 1870. Il faut donc quelquefois se tourner vers le passé pour mieux comprendre le présent!

ÊTES-VOUS UN GUICHET POUR VOTRE JEUNE?

Êtes-vous un guichet automatique pour votre jeune? Si vous décidez de lui remettre une allocation, il faut que ce soit pour les bonnes raisons.

Consentez à lui remettre une allocation pour des services que vous payeriez de toute façon. Les tâches ménagères ne devraient pas être rémunérées, car elles doivent être accomplies sur une base régulière. N'envoyez donc pas le mauvais message.

C'est la tâche de l'adulte d'éduquer son enfant pour en faire un consommateur responsable. Par exemple, s'il vous dit: « Je veux aller au cinéma mais je n'ai pas d'argent », répondez-lui que son

allocation est justement pour ses dépenses personnelles. Il n'a qu'à attendre à la semaine prochaine. Surtout, ne lui accordez pas d'avance, car il risquera de devenir accro à la carte de crédit: gratification instantanée pour payer plus tard.

La décision de payer pour de bons résultats scolaires devra se prendre par les deux parents. Les notes devront être exceptionnellement bonnes. Ne vous laissez pas manipuler.

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.