Laurence Da Silva Décarie, nutritionniste, Programme Mieux-être

Juin 2019- numéro 06

Prendre le temps

Au mois de juin, on pense à la fin des classes, aux longs week-ends, au beau temps, aux vacances, bref, il y a dans l'air cette légèreté de l'été. Avec l'arrivée de la saison chaude et des vacances, pensez à ralentir, à prendre le temps et à

alléger votre horaire! Profitez des journées plus longues non pas pour faire plus, mais pour faire mieux et savourer chaque moment.



Voici quelques suggestions pour vous inspirer à prendre le temps de savourer l'été:

- Rendez l'utile à l'agréable. Transformez votre épicerie hebdomadaire en activité! Allez flâner quelques heures dans un marché public, allez visitez un producteur local ou, si vous croisez un kiosque de légumes sur votre chemin, prenez le temps de vous y arrêter, vous rapporterez à la maison les récoltes du matin même!
- ◆ Créez des moments! Organisez un repas en famille, ou entre amis, en toute

simplicité, où chacun apporte

un plat. Vos papilles vous remercieront pour les nouvelles saveurs et vous échangerez certainement quelques recettes.

- Mangez dehors. Profitez de la belle saison pour manger à l'extérieur, un repas sur la terrasse a toujours un petit quelque chose de festif. Pourquoi ne pas pique-niquer au parc du coin ou après une excursion en nature.
- Partez à la découverte! Allez découvrir ou redécouvrir pendant votre marche estivale un restaurant ou un commerce alimentaire de votre quartier, comme une épicerie fine, un café ou encore, pour les becs sucrés, une crèmerie.





Même si pour certains, le barbecue est utilisé tout au long de l'année, il y a quelque chose d'encore plus agréable de faire griller ses aliments en gougounes!

Et qui dit **barbecue** dit aussi **marinade**. Voici quelques informations sur les marinades.



La marinade humide

- ◆ Une base d'huile : huile d'olive, de sésame, de canola, d'arachide, etc. Rôle : Sert de liant pour les ingrédients de la marinade, humidifie l'aliment et est un excellent diffuseur de saveurs car beaucoup de molécules aromatiques sont solubles dans le gras.
- **Un aliment acide :** jus de citron, de lime ou d'orange, yogourt nature, vin, vinaigre, etc.

Rôle : L'ingrédient acide a un impact sur la tendreté de viande. Mais, l'effet attendrissant est minime puisque la marinade est en contact uniquement avec la surface. Attention aussi à bien prévoir le temps de marinage



puisqu'une période trop longue aura pour effet de provoquer un resserrement des protéines à la surface et expulser l'eau de la viande ce qui la rendra plus ferme et plus sèche.

• **Des aromates :** ail, échalote française, gingembre, herbes fraîches ou séchées, moutarde forte, sauce aux piments forts, sambal oelek.

Rôle : Saveurs, saveurs et saveurs.... Sachez que pour les ingrédients comme l'ail, l'échalote française ou le gingembre plus les morceaux sont petits, plus la saveur se répandra rapidement.

Quelques suggestions de marinade humide :

- Style asiatique : Huile de canola, huile de sésame, ail, sauce hoisin ou soya, gingembre, et miel
- Style thai: Lait de coco, jus de lime, curry, coriandre, sucre et sauce aux piments forts
- Style grec : Huile d'olive, vin blanc ou vinaigre de vin blanc, jus de citron, ail, oignon rouge, origan et laurier



Petit aide-mémoire pour la durée de macération dans une marinade humide :

Viandes rouges (bœuf, agneau et gibier)	4 à 12 heures
Volailles et porc	4 à 6 heures
Poisson, crevettes et pétoncles	30 à 60 minutes

La marinade sèche

Cette marinade est en réalité un mélange d'ingrédients secs avec lequel on enrobe et frotte une pièce de viande ou de volaille.

Idéalement, on opte pour ce type de marinade pour des pièces qui n'ont pas besoin d'être attendries. Aussi excellente pour les poissons, les fruits de mer et même le tofu.

Quelques suggestions de marinade sèche :

- Style barbecue : Cassonade, paprika fumé, moutarde sèche, poudre d'oignon, poivre, sel et piment de Cayenne moulu
- Style provençal: Romarin, thym, sarriette, marjolaine, basilic, ail en flocon, poivre et sel
- Pour une dose de chaleur : zeste d'orange, moutarde en poudre, gingembre moulu, piment de la Jamaïque moulu, piment de Cayenne et sel



Bon été, bon repos et bon appétit!

Donnez nous vos commentaires sur les chroniques en complétant ce sondage. Cliquez <u>ICI</u>



