

Air de familles



Vitamine essentielle

La vitamine B9, que l'on appelle aussi acide folique, est indispensable au bon fonctionnement de notre organisme tout au long de notre vie. Mais chez la femme enceinte, elle joue un rôle essentiel car elle permet d'éviter certaines malformations et anomalies chez le futur bébé. De plus, pendant la grossesse, les besoins en vitamines B9 sont accrus. On recommande donc d'en prendre durant toute la grossesse, et même avant. Dans certains pays, comme les États-Unis et le Canada, on enrichit les farines avec de l'acide folique. Et on y constate une diminution de 20 à 80 % des malformations dues à son manque. Ces malformations peuvent être l'absence de cerveau ou l'hydrocéphalie avec déficience intellectuelle et crises d'épilepsie. Une autre malformation est le spina bifida qui est un défaut de fermeture de la colonne vertébrale. Cette anomalie peut provoquer la paralysie des membres inférieurs, de l'incontinence fécale et urinaire ou parfois simplement une scoliose. On trouve de la vitamine B9 dans différents aliments comme le pain complet, les légumes vert foncé (épinards, blettes, cresson, haricots verts...), les légumineuses (lentilles haricots secs...) certains fruits (avocats, kiwis, melons, fraises, oranges...) Malheureusement, elle s'y trouve toujours en quantités insuffisantes pour couvrir les besoins de la femme enceinte. Il faut donc la prendre sous forme de compléments alimentaires.

Julie Rouffiange



Anne Pochet.

À la télé : tous les jours à la
rtbf
sur la Une et la Deux, tous les jours
à 12h12 et 17h12 sur **bx1**
Sur internet (www.one.be) : toutes
les émissions, les spécialistes et les
infos pratiques.

L'Histoire à table

La poire de coing

Qu'est-ce qui ressemble autant à une pomme qu'à une poire, est immanquable cru et dur comme de la pierre ? Le coing, bien sûr ! Et pourtant, préparé en gelée ou en compote, sucré juste ce qu'il faut et étalé sur du pain grillé, le fruit du cognassier révèle une saveur d'une délicatesse surprenante malgré sa texture légèrement râpeuse. Tout laisse à penser que c'est environ 4.000 ans avant notre ère, dans le nord de la Perse (Iran) et dans le Caucase, que l'on aurait cultivé les premiers cognassiers. Les Grecs le feront pousser bien plus tard, aux alentours de la ville de Cydon en Crète, ce qui vaut au coing ses autres appellations : « poire de Cydonie » ou encore « pomme d'or ». Épicuriens, les Héliènes, qui le considéraient alors comme un symbole d'amour et de bonheur,

n'aimaient rien tant que le consommer avec du miel. Et bien sûr, comme toujours, les Romains se sont emparés à leur tour du « *Cydonia vulgaris* » en l'offrant à Vénus (Aphrodite pour les Grecs), déesse de l'amour et de la beauté, qui depuis lors est représentée avec une poire de coing dans la main droite, cadeau, dit-on, du dieu Pâris. Côté cuisine, les Romains ajoutaient du coing à leurs ragoûts, quand ils ne le mélangeaient pas avec... des poireaux, version Pline l'Ancien. Le temps a passé

depuis, mais la réputation de cet arbuste de la famille des rosacées n'a pas fini de séduire les gourmets qui en connaissent aussi les vertus détoxifiantes pour les intestins, anti-cholestérol et coupe-faim. On retrouve le coing dans les livres de recettes de nos contrées depuis le XV^e siècle, époque où il fut introduit en Provence. On plantait alors les cognassiers les uns à côté des autres pour former de jolies haies fleuries dont les fruits, une fois mûrs, défilent en automne dans leur robe jaune or.

Myriam Bru



DR

La recette

Dahl de pois cassés

INGRÉDIENTS

- 1/2 oignon jaune, 2 gousses d'ail, 2 cm de gingembre épluché, le jus de 1/2 citron vert, 200 g d'épinards frais, 1 piment jalapeño, persil.
- 400 g de pois cassés, 1 c. à soupe d'huile d'olive, 1 c. à soupe de curcuma en poudre, 1 c. à café de curry en poudre, 1 c. à café de garam masala, 400 ml de lait de coco, 300 ml d'eau, sel et poivre.

PRÉPARATION

- Faire tremper les pois cassés 1 heure dans l'eau froide. Peler et émincer l'oignon et l'ail.
- Dans une cocotte, faire revenir l'oignon dans l'huile d'olive jusqu'à ce qu'il devienne translucide. Ajouter l'ail, le curcuma,



le curry, le garam masala et le gingembre râpé. Mélanger et faire revenir 1 minute.

- Verser les pois cassés dans la cocotte et mélanger pour les enrober d'épices. Incorporer le lait de coco, l'eau et le jus du citron vert. Mélanger, puis laisser mijoter pendant 30 minutes.
- Pendant ce temps, laver puis équeuter les feuilles

d'épinards. Les incorporer au dahl après les 30 minutes de cuisson, puis laisser cuire 10 minutes. Émincer le jalapeño et en parsemer le dahl. Saler, poivrer et ajouter quelques feuilles de persil hachées.

Recette extraite de « Protéines vertes » de Emilie Franzo (éd. Marabout).

