

Air de familles



PhotoNews

Un coup de fouet ?

Les boissons énergisantes, à ne pas confondre avec les boissons énergétiques, prétendent donner un « coup de fouet », améliorer la mémoire et la concentration. Elles contiennent beaucoup de sucre, des vitamines, de la caféine (beaucoup aussi !) et parfois de la taurine et des extraits de plantes censées avoir des vertus antifatigue. Les boissons énergétiques, elles, s'adressent aux sportifs. Elles sont destinées à lutter contre la fatigue et la déshydratation durant l'effort.

Bien qu'elles soient en vente libre, sans aucune restriction d'âge, les boissons énergisantes ne sont pas sans danger pour la santé. Cela est principalement dû à leur haute teneur en caféine qui peut avoir des impacts à plusieurs niveaux (cardiovasculaire, neurologique, gastro-intestinal, rénal, hépatique, musculaire et ostéo-articulaire).

La probabilité de développer des complications après avoir consommé ce genre de boissons diffère d'une personne à l'autre. Cela dépend des prédispositions génétiques, des pathologies préexistantes, des habitudes de consommation... Ainsi, mélanger alcool et boissons énergisantes fait courir des risques supplémentaires car ils ont des effets opposés : sédatif pour l'alcool, excitant pour les boissons énergisantes. Or, quand on les mélange, c'est l'effet excitant qui l'emporte. Résultat : la sensation d'intoxication alcoolique diminue mais pas les effets de l'alcool sur l'organisme. Comme on se rend moins compte que l'on est saoul, on a tendance à consommer plus d'alcool, ce qui augmente toutes les prises de risque dues à l'alcool et peut même mener à l'alcoolisme. Mieux vaut le savoir...

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



Sur internet (www.one.be) : toutes les émissions, les spécialistes et les infos pratiques.

L'Histoire à table

Choesels à toutes les sauces

Le temps est venu pour « Soir mag » de mettre les choesels sur la table ! Plus qu'une recette, ce plat mystérieux de la gastronomie bruxelloise est un trésor gastronomique ! De véritables... bijoux de famille ! « *Mais au fait, patron, les choesels, c'est quoi exactement ?* » « *Eh bien, vous savez, les choses, enfin les trucs quoi.* » « *Oeie, oeie, ça ne serait pas une fois des... testicules ?* » Oui et non. Au départ, ce plat, qui n'a rien de bruxellois mais date de la domination espagnole, est surtout un moyen d'accommoder les abats. On en trouvait à la carte des estaminets proches des abattoirs. Car en ce XVII^e siècle et jusqu'au milieu du XX^e siècle, la viande se fait rare, car chère, et donc, en cuisine, on utilise tout ou presque d'un animal. Le pancréas de bœuf ou de veau qui est la vraie base de ce plat doit être préparé rapidement, de préférence le jour même

de l'abattage de la bête. Et comme cet organe n'est pas fort grand, on y ajoute d'autres abats, comme de la queue de bœuf, du ris de veau, des pieds de mouton, des tripes et des rognons. Et parfois, selon le cuisinier, des « animelles », entendez des testicules de bœuf ou de veau, histoire de pimenter la légende plus que le plat. Attention d'ailleurs : en Espagne, si les « choesels » présentées sont très petites, c'est que c'est le taureau qui a gagné la corrida ! Laissez mijoter long-

temps ces abats avec un bon litre de lambic ou alors du vin blanc et un « kloeche » de Madère pour faire plus exotique, et accompagner de quelques « ballekes » (boulettes), de champignons de Paris émincés, sans oublier des pommes de terre nature. Une savoureuse recette est à dénicher dans les vieux livres de cuisine de Gaston Clément, cuisinier des rois Léopold II et Albert I^{er}, que votre grand-mère possédait certainement.

Pierre De Vuyst



leppix

La recette

Carbonara de patates douces

INGRÉDIENTS

- 800 g de patates douces
- 1 gousse d'ail
- 3 feuilles de chou kale et persil
- 10 ml de jus de citron jaune
- sel et poivre
- 220 g de tempeh (protéine végétale produite à partir du soja)
- 100 g de purée de cacahuètes
- huile d'olive et 80 ml d'eau

PRÉPARATION

- Peler et spiraler les patates douces afin d'obtenir des spaghetti. Réserver.
- Peler et émincer l'ail. Couper le tempeh en bâtonnets, puis les faire revenir dans une poêle légèrement huilée avec l'ail. Cuire une dizaine de



- minutes en remuant de temps en temps pour colorer toutes les faces.
- Pendant ce temps, faire cuire les spaghetti de patates douces 3 minutes dans une casserole d'eau bouillante. Égoutter et réserver.
- Dans un bol, mélanger la purée de cacahuètes, l'eau et le jus de citron. Rincer, puis ôter la tige et les nervures principales

des feuilles de kale. Couper grossièrement les feuilles et les verser dans une grande poêle avec le tempeh, les spaghetti de patates douces et la sauce à la cacahuète.

- Mélanger le tout et faire cuire 5 minutes à feu moyen.

- Saler, poivrer et parsemer de quelques feuilles de persil.

Recette extraite de

« Lundi c'est veggie. Dîner express » d'Émilie Franco (éd. Marabout).

