



PRÉVENTION

RICHARD BÉLIVEAU DOCTEUR EN BIOCHIMIE | Collaboration spéciale

La dinde, un repas de fête santé

Aucun repas n'est aussi étroitement associé à Noël que la dinde. Grand bien nous fasse car cette volaille est vraiment un excellent choix santé!

La tradition de servir un plat de volaille au réveillon de Noël se perd dans la nuit des temps. Bien que l'oie ait été pendant longtemps le principal volatile utilisé pour la confection de ces plats de réjouissance, son emploi a rapidement diminué après la découverte de l'Amérique par les Européens.

DES OISEAUX DE FÊTE

En effet, les nouveaux arrivants qui s'établirent sur notre continent ont fait la connaissance d'une nouvelle espèce de volaille inconnue jusqu'à ce jour, la « poule d'Inde » (ainsi nommée parce que les explorateurs croyaient avoir découvert les Indes). Rame- née en Espagne et domestiquée en Europe au cours des années suivantes, cette « dinde » (*Meleagris gallopavo*) allait progressivement s'imposer comme une

La dinde est donc une démonstration éclatante que festoyer peut être synonyme de santé

composante incontournable des festivités entourant Noël.

UNE VOLAILLE SANTÉ...

La dinde possède une teneur exceptionnelle en protéines (près du tiers de son poids), peu de matières grasses et elle constitue une excellente source de vitamines du groupe B et de minéraux, notamment le zinc et le sélénium.

Il s'agit véritablement d'une source alimentaire de grande qualité, parfaitement adaptée à toute personne soucieuse de contrôler adéquatement son taux de cholestérol et d'ainsi réduire les risques de maladies cardiovasculaires. Sans compter qu'il s'agit de la volaille la plus économique que l'on puisse se procurer!

... ET BONNE POUR LE MORAL!

La dinde est également reconnue comme une bonne source de tryptophane, un acide aminé essentiel utilisé par le cerveau pour fabriquer la sérotonine, un neurotransmetteur. Ce phénomène est très important car la sérotonine est un messager chimique utilisé pour contrôler plusieurs états d'âme, notamment l'humeur, le sommeil et l'appétit.

Le contrôle adéquat des niveaux de sérotonine est crucial: lorsque la synthèse de ce messager chimique est insuffisante soit pour des raisons d'ordre génétique, soit encore à la suite d'une carence alimentaire, on observe des changements importants du comportement, soit une hausse de l'irritabilité et de l'agressivité, des états de déprime, des difficultés à trouver le sommeil, et des épisodes de fringale incontrôlables (en particulier une attirance excessive pour le sucre).

L'importance de maintenir des niveaux adéquats de sérotonine est bien illustrée par l'efficacité de certains médi-



PHOTO LE JOURNAL

■ Comme pour le maïs, baptisé blé d'Inde par les premiers explorateurs, la dinde tire son nom de cette méprise de ces aventuriers qui avaient confondu l'Amérique et l'Inde. Ainsi, ils avaient appelé cette volaille alors inconnue poule d'Inde.

caments antidépresseurs couramment prescrits pour contrôler l'humeur, notamment la fluoxétine (Prozac) et la paroxétine (Paxil), qui agissent justement en augmentant les niveaux de sérotonine.

Donc, il va sans dire qu'une alimentation équilibrée de façon à fournir quotidiennement des quantités adéquates de tryptophane (de 1 à 2 grammes par jour) joue un rôle essentiel pour le bien-être, tant physique que mental. Non seulement la dinde est bonne pour la santé, mais cette volaille pourrait également contribuer à améliorer notre humeur!

Selon une croyance populaire, manger de la dinde provoque un état de torpeur quelques heures après le repas, un état qui serait causé par les niveaux élevés de tryptophane contenus dans cette volaille.

Cette croyance est fautive car plusieurs autres sources alimentaires contiennent des niveaux élevés de tryptophane (légumes verts, œufs, légumineuses, etc.) et ne provoquent pas pour autant le désir irrésistible de s'assoupir après le repas.

En réalité, c'est beaucoup plus ce qui

accompagne la dinde qui peut favoriser ce sommeil! Par exemple, les glucides (pommes de terre, pain et dessert) ou encore l'alcool ingéré en même temps que la viande entraînent une relâche importante d'insuline, provoquant par des mécanismes complexes l'entrée massive du tryptophane dans le cerveau.

Ce tryptophane est alors transformé en sérotonine, elle-même métabolisée en mélatonine par la glande pinéale, une région du cerveau impliquée dans le contrôle du sommeil. En d'autres mots, ce n'est pas la dinde en tant que telle qui nous rend léthargiques après un repas copieux de Noël, mais plutôt la production accrue de mélatonine au cerveau causée par la consommation abondante de glucides.

La dinde est donc une démonstration éclatante que festoyer peut être synonyme de santé et que ce que nous mangeons peut avoir des impacts non seulement sur notre santé physique mais également sur notre bien-être mental.

Une autre bonne raison de bien s'alimenter, même pendant le temps des fêtes!

RECETTE ANTICANCER

KEBABS D'AGNEAU

1 kg	(2 lb) d'agneau haché
1	gros oignon, haché grossièrement
1	morceau de gingembre frais de 5 cm (2 po), haché
1	gousse d'ail, écrasée
1	poivron vert, haché finement
5 ml	(1 c. à thé) d'assaisonnement au chili
15 ml	(1 c. à soupe) de coriandre fraîche, hachée finement
5 ml	(1 c. à thé) de garam masala
10 ml	(2 c. à thé) de coriandre moulue
5 ml	(1 c. à thé) de cumin moulu
5 ml	(1 c. à thé) de sel
1	œuf, battu
15 ml	(1 c. à soupe) de yaourt nature
15 ml	(1 c. à soupe) d'huile végétale

1. Dans un grand bol, bien mélanger tous les ingrédients sauf le yaourt et l'huile. Couvrir et laisser reposer 1 h au réfrigérateur.

2. Préchauffer le grill.

3. Avec les mains légèrement farinées, diviser la préparation en 8 morceaux de même grosseur et façonner chacun en forme de saucisse.

4. Enfiler la viande sur des brochettes et ranger dans une grande assiette. Couvrir et réserver au réfrigérateur.

5. Badigeonner légèrement les brochettes de yaourt et d'huile. Cuire sur le grill de 8 à 10 min, en retournant de temps à autre, jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.

Ce plat a été introduit en Inde par les musulmans. Il est vite devenu l'un des mets les plus populaires du pays. Vous pouvez faire votre propre garam masala ou l'acheter dans le commerce. On en trouve maintenant dans tous les supermarchés. Ces brochettes sont recommandées avec une salade bien fraîche composée de laitues variées.

DONNE 4 PORTIONS
TEMPS DE PRÉPARATION : 1 H 30
DIFFICULTÉ : MOYEN

Jean Vachon, chef enseignant à l'École hôtelière de la Capitale à Québec



Tiré du livre: