

Le goût du sucre



Collection de recettes de l'Institut canadien du sucre

Le sucre vient adoucir le goût amer ou acide des légumes et peut aider à faire ressortir les couleurs de vos plats aux légumes. Mangez des légumes tous les jours – ils ont non seulement l'air appétissants, ils sont délicieux!

COURGE MUSQUÉE DOUCE

L'ajout de cassonade à cette recette rehausse le goût naturellement doux de la courge.

| | | |
|--------------|---|-------|
| 1 | courge musquée* (environ 2 liv) | 1 |
| 1 c. à table | beurre | 15 ml |
| 1 c. à table | cassonade | 15 ml |
| ½ c. à thé | cannelle | 2 ml |
| ¼ c. à thé | sel (facultatif) | 1 ml |

Préchauffer le four à 425°F (220°C). Vaporiser un produit anti-adhésif sur une tôle à biscuits. Couper la courge en deux dans le sens de la longueur. Enlever les graines à la cuillère et les

jeter. Placer les moitiés de courge, en mettant les bouts vidés vers le bas, sur la tôle préparée. Faire chauffer jusqu'à ce qu'elle soit dorée, de 20 à 25 minutes (ou au micro-ondes de 6 à 8 minutes, les côtés coupés vers le bas dans ½ pouce d'eau). Tourner les moitiés de courge et piquer l'intérieur quelques fois avec une fourchette. Étendre le beurre, saupoudrer de la cassonade et de la cannelle sur les moitiés de courge et assaisonner avec le sel. Continuer à faire cuire jusqu'à ce que la peau se perse facilement avec le bout d'un couteau à éplucher, soit environ 20 à 25 minutes. Servir immédiatement. Donne 4 portions.

*On peut utiliser une courge poivrée ou une courge buttercup.



Informations nutritionnelles (par portion) :

Calories: 150
Glucides: 29 g
Lipides: 3 g
Protéines: 2,5 g

Légumes: mangez-vous assez?

Le Guide alimentaire canadien recommande de manger au moins un légume vert foncé et un légume orange chaque jour. Les légumes aux couleurs prononcées comprennent plusieurs vitamines, minéraux, fibres et autres nutriments qui nous aident à rester en santé.

Réveillez vos plats de légumes en utilisant un peu de sucre pendant la cuisson et profitez des résultats merveilleux. Si vous n'aimez pas couper ou peler des légumes frais, il y a beaucoup de légumes déjà coupés, surgelés ou en boîte que l'on offre à l'épicerie. Pour plus de renseignements et pour obtenir des conseils, visitez le site de la campagne Fruits et légumes sur mesure à: www.5to10aday.com/fr_home.asp.



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.sucres.ca

POIVRONS ET COURGETTES GLACÉS À L'ORANGE

L'ajout de sucre permet à l'amidon de maïs de se dissoudre dans le jus d'orange, pour créer un glaçage appétissant, qui fait briller les légumes!

| | | |
|------------|--|-------|
| 2 | poivrons, rouges, oranges ou jaunes, moyens, coupés en lanières | 2 |
| 1 | courgette tranchée (environ 1 à 1 ½ tasse)* | 1 |
| 1/3 tasse | jus d'orange | 75 ml |
| 1 c. à thé | sucrose | 5 ml |
| 1 c. à thé | amidon de maïs | 5 ml |
| ¼ c. à thé | sel | 1 ml |
| ¼ c. à thé | gingembre moulu | 1 ml |

Faire cuire à la vapeur les poivrons et la courgette au micro-ondes ou sur le poêle jusqu'à ce qu'ils soient tendres, soit environ 5 minutes. Dans un petit bol, dissoudre le sucre et l'amidon de maïs dans le jus d'orange; ajouter le sel et le gingembre. Dans une casserole, faire cuire le tout en remuant constamment jusqu'à ce que le mélange épaississe et forme des bulles. Faire bouillir pendant 1 minute. Verser par-dessus les poivrons et les tranches de courgette en remuant pour répartir uniformément. Donne 4 portions.

*La recette peut aussi être préparée avec d'autres légumes verts comme les pois mange-tout, les petits pois et le brocoli.



Information nutritionnelle (par portion):

Calories: 45
Glucides: 9 g
Lipides: 0,5 g
Protéines: 1 g