L'ENCYCLOPÉDIE VISUELLE DES ALIMENTS

variétés • sélection à l'achat • utilisation et accords • préparation • cuisson
entreposage et conservation • valeur nutritive • ET DES RECETTES SIMPLES !

Préface de RICARDO

ACADÉMIE CULINAIRE

INAF
INSTITUT SUR LA NUTRITION ET LES ALIMENTS FONCTIONNELS

Québec Amérique

Sommaire

GUIDE D'UTILISATION 12

BESOINS NUTRITIONNELS 14

LÉGUMES 19

introduction 20
oignon 28
ciboule 31
ail 32
ail des bois 34
poireau 34
échalote 36
châtaigne d'eau 37
betterave 38
radis 40
radis noir 41
radis oriental 42
navet 43
rutabaga 44
céleri-rave 45
carotte 46
panais et persil-racine 48
salsifis 49
bardane 50
rhizome de lotus 51
pomme de terre 52
igname 57
patate douce 58
manioc 60
taro 62
malanga 63
jicama 64
topinambour 65
crosne 66
pousse de bambou 67
asperge 68
céleri 70
fenouil 72
chou-rave 73
cardon 74
crosse de fougère 75
bette 76
rhubarbe 78
salicorne 79
cœur de palmier 80
nopal 81
épinard 82
laitue 83
pissenlit 86
chicorée 87
radicchio 89
endive 90
chrysanthème à couronnes 91
ortie 92
oseille 93
mâche 94
roquette 95
cresson 96
chou marin 97
chou commun 98
chou laitue 100
chou de Bruxelles 101
chou cavalier 102
chou frisé 103
chou asiatique 104
moutarde feuille 106
pourpier 108
liseron d'eau 109
amarante 110
artichaut 111
chou-fleur 114
brocoli 116
rapini 118
gombo 119
aubergine 120
tomate 122
tomatille 125
poivron 126
avocat 128
olive 130
concombre 132
margose 134
melon d'hiver chinois 135
courge d'hiver 136
courge d'été 140
courge spaghetti 142
gourde 143
chayote 144
fruit à pain 145
banane plantain 146
LÉGUMINEUSES 147

introduction 148
haricot et dolique 151
germe de haricot mungo 156
luzerne 157
fève 158
lupin 159
pois 160
pois chiche 162
lentille 164
arachide 166
soya et produits de soya 168
ALGUES ET CHAMPIGNONS 173

introduction 174
algues 175
champignons 180

FRUITS, NOIX ET GRAINES 185
introduction 186
fraise 192
mûre 194
framboise 196
myrtille et bleuet 198
canneberge 200
arbouse 201
argouse 202
baie d'açaï 203
groseille 204
baie de goji 206
physalis 207
sureau 208
raisin 209
cerise 214
prune 216
nectarine 219
pêche 220
abricot 222
datte 224
pomme 226
pommette 231
poire 232
pomme-poire 235
coing 236
nèfle du Japon 237
pamplemousse 238
pomelo 239
mandarine 240
orange 242
orange amère 244
citron 245
lime 246
bergamote 247
cédrat 248
kumquat 249
melon 250
pastèque 253
melon à cornes 255
banane 256
ananas 259
mangue 262
mangoustan 265
fruit de la passion 266
kiwi 268
pitahaya 269
figue de Barbarie 271
figue 272
papaye 274
carambole 276
grenade 277
kaki 278
chérimole 280
jujube 281
sapotille 282
feijoa 283
goyave 284
jaboticaba 285
longane 286
litchi 287
ramboutan 288
durian 289
jaque 290
tamarillo 291
pepino 293
noix 294
pacane 296
noisette 297
faîne 299
châtaigne 300
pistache 302
noix de cajou 303
noix de kola 304
noix du Brésil 305
noix de coco 306
noix de macadamia 308
noix de ginkgo 309
pignon 310
amande 312
graine de sésame 314
graine de tournesol 315
graine de lin 317
graine de chanvre 318
graine de courge 319
graine de chia 320
CÉRÉALES 321
introduction 322
quinoa 325
amarante 326
sarrasin 327
orge 328
avoine 330
millet, teff et sorgho 332
maïs 334
riz 338
riz sauvage 341
seigle et triticale 342
blé 344
farine 348
pain 352
pâtes alimentaires et nouilles 356

FRUITS DE MER 363
introduction 364
crabe 366
crevette 369
homard 372
langoustine 375
langouste et cigale de mer 376
écrevisse 377
calmar 379
pieuvre 380
seiche 382
moule 383
pétoncle et coquille Saint-Jacques 385
huître 387
palourde, coque et autres bivalves 390
gastéropodes marins 393
escargot 395
oursin, violet et concombre de mer 397
grenouille, alligator et tortue 398

POISSONS 399
introduction 400
poissons d'eau douce 408
poissons de mer plats 413
poissons de mer à chair maigre 418
poissons de mer à chair grasse 425
saumon 429
truite et omble 432
anguille et lamproie 434
thon 435
requin et raie 438
œufs de poisson 440

VOLAILLES ET ŒUFS 443
introduction 444
poulet 447
dinde 452
canard et oie 455
gibier à plumes 458
autruche, émeu et nandou 462
œufs 464

VIANDES 469
introduction 470
veau 475
bœuf 481
porc 487
agneau et mouton 492
chèvre et chevreau 497
lapin et lièvre 498
cheval 499
gibier à poil 501

CHARCUTERIES 505
introduction 506
jambon et bacon 507
saucisse, saucisson et andouille 510
boudin 513
pâté, foie gras et autres 514

PRODUITS LAITIERS 517
introduction 518
lait 519
crème, beurre et babeurre 523
yogourt et lait fermenté 527
fromage 531

AROMATES, CONDIMENTS ET AUTRES 537
introduction 538
herbes aromatiques et fleurs 540
câpre et autres boutons floraux 547
sel 548
poivre 550
moutarde 552
raifort 553
piment 554
gingembre 558
tamarin 560
cannelle 561
vanille 562
autres épices 563
vinaigre 568
huile 570
corps gras 575
ingrédients de cuisson 578
sucre 580
miel 585
sirop d'érable 587
cacao 588
caroube 591
tisane 592
thé 594
café 596

ANNEXES 599
alcools 600
calendrier des légumes de saison 602
calendrier des fruits de saison 603
autres aliments à découvrir 604
glossaire 608
index 611
ressources 624
tableaux d'équivalences 624

Guide d'utilisation

Chaque thème est composé d'aliments traités de façon détaillée, avec le nom commun, le nom scientifique et la famille indiqués dans l'en-tête.

Historique et description de l'aliment, avec ses diverses appellations, le cas échéant.

Des pictogrammes facilitent le repérage des différentes rubriques.

Anecdote savoureuse ou fait étonnant associé à un aliment.

Description des principales variétés. Lorsqu'elles sont nombreuses, les variétés sont présentées sous forme de tableau.

Repères de thème et de sujet, qui simplifient la recherche.

Illustrations colorées et explicites des aliments et variétés.

Conseils pertinents pour l'achat de produits frais.

Astuce concernant la sélection, l'utilisation ou la préparation d'un aliment.

Suggestions d'apprêts classiques ou inusités pour chaque aliment.

Conseils utiles sur la préparation de chaque aliment. Certaines techniques de préparation sont illustrées par des photographies.

Description des modes d'entreposage et de conservation à adopter, après l'achat ou l'utilisation de l'aliment.

Rubrique soulignant les caractéristiques nutritionnelles, les principes actifs et les propriétés santé propres à chaque aliment.

Tableau regroupant les données nutritionnelles d'une quantité précise d'un aliment, exprimées en grammes (g), en milligrammes (mg) ou en microgrammes (µg). L'abréviation ND signifie que la valeur n'est pas disponible pour un nutriment. Le % VQ (pourcentage de la valeur quotidienne) est calculé à partir des apports quotidiens recommandés pour un nutriment. Il ne tient pas compte des besoins additionnels des enfants de moins de 2 ans ou des femmes enceintes ou qui allaitent. Pour certains aliments, la section matières grasses présente les teneurs en acides gras saturés et mono-insaturés totaux ainsi que la teneur en acides gras polyinsaturés oméga-6 et oméga-3. Le % VQ pour les gras saturés inclut la somme des acides gras saturés et des acides gras trans. Enfin, il est à noter que 1 kilocalorie (kcal), ou 1 Calorie (avec une majuscule initiale), est égale à 1 000 calories.

Indications des modes de cuisson à privilégier et à éviter et conseils pratiques concernant le temps, la température ou le matériel de cuisson.

Suggestion d'une recette simple et délicieuse pour découvrir ou redécouvrir un aliment.

Carotte

DAUCUS CAROTA SATIVUS, APIACÉES

Plante potagère à racine dont la forme sauvage croît naturellement en Europe et en Asie, où on la consomma dès l'Antiquité pour ses graines, utilisées comme aromate. On ne mangeait probablement pas la racine blanchâtre, alors trop petite et âcre au goût. Les variétés de carottes à racine comestible furent développées en Asie centrale et introduites en Europe au Moyen Âge par l'intermédiaire des musulmans. Ces variétés anciennes (qu'on nomme parfois carottes orientales) étaient de couleur pourpre ou jaune pâle. La carotte orangée telle qu'on la connaît aujourd'hui (parfois appelée « carotte occidentale ») fut développée aux Pays-Bas au XVII^e siècle.

La carotte est une bisannuelle cultivée en annuelle. Elle est plus ou moins allongée ou trapue, selon les variétés. Elle mesure de 6 à 90 cm de long et entre 1 et 6 cm de diamètre. Sa couleur peut être orangée, blanche, jaune, rouge, pourpre ou noire.

carotte Imperator

PRINCIPALES VARIÉTÉS

On répartit généralement les carottes en cinq grands groupes, selon la forme.

IMPERATOR

Carotte longue au bout pointu, l'Imperator est généralement moins sucrée que les autres variétés, mais peut se conserver plus longtemps. Très populaire en Amérique du Nord, elle se décline en plusieurs couleurs et supporte divers types de cuisson.

NANTAISE

Cylindrique, croquante et très sucrée, la carotte nantaise est le plus souvent de couleur orange foncé. Moins fibreuse que la carotte Imperator, elle est délicieuse crue.

CHANTENAY

Petite carotte conique et sucrée, la Chantenay est très utilisée dans l'industrie de la carotte en conserve ou surgelée.

DANVERS

Carotte conique, un peu plus longue que la Chantenay, la Danvers est surtout destinée à la transformation (jus, purée pour bébé, etc.).

CAROTTE NAINE

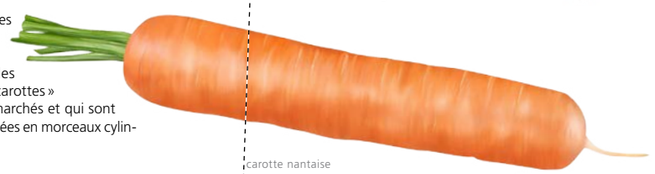
Très petites et sucrées, les carottes naines se trouvent surtout dans les marchés publics ou spécialisés. Excellentes crues, elles sont différentes des « bébés carottes » vendus en sac dans les supermarchés et qui sont en fait de grosses carottes coupées en morceaux cylindriques.

Le saviez-vous ?

Lors de la Seconde Guerre mondiale, le gouvernement anglais voulait dissimuler à l'ennemi l'utilisation du radar par ses forces aériennes, innovation technologique qui permettait de détecter les bombardiers adverses la nuit. Pour masquer la réalité, on fit croire que les pilotes anglais avaient une vision nocturne exceptionnelle grâce à une diète riche… en carottes ! La fausse rumeur créa un véritable engouement pour ce légume qui, bien que bon pour la vision nocturne, peut difficilement peser sur l'issue d'une guerre…

SÉLECTION À L'ACHAT

Choisir des carottes fermes et bien colorées. Ce légume est habituellement vendu sans ses fanes (tiges et feuilles) que l'on enlève à la cueillette pour diminuer la perte d'humidité. Si les fanes sont présentes, elles doivent être fermes et bien colorées. Écarter les carottes amollies, aux parties détrempées ou qui ont commencé à germer.



carotte nantaise

Conseil du chef

Il n'est pas nécessaire de peler les carottes, sauf si elles sont très grosses. Les nettoyer en utilisant simplement une brosse et l'eau du robinet.

UTILISATION ET ACCORDS

Les possibilités d'utilisation de la carotte sont presque illimitées, des hors-d'œuvre au dessert, jusqu'à la fabrication du vin. Crue, on la consomme nature ou on la met dans les salades, les sandwichs et les hors-d'œuvre. On l'intègre aussi dans la pâte à gâteaux et dans la pâte à biscuits. Cuite, la carotte sert de légume d'accompagnement, seule ou avec d'autres légumes. Elle peut être apprêtée à la crème, en jardinière, glacée ou tout simplement au beurre. Elle est délicieuse réduite en purée avec des pommes de terre. On incorpore aussi la carotte dans un grand nombre de mets, notamment dans les soupes, les ragoûts, les quiches, les soufflés et les omelettes. Elle peut également être conservée dans le vinaigre.

Les fanes, riches en sels minéraux, font d'excellents potages ou s'ajoutent aux salades et aux sauces.

PRÉPARATION

Laver ou brosser délicatement la carotte ; ne l'éplucher que si elle est vieille. Si la partie près de la tige est verte, c'est que la carotte a été exposée au soleil ; enlever cette partie, qui est amère. La carotte peut être consommée entière, coupée en bâtonnets, en rondelles, en tronçons, en julienne, en dés ou râpée plus ou moins finement.

CUISSON

Tous les modes de cuisson conviennent à la carotte. Abréger le temps de cuisson pour conserver le maximum de saveur et de valeur nutritive. À la vapeur, cuire de 5 à 8 min ; à l'eau, de 3 à 5 min.

C'est simple et délicieux

CAROTTES AU SIROP D'ÉRABLE

Trancher des **carottes** en biais. Dans une sauteuse, les cuire avec une noix de **beurre** et du **sirop d'érable** (au goût). Saler et poivrer, puis couvrir d'un peu d'eau froide. Porter à ébullition et cuire à feu vif jusqu'à évaporation complète de l'eau. Ces carottes bouillies deviennent ainsi un plat savoureux.

ENTREPOSAGE ET CONSERVATION

Les carottes se conservent assez facilement. Les placer au réfrigérateur, elles se conserveront entre 1 et 4 semaines (les jeunes carottes se conservent moins longtemps). Prendre soin de les envelopper, car elles perdent beaucoup d'humidité lorsqu'elles sont laissées à l'air libre. Ne pas les mettre dans un sac hermétique ; il se crée alors de la condensation qui les fait pourrir. Percer quelques trous dans le sac ou y mettre une feuille de papier absorbant. Ne pas entreposer les carottes près des fruits ou des légumes qui dégagent beaucoup de gaz éthylène comme les poires, les pommes ou les pommes de terre, car elles mûriront trop rapidement et deviendront amères.

Les carottes peuvent hiberner dans le jardin, bien enterrées et recouvertes de paillis. On les récolte au besoin, et ce, à condition qu'il n'y ait pas de grands froids.

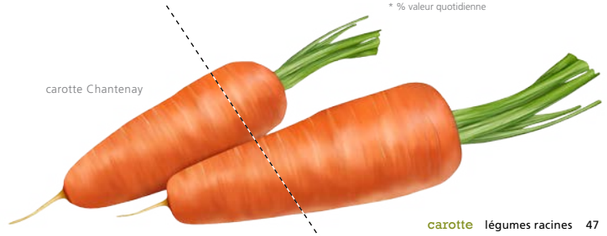
Les carottes se congèlent facilement. Préalablement blanchies 3 min si elles sont coupées ou 5 min si elles sont entières, elles se conserveront pendant 1 an à -18 °C.

VALEUR NUTRITIVE

La carotte est une excellente source de caroténoïdes, des pigments qui colorent le légume, possèdent des propriétés antioxydantes et permettent la formation de la vitamine A dans le corps. Le contenu en caroténoïdes de la carotte diffère selon la variété ; les carottes pourpres étant celles qui en contiennent le plus suivi des carottes orangées, rouges, jaunes et blanches. La carotte pourpre est la seule à contenir des anthocyanes, des composés antioxydants qui lui confèrent sa couleur particulière. Le contenu en glucides serait quant à lui similaire d'une variété à l'autre ; la perception d'un goût sucré serait néanmoins plus élevée avec la carotte pourpre. La consommation d'aliments riches en caroténoïdes serait reliée à un moindre risque de développer certaines maladies dues au vieillissement tels le cancer et les maladies cardiovasculaires.

Carotte	crue (61 g)		bouillie (78 g)	
1 moyenne	Teneur	% VQ*	Teneur	% VQ*
Matières grasses	0,2 g	0 %	0,1 g	0 %
Glucides	5,8 g	2 %	6,4 g	2 %
Fibres alimentaires	1,5 g	6 %	2,0 g	8 %
Protéines	0,6 g	–	0,6 g	–
Vitamine A	509 µg	51 %	664 µg	66 %
Vitamine K	8,1 µg	10 %	10,7 µg	13 %
Vitamine C	3,6 mg	6 %	2,9 mg	5 %
Potassium	195 mg	6 %	183 mg	5 %
Manganèse	0,09 mg	4 %	0,12 mg	6 %
Calories	25 kcal		27 kcal	

* % valeur quotidienne



carotte Chantenay

Betterave

BETA VULGARIS, CHÉNOPODIACÉES

Plante potagère à racine charnue probablement originaire de la région méditerranéenne et des côtes atlantiques de l'Europe et de l'Afrique du Nord. Les betteraves rouge et blanche étaient connues des Romains qui faisaient usage de leurs racines, alors que d'autres peuples utilisaient leurs feuilles seulement. À partir du XVI^e^ siècle, la betterave dite « potagère » était couramment consommée par les Anglais et les Allemands, alors que la betterave blanche était utilisée comme fourrage pour les animaux. La première usine d'extraction du sucre de betterave fut construite au début du XIX^e^ siècle en Europe centrale.

La peau de la betterave est mince et lisse. Sa chair, habituellement couleur rouge vif, peut aussi être jaune ou blanche, selon la variété. La racine peut mesurer plus de 35 cm de long et 25 cm de large. Les feuilles de la betterave, ondulées ou plissées, sont comestibles.

PRINCIPALES VARIÉTÉS

Il existe plusieurs variétés de betteraves, généralement réparties en trois groupes : la betterave potagère, consommée comme légume, la betterave fourragère, qui sert à nourrir le bétail, et la betterave sucrière, transformée en sucre ou en alcool. Les variétés de betteraves potagères se distinguent notamment par la couleur de leur chair.

BETTERAVE ROUGE

De couleur rouge foncé et de forme arrondie, la betterave rouge est la plus commune. Sa saveur est sucrée, légèrement terreuse. Sa couleur prononcée permet de fabriquer des colorants.

BETTERAVE JAUNE

La betterave à chair jaune est plus douce et plus sucrée que la betterave rouge. Sa pelure est orangée.

BETTERAVE BLANCHE

Les variétés de betteraves à chair blanche sont très sucrées. Elles sont surtout cultivées pour la production de sucre raffiné (**betterave sucrière**).

BETTERAVE CHIOGGIA

Ferme et sucrée, la betterave Chioggia a une jolie chair rouge veinée de blanc. Comme la cuisson lui fait perdre ses belles couleurs, il vaut mieux la consommer crue, en fines tranches, ou légèrement cuite à la vapeur.

BETTERAVE LONGUE

Les betteraves à racine longue telles que la **crapaudine** figurent parmi les variétés de betteraves les plus anciennes et les plus prisées. Leur saveur est souvent plus douce et plus fine que celle de la betterave rouge.

Conseil du chef

Peler les betteraves peut s'avérer une tâche salissante. Pour y remédier, cuire les betteraves entières et non pelées. Les frotter ensuite sous l'eau froide pour retirer rapidement la peau sans se salir les doigts. Autrement, un peu de jus de citron aidera à faire disparaître les taches.

SÉLECTION À L'ACHAT

Choisir des betteraves fermes et lisses, sans taches ni meurtrissures, et d'une belle coloration. Rechercher des betteraves de même taille, elles cuisent plus uniformément. Éviter les très grosses betteraves, car elles risquent d'être plus fibreuses. L'état des feuilles de betterave n'est pas nécessairement un indice de la qualité de la racine, à moins de vouloir utiliser ces feuilles, auquel cas elles doivent alors être bien vertes et tendres.

UTILISATION ET ACCORDS

La betterave peut être mangée crue, cuite, en conserve ou au vinaigre. Crue, la peler, la trancher ou la râper. Cuite, elle peut être mangée chaude ou froide. Elle est souvent arrosée de vinaigrette ou incorporée aux salades. Ses feuilles sont délicieuses cuites et s'apprêtent comme l'épinard ou la bette.

La betterave se marie bien aux feuilles à saveur prononcée (roquette, épinard, chicorée, etc.), aux noix, aux agrumes, aux fromages de chèvre, au gibier et aux viandes rouges ou fumés. La betterave jaune est délicieuse rôtie avec d'autres aliments ; éviter dans ce cas d'utiliser la betterave rouge, qui transmet sa couleur à l'ensemble du plat.

C'est simple et délicieux

GARNITURE DE BETTERAVES

Peler et couper les **betteraves** en julienne. Les ajouter comme élément décoratif ou pour rehausser une salade mixte, de chou ou de pommes de terre.

PRÉPARATION

Si on désire apprêter la betterave crue, peler et couper celle-ci avec des gants et couvrir la planche à découper de papier sulfurisé (papier parchemin). On évite ainsi les taches.

CUISSON

Laver la betterave délicatement à l'eau courante. La brosser tout aussi délicatement si nécessaire. Cuire la betterave entière, sans la peler ni la meurtrir, en laissant le bout de la racine et de 2 à 3 cm de tiges. La cuisson restaure et avive la couleur de la betterave si on ajoute un ingrédient acide (jus de citron, vinaigre). Comme les autres légumes rouges, un ingrédient alcalin comme le bicarbonate de sodium bleuit la betterave, tandis que le sel la décolore ; ne saler qu'en fin de cuisson.

Selon la grosseur de la betterave, prévoir de 30 à 60 min pour la cuisson à l'eau ou à la vapeur. La cuisson au four conserve la saveur et accentue la couleur. Pour vérifier le degré de cuisson, passer le légume sous un filet d'eau froide, la pelure s'enlèvera facilement si elle est bien cuite. Éviter de piquer la betterave avec une fourchette ou la pointe d'un couteau, car elle perdra de la couleur si la cuisson se poursuit.

VALEUR NUTRITIVE

La betterave se décline en plusieurs variétés et en différentes couleurs. Plus l'aliment est coloré, meilleur est son pouvoir antioxydant. Grâce à ses pigments, dont la bétanine, la betterave possède un pouvoir antioxydant comparable à celui des oranges ou des raisins rouges ou noirs. Ce légume est une excellente source de folate, qui participe à la fabrication des nouvelles cellules du corps. Peu présent dans l'alimentation en général, le folate est essentiel chez la femme enceinte pour veiller au bon développement fœtal. La betterave est également une source de fibres, de vitamine C, de potassium, de magnésium et de manganèse. La cuisson au four est privilégiée afin de conserver toutes les vitamines et minéraux.

La consommation de betteraves peut colorer l'urine et les selles. Ce phénomène normal n'est pas inquiétant.

Betterave rouge	bouillie (90 g)	
½ tasse, tranchée	Teneur	% VQ*
Matières grasses	0,2 g	0 %
Glucides	9,0 g	3 %
Fibres alimentaires	1,8 g	7 %
Protéines	1,5 g	-
Folate	72 µg	33 %
Vitamine C	3,2 mg	5 %
Niacine	0,3 mg	3 %**
Manganèse	0,29 mg	15 %
Potassium	274 mg	8 %
Magnésium	21 mg	8 %
Calories	40 kcal	

* % valeur quotidienne
** % VQ calculé à partir des équivalents niacine

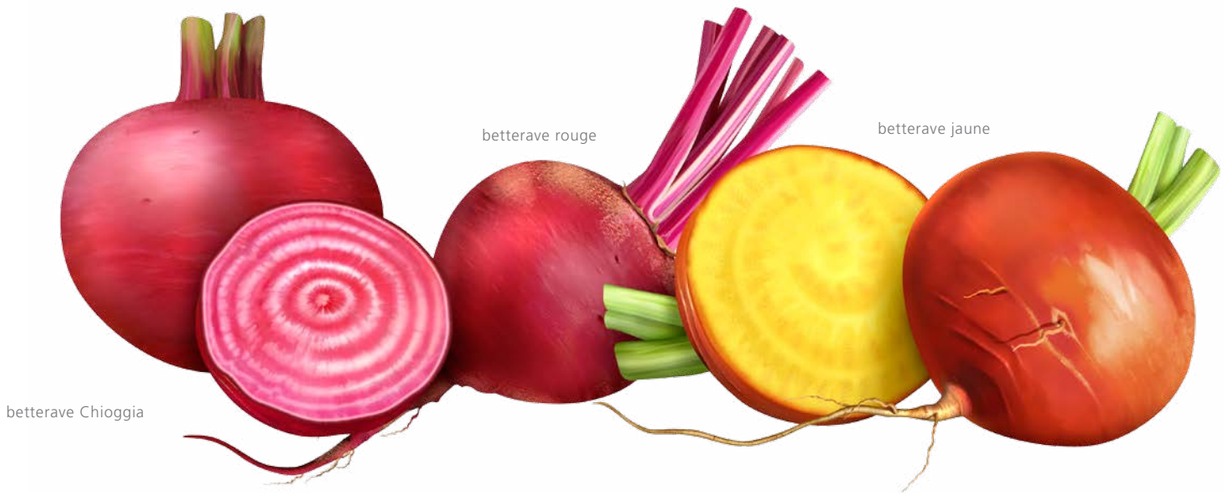
ENTREPOSAGE ET CONSERVATION

La betterave fraîche, non lavée, peut se conserver de 2 à 4 semaines au réfrigérateur si elle a au moins quelques centimètres de tige et les racines. Les feuilles non lavées resteront fraîches pendant 3 à 5 jours au réfrigérateur ; les placer dans un sac de plastique perforé.

La betterave crue ne se congèle pas, car à la décongélation sa texture devient molle. Elle peut être congelée une fois cuite.

Le saviez-vous ?

La betterave doit sa coloration typique à la bétanine, un pigment extrêmement soluble à l'eau. La moindre meurtrissure avant cuisson fait « saigner » la betterave ; son suc pourpre suinte au contact d'un liquide. Cette caractéristique est exploitée dans le bortsch, un potage très coloré originaire d'Europe orientale et dans lequel les betteraves sont coupées finement.



Goyave

PSIDIUM GUAJAVA, MYRTACÉES

Fruit du goyavier, un arbre originaire d'Amérique tropicale (Caraïbes, Mexique et Amérique centrale), de la même famille que la cannelle, la muscade, le clou de girofle, le jaboticaba et le feijoa. Sous l'influence initiale des Espagnols et des Portugais, le goyavier s'est propagé à d'autres régions tropicales du monde et il est aujourd'hui cultivé en Afrique, en Australie, en Inde, aux États-Unis, au Brésil et à Taïwan.

Le goyavier est un petit arbre de 9 m de hauteur à floraison blanche très parfumée. Son fruit est rond, ovale ou en forme de poire; il mesure entre 5 et 15 cm de diamètre. La peau de la goyave peut être verte ou jaune et est parfois marquée de taches roses ou noires. Mince et relativement lisse, elle est comestible. La goyave a une chair très parfumée, juteuse, légèrement acidulée et très rafraîchissante; son goût très prononcé rappelle à la fois ceux de la fraise et de la pêche. Selon les variétés, la chair est blanche, jaune, rose ou rouge. Elle contient de nombreuses petites graines dures, qui sont comestibles.

PRINCIPALES VARIÉTÉS

La goyave est le fruit de la famille des myrtacées le plus commercialisé. Il en existe plus de 150 variétés. On trouve de plus en plus en Europe la **goyave de Chine**, aussi appelée **goyave fraise** (*Psidium cattleianum*). Ce fruit rond et assez petit (2,5 cm de diamètre) a une peau rouge ou jaune et une chair blanche, fondante et juteuse. Une autre espèce, le goyavier du Costa Rica (*Psidium friedrichsthalianum*) donne la **coronille**.

SÉLECTION À L'ACHAT

Choisir une goyave à la peau lisse et non meurtrie, souple sous la pression des doigts et qui dégage un agréable parfum de fleur.

UTILISATION ET ACCORDS

La goyave se consomme nature ou cuite. Fraîche, on la déguste telle quelle ou arrosée d'un peu de jus de citron ou de lime. On la mange également avec du miel, du yogourt ou un fromage frais. En salade de fruits, elle s'accorde avec la pomme, la poire et les fruits tropicaux, notamment la banane et la noix de coco. Elle s'intègre aussi très bien aux salades composées. La goyave se réduit facilement en purée pour faire des boissons frappées, des sorbets, des crèmes glacées et des boissons alcoolisées (punchs) ou non alcoolisées (cocktails de fruits). La goyave se cuit en compote, en confiture, en gelée, en tarte (avec de la pomme ou de la poire). Elle peut être utilisée comme garniture de gâteaux, de chaussons ou de crêpes. En sauce ou en chutney, elle accompagne très bien les fruits de mer, le porc, le poulet et plus particulièrement le gibier à plumes.

goyave de Chine

PRÉPARATION

La goyave se mange telle quelle, après l'avoir lavée ou pelée. On peut aussi la couper en deux, l'épépiner et la manger à la cuillère.

ENTREPOSAGE ET CONSERVATION

Laisser mûrir la goyave à la température de la pièce. Pour accélérer le processus, la placer dans un sac de papier. Ne pas la réfrigérer avant qu'elle ne soit mûre; le froid empêche la maturation. Une fois mûre, elle se conserve jusqu'à 1 semaine au réfrigérateur. Le fruit pelé peut se congeler dans un sirop.

C'est simple et délicieux

SODA À LA GOYAVE

Dans une casserole, porter à ébullition 500 ml (2 tasses) d'eau avec 3 c. à soupe de **sucre**, 1 c. à soupe de **gingembre** haché finement et 2 **goyaves** pelées et coupées en cubes. Cuire jusqu'à ce que la goyave soit tendre. Laisser refroidir complètement et réduire en purée. Passer au tamis fin. Ajouter du **jus de citron**, au goût. Remplir des verres avec la moitié de la purée de fruits et allonger avec de l'**eau gazéifiée**.

VALEUR NUTRITIVE

La goyave est très riche en éléments nutritifs. Il s'agit d'une excellente source de vitamine C, d'une bonne source de folate et d'une source de potassium, de cuivre, de magnésium, de manganèse, de niacine, d'acide pantothénique, de thiamine, de vitamines B6 et E. De plus, elle constitue une source élevée de fibres. La goyave de Chine est quant à elle une excellente source de vitamine C, une source élevée de fibres et une source de potassium et de magnésium. Les différentes parties du goyavier sont utilisées en médecine traditionnelle à travers le monde, entre autres pour leurs propriétés antispasmodiques et antimicrobiennes dans le traitement de diarrhées. La goyave serait également réputée pour diminuer les rhumatismes, réduire la pression artérielle ainsi que les niveaux de sucre et de cholestérol sanguin.

Goyave	crue (90 g)	
1 fruit	**Teneur**	**% VQ***
Matières grasses	0,9 g	1 %
Glucides	12,9 g	4 %
Fibres alimentaires	4,9 g	19 %
Protéines	2,3 g	-
Vitamine C	205,9 mg	343 %
Folate	44 µg	20 %
Niacine	1,0 mg	6 %**
Potassium	377 mg	11 %
Cuivre	0,21 mg	10 %
Magnésium	20 mg	8 %
Calories	**61 kcal**	

Goyave de Chine	crue (90 g)	
15 fruits	**Teneur**	**% VQ***
Matières grasses	0,5 g	1 %
Glucides	15,6 g	5 %
Fibres alimentaires	4,9 g	20 %
Protéines	0,5 g	-
Vitamine C	33,3 mg	56 %
Folate	ND	ND
Niacine	0,5 mg	3 %**
Potassium	263 mg	8 %
Cuivre	ND	ND
Magnésium	15 mg	6 %
Calories	**62 kcal**	

* % valeur quotidienne
** % VQ calculé à partir des équivalents niacine

Jaboticaba

PLINIA CAULIFLORA, MYRTACÉES

Fruit du jaboticaba, un arbre originaire du Brésil, de la même famille que la goyave et le feijoa. Principalement cultivé en Amérique latine, il a été introduit en Floride au début du XXe siècle, puis en Californie et, plus récemment, en Australie.

Le jaboticaba, aussi appelé **guapuru** ou **vigne brésilienne**, est un arbre à feuilles persistantes qui peut atteindre 12 m de hauteur. Il peut produire 5 à 6 récoltes par an. Ses fruits ronds, de 2 à 4 cm de diamètre, poussent en grappes directement sur le tronc et les grosses branches de l'arbre. La peau des jaboticabas, très épaisse, est noire ou pourpre. Comestible, elle recouvre une chair translucide de couleur blanchâtre ou rosâtre. Cette dernière est juteuse et sucrée et elle peut contenir jusqu'à 4 gros pépins.

SÉLECTION À L'ACHAT

Choisir des jaboticabas fermes, intacts, à la peau bien colorée et luisante.

UTILISATION ET ACCORDS

Le jaboticaba se mange tel quel, comme le raisin. On peut aussi l'ajouter aux salades de fruits ou l'utiliser pour décorer les assiettes de fromages et de hors-d'œuvre. Le jaboticaba est excellent en gelée, en confiture. On en extrait un jus rafraîchissant qui sert aussi à faire du vin ou une liqueur forte.

PRÉPARATION

Avant de consommer le jaboticaba, on peut en retirer la peau qui est âpre. On peut le pincer entre le pouce et l'index devant sa bouche pour aspirer la pulpe.

ENTREPOSAGE ET CONSERVATION

Le jaboticaba se conserve environ 2 semaines au réfrigérateur dans un sac de plastique perforé.

C'est simple et délicieux

LIQUEUR DE JABOTICABA

Mélanger 750 g (3 ½ tasses) de **sucre** avec 1 kg (2,2 lb) de **jaboticabas** pelés. Couvrir avec 1 litre (4 tasses) d'**eau-de-vie** et laisser macérer 2 semaines au réfrigérateur. Filtrer et utiliser dans des cocktails ou servir tel quel sur glace.

VALEUR NUTRITIVE

Le jaboticaba est une source de vitamine C et de calcium. La vitamine C possède une activité antioxydante et protège contre les infections alors que le calcium est le principal constituant des os et des dents et joue un rôle essentiel dans la contraction du cœur. La chair du jaboticaba contient un tanin, l'acide ellagique. Ce polyphénol est reconnu pour ses propriétés antioxydantes.

Jaboticaba	cru	
100 g	**Teneur**	**% VQ***
Matières grasses	1,8 g	3 %
Glucides	13,8 g	5 %
Fibres alimentaires	1,0 g	4 %
Protéines	0,5 g	-
Vitamine C	17,0 mg	28 %
Riboflavine	0,02 mg	1 %
Calcium	61 mg	6 %
Phosphore	17 mg	2 %
Fer	0,2 mg	1 %
Calories	**66 kcal**	

* % valeur quotidienne

Millet, teff et sorgho

POACÉES

millet commun

Le millet, ou **mil**, est un terme qui désigne plusieurs espèces de céréales produisant de nombreux petits grains comestibles. L'époque de la domestication de ces céréales varie selon l'espèce et le continent : il y a environ 10 000 ans en Asie et 4 000 ans en Afrique. Relativement facile à cultiver et résistant à la sécheresse, le millet a toujours occupé une place importante dans l'alimentation humaine. Il était couramment consommé en Europe durant le Moyen Âge avant l'apparition du maïs et de la pomme de terre. Aujourd'hui, dans les pays occidentaux, le millet a été supplanté par d'autres céréales et on le cultive presque exclusivement pour nourrir le bétail. En revanche, son usage a perduré en Europe de l'Est et il demeure un aliment de base dans plusieurs pays d'Afrique et d'Asie ; 95 % de la production mondiale vient d'Asie et d'Afrique.

La plupart des espèces de millet cultivées sont des plantes annuelles herbacées qui ne dépassent pas 1,5 m de hauteur. Elles ne produisent pas d'épis comme les autres céréales, mais des panicules, ou faux-épis. Les grains sont petits et ronds. Ils peuvent être de couleur grise, jaune paille, rouge, blanche ou brun rougeâtre, selon les espèces. Après le battage, les grains sont décortiqués puis laissés tels quels, mis en flocons ou moulus.

SÉLECTION À L'ACHAT

On peut trouver du millet en grains, en flocons ou en farine dans les commerces d'alimentation.

UTILISATION ET ACCORDS

Le millet s'utilise comme les autres céréales, qu'il peut remplacer. On l'incorpore dans les potages, les omelettes, les croquettes, les tourtières, les farces, les salades composées, les poudings et le muesli. On le mange en gruau comme l'avoine. Le millet peut être soufflé comme le maïs. On peut aussi le faire germer comme la luzerne, puis le moudre et l'incorporer aux pains, aux tartes, aux muffins et aux biscuits pour accroître leur valeur nutritive.

On consomme le sorgho entier ou en semoule et on l'utilise comme le riz ou le millet.

Le teff est utilisé en grains ou moulu.

La farine de millet (comme la farine de sorgho ou de teff) est dépourvue de gluten. Elle doit être mélangée à celle du blé pour la préparation d'aliments levés.

C'est simple et délicieux

SALADE DE MILLET, POMMES ET POIVRONS

Dans une casserole, mélanger 150 g (¾ de tasse) de **grains de millet** (préalablement trempés et rincés) et 375 ml (1 ½ tasse) de **bouillon de légumes**. Porter à ébullition, couvrir, réduire et laisser mijoter 15 min. Retirer du feu et laisser reposer. Dans un bol, mélanger 1 **pomme rouge** en julienne, 1 tasse de **graines de tournesol**, ¼ de **poivron jaune** en dés, 2 c. à soupe d'**huile d'olive**, 2 c. à soupe de **persil**, et 2 c. à soupe de **jus de citron**. Combiner le millet au reste du mélange.

PRÉPARATION

Bien rincer les grains de millet à l'eau courante avant de les faire cuire.

CUISSON

Porter de l'eau salée à ébullition, verser le millet (1 volume de graines pour 2 volumes de liquide) et laisser mijoter de 20 à 30 min (sans trempage) ou de 10 à 15 min (après un trempage préalable de 8 h). Pour rehausser sa saveur de noisette, on peut le faire rôtir à feu doux à moyen en remuant continuellement jusqu'à ce qu'il devienne doré, avant d'ajouter le liquide de cuisson.

Pour cuire les grains de teff en gruau, ajouter 3 volumes d'eau ou de lait pour 1 volume de graines et cuire une quinzaine de minutes.

sorgho

teff

PRINCIPALES ESPÈCES

NOM	DESCRIPTION, ORIGINE	UTILISATION
MILLET PERLÉ (petit mil, mil à chandelle) *Pennisetum glaucum*	Grain légèrement ovale de couleur blanche, jaunâtre ou grise. Espèce originaire de l'Afrique, la plus cultivée dans le monde.	Aliment de base en Asie et en Afrique, il est surtout utilisé pour l'alimentation animale en Europe et en Amérique du Nord.
MILLET COMMUN (millet blanc) *Panicum miliaceum*	Grain rond de couleur blanchâtre, jaune, orange, rouge, brune ou noirâtre. Originaire d'Asie.	Aliment de base en Asie, il est peu consommé en Europe et en Amérique du Nord, où sa production est surtout destinée à l'alimentation animale.
MILLET DES OISEAUX *Setaria italica*	Grain semblable au millet commun. Originaire d'Asie.	Consommé en Asie ; cultivé en Europe et en Amérique du Nord pour l'alimentation animale. Utilisé en Russie pour fabriquer de la bière.
SORGHO (gros mil) *Sorghum bicolor*	Grain rond de couleur blanche ou brun rouge. Originaire d'Afrique.	Céréale la plus consommée dans le monde après le blé, le riz, le maïs et l'orge, principalement en Asie et en Afrique. Le sorgho est utilisé pour la fabrication des biscuits industriels en Occident.
TEFF (tef) *Eragrostis tef*	Très petit grain légèrement ovale, de couleur ivoire ou brun-rouge. Originaire d'Afrique (Éthiopie).	Cultivé comme céréale en Éthiopie et comme plante fourragère en Inde, le teff a été introduit récemment sur les marchés occidentaux, où il connaît un succès grandissant.

ENTREPOSAGE ET CONSERVATION

Les grains de millet se conservent plusieurs mois dans un contenant hermétique placé dans un endroit frais et sec, à l'abri de la lumière ; garder la farine au réfrigérateur.

VALEUR NUTRITIVE

Le teff est une céréale particulièrement riche en manganèse. Il est également une excellente source de magnésium, une bonne source de fer, de zinc, de cuivre et de thiamine ainsi qu'une source de calcium, de phosphore, de niacine, de vitamine B6, de folate et de fibres alimentaires. Comme le teff est difficile à décortiquer, on le consomme sous forme de grains entiers. Une alimentation riche en grains entiers est associée à une réduction de 20 à 30 % du risque de développer le diabète de type 2. De plus, le teff a un faible indice glycémique. De son côté, le sorgho, en plus d'être une bonne source de manganèse, renferme des tanins, des acides phénoliques, des anthocyanes ainsi que des phytostérols. Des essais *in vitro* ont montré que le sorgho possèderait une activité antioxydante supérieure à plusieurs fruits ou céréales. La consommation de sorgho serait notamment associée à une diminution du risque de développer certains types de cancer, selon des données tirées d'études épidémiologiques qui attribueraient ces effets aux nombreux composés phytochimiques retrouvés dans cette céréale. Quant au millet, il est une bonne source de magnésium et une source de plusieurs vitamines du complexe B telles que la niacine, la thiamine, la riboflavine, la vitamine B6 et le folate. Il contient aussi du cuivre, du zinc, du manganèse et du phosphore. À noter que le millet, le teff et le sorgho ne contiennent pas de gluten et peuvent donc remplacer le blé dans le cadre d'une alimentation sans gluten. Pour le millet, il est préférable de choisir un produit portant la certification « sans gluten » à cause du plus grand risque de contamination croisée avec d'autres céréales.

Millet	grains cuits (92 g)	
½ tasse	Teneur	% VQ*
Matières grasses	0,9 g	1 %
Sodium	2 mg	0 %
Glucides	21,8 g	7 %
Fibres alimentaires	2,7 g	11 %
Protéines	3,2 g	-
Niacine	1,22 mg	8 %**
Folate	17 µg	8 %
Thiamine	0,10 mg	8 %
Magnésium	40 mg	16 %
Manganèse	0,25 mg	13 %
Zinc	0,84 mg	9 %
Calories	109 kcal	

Millet	farine (20 g)	
2 ½ c. à soupe	Teneur	% VQ*
Matières grasses	0,9 g	1 %
Sodium	1 mg	0 %
Glucides	15,0 g	5 %
Fibres alimentaires	0,7 g	3 %
Protéines	2,2 g	-
Niacine	1,20 mg	8 %**
Thiamine	0,08 mg	6 %
Vitamine B6	0,07 mg	4 %
Sélénium	6,5 µg	13 %
Manganèse	0,20 mg	10 %
Magnésium	24 mg	10 %
Calories	76 kcal	

Teff	grains cuits (133 g)	
½ tasse	Teneur	% VQ*
Matières grasses	0,9 g	1 %
Sodium	11 mg	1 %
Glucides	26,4 g	9 %
Fibres alimentaires	3,7 g	15 %
Protéines	5,2 g	-
Thiamine	0,24 mg	19 %
Folate	24 µg	11 %
Niacine	1,21 mg	9 %**
Manganèse	3,81 mg	190 %
Magnésium	67 mg	27 %
Fer	2,73 mg	20 %
Calories	134 kcal	

* % valeur quotidienne

** % VQ calculé à partir des équivalents niacine

Truite et omble

La truite, l'omble et l'ombre sont des poissons de la famille du saumon (salmonidés) qui vivent généralement dans les eaux douces et froides des lacs et des rivières d'Amérique du Nord, d'Europe et d'Asie. Quelques populations de truite et d'omble vivent dans les eaux salées des côtes américaines et européennes et remontent les rivières pour aller frayer.

Ces poissons carnivores sont très appréciés des amateurs de pêche sportive non seulement pour leur combativité, mais aussi pour la qualité gustative de leur chair. Cette dernière prend des colorations allant du blanc au rose en passant par l'orange vif selon l'espèce et le régime alimentaire des poissons. La truite fut l'un des premiers poissons à être reproduit en captivité. D'abord pratiquée pour fournir la demande des pêcheurs sportifs, la trutticulture a rapidement pris un virage commercial et la truite arc-en-ciel, facile à produire de façon industrielle, domine actuellement le marché. Elle a été introduite dans de nombreux pays, parfois au détriment des espèces locales.

SÉLECTION À L'ACHAT

La truite est vendue fraîche ou congelée, entière, parée, en filets et quelquefois en darnes. On la retrouve également fumée et plus rarement en conserve. La **truite saumonée** est une des appellations de la truite d'élevage.

UTILISATION ET ACCORDS

Apprêter la truite le plus simplement possible afin de ne pas en masquer la finesse. Elle se cuisine comme le saumon, qu'elle peut remplacer dans les recettes. Elle est délicieuse avec un filet de jus de citron après avoir été trempée dans la farine et dorée à la poêle dans du beurre. Elle se marie parfaitement avec les amandes, le bacon, l'oignon, l'ail, la pomme, le cidre ou la crème. La laitance de truite arc-en-ciel ou de truite d'Europe est comestible; on la mélange avec de la chapelure pour farcir le poisson.

VALEUR NUTRITIVE

La truite est une excellente source de vitamine B12, de vitamine D et de niacine (vitamine B3). La vitamine B12 est essentielle pour la formation des globules rouges alors que la niacine permet au corps de produire de l'énergie et favorise une croissance et un développement normaux. La truite est également une bonne source de sélénium et de phosphore. Lorsque fumée, elle renferme de plus grandes quantités de sodium en raison des différents procédés utilisés dans la fumaison, dont l'étape de saumurage. Selon l'espèce, la truite peut être considérée comme un poisson gras ou semi-gras. De son côté, l'omble chevalier est une excellente source de vitamine D et de niacine, ainsi qu'une bonne source de vitamine B6 et de thiamine (vitamine B1), de phosphore et de sélénium. La truite et l'omble sont des sources non négligeables d'acides gras oméga-3, reconnus pour leurs effets bénéfiques sur la santé cardiovasculaire et plus spécifiquement pour leurs effets anti-inflammatoires et antithrombotiques.

Truite	arc-en-ciel, sauvage, crue		arc-en-ciel, sauvage, cuite		arc-en-ciel d'élevage, crue		arc-en-ciel d'élevage, cuite	
75 g	Teneur	% VQ*	Teneur	% VQ*	Teneur	% VQ*	Teneur	% VQ*
Matières grasses	2,6 g	4 %	4,4 g	7 %	4,1 g	6 %	5,4 g	8 %
saturées	0,5 g	3 %	1,2 g	6 %	1,2 g	6 %	1,6 g	8 %
mono-insaturées	0,8 g	-	1,3 g	-	1,2 g	-	1,6 g	-
polyinsaturées oméga-6	0,25 g	-	0,30 g	-	0,55 g		0,73 g	-
polyinsaturées oméga-3	0,59 g	-	1,00 g	-	0,73 g	-	0,92 g	-
Cholestérol	44 mg	15 %	52 mg	17 %	44 mg	15 %	51 mg	17 %
Sodium	23 mg	1 %	42 mg	2 %	26 mg	1 %	32 mg	1 %
Glucides	0,0 g	0 %	0,0 g	0 %	0,0 g	0 %	0,0 g	0 %
Protéines	15,4 g	-	17,2 g	-	15,7 g	-	18,2 g	-
Vitamine B12	3,34 µg	167 %	4,72 µg	236 %	2,83 µg	141 %	3,73 µg	187 %
Vitamine D	4,97 µg	33 %	5,25 µg	35 %	4,03 µg	27 %	4,79 µg	32 %
Niacine	4,04 mg	30 %**	4,33 mg	33 %**	6,17 mg	40 %**	6,59 mg	43 %**
Sélénium	9,5 µg	19 %	9,9 µg	20 %	9,5 µg	19 %	11,2 µg	22 %
Phosphore	203 mg	19 %	202 mg	18 %	212 mg	19 %	200 mg	18 %
Potassium	361 mg	10 %	336 mg	10 %	338 mg	10 %	331 mg	10 %
Calories	89 kcal		112 kcal		104 kcal		127 kcal	

Omble chevalier	cru		bouilli	
75 g	Teneur	% VQ*	Teneur	% VQ*
Matières grasses	2,0 g	3 %	3,8 g	6 %
saturées	0,5 g	2 %	0,7 g	3 %
mono-insaturées	1,0 g	-	1,9 g	-
polyinsaturées oméga-6	0,04 g	-	0,13 g	-
polyinsaturées oméga-3	0,53 g	-	0,83 g	-
Cholestérol	ND	-	45 mg	15 %
Sodium	46 mg	2 %	38 mg	2 %
Glucides	0,0 g	0 %	0,0 g	0 %
Protéines	14,6 g	-	19,5 g	-
Vitamine D	6,26 µg	42 %	7,52 µg	50 %
Niacine	4,43 mg	31 %**	8,32 mg	52 %**
Vitamine B6	0,47 mg	26 %	0,27 mg	15 %
Thiamine	0,23 mg	18 %	0,25 mg	19 %
Phosphore	200 mg	18 %	188 mg	17 %
Sélénium	7,5 µg	15 %	ND	-
Magnésium	23 mg	9 %	22 mg	9 %
Calories	77 kcal		118 kcal	

* % valeur quotidienne
** % VQ calculé à partir des équivalents niacine

PRINCIPALES ESPÈCES

NOM	DESCRIPTION, ORIGINE, DISPONIBILITÉ	UTILISATION
TRUITE D'EUROPE (truite brune, truite fario, truite de rivière, truite de mer, truite de lac) *Salmo trutta*	Dos brun cuivré; corps parsemé de gros points noirs ou orangés entourés d'un anneau plus pâle. L: 35 à 60 cm en moyenne. P: 1 à 4,5 kg. Eaux douces et salées d'Europe; introduite en Amérique du Nord et ailleurs. Pêche sportive, commerciale et pisciculture.	Chair fine, rosée, mi-grasse, parfumée; moins savoureuse que la truite arc-en-ciel. Cuisiner comme la truite arc-en-ciel.
TRUITE ARC-EN-CIEL *Oncorhynchus mykiss*	Semblable à la truite d'Europe avec une bande horizontale rose foncé à rouge vif sur les flancs. Eaux douces et salées de l'ouest de l'Amérique du Nord; introduite dans l'est de l'Amérique, en Europe et ailleurs. Pêche sportive, commerciale et pisciculture; la truite du commerce est principalement de la truite arc-en-ciel d'élevage.	Chair fine, rouge à blanche, mi-grasse, parfumée et très savoureuse. On peut laisser les écailles. Tout type de cuisson; meilleure à la meunière; peut aussi se cuire au bleu. Supporte bien la congélation.
TOULADI (omble gris, truite grise, truite de lac) *Salvelinus namaycush*	Corps brun à gris moucheté de taches pâles parfois jaunâtres. L: 35 à 70 cm. P: 1 à 5 kg. Eaux froides des lacs et rivières d'Amérique du Nord; introduit en Europe et ailleurs. Pêche sportive, commerciale et pisciculture.	Chair blanche à rosée, grasse, excellente fraîche ou fumée. Enlever la peau des gros poissons avant de les cuire, car elle donne un goût désagréable à la chair. Cuisiner comme la truite. Supporte mal la congélation.
OMBLE DE FONTAINE (saumon de fontaine, truite mouchetée) *Salvelinus fontinalis*	Dos vert olive et flancs gris parsemés de nombreuses taches pâles, ventre orange. L: 24 à 31cm. P: 250 g à 1,5 kg. Eaux douces et salées de l'est de l'Amérique du Nord. Pêche sportive et pisciculture.	Chair blanche à orange, savoureuse; plus appréciée que celle de la truite.
OMBLE CHEVALIER *Salvelinus alpinus*	En mer: dos bleu acier, flancs argentés avec de grandes taches roses. En rivière et en lac: dos bleu-vert et ventre orange vif. L: 20 à 50 cm. P: 1 à 5 kg. Eaux douces et salées des régions arctiques d'Europe et d'Amérique du Nord. Pêche sportive et pisciculture.	Chair grasse, très fine, variant du rouge au blanc (la rouge est la plus recherchée), saveur délicate; comparable à celle du saumon. Braiser, pocher, griller ou cuire au four. Ne supporte pas la congélation.
OMBRE COMMUN *Thymallus thymallus*	Dos bleu foncé ou bleu gris; corps parsemé de taches. L: 30 cm. P: 0,5 à 1 kg. Eaux froides des lacs d'Europe. Dans les lacs du nord de l'Amérique, on peut pêcher l'**ombre de l'Arctique** (*Thymallus arcticus*). Pêche sportive et commerciale, pisciculture.	Chair blanche et ferme. Écailler en le trempant rapidement dans l'eau bouillante et en grattant avec un couteau. Meilleur grillé ou poêlé; glisser des branches de thym dans le poisson entier.

C'est simple et délicieux

TRUITE ENTIÈRE FARCIE

Farcir une grosse **truite entière** avec une tombée d'**épinards**, un peu d'**ail** et d'**échalote** hachés, et un **zeste d'orange**. Cuire au four ou sur le barbecue en badigeonnant le poisson régulièrement avec de l'**huile** et du **jus de citron**.

truite arc-en-ciel

omble chevalier

Autruche, émeu et nandou

L'autruche, l'émeu et le nandou appartiennent au groupe des ratites (ou struthioniformes), dans lequel on classe les oiseaux dépourvus de bréchet et donc incapables de voler. À l'exception du kiwi, qui en fait également partie, ce sont de gros oiseaux hauts sur pattes qui sont adaptés à la course ; ils peuvent atteindre de grandes vitesses pour fuir un prédateur.

Les ratites ont longtemps été chassés pour leur chair, leurs plumes décoratives utilisées comme accessoires vestimentaires, leur cuir, leur graisse aux vertus médicinales et leurs œufs. Aujourd'hui, l'élevage, qui a débuté dans la première moitié du XIXe siècle, a remplacé la chasse. En plein essor depuis les années 2000, il se pratique à l'échelle mondiale.

PRINCIPALES VARIÉTÉS

Trois espèces de ratites sont élevées pour leur chair : l'autruche, l'émeu et le nandou.

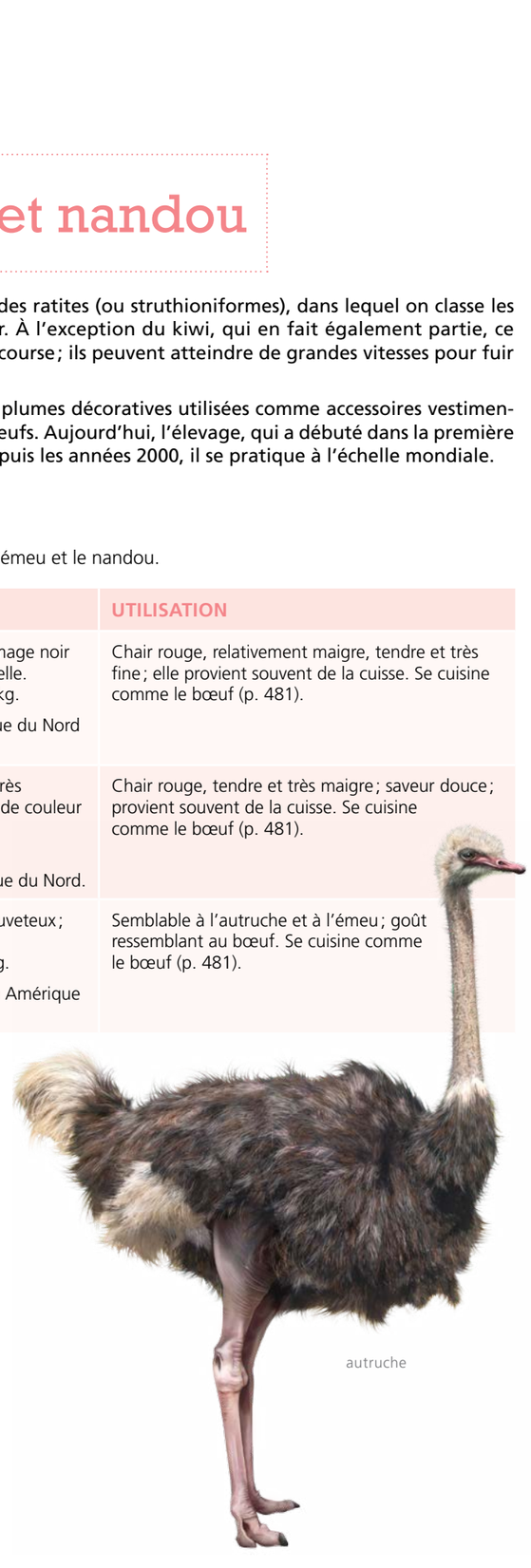
NOM	DESCRIPTION, ORIGINE	UTILISATION
AUTRUCHE *Struthio camelus*	Le plus gros des oiseaux terrestres ; plumage noir et blanc chez le mâle, brun chez la femelle. Hauteur : 1,5 à 2,5 m. Poids : 90 à 150 kg. Originaire d'Afrique ; élevée en Amérique du Nord et en Europe.	Chair rouge, relativement maigre, tendre et très fine ; elle provient souvent de la cuisse. Se cuisine comme le bœuf (p. 481).
ÉMEU *Dromaius novaehollandiae*	Deuxième plus gros oiseau terrestre après l'autruche ; plumage abondant et épais de couleur gris-brun. Hauteur : 1,5 à 1,9 m. Poids : 30 à 45 kg. Originaire d'Australie ; élevé en Amérique du Nord.	Chair rouge, tendre et très maigre ; saveur douce ; provient souvent de la cuisse. Se cuisine comme le bœuf (p. 481).
NANDOU *Rhea americana*	Oiseau au plumage grisâtre, dense et duveteux ; tête et cou recouverts de duvet. Hauteur : 1,3 à 1,6 m. Poids : 10 à 30 kg. Originaire d'Amérique du Sud ; élevé en Amérique du Nord.	Semblable à l'autruche et à l'émeu ; goût ressemblant au bœuf. Se cuisine comme le bœuf (p. 481).

C'est simple et délicieux

HAMBURGER D'AUTRUCHE

Combiner 450 g (1 lb) de viande d'**autruche** hachée avec des **échalotes** ciselées (¼ de tasse), du **cheddar** râpé (¼ de tasse) et 1 c. à thé d'**épices à steak**. Cuire la viande à point et la servir sur un pain plat avec **laitue**, **tomate**, **avocat** et **mayonnaise au raifort**.

médaillon d'autruche



autruche

SÉLECTION À L'ACHAT

La viande d'autruche et d'émeu est vendue fraîche sous forme de filet, de steak, de pavé ou de rôti. Le filet est le morceau le plus tendre, suivi de la croupe et de l'intérieur de la cuisse ; l'extérieur de la cuisse est plus ferme.

La viande de nandou est plus difficile à trouver dans le commerce.

UTILISATION ET ACCORDS

La viande d'autruche, d'émeu et de nandou se cuisine comme la viande de bœuf, qu'elle peut remplacer dans la plupart des recettes. On la mange telle quelle cuite à la poêle ou au gril, ou on l'apprête en terrine, en rillettes, en pâté ou en saucisse. Elle se marie parfaitement avec les champignons ou avec des fruits comme la pomme, la canneberge (airelle) ou l'ananas. Elle est délicieuse accompagnée de noix et d'un fromage bleu.

CUISSON

Saisir la viande de ratites à la poêle ou griller les morceaux les plus tendres ; de 3 à 5 min de chaque côté à feu vif pour un morceau de 3 cm d'épaisseur. La viande d'autruche et d'émeu est meilleure avec une cuisson saignante ou à point. Il est recommandé de la cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne 68 °C (154 °F).

Cuire les morceaux moins tendres en ragoût, en boulette de viande hachée, en saucisse ou en pâté de viande.

Ajouter un corps gras au moment de la cuisson ou mariner la viande avant de la cuire, afin qu'elle reste juteuse ; on peut aussi arroser avec le jus de cuisson.

ENTREPOSAGE ET CONSERVATION

La viande fraîche se conserve de 3 à 4 jours au réfrigérateur et jusqu'à 10 jours si elle a été emballée sous vide. Elle peut se garder 4 mois au congélateur.

VALEUR NUTRITIVE

La viande de ratites tels que l'autruche et l'émeu constitue une excellente source de vitamine B12, de niacine, de sélénium et de zinc, une bonne source de phosphore, d'acide pantothénique et de riboflavine, ainsi qu'une source de thiamine, de magnésium, de cuivre et de potassium. Ces viandes contiennent aussi de grandes quantités de fer et de vitamine B6 (pyridoxine) ; l'émeu étant une viande particulièrement riche en fer. La chair d'autruche ou d'émeu s'intègre bien dans le cadre d'une saine alimentation puisqu'il s'agit d'une viande maigre et riche en protéines. D'ailleurs, elle se distingue des autres viandes rouges grâce à sa faible teneur en gras saturés.

Émeu, grillé	filet de l'éventail		haut de longe		croupe		viande hachée	
75 g	Teneur	% VQ*	Teneur	% VQ*	Teneur	% VQ*	Teneur	% VQ*
Matières grasses	1,7 g	3 %	2,4 g	4 %	2,0 g	3 %	3,5 g	5 %
saturées	0,4 g	2 %	0,6 g	3 %	0,7 g	3 %	0,9 g	5 %
mono-insaturées	0,7 g	-	0,9 g	-	0,8 g	-	1,5 g	-
polyinsaturées oméga-6	0,22 g	-	0,30 g	-	0,40 g	-	0,47 g	-
polyinsaturées oméga-3	0,02 g	-	0,02 g	-	0,05 g	-	0,02 g	-
Cholestérol	62 mg	21 %	66 mg	22 %	97 mg	32 %	65 mg	22 %
Sodium	40 mg	2 %	44 mg	2 %	82 mg	3 %	49 mg	2 %
Glucides	0,0 g	0 %	0,0 g	0 %	0,0 g	0 %	0,0 g	0 %
Protéines	23,5 g	-	21,8 g	-	25,3 g	-	21,3 g	-
Vitamine B12	7,03 µg	352 %	6,53 µg	327 %	1,65 µg	83 %	6,39 µg	320 %
Niacine	7,36 mg	43 %**	6,84 mg	40 %**	7,93 mg	47 %**	6,69 mg	39 %**
Vitamine B6	0,69 mg	38 %	0,64 mg	36 %	0,74 mg	41 %	0,63 mg	35 %
Sélénium	34,6 µg	69 %	32,6 µg	65 %	39,1 µg	78 %	32,6 µg	65 %
Zinc	2,39 mg	27 %	2,56 mg	28 %	3,24 mg	36 %	3,42 mg	38 %
Fer	3,42 mg	24 %	3,80 mg	27 %	5,17 mg	37 %	3,76 mg	27 %
Calories	116 kcal		115 kcal		126 kcal		122 kcal	

Autruche, cuite	haut de longe		pointe de cuisse		intérieur de cuisse		extérieur de cuisse		intérieur de pilon		viande hachée	
75 g	Teneur	% VQ*	Teneur	% VQ*	Teneur	% VQ*	Teneur	% VQ*	Teneur	% VQ*	Teneur	% VQ*
Matières grasses	2,9 g	5 %	1,9 g	3 %	3,2 g	5 %	2,9 g	4 %	1,5 g	2 %	5,3 g	8 %
saturées	1,0 g	5 %	0,8 g	4 %	1,3 g	6 %	1,1 g	5 %	0,5 g	3 %	1,3 g	8 %
mono-insaturées	1,0 g	-	0,7 g	-	1,3 g	-	1,2 g	-	0,5 g	-	1,6 g	-
polyinsaturées oméga-6	0,27 g	-	0,32 g	-	0,53 g	-	0,31 g	-	ND	-	0,51 g	-
polyinsaturées oméga-3	0,02 g	-	0,02 g	-	0,03 g	-	0,03 g	-	ND	-	0,03 g	-
Cholestérol	70 mg	23 %	64 mg	21 %	73 mg	24 %	70 mg	23 %	55 mg	18 %	62 mg	21 %
Sodium	58 mg	2 %	60 mg	3 %	55 mg	2 %	54 mg	2 %	62 mg	3 %	60 mg	3 %
Glucides	0,0 g	0 %	0,0 g	0 %	0,0 g	0 %	0,0 g	0 %	0,0 g	0 %	0,0 g	0 %
Protéines	21,1 g	-	21,4 g	-	22,0 g	-	21,4 g	-	21,8 g	-	19,6 g	-
Vitamine B12	4,63 µg	232 %	4,69 µg	235 %	4,83 µg	242 %	4,70 µg	235 %	4,77 µg	239 %	4,30 µg	215 %
Niacine	5,29 mg	37 %**	5,36 mg	37 %**	5,52 mg	38 %**	5,37 mg	37 %**	5,46 mg	38 %**	4,92 mg	34 %**
Vitamine B6	0,40 mg	22 %	0,41 mg	23 %	0,42 mg	23 %	0,41 mg	23 %	0,42 mg	23 %	0,38 mg	21 %
Sélénium	27,4 µg	55 %	28,1 µg	56 %	28,4 µg	57 %	28,5 µg	57 %	27,4 µg	55 %	25,1 µg	50 %
Zinc	3,54 mg	39 %	3,64 mg	40 %	3,68 mg	41 %	3,68 mg	41 %	3,53 mg	39 %	3,25 mg	36 %
Fer	2,48 mg	18 %	2,09 mg	15 %	3,60 mg	26 %	3,22 mg	23 %	2,34 mg	17 %	2,57 mg	18 %
Calories	116 kcal		109 kcal		123 kcal		118 kcal		106 kcal		132 kcal	

* % valeur quotidienne
** % VQ calculé à partir des équivalents niacine

Tamarin

TAMARINDUS INDICA, FABACÉES

Fruit du tamarinier, un arbre imposant qui peut atteindre 25 m de hauteur. Il est cultivé en Asie (notamment en Inde) depuis des temps immémoriaux, mais il serait originaire d'Afrique. De nos jours, on le trouve dans toutes les zones tropicales, incluant celles d'Amérique.

Le tamarin est une gousse presque cylindrique de couleur brun rougeâtre qui mesure de 10 à 15 cm et qui contient une dizaine de graines dures et luisantes de couleur brune. Elles sont entourées d'une pulpe fibreuse comestible ; sa saveur est à la fois légèrement amère, sucrée et acidulée.

SÉLECTION À L'ACHAT

Le tamarin est vendu dans les épiceries spécialisées et asiatiques. On le trouve généralement sous forme de pâte instantanée (à délayer dans un peu d'eau) ou pressé en bloc compact.

UTILISATION ET ACCORDS

Le tamarin se consomme frais, déshydraté, confit, saumuré, en jus, en pâte ou en sirop. On l'utilise pour aromatiser les soupes, les sauces, les marinades, les ragoûts, les gâteaux et les friandises. Il accompagne la viande, le gibier, le poisson et les fruits de mer, notamment les crevettes. Il se marie particulièrement bien aux piments, au gingembre, à la moutarde, au cumin et au curcuma.

Le tamarin est l'un des ingrédients de base de la sauce Worcestershire. C'est aussi un aliment important dans les cuisines orientales, notamment en Inde, où il entre dans la composition des masalas et des caris.

La saveur forte et acide du tamarin accentue la saveur des fruits. On s'en sert pour préparer des confitures, des sorbets et des chutneys. On en fait aussi des boissons désaltérantes.

Les fleurs et les feuilles se consomment comme légume dans les pays producteurs ; on les met notamment dans les salades.

On peut remplacer le tamarin par du jus de citron dans la plupart des recettes, mais le résultat est différent. Le jus d'un citron équivaut à 15 ml de pulpe de tamarin dissoute dans 50 ml d'eau.

PRÉPARATION

Faire tremper le tamarin pressé dans de l'eau chaude jusqu'à ce qu'il se ramollisse et se sépare avec les doigts, puis le tamiser pour enlever les fibres et les graines.

Le saviez-vous ?

La pulpe du tamarin aurait des propriétés laxatives.

C'est simple et délicieux

SAUCE AU TAMARIN ET PIMENT FORT

Dans un wok, faire sauter 4 **oignons verts** ciselés, 1 gousse d'**ail** haché et 1 c. à thé de **pâte de piment** dans 2 c. à soupe d'**huile végétale**. Après 30 secondes, ajouter 100 g (½ tasse) de **pâte de tamarin**, 55 g (¼ de tasse) de **sucre brun** et 30 ml (2 c. à soupe) d'**eau**. Laisser mijoter 5 min tout en remuant.

ENTREPOSAGE ET CONSERVATION

Conserver la pâte de tamarin au réfrigérateur jusqu'à 1 an et plus ; on peut aussi la congeler.

VALEUR NUTRITIVE

La pulpe de tamarin représente environ 30 % du fruit total et est principalement constituée de glucides. Ce faisant, sa teneur en protéines et en lipides est très faible. Une demi-tasse (125 ml) de pulpe de tamarin représente une source de fer, de phosphore, de potassium, de niacine de riboflavine et de fibres. Il s'agit aussi d'une bonne source de magnésium et de thiamine. Toutefois, comme le tamarin est utilisé principalement comme aromate, il est plutôt rare d'en consommer d'aussi grandes quantités. Le tamarin contient également des acides organiques dont le principal est l'acide tartrique. La maturation du fruit n'estompe pas l'acidité du fruit, ce qui contribue à sa saveur aigre-douce si particulière.

Tamarin	7,6 x 2,5 cm (2 g)	
1 gousse	Teneur	% VQ*
Matières grasses	0,0 g	0 %
Glucides	1,2 g	0 %
Fibres alimentaires	0,1 g	0 %
Protéines	0,1 g	-
Calories	5 kcal	

Tamarin	pulpe (63 g)	
½ tasse	Teneur	% VQ*
Matières grasses	0,4 g	1 %
Glucides	39,6 g	13 %
Fibres alimentaires	3,2 g	13 %
Protéines	1,8 g	-
Thiamine	0,27 mg	21 %
Niacine**	1,42 mg	6 %
Magnésium	58 mg	23 %
Fer	1,78 mg	13 %
Potassium	398 mg	11 %
Calories	152 kcal	

* % valeur quotidienne
** % VQ calculé à partir des équivalents niacine

bâton de cannelle

Cannelle

CINNAMOMUM SPP, LAURACÉES

Écorce séchée du cannelier, un arbre originaire de l'Asie. La cannelle est l'une des plus anciennes épices connues. On mentionne son existence dans un traité de botanique chinois datant d'environ 2800 avant notre ère, ainsi que dans des papyrus égyptiens, des textes sanscrits et la Bible. Les Romains l'introduisent en Europe, mais elle restera un produit de luxe jusqu'au XVI^e siècle. Aujourd'hui, le cannelier est cultivé dans plusieurs pays tropicaux d'Asie, d'Afrique et d'Amérique ; ses principaux producteurs sont l'Indonésie et la Chine.

La cannelle est récoltée en détachant l'écorce du cannelier. En séchant, cette écorce, dépouillée de sa partie superficielle (l'épiderme), s'enroule sur elle-même et forme des bâtonnets friables de 7 à 8 cm de long et d'environ 1 cm de diamètre ayant la forme d'un tuyau (*cannella*, en italien).

PRINCIPALES VARIÉTÉS

Il existe de nombreuses espèces de canneliers aux propriétés aromatiques plus ou moins semblables. Les deux plus importantes commercialement sont le cannelier de Ceylan et le cannelier de Chine.

Le **cannelier de Ceylan** (*Cinnamomum verum*) est un arbre originaire du Sri Lanka, qui en est le principal producteur. Son écorce très fine et très friable, de couleur brun clair, est la plus aromatique de toutes. Plus elle est pâle, meilleure est sa qualité.

Le **cannelier de Chine** (*Cinnamomum cassia*) est originaire du sud de la Chine. L'écorce, appelée **casse** ou **fausse cannelle**, a une saveur moins fine, un goût plus piquant et est plus épaisse que celle du cannelier de Ceylan. Moins coûteuse que la cannelle de Ceylan, elle est très populaire en Amérique du Nord.

SÉLECTION À L'ACHAT

La cannelle est vendue moulue, en bâtonnets ou en huile essentielle.

UTILISATION ET ACCORDS

La cannelle s'utilise aussi bien avec les aliments sucrés que salés. Elle parfume biscuits, gâteaux, tartes, beignes, brioches, puddings, crêpes, compotes, yogourts et friandises. Elle se marie parfaitement à la pomme, à la vanille, au gingembre, à la muscade, à la crème, au chocolat ou au café. On l'utilise aussi pour aromatiser soupes, sauces, marinades, viandes (agneau, porc, poulet), plats mijotés, couscous, riz et pâtes alimentaires. Elle s'accorde très bien avec certains légumes comme la patate douce et les courges, notamment la citrouille. La cannelle fait partie des ingrédients qui composent certains mélanges d'épices traditionnels comme le ras-el-hanout au Maghreb, les caris et les masalas en Inde et les cinq épices de Chine. C'est aussi une des épices ajoutées au vin chaud.

C'est simple et délicieux

STREUSEL

Dans un bol, mélanger 125 g (½ tasse) de **beurre** ramolli, 80 g (½ tasse) de **farine**, 105 g (½ tasse) de **sucre**, 1 c. à thé de **cannelle** moulue et 50 g (½ tasse) de **poudre d'amandes**. Laisser reposer 1 h au réfrigérateur. Émietter le mélange sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier sulfurisé (papier parchemin) et cuire 20 min à 180 °C (350 °F).

cannelle moulue

ENTREPOSAGE ET CONSERVATION

Conserver la cannelle dans un récipient hermétique à l'abri de la lumière et de l'humidité.

VALEUR NUTRITIVE

Les fibres alimentaires représentent plus de la moitié du poids de la cannelle moulue. Sa contribution à l'apport quotidien en fibres est toutefois minime considérant les quantités normalement consommées. La cannelle est particulièrement riche en manganèse. Une portion de 5 ml (1 c. à thé) représente une bonne source de ce minéral. La cannelle contient aussi de grandes quantités de composés phénoliques. Avec le manganèse, ces composés permettent de protéger le corps contre les radicaux libres, lesquels favorisent le développement de plusieurs maladies dont le cancer. La capacité antioxydante de la cannelle serait de ce fait supérieure à bon nombre d'herbes aromatiques telles que l'origan, le romarin, le basilic et la menthe.

Cannelle	moulue (2 g)	
1 c. à thé	Teneur	% VQ*
Matières grasses	0,0 g	0 %
Glucides	1,9 g	1 %
Fibres alimentaires	1,2 g	5 %
Protéines	0,1 g	-
Manganèse	0,41 mg	21 %
Calories	6 kcal	

* % valeur quotidienne

Légumes

Légumineuses

Algues
et champignons

Fruits, noix
et graines

Céréales

Fruits de mer

Poissons

Volailles et œufs

Viandes

Charcuteries

Produits laitiers

Aromates,
condiments et autres

variétés • sélection à l'achat • utilisation et accords • préparation • cuisson entreposage et conservation • valeur nutritive • ET DES RECETTES SIMPLES !

Les aliments se déclinent en une infinie variété de formes, de couleurs, de textures et de saveurs. Voici l'occasion de découvrir ou de redécouvrir les divers produits offerts et les multiples façons de les apprêter.

LES AMOUREUX DE LA CUISINE TROUVERONT DANS CETTE ENCYCLOPÉDIE :

- l'**origine** de chaque aliment
- une description détaillée des **variétés** et des **espèces**
- des suggestions d'**utilisation** et d'**accords**
- des conseils d'**achat**, de **préparation**, de **cuisson** et de **conservation**
- la **valeur nutritive** des aliments, leurs **effets sur la santé**
- des **techniques culinaires** et **plus de 1 000 illustrations et photos**
- un **calendrier** des légumes et des fruits de saison
- près de **350 recettes simples**

Du marché à votre table, un outil indispensable pour bien cuisiner et bien manger.

Un ouvrage réalisé en partenariat avec l'Académie Culinaire et l'INAF (Université Laval), pour promouvoir la consommation d'une nourriture saine, variée et appétissante.

ACADÉMIE CULINAIRE

INAF
INSTITUT SUR LA NUTRITION ET LES ALIMENTS FONCTIONNELS

39,95 $

ISBN 978-2-7644-3359-1

quebec-amerique.com
ikonet.com