

## Santé : Ces aliments qui nous protègent

### « Le raisin »

Les raisins, consommés quotidiennement, seraient bons pour prévenir l'hypertension selon une étude présentée lors d'une conférence de « l'American Collège of Cardiology ». Les chercheurs ont observé ces résultats sans pouvoir déterminer précisément les composés. Sans doute les polyphénols, responsables de cet effet (voir liens ci-dessous pour plus de détails ou venir à un atelier de la Maison du diabète à la Maison de Quartier Gaston Variot).

### Brochettes de raisins caramélisés

**Facile :** ✓✓✓✓

**Bon marché :** €€€

Origine du plat : [Europe](#)

Temps de préparation : 10 minutes  
minutes

Temps de cuisson : 10  
minutes

#### Ingrédients (4 Personnes) :

- 1 grosse grappe de [raisin](#) noir
- 1 grosse grappe de [raisin](#) blanc
- 20 morceaux de [sucre](#)
- quelques gouttes de [jus](#) de [citron](#)
- pics en bois

#### Préparation de la recette :

Laver et égrener les [raisins](#). Les essuyer.

Les enfiler sur des pics en bois en alternant des grains blancs et noirs.

Poser les [brochettes](#) au-dessus un saladier en les faisant tenir par leurs extrémités posées sur les bords.

Faire fondre le [sucre](#) avec 3 cuillères à [soupe](#) d'eau et le [jus](#) de [citron](#).

Lorsqu'il atteint la couleur du [caramel](#), le verser bouillant sur les brochettes en les faisant tourner pour bien enrober les grains.

Accompagner de [glace](#) à la [vanille](#) (en été) et de tuiles aux [amandes](#) (en hiver).

Sources :

- Le Figaro magazine lien : <http://sante.lefigaro.fr/actualite/2012/03/26/17824-raisin-soja-deux-allies-pour-prevenir-lhypertension>
- Site « au féminin » lien : <http://recette-de-cuisine.aufeminin.com/w/recette/r9171/brochettes-de-raisins-caramelisees.html>
- <http://www.medscape.fr/hypertension/articles/1377209/>

