

# Le goût du sucre



Collection de recettes de l'Institut canadien du sucre

## POIVRONS ET OIGNONS MEXICAINS

Le sucre est un ingrédient important pour le brunissage des aliments et contribue à produire l'odeur et la saveur délicieuses des oignons caramélisés.

2 c. à thé	huile d'olive	10 ml
2 tasses	oignons rouges, tranchés finement	500 ml
¼ tasse	piment rouge, coupé en morceaux de ¼ po (6 mm)	50 ml
¼ tasse	chacun, poivrons verts et jaunes, coupés en lanières minces	50 ml
1 c. à thé	sucre	5 ml
½ c. à thé	sel	2 ml
2 c. à table	vinaigre de vin rouge	25 ml
2 c. à table	bouillon de poulet ou de légumes	25 ml
1 c. à table	persil frais, haché	15 ml
1 c. à table	coriandre frais (facultatif)	15 ml



### Informations nutritionnelles (par portion):

Calories: 45  
Glucides: 7 g  
Lipides: 1,5 g  
Protéines: 1 g

Avec nos horaires occupés, il est souvent difficile pour bien des familles de trouver du temps pour manger un repas tous ensemble. Les études montrent que manger fréquemment en famille améliore l'alimentation, y compris une plus grande consommation de nutriments importants comme le calcium, les fibres et le fer. Autant que possible, essayez de faire des repas en famille pour aider vos enfants à développer de bonnes habitudes alimentaires qui leur serviront pendant toute leur vie.

Dans un grand plat, faire chauffer l'huile d'olive à feu moyen-élevé. Ajouter les oignons et les poivrons puis remuer en les recouvrant d'huile. Diminuer le feu à moyen-doux et faire cuire jusqu'à ce que les oignons soient tendres, mais pas encore bruns, de 6 à 8 minutes. Ajouter le sucre et le sel; faire cuire, en remuant jusqu'à ce que les oignons commencent à brunir, environ 2 minutes de plus. Ajouter le vinaigre, le bouillon et les assaisonnements; faire cuire pendant 2 minutes. Servir chaud. Excellent accompagnement pour les steaks, les hamburgers, le poisson, la volaille ou le tofu grillé. Donne 6 portions.

Un petit peu de sucre dans les marinades et les plats d'accompagnement rehausse la saveur sans ajouter de gras. Vous pouvez ajouter à ces recettes simples de la viande, de la volaille, du poisson ou du tofu pour en faire des « plats exceptionnels ».



### Nutrition Facts (per 2 tbsp or 30mL):

Calories: 110  
Carbohydate: 7 g  
Fat: 9 g  
Protein: 0.5 g

## MARINADE PIQUANTE AUX AGRUMES

Avec cette marinade, le sucre se mélange avec la protéine dans la viande pour créer une couleur riche. Le sucre fait aussi ressortir les saveurs naturelles de la viande.

3 gousses	ail, finement haché	3 gousses
½ c. à thé	poivre noir	2 ml
¼ c. à thé	poivre de cayenne	1 ml
¼ tasse	jus d'orange	50 ml
¼ tasse	huile végétale	50 ml
¼ tasse	sauce chili	50 ml
1 c. à table	cassonade	15 ml

Mélanger tous les ingrédients. Laisser la viande dans la marinade pendant au moins deux heures; c'est tout ce qu'il faut faire! Utiliser comme marinade pour les côtes levées, les côtelettes de porc, le poulet, le poisson ou le tofu. Donne ¾ de tasse (175 ml) de marinade.



Service d'information sur la nutrition

Le service d'information sur la nutrition de l'Institut canadien du sucre (ICS) offre de l'information scientifique et des ressources sur les glucides, les sucres et la santé aux professionnels de la santé, aux enseignants et aux consommateurs

10, rue Bay, bureau 620, Toronto (ON) M5J 2R8  
Tél. : (416) 368-8091 Téléc. : (416) 368-6426  
Courriel : info@sugar.ca  
www.sucre.ca