



# PRÉVENTION

RICHARD BÉLIVEAU DOCTEUR EN BIOCHIMIE | Collaboration spéciale

## Repas des fêtes

**U**n repas devrait toujours être un moment de plaisir et de partage, encore plus en cette période de l'année. Dans toutes les cultures, les fêtes de fin d'année sont des moments de réjouissances et de réunions, qu'elles soient familiales ou amicales.

Je vous présente aujourd'hui mon menu de réception pour la période des fêtes. Vous pourrez ainsi, si le cœur vous en dit, en faire votre table. Comme vous pourrez le constater, les recettes qui mettent en vedette des produits végétaux peuvent constituer de véritables délices. Découvrez la richesse des cuisines du monde. Et rappelez-vous que festoyer et manger santé sont des choses très compatibles. Quoi de plus beau cadeau que celui d'offrir la santé à sa famille et à ses amis?

Bon appétit!

### ENTRÉE DE DATTES FARCIES AU FROMAGE STILTON

Dattes fraîches (compter 4-5 dattes par personne)

Fromage stilton (assez pour remplir les cavités des dattes)

Préchauffer le four à 175 °C (350 °F).

Faire une fente sur toute la longueur de chaque datte et enlever le noyau. Remplir la cavité avec du fromage stilton et refermer la datte.

Placer les dattes farcies sur une plaque de cuisson et les mettre au four environ 5 minutes ou jusqu'à ce que le fromage soit chaud sans fondre.

Laisser tiédir et servir.

### SOUPE AU BROCOLI ET À L'OIGNON À L'INDIENNE

2 gousses d'ail, hachées

1 gros oignon haché

1 brocoli défait en bouquets et les tiges pelées et coupées en tronçons

1 pomme de terre en quartiers  
Huile d'olive

1l (4 tasses) de bouillon de poulet

5 ml (1 c. à thé) de curcuma

15 ml (1 c. à soupe) de persil

5 ml (1 c. à thé) d'aneth

Sel et poivre

Faire revenir l'oignon et l'ail dans l'huile jusqu'à ramollissement.

Ajouter le curcuma et brasser 2 minutes.

Ajouter le brocoli, la pomme de terre et le bouillon de poulet; assaisonner avec le sel, le poivre, le persil et l'aneth.

Laisser mijoter environ 30 à 40 minutes puis retirer du feu.

Laisser tiédir et passer ensuite au mélangeur.



### BŒUF DU BENGAL

4 oignons en tranches minces

3 gousses d'ail, hachées

750 g (1,5 lb) de bœuf haché maigre

30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive

15 ml (1 c. à soupe) de poudre de curry

15 ml (1 c. à soupe) de farine

10 ml (2 c. à thé) de sel

Poivre du moulin au goût

2,5 ml (1/2 c. à thé) de cardamome (essentiel!)

5 ml (1 c. à thé) de curcuma

1 cube de bouillon de bœuf émietté

375 ml (1 1/2 tasse) d'eau

65 ml (1/4 tasse) de vinaigre

125 ml (1/2 tasse) de raisins secs

65 ml (1/4 tasse) de noix de pin

125 ml (1/2 tasse) de pistaches, écalées

250 ml (1 tasse) de yogourt ou de kéfir nature

Dans un grand chaudron à fond épais, faire cuire le bœuf haché dans l'huile d'olive; réserver.

Dans le même chaudron, faire revenir l'oignon et l'ail à feu moyen-doux pendant 2 minutes.

Ajouter la poudre de curry et le curcuma et cuire doucement 2 minutes. Ajouter la farine et le sel en brassant bien; poivrer généreusement. Ajouter la cardamome, le bouillon, l'eau, le vinaigre, les raisins et la viande cuite. Bien mélanger, couvrir et mijoter pendant 20 minutes.

Ajouter les noix de pin et les pistaches juste avant de servir. Mettre environ 60 ml (4 c. à soupe) de yogourt ou de kéfir nature sur chaque portion et déguster avec du riz basmati.

DONNE 6 PORTIONS.

### CHOU À L'INDIENNE

1l (4 tasses) de chou émincé

45 ml (3 c. à soupe) d'huile d'olive

5 ml (1 c. à thé) de curcuma

2,5 ml (1/2 c. à thé) de graines de moutarde

30 ml (2 c. à soupe) d'eau

Sel et poivre au goût

Cuire le chou au micro-ondes à intensité élevée dans un plat en verre de 1,5 litre pendant 4 minutes.

Ajouter l'huile, le curcuma et les graines de moutarde. Bien mélanger. Ajouter l'eau.

Couvrir et cuire pendant 6 minutes.

Laisser reposer 3 minutes. Saler et poivrer et servir

### RIZ BASMATI

125 ml (1/2 tasse) de riz basmati cru par personne

250 ml (1 tasse) d'eau froide pour chaque demi-tasse de riz

1,25 ml (1/4 c. à thé) de sel par tasse d'eau

Mettre le riz et le sel dans l'eau froide dans une casserole, sans la couvrir. Brasser et chauffer à feu fort jusqu'à ébullition. Baisser la chaleur au plus bas, couvrir et laisser mijoter 25 minutes. Laisser reposer quelques minutes et servir.

### DESSERT

Je vous laisse choisir votre dessert préféré...

Bon appétit et Joyeuses Fêtes!



### SALADE DE ROQUETTE OU D'ÉPINARDS AUX GRAINES DE GRENADE

Méthode pour épépiner une grenade sans se salir

- Avec un couteau bien tranchant, couper une petite tranche sur le dessus et le dessous de la grenade.
- Inciser la peau du fruit de haut en bas à 4-6 endroits.
- Dans un bol rempli d'eau froide, ouvrir la grenade sous l'eau et enlever la pellicule blanche. Les grains rouges comestibles tomberont dans le fond de l'eau et la pellicule blanche flottera.
- Jeter la pellicule blanche, mettre les grains dans une passoire et bien les égoutter.
- Utiliser dans une salade, dans les céréales ou en remplacement d'autres petits fruits dans les recettes.
- On peut aussi congeler les graines en les plaçant sur une seule rangée sur une plaque. Quand elles sont bien congelées, les mettre dans des sacs.

### SALADE

Pour 4 personnes

1 sac de roquette ou de bébés épinards

Les graines d'une grenade

### VINAIGRETTE

15 ml (1 c. à soupe) de vinaigre balsamique

0,6 ml (1/8 c. à thé) de moutarde de Dijon

0,6 ml (1/8 c. à thé) de sel

Poivre en bonne quantité

125 ml (1/2 tasse) d'huile d'olive

15 ml (1 c. à soupe) de ciboulette fraîche, hachée

Mélanger tous les ingrédients de la vinaigrette et verser sur la salade. Bien mélanger et répartir dans quatre assiettes. Diviser les graines de grenade entre les quatre portions.

Et pour agrémenter le tout, deux vins splendides, charnus, savoureux, abordables et bourrés de resvératrol:

■ CARMEN CABERNET SAUVIGNON 2005

■ JACOB'S CREEK SHIRAZ 2004

Vous trouvez le contenu de cette chronique utile? Faites un don à [www.richardbeliveau.org](http://www.richardbeliveau.org) pour supporter nos recherches.

Vous trouvez le contenu de cette chronique utile? Faites un don à [www.richardbeliveau.org](http://www.richardbeliveau.org) pour supporter nos recherches.