

## BONNE NOUVELLE: LES CONSOMMATEURS DE POISSONS SONT PLUS MINCES

Une nouvelle recherche publiée dans le *British Journal of Nutrition* vient de démontrer que les personnes qui ont des taux sanguins supérieurs d'oméga-3 affichent un indice de masse corporelle (IMC), un tour de taille et un tour de hanches plus faibles que celles qui ont moins d'oméga-3 dans le sang. Ces bons gras contenus dans le poisson contribueraient possiblement au maintien d'un poids santé. Les chercheurs se demandent s'ils aident à brûler davantage de calories ou s'ils diminuent l'appétit. Chose certaine, vu les nombreux bénéfices du poisson pour la santé, notamment celle du cœur, on a tous intérêt à en consommer plusieurs fois par semaine. Les poissons gras (saumon, thon, truite, maquereau, sardines), qui fournissent davantage d'oméga-3, sont à privilégier!



PHOTO: SHUTTERSTOCK

## Les bleuets sauvages du Québec en vedette

On adore les bleuets sauvages du Québec, qui sont tout petits mais gorgés de saveur... Cette année, les conditions météorologiques ont favorisé la récolte des bleuets au Saguenay-Lac-Saint-Jean. Richesse d'ici, le bleuet est un petit fruit doté d'une excellente valeur nutritive. Comme il contient 43 calories, 11 g de glucides et 2 g de fibres par portion de 1/2 tasse (125 ml), il s'intègre parfaitement aux menus minceur. Le bleuet est riche en potassium et surtout en composants antioxydants. De tous les fruits, c'est lui qui a la plus forte activité antioxydante, ce qui en fait un allié de choix dans la prévention de plusieurs maladies. Des études ont démontré qu'il peut diminuer le mauvais cholestérol, réduire le risque de cancer, freiner la progression de cancers existants, prévenir le déclin cognitif et moteur dû au vieillissement, améliorer la vision nocturne, réduire la fatigue oculaire et prévenir les infections urinaires. Tous les bleuets sont excellents pour la santé, mais les bleuets sauvages contiennent encore plus d'antioxydants. Puisque c'est la pleine saison, on en fait provision!

Au magasin, on doit rechercher des bleuets fermes, charnus et lisses, d'un beau bleu pourpre ou tirant sur le noir. Les baies rougeâtres ne sont pas mûres, mais elles peuvent être utilisées pour cuisiner. Les bleuets peuvent être conservés au frigo jusqu'à 10 jours. On peut aussi les congeler sur une plaque individuelle en prenant soin de s'assurer qu'ils sont bien secs.

Pour en connaître davantage sur les bleuets sauvages du Québec et découvrir de belles recettes concoctées par des chefs d'ici, on consulte le site du Syndicat des producteurs de bleuets sauvages du Québec: [www.spbq.ca](http://www.spbq.ca).



PHOTO: SHUTTERSTOCK



PHOTO: LA MAISON DE VILLE BED & BISTRO

Voici le déjeuner gourmet «Eufs pochés au jambon de Westphalie sur pain brioché, duxelle de champignons à la crème et pleurotes des Champs-Mignons grillés, pousses de chou rouge et huile truffée», offert à la Maison de Ville Bed & Bistro.

## Le pleurote à l'honneur à Magog

La saison des champignons bat son plein, et l'entreprise Aux Champs-Mignons vous propose de découvrir le pleurote sous toutes ses coutures. Jusqu'au 13 septembre prochain, les adeptes de champignons pourront se rendre à Magog pour déguster des menus sous le thème du pleurote, du déjeuner au dessert... En collaboration avec la Maison de Ville Bed & Bistro et le restaurant L'Actuel, Bar&Grill, les propriétaires d'Aux Champs-Mignons vous offrent tantôt des déjeuners mettant en vedette leurs produits, tantôt des soupers où le pleurote règne en maître de l'entrée au dessert (crème glacée aux pleurotes et biscotti aux champignons et aux noisettes). Info: 819 843-3202