

Le goût du sucre



Collection de recettes de l'Institut canadien du sucre

TREMPETTE DE HARICOTS BLANCS

Avec seulement 15 calories par cuillère à thé, le sucre améliore le goût et la texture des aliments faibles en gras et riches en fibres comme cette trempette de haricots.

1 gousse	Ail, haché fin	1 gousse
¼ tasse	oignons hachés finement	50 ml
2 c. à thé	sucre	10 ml
1	jalapeno, sans graines, haché finement	1
2 c. à thé	eau	10 ml
1 boîte	haricots blancs de 19 oz, égouttés	540 ml
2 c. à table	eau	25 ml
une pincée	poivre de Cayenne	une pincée
½ c. à thé	cumin	2 ml
1 c. à table	jus de citron	15 ml
2 c. à table	persil frais, haché	25 ml
	sel et poivre au goût	
	croustilles tortilla ou légumes crus	



Valeur nutritive (par 4 c. à table):

Calories: 40
Glucides: 8 g
Lipides: 0 g
Protéines: 2,5 g

Dans un petit poêlon, faire cuire l'ail, les oignons, le sucre et le piment et ajouter 2 c. à thé d'eau pour amollir. Dans un robot culinaire ou malaxeur, mélanger les haricots, 2 c. à table d'eau, le poivre de Cayenne, le cumin, le jus de citron et le mélange d'ail. Battre jusqu'à ce que le mélange soit lisse. Verser le mélange dans une casserole de 2 pintes (2 L). Faire cuire à feu moyen doux, en remuant fréquemment, jusqu'à ce que le tout soit chaud. Placer dans des bols et décorer de persil. Servir avec des croustilles de tortilla ou des légumes crus hachés. Donne 12 portions.

Faites le plein de fibres!

Manger suffisamment de fibres alimentaires aide à garder votre système digestif en santé, à vous garder plein plus longtemps et à avoir une meilleure santé en général. Les bonnes sources de fibres comprennent les légumes, les fruits, les produits de grains entiers, les noix, les graines et les légumineuses (petits pois, haricots, lentilles). Pour manger plus de fibres tous les jours:

- Saupoudrez du son de blé, du son d'avoine ou des graines de lin moulues sur vos céréales ou du yogourt.
- Mangez plus de fruits et de légumes entiers.
- Ajoutez des haricots, des lentilles ou des petits pois dans les plats mijotés.
- Mangez la peau des fruits et des légumes si possible.
- Prenez une poignée de noix comme goûter.

Le sucre contribue à la texture de nombreux aliments. Tout dépendant du type de sucre, des autres ingrédients et de la méthode de cuisson, le sucre peut aider à donner une texture lisse, douce, croustillante ou granuleuse. Dans certains produits, comme la trempette de haricots ci-dessus, le sucre remplace le gras tout en permettant d'avoir le même goût crémeux et moins de calories.



Valeur nutritive (par 1/8 baguette):

Calories: 180
Glucides: 31 g
Lipides: 4 g
Protéines: 5 g

BRUSCHETTA BALSAMIQUE

Cette recette simple est une excellente entrée ou plat d'accompagnement. Une pincée de sucre diminue l'acidité du vinaigre et des tomates tout en mariant les autres saveurs.

2 tasses	tomates, hachées	500 ml
½ tasse	oignon rouge, finement haché	125 ml
¼ tasse	basilic frais, haché	50 ml
2 c. à table	huile d'olive	25 ml
1 c. à table	vinaigre balsamique	15 ml
1 gousse	ail, haché fin	1 gousse
½ c. à thé	sel	2 ml
½ c. à thé	sucre	2 ml
1	baguette, environ 20 pouces*	1
2	c. à table fromage parmesan râpé	25 ml

Faire chauffer le four à 400°F (220°C). Mélanger les tomates, les oignons, le basilic, l'huile d'olive, le vinaigre, l'ail, le sel, le poivre et le sucre dans un bol. Couper la baguette en quatre sections, sur la moitié de la longueur et la placer sur une tôle à biscuit. Faire griller au four pendant environ 5 minutes, en tournant une fois. Enlever lorsque le pain est croustillant des deux côtés. Placer un peu du mélange de tomates sur le pain et saupoudrer du fromage parmesan. Au goût, faire griller de 3 à 5 minutes jusqu'à ce que le fromage soit fondu. Donne 8 portions.

*Pour avoir plus de fibres dans cette recette, utiliser une baguette de grains entiers.



Service d'information sur la nutrition

Le service d'information sur la nutrition de l'Institut canadien du sucre (ICS) offre de l'information scientifique et des ressources sur les glucides, les sucres et la santé aux professionnels de la santé, aux enseignants et aux consommateurs

10, rue Bay, bureau 620, Toronto (ON) M5J 2R8
Tél. : (416) 368-8091 Téléc. : (416) 368-6426
Courriel : info@sugar.ca
www.sucre.ca