

Les bienfaits de la viande brune pour la santé



La viande brune est depuis longtemps consommée et considérée comme un bon substitut à la viande blanche. Sa saveur plus riche et sa teneur plus élevée en eau en font un choix idéal pour de nombreuses recettes, y compris les classiques aussi succulents que le poulet frit ou le coq au vin. Vous redoutez peut-être que les bienfaits de cette viande s'obtiennent au prix de nombreuses calories. Mais ne vous inquiétez pas ! La différence entre la viande blanche et la viande brune n'est pas aussi grande que vous pourriez le penser. Une portion de 100 g de cuisse de poulet sans peau ne contient que 29 calories de plus qu'une portion de 100 g de poitrine de poulet sans peau. Bien que la teneur en matière grasse de la viande brune soit plus élevée que celle de la viande blanche, les graisses ne sont pas aussi néfastes pour la santé qu'on le pensait autrefois et elles peuvent être consommées de façon modérée dans le cadre d'une alimentation saine. En fait, la viande brune a de nombreux bienfaits pour la santé et dispose de certains nutriments en quantités que la viande blanche ne peut égaler. Examinons les faits de plus près.

Tout d'abord, examinons ce qui rend la viande brune foncée. Pourquoi est-elle différente de la portion de viande blanche du poulet ? La différence provient de la quantité de myoglobine présente dans les différentes parties du poulet. La myoglobine est une protéine qui véhicule l'oxygène qui donne à la viande brune sa couleur rougeâtre classique. Plus il y a de myoglobine, plus la viande est foncée et plus les nutriments sont riches. La myoglobine fournit aux muscles l'oxygène nécessaire à l'exercice et au mouvement, et puisque les poulets sont des oiseaux incapables de voler, ils utilisent leurs pattes et leurs cuisses pour se déplacer, ce qui rend ces parties plus foncées que la poitrine ou les ailes.

Alors, quels bienfaits pour la santé offre la viande brune ? Les cuisses et les hauts de cuisse de poulet sont une excellente source de nombreux nutriments essentiels, notamment le fer et le zinc qui sont importants pour maintenir en santé le système immunitaire. Ils sont présents en quantités beaucoup plus élevées dans la viande brune que dans la viande blanche. La viande brune contient également de plus grandes quantités de vitamines B, comme la thiamine, la niacine et la vitamine B12, qui aident à réguler le métabolisme du corps.

Et il ne s'agit là que des bienfaits pour la santé ! La viande brune est aussi un plaisir à cuisiner. Sa teneur plus élevée en graisses maintient la viande juteuse et tendre pendant la cuisson et contribue à rehausser la saveur, qui est exceptionnelle.

RECETTE: Hauts de cuisse de poulet à l'érable et à la moutarde de Dijon et haricots verts — à la friteuse à air chaud

Ingrédients

3 c. à table de sirop d'érable
2 c. à table de moutarde de Dijon
2 c. à table d'huile d'olive
1 c. à table de sauce soya
1 c. à table de thym frais, haché
1 c. à table de romarin frais, haché
2 gousses d'ail, émincées
1/2 c. à thé de sel
1/4 c. à thé de poivre
1 lb de hauts de cuisse de poulet désossés
1 lb de haricots verts
2 c. à table de persil frais, haché

Étapes

1. Préchauffer la friteuse à air à 375 °F (180 °C). Dans un grand bol, fouetter le sirop d'érable, la moutarde, l'huile d'olive, la sauce soya, le thym, le romarin, l'ail, le sel et le poivre. Ajouter les hauts de cuisse et remuer pour les couvrir complètement du mélange.
2. Déposer les hauts de cuisse sur la plaque bien graissée de la friteuse à air, et les cuire pendant 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient bien cuits et que le jus de cuisson soit clair. Retirer les hauts de cuisse et réserver.
3. Mettre les haricots verts sur la plaque de la friteuse à air et les cuire pendant 5 à 8 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres, mais encore croquants. Mettre le poulet dans un plat de service et garnir des haricots verts et de persil.

4. **Pour un four conventionnel:** Préchauffer le four à 400 °F (200 °C). Disposer les hauts de cuisse dans un plat allant au four de 13 po x 9 po (3,5 L) et laisser cuire pendant 18 minutes, en les retournant à mi-cuisson. Recouvrir les hauts de cuisse de haricots verts et laisser cuire pendant 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce que les haricots soient tendres, mais encore croquants, que le poulet soit bien doré et qu'un thermomètre à lecture rapide indique une température interne de 165 °F (74 °C).

Conseil utile

Certains modèles de friteuse ne nécessitent pas de préchauffage. Pour une bonne utilisation de l'appareil, consultez les directives du fabricant.