



Plaisir et bonne conscience: les plats braisés ne contiennent que très peu de graisse

Avez-vous déjà dégusté des plats braisés? Les morceaux de viande à la fois juteux et fondants, cuits tout doucement avec amour pendant des heures, sont à la mode depuis quelque temps. En l'occurrence, vous pouvez avoir bonne conscience – ces plats sont légers et très peu gras.

Savez-vous quel est le rapport entre les ours de gomme et les plats braisés? C'est tout simple: les ours de gomme sont composés de gélatine. Plus précisément de collagène, une protéine très présente dans la viande, et notamment dans les morceaux provenant des muscles les plus sollicités. Ces dernières années, les joues de veau ou de bœuf, par exemple, sont devenues très appréciées: elles se composent de viande de muscle qui ne contient quasiment pas de graisse, mais beaucoup de collagène, lequel confère au tissu conjonctif la force nécessaire à la mastication. Pendant les quelques heures que dure le braisage dans un propre jus ou un bouillon corsé enrichi de légumes, ce collagène se transforme en gélatine. C'est elle qui confère aux plats braisés leur fondant exquis. Penser que les plats braisés sont consistants, voire lourds, est donc une idée fausse. C'est précisément le contraire: ils sont faciles à digérer et, dans l'idéal, contiennent uniquement la graisse qui a été ajoutée pour la cuisson. Cent grammes de gélatine contiennent seulement environ 330 calories et fournissent à l'organisme près de 84 grammes de protéines aisément transformables. Vous pouvez donc savourer sans complexe le fondant d'une joue de veau, d'une queue de bœuf ou d'un osso-buco.

Vous trouverez plus d'informations sur les nutriments de la viande sur
<http://www.viandesuisse.ch/index.php?id=183799&setlang=fr>