



## LES BIENFAITS DU RÉGIME MÉDITERRANÉEN

Depuis plusieurs décennies, le régime méditerranéen fait l'objet de nombreuses recherches. Les résultats plaident unanimement en faveur de ce type d'alimentation sain particulièrement bénéfique pour la santé.

### UNE DIMINUTION DES RISQUES DE NOMBREUSES MALADIES

Une vaste étude regroupant les résultats de plusieurs recherches effectuées sur plus de 500 000 participants a démontré qu'un tel régime diminue les risques de :

- syndrome métabolique (ensemble des problèmes de santé qui augmentent les risques de développer le diabète de type 2, une maladie du cœur, une angine de poitrine, un infarctus ou encore un accident vasculaire cérébral);
- cancers;
- maladies neurodégénératives telles que l'Alzheimer.

Le régime méditerranéen limite également plusieurs facteurs de risques associés au syndrome métabolique, à savoir le tour de taille, le cholestérol sanguin, la pression artérielle et la glycémie (taux de sucre dans le sang).

# COUSCOUS AUX LÉGUMINEUSES et au persil

6 portions • PRÉPARATION : 20 minutes • REPOS : 10 minutes

## INGRÉDIENTS

- 375 ml (1 ½ tasse) de bouillon de poulet pauvre en sodium ou d'eau
- 180 g (1 tasse) de couscous de blé entier
- 3 c. à soupe d'huile d'olive extra vierge
- Le zeste et le jus de 2 citrons
- 1 c. à café d'épices pour couscous
- 2 boîtes de 540 ml chacune de légumineuses mélangées, rincées et égouttées (donne 700 g)
- 30 g (½ tasse) de persil frais, haché
- 3 oignons verts, ciselés
- 1 petit oignon rouge, haché
- 2 gousses d'ail, hachées finement
- 4 c. à soupe de canneberges séchées, hachées
- 55 g (½ tasse) de noix de Grenoble, concassées
- 3 tomates jaunes ou rouges, en cubes
- 2 c. à soupe de vinaigre balsamique
- Poivre du moulin

## PRÉPARATION

Dans une grande casserole, à feu vif, porter le bouillon à ébullition. Retirer du feu et ajouter le couscous. Couvrir et laisser reposer 10 minutes.

Verser le couscous dans un grand bol. Ajouter 1 c. à soupe d'huile, 2 c. à soupe de zeste de citron, le jus de citron et les épices pour couscous. À l'aide d'une fourchette, mélanger tout en égrainant le couscous.

Ajouter le reste de zeste de citron, les légumineuses, le persil, les oignons verts, l'oignon rouge, l'ail, les canneberges et les noix de Grenoble. Bien mélanger.

Au moment de servir, répartir le couscous dans des assiettes et garnir de tomates. Arroser du reste d'huile et de vinaigre balsamique, puis poivrer au goût.

## NOTE

Les épices pour couscous (paprika, poivre noir, cumin, gingembre, carvi, piment, piment de la Jamaïque, cannelle, menthe et safran) donnent beaucoup de saveurs à ce plat.



## INFO SANTÉ

Le couscous de blé entier fournit plus de fibres que le couscous raffiné et il stimule moins la sécrétion d'insuline, ce qui est favorable à la prévention du diabète et à la diminution des risques de maladies chroniques.

### Valeur nutritive par portion

#### Teneur

Calories	436
Lipides	15 g
Saturés	1,8 g
Oméga-3	1,2 g
Cholestérol	0 mg
Sodium	473 mg
Glucides	62 g
Fibres	10 g
Protéines	16 g

