

L'ALIMENTATION INTELLIGENTE

RECETTE ÉLABORÉE POUR SANTÉ CANADIENNE PAR DIANA SWIFT  
ANALYSE NUTRITIONNELLE EFFECTUÉE PAR SUSIE LANGLEY, DIÉTÉTISTE AGRÉÉE  
PHOTOGRAPHIE PAR JASON GRENIER

## CHILI CON CARNE AU CHOCOLAT

Le fruit du cacaotier n'est pas destiné uniquement à la préparation des desserts. On peut s'en servir aussi pour ajouter couleur et texture à de nombreux plats délicieux, comme ce très savoureux chili con carne de teinte foncée.

Donne 6 portions

- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 oignons moyens finement hachés
- 2 gousses d'ail finement hachées
- 1 grosse branche de céleri hachée
- 1 poivron rouge moyen haché
- 2 piments jalapeño hachés
- 340 g de bœuf haché extra-maigre
- 2 c. à soupe de cumin broyé
- 2 c. à soupe de poudre de chili
- 1 grosse feuille de laurier
- 1 tasse de haricots noirs fraîchement cuits
- 1 tasse de haricots rouges fraîchement cuits
- 28 oz de tomates en boîte, broyées
- 2 grosses tomates râpées
- 1/2 tasse de bouillon de bœuf
- 60 g de chocolat non sucré, haché
- 2 c. à soupe de jus de lime
- Un jet de sauce Tabasco
- Une pincée de sel
- 1/2 tasse de feuilles de coriandre fraîche

**1** Dans une grande poêle à frire, chauffer l'huile à feu moyen et faire sauter l'oignon, l'ail, le céleri, les poivrons et les piments jalapeño pendant cinq minutes. Retirer les légumes de la poêle et réserver.

**2** Mettre le bœuf haché dans la poêle et cuire jusqu'à ce qu'il ait bien brun et jeter tout surplus de gras.

**3** Remettre les légumes dans la poêle. Ajouter le cumin, la poudre de chili et la

feuille de laurier. Bien mélanger et cuire pendant une minute.

**4** Ajouter les haricots, les tomates broyées, les tomates fraîches râpées et le bouillon de bœuf. Bien mélanger.

**5** Incorporer le chocolat à la préparation et laisser mijoter pendant 30 minutes en remuant de temps à autre.

**6** Retirer la feuille de laurier. Arroser le chili de jus de lime et de sauce Tabasco. Ajouter le sel et garnir avec les feuilles de coriandre.

Servir avec des tortillas chaudes à la farine de maïs, de la crème sure à 5 % de matières grasses et des quartiers d'avocat trempés dans le jus de lime.

[Par portion: 350 calories, 14 g de matières grasses, 6 g de gras saturé, 35 mg de cholestérol, 12 g de fibres, 25 g de protéines, 37 g de glucides, 380 mg de sodium. Une excellente source de vitamine C et de fibres. Une bonne source de fer et de vitamine A.]

### LA NOURRITURE DES DIEUX

Les Aztèques considéraient le chocolat comme la nourriture des dieux et nous sommes nombreux, aujourd'hui, à être d'accord avec cette croyance. Certains sont même prêts à jurer que la pâte préparée à partir de la fève du cacaotier a des effets bénéfiques sur l'humeur, et cela bien qu'aucune étude n'ait corroboré cette affirmation. Nous avons la preuve, toutefois, que le chocolat — le noir, en particulier — contient des polyphénols : des substances dont les propriétés antioxydantes préviennent la détérioration cellu-



laire causée par les molécules d'oxygène néfastes. Dans le cadre de certaines études, les chercheurs ont observé qu'une consommation quotidienne de chocolat noir en petite quantité favorisait une légère baisse de la tension artérielle, et cela sans gain de poids. Le chocolat a déjà suscité des inquiétudes à cause de sa teneur en acide stéarique. Mais nous savons aujourd'hui que, contrairement à certains autres gras saturés, l'acide stéarique non seulement ne favorise pas la hausse du mauvais cholestérol (LDL) dans le sang, mais permet même de l'abaisser. Enfin, une étude publiée dans le *Journal of Internal Medicine* nous apprend que les survivants d'une crise cardiaque qui avaient

consommé du chocolat au moins deux ou trois fois par semaine couraient jusqu'à trois fois moins de risques de mourir des suites de leur maladie que les patients qui n'avaient pas mangé de chocolat. Pour profiter de ses bienfaits, vous devez consommer du chocolat contenant 70 % de cacao ou plus.

### TÊTES DE VIOLON À LA DIJONNAISE ET À L'ESTRAGON

Donne 4 portions

- 1 lb de têtes de violon fraîches
- 1 tasse de babeurre sans gras
- 2 c. à thé de fécule de maïs

- 1 c. à thé de moutarde de Dijon
- 1 c. à thé de jus de citron
- 1 c. à thé d'estragon frais haché finement ou 1/2 c. thé d'estragon séché
- 1 pincée de poivre du moulin
- 1 pincée de piment de Cayenne

**1** À l'aide d'une brosse à légumes sèche, débarrasser les têtes-de-violon de leur taches brunes. Couper les tiges à 2 cm (1 po) de leur point de jonction avec la feuille enroulée. Rincer à fond à l'eau froide.

**2** Cuire les têtes de violon de 15 à 20 minutes à la vapeur ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres, mais légèrement croquantes.

**3** Pendant la cuisson des légumes, mélanger le babeurre et la fécule de maïs dans une casserole; cuire à feu moyen en remuant au fouet jusqu'à épaississement.

**4** Retirer du feu et ajouter la moutarde de Dijon, le jus de citron, l'estragon, le poivre et le piment de Cayenne. Retirer les têtes de violon du feu et les placer dans un plat de service. Napper de sauce et servir.

[Par portion: 90 calories, 1,5 g de matières grasses, 1 g de gras saturé, 5 mg de cholestérol, 2 g de fibres, 8 g de protéines, 13 g de glucides, 70 mg de sodium. Une excellente source de vitamine A et une bonne source de vitamine C.] ☒