

La cuisine ethnique pour les curieux... et les timides

L'une des manières les plus agréables de vous immerger dans une nouvelle culture, et parfois l'une des plus délicates, consiste à explorer et à savourer la cuisine locale. Pour les gastronomes, rien n'est plus passionnant. Toutefois, pour les personnes moins audacieuses, ce n'est pas facile : la nourriture peut être trop épicée, avoir une odeur différente ou une apparence bizarre. Plusieurs expatriés se demandent même si cette nourriture est saine.

En réalité, dans plusieurs pays, l'alimentation est extrêmement saine, parfois beaucoup plus qu'en Amérique du Nord. Par exemple, les Japonais consomment surtout des aliments faibles en gras et en cholestérol qui sont habituellement cuits à la vapeur. C'est d'ailleurs l'une des principales raisons pour lesquelles leur espérance de vie compte parmi les plus longues dans le monde. La recherche montre que le régime méditerranéen réduit le risque de maladie cardiaque et de cancer, du Parkinson et de l'Alzheimer.

Examinons les raisons pour lesquelles certaines cuisines ethniques sont si saines et devraient inciter même le plus craintif des convives à tenter cette aventure culinaire.

Cuisine japonaise

Les mets traditionnels du Japon comprennent des aliments riches en antioxydants, comme l'igname et le thé vert, des légumes à haute teneur en calcium comme le bok choy, des algues qui regorgent d'iode, le saumon, une excellente source d'oméga-3, le shiitake (une bonne source de fer, de potassium, de zinc, de cuivre et d'acide folique), et des aliments à base de soja entier. Toutefois, si vous faites de l'hypertension, soyez prudent, car la cuisine japonaise est souvent très salée. Essayez d'éviter les plats huileux, comme le très calorique poulet teriyaki et les mets frits comme la tempura et le gyoza (des raviolis japonais frits).

Cuisine méditerranéenne

L'incidence des maladies cardiovasculaires et du cancer est considérablement moindre chez les habitants de cette région. D'ailleurs, selon des recherches effectuées par l'université Harvard, le régime méditerranéen traditionnel est associé à une réduction de 25 pour cent du risque de décéder d'une maladie cardiaque ou du cancer. Ce régime est riche en fibres et en antioxydants provenant des légumes, des légumineuses, du vin rouge, de l'huile d'olive (une source d'oméga-3 qui favorise la santé du cœur), et est faible en gras. Les gens mangent moins de viande rouge et la consommation de produits laitiers se limite au fromage et au yaourt. Évitez tout de même les délicieuses, mais crémeuses sauces italiennes et surveillez la quantité de fromage que vous mettez sur vos pâtes! Si vous êtes en Grèce, limitez votre consommation de mets traditionnels comme la moussaka, la spanakopita, les tiganita (légumes frits), les gyros et le saganaki (fromage frit), qui sont riches en calories. Les gyros sont très gras, alors comme on le dit souvent, *la modération a bien meilleur goût!*

Cuisine indienne

Les odorantes épices indiennes comme le curcuma, le piment rouge, le gingembre et le garam masala (un mélange de cumin, de cardamome, de poivre noir, de cannelle, de coriandre et d'autres épices) que l'on retrouve dans les caris s'avèrent être excellentes pour la santé. Certaines nous aident à nous protéger contre le cancer, alors que le curcuma et le gingembre aident à combattre la maladie d'Alzheimer. Les chercheurs affirment que la prévalence de la maladie d'Alzheimer en Inde est quatre fois moindre qu'en Amérique, peut-

être parce que les Indiens mangent habituellement entre 100 à 200 milligrammes de cari quotidiennement. Le curcuma pourrait également avoir des propriétés anti-inflammatoires et curatives; ses bienfaits sont d'ailleurs étudiés à l'université de Californie. Les lentilles font également partie du régime traditionnel en Inde. Elles sont riches en fibres et contiennent une quantité importante d'acide folique et de magnésium, et pourraient contribuer à stabiliser la glycémie. Essayez d'éviter les plats avec de la crème ou de la sauce à la noix de coco, et n'abusez pas des samossas et des pakoras, délicieux, mais frits. Un ou deux petits plaisirs coupables ne peuvent vous faire du mal, mais ne basez pas toute votre alimentation sur les options les moins saines. Une bonne nutrition est une composante essentielle du mode de vie sain d'un expatrié.

Asie du sud-est

Cuisine vietnamienne

Le régime vietnamien est principalement constitué de légumes et de fruits de mer cuits dans l'eau ou le bouillon plutôt que dans l'huile. Les Vietnamiens ne sont pas friands des sauces à la noix de coco, préférant les fines herbes comme la coriandre, la menthe, le basilic thaï, l'anis et le piment rouge. Elles facilitent la digestion et auraient des propriétés anti-inflammatoires.

Cuisine sud-coréenne

Le régime coréen est basé sur des aliments faibles en gras comme le tofu, les nouilles, le poisson et les légumes. En outre, le kimchi (des légumes marinés assaisonnés d'épices piquantes) en est un élément essentiel, car on le mange à tous les repas. Le kimchi est plein de vitamines A, B et C, mais son plus grand bienfait réside dans le lactobacille, une « bonne bactérie » que l'on retrouve dans les aliments fermentés. Cette bactérie facilite la digestion et aide à réduire le taux de cholestérol. L'un des seuls aliments « nuisibles » dans l'alimentation coréenne est le bœuf grillé, mais les Coréens n'en consomment que les principaux jours fériés.

Cuisine moyenne-orientale

Bien que les pays du Moyen-Orient bordent la Méditerranée, leur cuisine est très différente de celle de leurs voisins. Le gras, par exemple le beurre, n'est pas un ingrédient très utilisé pour la cuisson ou la préparation des aliments. On préfère l'huile d'olive, en très petite quantité. Les aliments sont le plus souvent grillés ou cuits au four, et quelques plats sont frits. Le régime moyen-oriental offre de nombreuses options végétariennes et faibles en gras, par exemple le houmous (une purée de pois chiches), le taboulé (des tomates, du persil haché finement, de la menthe et de l'oignon, assaisonnés d'huile d'olive, de jus de citron et de sel), le baba ghanouj (une trempette d'aubergine) et les dolmas (des feuilles de vigne farcies).

Si vous avez des questions à ce sujet ou si vous souhaitez parler d'une situation personnelle, nous vous invitons à communiquer avec votre PAE. Vous trouverez les coordonnées dans votre brochure du PAE, ou vous pouvez communiquer avec un téléphoniste local et demander de faire un appel à frais virés au Canada au 905 886-3605. Vous serez alors mis en communication avec notre centre d'accès aux services qui vous aidera à trouver un service de soutien près de votre lieu de résidence.

Juste une bouchée

Chaque cuisine ethnique propose des choix santé – même celle de votre pays. Les aliments peuvent avoir une apparence, une odeur ou un goût différents de ce que vous connaissez, mais ils peuvent vous offrir une nouvelle expérience culinaire aussi saine que savoureuse. Il se peut que vous n'aimiez pas toutes vos découvertes, mais une fois encore, vous ne le saurez jamais si vous n'essayez pas!

Si vous avez des questions à ce sujet ou si vous souhaitez parler d'une situation personnelle, nous vous invitons à communiquer avec votre PAE. Vous trouverez les coordonnées dans votre brochure du PAE, ou vous pouvez communiquer avec un téléphoniste local et demander de faire un appel à frais virés au Canada au 905 886-3605. Vous serez alors mis en communication avec notre centre d'accès aux services qui vous aidera à trouver un service de soutien près de votre lieu de résidence.