



MYÉROME
CANADA

MISSION : MAÎTRISER LE MYÉLOME

REPAS

- Sans gluten
- Sans produits laitiers

Salade de poulet et mangue rehaussée de vinaigrette au sésame



SOUTIEN IMMUNITAIRE ET SANTÉ DE LA PEAU



Préparation : 25 minutes



Total : 35 minutes



Cuisson : 10 minutes



Allergènes : noix, sésame

Portions : 2

INGRÉDIENTS

VINAIGRETTE AU SÉSAME

- 1 gousse d'ail
- 2 ½ c. à s. de tahini
- 2 c. à s. d'huile d'olive extra-vierge
- 2 c. à s. de tamari
- 1 ½ po de gingembre frais, pelé et tranché
- 1 ½ c. à s. de vinaigre de cidre de pomme
- 1 c. à s. de sirop d'érable pur
- 1 filet de jus de citron
- 1 c. à thé de graines de sésame noir
- 3 c. à s. d'eau

SALADE

- 1 bouquet de chou frisé, sans les tiges, haché grossièrement
- 1 bouquet de chou frisé Cavolo Nero, sans les tiges, haché grossièrement
- 1 mangue pelée, coupée en dés
- 1 oignon vert, finement tranché
- Poignée de noix de cajou
- Lime, pour garnir
- Filet d'huile d'olive extra-vierge

POULET

- 2 filets de poulet (environ 170g/ filet)
- Filet d'huile d'avocat (facultatif)
- Sel, assaisonner légèrement
- Poivre, assaisonner légèrement

GRAINES DE CITROUILLE GRILLÉES

- 2 c. à s. de graines de citrouille
- Pincée de sel de mer

PRÉPARATION

1. Placer tous les ingrédients de la vinaigrette au sésame dans un mélangeur et mélanger jusqu'à consistance lisse.
2. Retirer du mélangeur et réserver.
3. Réchauffer un poêlon à feu vif et ajouter les graines de citrouille. Ajouter une pincée de sel de mer et remuer continuellement pendant 1 à 2 minutes jusqu'à ce que les graines soient grillées de chaque côté. Elles bruniront légèrement et commenceront à éclater.
4. Retirer du poêlon et réserver.
5. Laver soigneusement les légumes et une fois préparés, les placer dans un saladier. Arroser le chou frisé d'un filet d'huile d'olive et masser avec les mains pour attendrir.
6. Préchauffer le barbecue et y placer les filets de poulet assaisonnés pendant 2 à 3 minutes par côté selon l'épaisseur. Veiller à ce qu'ils soient cuits uniformément (les filets ne doivent pas être rosés à l'intérieur).
7. Retirer du barbecue, laisser reposer pendant 3 minutes, trancher, et ajouter au saladier.
8. Ajouter la mangue, les noix de cajou, les oignons verts, les graines de citrouille grillées et la vinaigrette au sésame dans le saladier et mélanger.
9. Garnir avec un filet de lime fraîche et savourer!

BIENFAITS DE LA RECETTE

- Le sésame et le tahini ont une teneur en calcium extrêmement élevée et constituent une bonne source non laitière de calcium. Ils sont riches en phytonutriments et en nutriments qui favorisent la santé osseuse tels que le phosphore, le zinc et le magnésium; un minéral dont nous devrions consommer davantage, car sa teneur en cuivre joue un rôle dans la santé des articulations et de la peau. Le sésame contient également des fibres qui favorisent la santé digestive, du fer qui soutient le niveau d'énergie et du tryptophane qui favorise le sommeil. Ainsi, cette vinaigrette est non seulement savoureuse, mais bonne pour la santé!
- Le chou frisé est un légume vert à feuilles riche en nutriments, ainsi qu'en vitamines K, A, B et C. On y retrouve de nombreuses variétés. Les deux variétés choisies pour cette recette sont le chou frisé (saveur poivrée amère) et le Cavolo Nero (goût légèrement plus léger et saveur plus sucrée).
- Les graines de citrouille ont une teneur élevée en zinc qui contribue au bon fonctionnement du système immunitaire pour combattre les virus et bactéries. Elles contiennent de la vitamine K et du manganèse qui sont essentiels au processus de cicatrisation des plaies. Les graines de citrouille agissent comme un antioxydant, contribuant à réduire l'inflammation dans le corps. Elles sont également une excellente source de fibres et aident à réguler le taux de sucre dans le sang.
- Les mangues sont riches en fibres, contribuant ainsi à une bonne digestion et riches en antioxydants nécessaires à une bonne réponse immunitaire.

CONSEILS

- Il est important de bien laver le chou frisé avant de le consommer. La meilleure façon de préparer le chou frisé est de bien rincer à l'eau froide et de jeter les feuilles décolorées. Dans cette recette, nous n'utilisons pas les tiges. Cependant, pour éviter le gaspillage, vous pouvez émincer les tiges et les mélanger dans une sauce comme un pesto, les faire sauter ou même les mariner. Les tiges contiennent une grande quantité de fibres.
- Si vous préférez une vinaigrette plus légère, ajoutez 1 c. à s. d'eau à la fois et mélangez pour obtenir la consistance souhaitée.
- Les noix de cajou constituent une excellente source de protéines. On les retrouve en magasin à l'année et elles peuvent être conservées dans un récipient hermétique ou au congélateur pour une durée d'un an.
- Cette recette est très polyvalente. Si vous n'avez pas de chou frisé à portée de main ou si vous n'aimez pas le chou frisé, vous pouvez le remplacer par des épinards, de la roquette ou tout autre légume vert à feuilles. Pour les végétariens ou végétaliens, le poulet peut être remplacé par du tempeh grillé ou du tofu.
- Pour les diabétiques, les mangues doivent être consommées avec modération puisqu'elles peuvent faire augmenter le taux de sucre dans le sang.
- Si possible, choisissez un poulet de bonne qualité. On reconnaît un poulet frais par sa chair rosée, élastique et ferme. Au moment d'acheter du poulet préemballé, vérifiez la date de péremption. Évitez tout poulet qui présente une légère décoloration.



Ce plat coloré déborde de saveur et est **riche en protéines, fibres et phytonutriments**. Ce repas doit être conservé au réfrigérateur dans un récipient hermétique et consommé dans les 24 heures. Il est préférable de ne pas ajouter la vinaigrette à la salade avant de réfrigérer pour éviter que la salade ne soit détrempée.

Recette de Gill Compton, CNM
London : Chef spécialisée en produits naturels/nutrition naturopathique

Références:

- CNM London Lecture. (2021). Nuts and Seeds. London, Royaume-Uni.
- Mateljan, G. (2007). The World's Healthiest Foods. George Mateljan Foundation. Seattle, Washington. Pages 155, 520,522, 546



**MYÉLOME
CANADA**

MISSION : MAÎTRISER LE MYÉLOME

myelome.ca