

# Air de familles



## Une question d'équilibre

Les protéines sont des nutriments qui ont la réputation de faire grandir et de rendre fort. On les trouve dans la viande, les œufs, le poisson, les produits laitiers... mais aussi dans les légumineuses, les graines et les céréales. Le problème, c'est que nous consommons de plus en plus de protéines d'origine animale. Trop, d'après les recommandations des nutritionnistes, et ce, dès le plus jeune âge. Or, cet excès chez un jeune enfant peut avoir des conséquences néfastes sur sa santé à long terme. On a, par exemple, observé que les enfants qui consomment trop de protéines avant l'âge de 3 ans risquent davantage de développer une obésité. Consommer trop de protéines animales peut aussi entraîner des carences, car elles ont un pouvoir rassasiant et, du coup, l'enfant mange moins d'autres aliments pourtant nécessaires à son développement. Le flexitarisme, qui intègre de temps en temps des repas sans produits animaux, est une bonne solution. Quant à l'alimentation végétarienne, si elle est équilibrée, elle est sans danger. Correctement gérée, elle a même des effets bénéfiques sur la santé : réduction du risque de cancer colorectal, prévention de l'obésité et des maladies cardiovasculaires... sans parler des effets positifs sur l'environnement. Mais si cette alimentation n'est pas équilibrée, les carences sont possibles. Plus précisément, les végétariens risquent une carence en fer, en vitamine B, en oméga 3... et en calcium s'ils ne consomment pas du tout de produits laitiers. Les végétaliens sont donc encore plus à risque d'être carencés. Alors, quel que soit votre choix, un seul mot d'ordre : mangez équilibré.

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  
**b1**  
Sur internet ([www.one.be](http://www.one.be)) : toutes  
les émissions, les spécialistes et les  
infos pratiques.

# L'Histoire à table

## La béchamel, reine des sauces

Même si elle semble moins populaire aujourd'hui, en ces temps où la diététique a pris les commandes des cuisines, la béchamel reste considérée, en gastronomie française, comme la reine des sauces.

Elle fait partie, selon l'illustre Auguste Escoffier, des trois sauces « mères », desquelles sont dérivées ou déclinées toutes les sauces composées. Ce sont la sauce brune (un fond brun lié par un roux brun, avec sa version espagnole : tomate, champignons, mirepoix de légumes en plus), le velouté (fond blanc lié par un roux blanc) et donc la béchamel. Pour compléter le tableau, le grand cuisinier y a rajouté, plus tard, les émulsions (hollandaise et mayonnaise) et la sauce tomate. Pour rafraîchir votre mémoire, la béchamel est donc une sauce blanche préparée à partir d'un roux (mélange de farine



Belgimage

et de beurre) cuit avec du lait ou de la crème. Elle a été inventée au XVII<sup>e</sup> siècle en l'honneur de Louis Béchameil de Nointel, fermier général, intendant de Bretagne, qui parviendra à s'élever jusqu'à atteindre la charge de maître d'hôtel du roi Louis XIV. Grand gourmet, il a vu François Pierre de La Varenne, cuisinier du marquis d'Uxelles, lui dédier sa version revisitée d'une sauce plus ancienne à base de crème. La « Béchameil » était née ! Au fil du temps, elle verra son

orthographe elle aussi revisitée en « béchamelle » puis « béchamel ». Cette dédicace bien crémée n'eut pas l'heur de plaire au duc d'Escars, qui livra cette remarque historique : « Est-il heureux, ce petit Béchameil ! J'avais fait servir des émincés de blancs de volaille à la crème plus de 20 ans avant qu'il fût au monde et, voyez, pourtant, je n'ai jamais eu le bonheur de pouvoir donner mon nom à la plus petite sauce ! »

Pierre De Vuyst

## La recette

### Salade de carottes revisitée

#### INGRÉDIENTS (4 PERSONNES)

8 carottes anciennes (rouges, violettes...)  
2 pamplemousses  
50 g de dattes  
1 botte de coriandre  
sel et poivre

#### POUR LA VINAIGRETTE

Le jus de deux pamplemousses, 30 cl d'huile d'olive  
Le jus d'un citron  
Le jus d'un citron vert  
2 cuill. à soupe de vinaigre balsamique blanc  
1 cuill. à soupe de sirop d'érable

#### PRÉPARATION

Temps de préparation : 25 minutes  
Marinade : 1 heure  
- Épluchez les carottes et taillez-les en rondelles.



Photos : prod

- Dénoyauter et hachez grossièrement les dattes. Ciselez la coriandre. Ajoutez à la salade de carottes avec les suprêmes de pamplemousse. Mélangez. Salez et poivrez. Dégustez !  
- Pelez les pamplemousses à vif et récupérez les suprêmes. Pressez le jus pour la vinaigrette.  
- Vinaigrette : dans un bol, mélangez tous les ingrédients de manière homogène. Versez sur les carottes et mélangez avec les mains pour bien recouvrir les carottes de vinaigrette. Laissez mariner une heure au frais.



Recette extraite de  
« Happy & Veggie »,  
de Caleigh Megless  
(éd. Marabout)