



TEMPEH

MISO

Les aliments fermentés ont la cote !

par ANDRÉANNE MARTIN

De nombreuses populations intègrent les aliments fermentés depuis plusieurs centaines d'années et sont parmi les peuples dont l'espérance de vie est à son meilleur. La fermentation consiste en l'action de micro-organismes qui, en consommant les glucides présents dans les aliments, fabriquent de l'acide lactique ou de l'alcool. Les conséquences de cette réaction sont multiples notamment au niveau du bon goût que cela confère aux aliments, mais surtout, dans le cas qui nous intéresse, il y aurait un impact positif de la consommation de ces aliments sur le microbiote intestinal favorisant ainsi un bon système immunitaire.

En affaires, un système immunitaire fort et efficace doit être une priorité. Il est donc suggéré, pour 2018, de suivre les tendances alimentaires et de partir à la découverte des aliments fermentés pour mieux les intégrer.

NUTRITION

TEMPEH

Comparativement au tofu, les fèves de soya sont gardées entières lors de la fabrication du tempeh. Un champignon y est ajouté pour aider au phénomène de fermentation.

De nos jours, on retrouve le tempeh sous différentes formes dans les fruiteries et épiceries : surgelé, fumé, aromatisé, en tranches ou en bloc. Sa texture granuleuse se marie à merveille dans les plats généralement faits avec de la viande hachée comme le pâté chinois et le chili con carne. Le secret pour bien l'apprécier : la marinade !

KOMBUCHA

À base de thé aromatisé additionné de champignon, le kombucha est de plus en plus populaire pour son côté rafraîchissant, effervescent et peut apporter de la variété à notre routine d'hydratation. La quantité de sucre varie d'une marque à une autre donc portez-y attention !

MISO

Composée de fèves de soya fermentées mélangées avec d'autres céréales (habituellement, l'orge ou le riz), cette pâte est beaucoup utilisée comme condiment au Japon. Elle rehausse les saveurs des plats. On peut dire qu'il s'agit de l'équivalent du bouillon de poulet ou de légumes que l'on retrouve ici, mais avec beaucoup plus de nutriments et de propriétés. Il est important

de ne pas faire bouillir le miso, de l'ajouter à la toute fin de la cuisson de vos soupes, sautés ou potages considérant son côté « vivant », car la chaleur dénature les micro-organismes.

KIMCHI, CHOUCROUTE ET LÉGUMES LACTOFERMENTÉS

Originaire de Corée, le kimchi est utilisé comme condiment épicé. Il vient rehausser le goût des sandwiches, des salades et des plats de riz. On le cuisine comme on cuisine la choucroute ! Cette dernière provient d'ailleurs d'Allemagne et on la connaît davantage pour son accord avec les plats de charcuteries. Lorsque vous la choisissez au supermarché, assurez-vous simplement qu'il n'y a pas d'ajout de vinaigre et qu'elle est non pasteurisée afin de conserver les bactéries dans le produit qui en font un aliment tant recherché.

Petite mise en garde : les aliments fermentés, de par leur procédé de transformation, sont relativement salés. Vaut mieux en consommer en petites quantités surtout si l'apport en sodium de la journée est déjà dépassé.

Soyez donc tendance et intégrez les aliments fermentés pour votre santé.


*Bonne et heureuse année 2018!
Succès dans tous vos projets personnels et professionnels !*



ANDRÉANNE MARTIN, diététiste-nutritionniste

Directrice au développement des affaires
Conférencière en entreprise
Auteure et chroniqueuse média

418-317-1288 | nutrisimple.com

N'hésitez pas à me poser vos questions en direct sur ma page  : Andréanne Martin, diététiste-nutritionniste.

