

# Pleiniors

Vivre pleinement !

# Mag

## Marinades

Saines et gourmandes

## La chaise longue,

quelle histoire !

## Slovénie,

un voyage nature revigorant

## Notre belle rencontre Enzo Enzo

*“ Une interprète généreuse  
au timbre singulier ”*

Dossier  
NOS  
ÉMOTIONS

## Remue méninges

Sudoku, anagrammes, rébus,  
mots fléchés, mots casés...

NUMÉRO

30

PAYS DE SAVOIE  
3,80 EUROS\*

ÉTÉ 2021



Manger sain et se faire plaisir

# Marinades Saines et gourmandes



SAVOUREUSES ET COLORÉES, LES MARINADES ONT DE QUOI SÉDUIRE NOS SENS ! MAIS SAVEZ-VOUS QU'ELLES POSSÈDENT AUSSI DE TRÈS INTÉRESSANTES PROPRIÉTÉS NUTRITIONNELLES ? TOUS À NOS ÉPICES ET AROMATES POUR PRENDRE SOIN DE NOUS ET NOUS RÉGALER !

## Parfumer et conserver

Vin, vinaigre, huile sont des éléments de base des marinades utilisés traditionnellement pour leurs propriétés de conservation. Les aromates ajoutés (laurier, sarriette...) l'étaient également pour leurs propriétés anti-bactériennes. Résultat : de merveilleuses tomates ou poivrons marinés, des sardines à l'huile parfumées qui égayent nos salades d'été ! Jouez avec les saveurs des huiles et vinaigres, variez les aromates et épices pour créer des compositions aromatiques savoureuses !

## Cuisson à froid

Le vinaigre, le jus de citron des marinades font coaguler les protéines des aliments (viandes, poissons, œufs...) comme le fait la chaleur lors d'une cuisson. On obtient des aliments « cuits » par acidité. Le très en vogue ceviche péruvien (poisson mariné au jus de citron) est typique de cette technique de préparation. Le poisson est tendre et savoureux, et ses nutriments délicats (acides gras insaturés) n'ont pas été dénaturés par la cuisson. Traditionnellement réalisé avec des poissons blancs (merlan, barbue, bar, carrelet, rouget...), il fait également merveille avec la truite et le saumon. Délicieusement rafraîchissant, il fera merveille sur vos tables estivales !

## Un barbecue plus sain

Outre les merveilleuses saveurs que les marinades donnent à nos grillades, elles permettent également de diminuer le risque de formation de substances cancérigènes lors de la cuisson. En effet la cuisson au barbecue, si celui-ci est mal utilisé, transforme les

graisses des aliments en benzopyrènes et autres hydrocarbures aromatiques polycycliques cancérigènes. Une étude américaine\* montre que dans la viande de poulet marinée dans un mélange d'huile d'olive, vinaigre de cidre, sucre, ail, moutarde, jus de citron et sel, et cuite au barbecue, il se forme 7,5 à 28 fois moins d'amines hétérocycliques que dans le poulet non mariné (la quantité d'amines formées augmente avec la durée de la cuisson).

Alors pour nous régaler tout en préservant au mieux notre santé, utilisons le barbecue avec parcimonie, n'employons surtout pas d'allume-feu source de composés toxiques, et préparons de savoureuses viandes marinées !

\* *Salmon CP, et al. Effects of marinating on heterocyclic amine carcinogen formation in grilled chicken. Food and Chemical Toxicology 1997; 35 (5): 443-41.*

ANNE CLAUDE  
DIÉTÉTICIENNE ÉPICURIENNE  
AUTEURE DU LIVRE NOURRIR MON  
ENFANT INTÉRIEUR. CONSULTATIONS  
à ANNECY ET TÉLÉCONSULTATIONS  
ATELIERS DE CUISINE SAINTE  
ET GOURMANDE  
WWW.MANGEURS-LIBRES.FR



# LES RECETTES d'Anne



## CEVICHE DE CARRELET AU LAIT DE COCO, GINGEMBRE ET NECTARINES

POUR 2-3 PERSONNES

- Filets de carrelet 250 g
- Lait de coco 160 g
- Jus de citron vert 60 ml
- Gingembre frais un morceau de 2 cm
- Ail x 2 gousses
- Piment d'Espelette 1 c. à café
- Coriandre fraîche 6 branches
- Poivre noir quelques tours de moulin
- Sel gris 2 pincées
- Radis roses 1 petite botte
- Nectarines x 2
- Concombre ½

**Réduisez l'ail et le gingembre** en purée dans un mixeur ou un mortier, ou hachez-les très finement au couteau. Ciselez la coriandre, y compris les tiges très finement. Mélangez jus de citron vert et lait de coco, puis incorporez la coriandre ciselée, le piment d'Espelette, les purées d'ail et gingembre. Assaisonnez de quelques tours de moulin à poivre et de 2 pincées de sel gris.

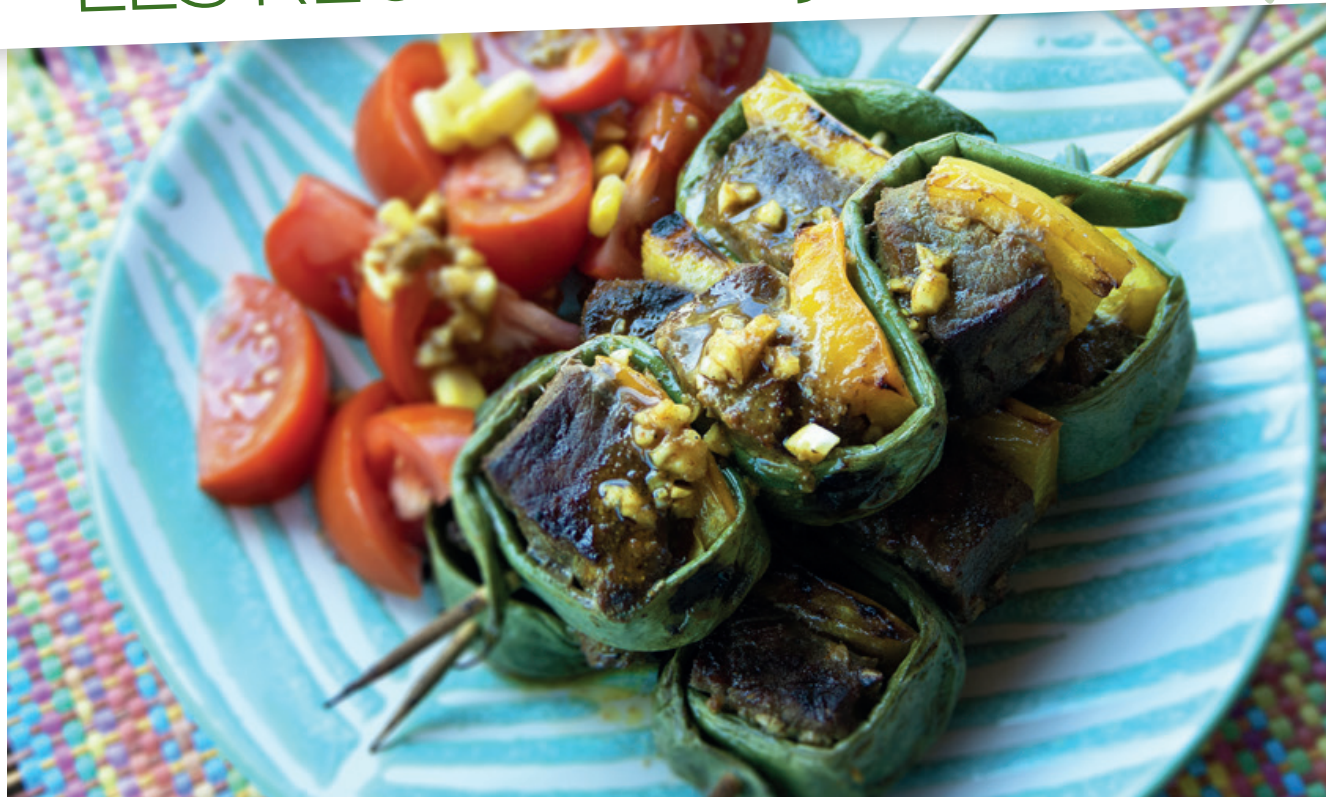
**Découpez les filets de carrelet** en lamelles et immergez-les dans la marinade, avant de les placer au frais pour au moins deux heures.

**Coupez les nectarines en quartiers**, les radis en rondelles et le concombre en petits dés. Mélangez les dés de concombre au poisson mariné et dressez le ceviche dans de jolies assiettes creuses. Ajoutez les quartiers de nectarines et parsemez de radis croquants. Dégustez bien frais avec un riz vapeur ou de fines tranches de pain grillées...





# LES RECETTES d'Anne



## BROCHETTES DE BŒUF MARINÉ AU PAPRIKA ET AU CURRY

POUR 6 BROCHETTES  
(4 À 6 PERSONNES)

Bœuf (surlonge, rumsteck...  
demandez conseil à votre boucher) 500 g

Huile d'olive 30 g

Vinaigre de cidre 4 c. à soupe

Sauce soja (tamari) 2 c. à soupe

Ail x 4 petites gousses

Paprika doux 1 c. à café

Curry 1 c. à café

Poivre noir quelques tours de moulin

Haricots plats 1 poignée

Poivron jaune x 1

**Découpez le bœuf** (ou faites découper) en 18 gros cubes réguliers.

**Préparez une marinade** en mélangeant tous les ingrédients (dont ail finement haché). Dans un grand plat, mêlez bien le bœuf à la marinade, et laissez reposer au frais durant 12 h minimum.

**Faites cuire les haricots plats** à la vapeur. Montez les brochettes en alternant haricots plats, lamelles de poivron jaune et cubes de bœuf. Faites cuire une quinzaine de minutes au barbecue ou au four préchauffé à 200°C, ou faites griller à la poêle ou à la plancha.

**Dégustez avec une salade** de tomates et haricots plats.



## LES RECETTES d'Anne



## AUBERGINES MARINÉES À LA MÉDITERRANÉENNE

POUR 2 PERSONNES

- Aubergine x 1 petite
- Jus de citron jaune 50 ml
- Huile d'olive fruitée 25 g
- Vinaigre balsamique blanc 2 c. à soupe
- Menthe fraîche une dizaine de feuilles
- Ail x 1 gousse
- Graines de cumin ½ c. à café
- Paprika 1 c. à café
- Piment de Cayenne moulu 1 pointe de couteau
- Poivre noir x 6 tours de moulin
- Sel gris 1 pincée

**Coupez l'aubergine** en tranches de 5 mm d'épaisseur. Huilez légèrement au pinceau sur les deux faces et posez sans les chevaucher sur une plaque de four garnie de papier sulfurisé. Enfournez au four préchauffé à 200°C pour 15 min de cuisson.

**Préparez une marinade** en mêlant tous les ingrédients (dont ail finement haché, feuilles de menthe finement ciselées et graines de cumin fraîchement moulues).

**Versez deux cuillères de marinades** dans un plat, dressez une première couche de tranches d'aubergines et arrosez de marinade. Répétez l'opération pour que toutes les tranches puissent s'imprégner sur les deux faces. Laissez reposer au frais minimum deux heures.

**Dégustez très frais** avec une mozzarella moelleuse et de fines tranches de pain grillé, ou égayez vos salades estivales et sandwiches en ajoutant des lamelles d'aubergine marinées...

