



PRÉVENTION

RICHARD BÉLIVEAU DOCTEUR EN BIOCHIMIE | Collaboration spéciale

Rouge comme un homard!

C'est enfin la saison du homard ! Il faut profiter de cette période de l'année pour redécouvrir ce crustacé délicieux et excellent pour la santé. Avec la richesse de nos eaux, nous avons le privilège d'avoir facilement accès à ce qui est, pour le reste de la planète, un produit rare et coûteux.

UN PLAISIR SANTÉ

Le homard représente sans doute un des grands plaisirs culinaires de l'été. Sa chair, considérée par plusieurs comme étant la plus fine et délicate de tous les crustacés, est non seulement savoureuse, mais également très maigre : à preuve, le homard contient moins de calories, de cholestérol et de gras saturés que la dinde ou le poulet (en excluant le beurre ajouté, bien évidemment !). Et le peu de gras qu'il contient est en bonne partie sous forme d'oméga-3, une classe de lipides associée à une réduction du risque de maladies cardiovasculaires.

Le homard est également une excellente source de plusieurs minéraux (phosphore, zinc, cuivre, sélénium entre autres) et de vitamine B12 (une seule portion de 100 g contient plus de 100 % de l'apport recommandé). Même si ces éléments sont surtout concentrés dans la

« queue » du homard (qui est en fait l'abdomen du crustacé), les pinces et les pattes ne sont certainement pas à négliger : la saveur et texture de la chair qu'elles contiennent justifient amplement le temps et

Choisir de préférence un homard «énergique»

les efforts requis pour l'extraire ! Les grands amateurs de homard consomment également le corail, et même le foie verdâtre, aussi appelé tomalli. Cependant, Santé Canada recommande de ne pas consommer plus de deux tomalli, car cet organe, qui agit comme filtre, peut accumuler des contaminants environnementaux ainsi que certaines neurotoxines.

CHANGEMENT DE COULEUR

À l'état naturel, la plupart des homards sont brunâtres, une couleur idéale pour le camouflage du crustacé dans son habitat naturel. Pourquoi cette couleur change-t-elle aussi drastiquement suite à la cuisson ?

Cette transformation est due à la libération d'un pigment présent en grandes quantités dans la carapace du homard (ainsi que dans d'autres crustacés comme la crevette et le crabe). Ce pigment, appelé astaxanthine, est un caroténoïde antioxydant de couleur rouge qui est fabriqué en grandes quantités par le phytoplancton marin, probablement comme mode de protection envers les effets néfastes des rayons UV. Au cours de leur croissance, les crustacés se nourrissent de ce phytoplancton riche en astaxanthine et accumulent avec le temps le pigment dans leur carapace. Évidemment, la chaîne alimentaire ne s'arrête pas là et



■ Le homard représente sans doute l'un des grands plaisirs culinaires de la saison estivale.

ces crustacés servent à leur tour de nourriture à certains poissons ou oiseaux ; l'accumulation du pigment dans la peau ou encore les muscles de ces animaux est d'ailleurs directement responsable de l'aspect rose-orangé de la chair de poissons comme le saumon ou la truite ainsi que de la coloration d'oiseaux comme les flamands roses.

Même si elle est présente en grandes quantités dans le homard vivant, l'astaxanthine demeure invisible étant donné son interaction avec certaines protéines présentes dans la carapace. Cependant, lorsque ces protéines sont dénaturées par la cuisson, le pigment devient exposé et le homard peut alors exhiber sa couleur rouge caractéristique. Comme quoi l'expression « rouge comme un homard » est tout à fait adéquate pour décrire une brûlure causée par une trop

grande chaleur !

UN REPAS DE FÊTE !

Choisir de préférence un homard «énergique», qui replie brusquement sa queue en sortant du vivier (ce réflexe de fuite est une bonne indication de la fraîcheur du crustacé). La cuisson devrait être effectuée le plus rapidement possible, la technique la plus facile étant de plonger le homard tête première dans de l'eau bouillante (comptez environ 12-15 minutes pour les homards de taille moyenne). Même si le homard est souvent accompagné de beurre à l'ail, il est également délicieux «nature», pour en savourer toutes les nuances ou simplement arrosé d'un peu de citron, ou encore accompagné d'une mayonnaise-maison. Un repas de homard, c'est un peu comme Noël en plein été !

RECETTE ANTICANCER

SALADE DE HOMARD AU CHOU DE SAVOIE, VINAIGRETTE À L'ORANGE

Il est important de ne pas trop cuire le homard qui perdrait alors sa saveur et deviendrait caoutchouteux. Le chou de Savoie est un chou pommé frisé.

SALADE

- 2 homards d'environ 700 g
- 1 petit chou de Savoie
- 2 oranges, pelées et coupées en quartiers

VINAIGRETTE

- 3 c. à s. de jus d'orange
- Le jus d'un citron, fraîchement pressé
- 3 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à c. de moutarde de Dijon
- Brins de ciboulette fraîche, hachés
- Sel et poivre du moulin

Préparer la vinaigrette en mélangeant tous les ingrédients dans un petit bol.

1. Cuire les homards 15 min dans l'eau bouillante salée.
2. Détacher les feuilles extérieures du chou. Effeuilier le chou et débarrasser les feuilles des côtés qui sont trop grosses. Couper les feuilles en lanières et les plonger 5 min dans l'eau bouillante salée. Passer sous l'eau froide et bien égoutter.
3. Assaisonner les lanières de chou avec le tiers de la vinaigrette.
4. Décortiquer les homards. Couper les queues en médaillons; casser les pinces et récupérer la chair. Badigeonner de vinaigrette les morceaux de homard.
5. Disposer le chou dans l'assiette. Ajouter les quartiers d'orange et disposer les morceaux de homard sur le dessus.

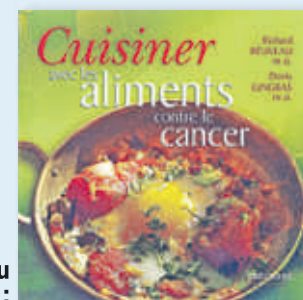
SERVIR AVEC LE RESTE DE LA VINAIGRETTE DANS UNE SAUCIÈRE.

4 PORTIONS

TEMPS DE PRÉPARATION : 1 HEURE

DIFFICULTÉ : DIFFICILE

JEAN SOULARD, PRÉSIDENT DE LA FONDATION SERGE BRUYÈRE ET CHEF EXÉCUTIF AU FAIRMONT LE CHÂTEAU FRONTENAC À QUÉBEC



Tiré du livre :