

sous la direction de
SHARON ZEILER B. Sc., MBA, RD

Publié avec l'accord de

Association
Canadienne
du Diabète

250 recettes essentielles

POUR MIEUX VIVRE AVEC
LE DIABÈTE



TRÉCARRÉ

250 recettes
essentielles

POUR MIEUX VIVRE AVEC
LE DIABÈTE

250 recettes
essentielles

POUR MIEUX VIVRE AVEC
LE DIABÈTE

Publié avec l'accord de l'Association canadienne du diabète,
sous la direction de Sharon Zeiler B. Sc., MBA, RD

Traduit de l'anglais (Canada) par Guillaume Corbeil

TRÉCARRÉ
Une société de Québec Média

Traduction: Guillaume Corbeil
Édition: Miléna Stojanac
Révision scientifique: Louise Desmarais, pour l'Association canadienne du diabète
Révision linguistique: Nicole Henri
Correction d'épreuves: Sabine Cerboni
Couverture, grille graphique intérieure et mise en pages: Clémence Beaudoin

Pour l'édition originale en langue anglaise

Éditrice: Sue Sumeraj
Éditrice responsable des recettes: Jennifer MacKenzie
Analyses nutritives: Barbara Selley, Cathie Martin (Food Intelligence)
Correction d'épreuves: Sheila Wawanash
Préparation de l'index: Gillian Watts
Photographe: Colin Erricson
Adjoint à la photographie: Matt Johannsson
Styliste responsable des recettes: Kathryn Robertson
Styliste responsable des accessoires: Charlene Erricson

Note

Quelques-unes des recettes présentées dans cet ouvrage ont été publiées précédemment dans le livre *Choice Cooking* (Toronto, NC Press, 1982), mais elles ont été révisées afin de se conformer aux standards et aux critères de santé et des goûts actuels. Les nouvelles recettes ont été élaborées par Jennifer MacKenzie.

Remerciements

Nous remercions l'aide financière du gouvernement du Canada par l'entremise du Fonds du livre du Canada pour nos activités d'édition. Gouvernement du Québec - Programme de crédit d'impôt pour l'édition de livres - gestion SODEC.

Tous droits de traduction et d'adaptation réservés; toute reproduction d'un extrait quelconque de ce livre par quelque procédé que ce soit, et notamment par photocopie ou microfilm, est strictement interdite sans l'autorisation écrite de l'éditeur.

Titre original: *Canada's 250 Essential Diabetes Recipes*

Publié avec l'accord de Robert Rose Inc./Published under arrangement with Robert Rose Inc.

120, Eglinton Avenue East, bureau 800

Toronto (Ontario) M4P 1E2 Canada

Tous droits réservés

© 2011, par l'Association canadienne du diabète, sous la direction de Sharon Zeiler, pour le texte, et par Robert Rose Inc., pour les photos
© 2013, les Éditions du Trécarré, pour la traduction française

Les Éditions du Trécarré

Groupe Librex inc.

Une société de Québec Média

La Tourelle

1055, boul. René-Lévesque Est, bureau 300

Montréal (Québec) H2L 4S5

Tél.: 514 849-5259

Télééc.: 514 849-1388

www.edtreccarre.com

Dépôt légal - Bibliothèque et Archives nationales du Québec et Bibliothèque et Archives Canada, 2013

ISBN: 978-2-89568-680-4

Distribution au Canada

Messageries ADP inc.

2315, rue de la Province

Longueuil (Québec) J4G 1G4

Tél.: 450 640-1234

Sans frais: 1 800 771-3022

www.messageries-adp.com

Les recettes présentées dans ce livre ont été testées dans nos cuisines et par nos goûteurs. Au meilleur de nos connaissances, elles sont bonnes et nutritives pour toute personne et tout usage. Pour les personnes souffrant d'allergies alimentaires ou autres, ou qui auraient des besoins alimentaires spécifiques ou des problèmes de santé, bien lire le contenu de chaque recette et prendre le temps de déterminer si elle peut poser un problème. Toutes les recettes sont utilisées au risque du consommateur.

Nous ne pouvons être tenus responsables de tout danger, perte ou dommage lié à l'utilisation de ces recettes.

Pour toute personne ayant des besoins particuliers, des allergies ou des problèmes de santé, dans l'éventualité d'un doute quant à votre santé, contactez votre professionnel de la santé avant de préparer quelque recette que ce soit.

Sommaire

Introduction	6
Amuse-gueules	19
Boissons	33
Sauces et bases culinaires	57
Soupes et bouillons	75
Salades	95
Légumes	133
Viande, volaille et poisson	153
Repas tout-en-un	183
Plats végétariens	209
Pains, muffins et biscuits	221
Desserts	253
Tartinades, chutneys et cornichons.	285
Annexe 1 – Planification de repas pour 7 jours	304
Annexe 2 – Choix de l'Association canadienne du diabète.	308
Index	323

Introduction

On le sait, vous ne lisez jamais l'introduction des livres de recettes! Mais cette fois-ci, on espère que vous ferez une exception. Peut-être que vous êtes atteint du diabète, qu'un membre de votre famille ou un ami en est atteint ou que, comme la plupart d'entre nous, vous êtes tout simplement à la recherche de recettes santé pour régaler toute la famille. Dans les prochaines pages, il y a de tout, pour tout le monde. Dans cette première section, vous apprendrez :

- des faits importants à propos du diabète : ce que c'est, pourquoi vous devriez le contrôler, comment vous pouvez mieux le contrôler et qui peut vous aider à préparer un plan alimentaire;
- des trucs pour choisir et préparer des aliments sains et planifier vos repas;
- des façons de rendre vos repas et vos collations meilleurs pour votre diabète, y compris la méthode de portion pour l'assiette et les choix de l'Association canadienne du diabète;
- comment utiliser le tableau de la valeur nutritive sur l'emballage des aliments;
- comment utiliser les informations nutritives qui accompagnent les recettes de ce livre;
- où vous pouvez en apprendre davantage.

On espère que vous apprécierez les recettes faciles de ce livre. Pour vous aider à les intégrer lors de la planification de vos repas, chaque recette contient la valeur nutritive d'une portion, de même que les nombres de Choix de l'Association canadienne du diabète (Choix du Canada).

Cinq choses que tout le monde devrait savoir à propos du diabète

1. Le diabète est une maladie chronique qui touche une personne sur dix en Amérique du Nord, soit quelque 35 millions de personnes de tous âges... et ce nombre augmente de jour en jour.
2. Il existe plusieurs formes de diabète.
 - Près de 10% des personnes atteintes de cette maladie souffrent d'un diabète de type 1. Celui-ci se déclare généralement pendant l'enfance, mais peut également se développer à l'âge adulte. Comme le pancréas cesse de produire de l'insuline, les personnes atteintes d'un diabète de type 1 doivent s'en injecter régulièrement.
 - Près de 90% souffrent d'un diabète de type 2. Bien qu'il se déclare normalement à l'âge adulte, il peut aussi toucher les enfants et les adolescents. Quelques personnes atteintes du type 2 réussissent à conserver une glycémie (taux de glucose sanguin) adéquate, en perdant du poids ou en adoptant de bonnes habitudes alimentaires. D'autres devront prendre des agents hypoglycémiantes (sous forme de pilules), tandis que certains devront aussi s'injecter de l'insuline.
 - Le **diabète gestationnel** est un trouble de santé temporaire, mais grave. Il touche de 3 à 4% des femmes enceintes. Les risques de complications pendant la

grossesse et l'accouchement sont alors plus élevés. La mère et le bébé risquent aussi de développer un diabète de type 2 plus tard dans la vie.

- Le **prédiabète** fait référence une glycémie plus élevée que la normale, qui n'est toutefois pas assez élevée pour un diagnostic de diabète. S'il n'est pas traité, le prédiabète peut entraîner un diabète de type 2.
3. Toute forme de diabète devrait être traitée pour prévenir ou retarder des complications qui pourraient s'avérer sérieuses, comme des maladies des yeux, des maladies du cœur ou des reins, des lésions nerveuses ou une dysfonction érectile.
 4. Une alimentation saine est une stratégie importante pour prévenir le diabète de type 2 et pour contrôler la glycémie dans tous les types de diabète.
 5. Même avec une bonne prise en charge du diabète et de bonnes habitudes alimentaires, le diabète reste une maladie évolutive; vous pourriez donc constater un moins bon contrôle de votre glycémie. Votre professionnel de la santé pourrait vous recommander un changement de médication.

Qu'est-ce que l'insuline ?

L'insuline est produite par une glande appelée le pancréas ; c'est une hormone qui permet au glucose (le sucre) de pénétrer dans les cellules du corps, où il est transformé en énergie. Le diabète apparaît quand le pancréas ne produit pas suffisamment d'insuline ou que les cellules du corps sont résistantes à l'insuline. Quand cela se produit, la glycémie augmente au-delà de la normale, et du glucose peut être retrouvé dans l'urine.

Comment trouver un diététiste-nutritionniste

Votre professionnel de la santé, ou votre centre d'éducation sur le diabète, peut vous recommander un diététiste-nutritionniste membre de l'Ordre professionnel des diététistes du Québec. Les diététistes détiennent un diplôme universitaire en nutrition, ont complété un internat dans leur domaine et réussi un examen d'entrée. Ce sont eux les mieux qualifiés pour vous aider à planifier vos repas. Ils peuvent exercer leur profession dans un bureau privé, à l'hôpital ou dans un centre d'éducation sur le diabète. Contactez l'Ordre professionnel des diététistes du Québec (www.opdq.org) pour apprendre comment trouver un diététiste membre près de chez vous.

Les bases

Il n'existe pas de régime normalisé pour toutes les personnes atteintes du diabète. Vous devez consulter un diététiste-nutritionniste. Celui-ci vous aidera à concevoir un régime alimentaire personnalisé, fait sur mesure pour votre mode de vie, vos préférences, vos habitudes, votre médication et l'état de votre santé.

Si vous ne pouvez consulter un diététiste immédiatement, voici ce que vous pouvez faire en attendant.

1. Mangez trois repas par jour, à des heures régulières, et assurez-vous de ne jamais les espacer de plus de six heures. Vous pourriez aussi bénéficier de collations santé. Manger à des heures régulières aide votre corps à maintenir une glycémie adéquate.
2. Les personnes souffrant du diabète devraient limiter leur consommation de sucre, en prêtant une attention particulière aux sucreries, boissons gazeuses, desserts, bonbons, confitures et miel. Plus vous mangez de sucre, plus la glycémie sera élevée. Certains édulcorants artificiels peuvent aussi vous être très utiles.
3. Limitez votre consommation d'aliments ayant une teneur élevée en matières grasses, en prêtant une attention particulière à la friture, aux croustilles et aux pâtisseries. Ces aliments peuvent vous faire prendre du poids et augmenter vos risques de développer des maladies du cœur. Comme les personnes atteintes du diabète sont déjà plus susceptibles d'en développer, réduire l'apport de matières grasses est une étape importante. Maintenir un poids santé vous aidera aussi à contrôler votre glycémie.
4. Favorisez les aliments riches en fibres, comme le pain et les céréales à grains entiers, les lentilles, les haricots et les pois secs, le riz brun, les fruits et les légumes. Ces aliments vous aideront à vous sentir rassasié et augmenteront moins votre glycémie après les repas. Avec le temps, ce changement dans vos habitudes alimentaires pourrait aussi faire diminuer votre taux de cholestérol sanguin.
5. Si vous avez soif, buvez de l'eau. Évitez les boissons gazeuses régulières et les jus de fruits. Ceux-ci feront augmenter votre glycémie.
6. Intégrez plus d'activités physiques à votre horaire. Faire du sport en salle est bon pour la santé, évidemment, mais il existe d'autres façons de bouger pour vous tenir en forme. Par exemple, ne prenez pas l'ascenseur, montez plutôt les escaliers; vous pouvez aussi marcher quelques coins de rue avant de monter dans l'autobus. Plus la place que vous accordez à l'exercice physique sera grande, mieux vous contrôlerez votre poids et votre glycémie. Pour plus de suggestions pour intégrer l'activité physique dans votre quotidien, consultez le site de l'Agence de la santé publique du Canada (<http://www.phac-aspc.gc.ca/index-fra.php>).

Les dix meilleurs conseils pour des repas savoureux et sains

- 1. Prenez quelques minutes chaque semaine pour planifier vos menus.**

Cela vous permettra de prévoir un repas rapide le mercredi, alors que votre fils joue au hockey, et un souper tardif, après la réunion parents-enseignants du jeudi...
- 2. N'allez jamais à l'épicerie sans votre liste!** Celle-ci vous assurera que vous n'avez rien oublié pour préparer les repas que vous avez prévus. Elle vous aidera aussi à éviter les achats impulsifs... Parlant d'achats impulsifs, allez le moins souvent possible à l'épicerie alors que vous avez faim.
- 3. Dans les rayons des fruits et légumes, favorisez les produits aux couleurs vives.**
 - En général, plus leur couleur est foncée, plus leur apport en nutriments est élevé (pensez aux poivrons rouge vif et aux brocolis vert foncé).
 - Autant que possible, achetez les fruits et légumes de saison, de manière à profiter de leur pleine saveur.
 - Les fruits et légumes en conserve ou surgelés sont aussi riches en nutriments.
 - Préférez les fruits mis en boîte dans leur jus. Si vous achetez des légumes ou des légumineuses mis en boîte avec du sel, rincez-les rapidement et égouttez-les avant de les manger.
- 4. Apprenez à bien lire les étiquettes.**
 - Lisez la liste des ingrédients sur les produits emballés.
- 5. Équipez votre cuisine pour préparer une nourriture saine et faible en gras.**
 - Utilisez un panier cuit-vapeur pour cuire vos légumes à la vapeur; cuisez-les au micro-ondes ou faites-les bouillir recouverts d'une petite quantité d'eau.
 - Utilisez une poêle antiadhésive pour vos sautés, en y mettant le moins possible de matières grasses ou d'huile.
 - Placez la viande sur une grille lorsque vous la faites rôtir ou griller, de manière à permettre l'écoulement des graisses.
- 6. Réduisez ou éliminez les ingrédients riches en matières grasses.**
 - Si votre plat contient de la viande hachée, remplacez une partie de la viande par du tofu, du boulgour ou du riz brun.
 - Remplacez le fromage doux par de plus petites quantités de fromages plus forts.
 - Dégraissez la viande avant de l'ajouter aux soupes et aux ragoûts. Si possible, préparez vos soupes et vos ragoûts la veille et réfrigérez-les dans un contenant hermétique; avant de les réchauffer, retirez la graisse qui est remontée à la surface.
- 7. Mangez de petites quantités de bons gras.**
 - Consommez une faible quantité de lipides saturés en favorisant le lait faible en matières grasses ou écrémé et le fromage allégé ou faible en gras, en dégraisant la viande et en retirant la peau du poulet.

- Utilisez de la margarine molle et non hydrogénée et des huiles mono-insaturées, comme les huiles d'olive et de canola. Vaporisez l'huile avec une pompe pour minimiser les quantités utilisées.
- 8. Remplacez le sel par des fines herbes et des épices lorsque vous voulez rehausser la saveur.**
- Utilisez davantage les épices et les fines herbes que vous connaissez et essayez-en des nouvelles.
 - Goûtez toujours vos plats avant de les saler.
- 9. Déterminez vos portions par « la méthode de l'assiette ».** Lisez « Quoi manger » à la page 11.
- 10. Combattez « la distorsion des portions ».**
- Servez vos repas dans des assiettes légèrement plus petites qu'à l'habitude; des portions plus petites paraîtront ainsi plus satisfaisantes.
 - Des recherches ont démontré que les gens sont portés à prendre davantage de grignotines dans un grand plat que dans un plus petit. Appliquez ce constat sur vous-même: quand vous voulez vous gâter – tout le monde a bien le droit de le faire de temps en temps –, offrez-vous une tablette de chocolat miniature plutôt qu'une partie d'une grande. Vous éviterez ainsi de vous laisser tenter par cette voix intérieure qui vous dit: « Rien qu'un autre petit morceau, allez... » Achetez les sacs de croustilles de 43 g plutôt que ceux de 200 g, qui seront là pour vous tenter chaque fois que vous ouvrirez le garde-manger.

Les grands formats peuvent vous rattraper...

Nous vivons une époque « grand format ». Les aliments emballés et les plats proposés dans les restaurants ne font pas exception. En 2002, la taille des hamburgers et des bagels a pratiquement doublé si on la compare avec celle de leurs ancêtres de 1982. Et pendant ce temps, les portions de pâte ont quadruplé ! La seule chose qui n'a pas augmenté à ce rythme effréné, c'est la quantité de nourriture dont nous avons besoin, ce qui a eu comme conséquence d'afficher une population avec plus en plus de corps extra-larges...

Si vous voulez jeter un œil pour vous amuser, ou vous amener à réfléchir à la question de la « distorsion des portions », et pour découvrir de bons trucs pour la combattre, consultez *Conditionnés pour trop manger : comment l'environnement influence votre appétit* (traduction de Magali Guenette et Marianne Bouvier de *Mindless Eating: Why We Eat More Than We Think*), du professeur américain Brian Wansink. Une autre façon amusante de prendre conscience de ce phénomène est de répondre au quiz interactif qu'on peut trouver à l'adresse suivante : <http://hp2010.nhlbihin.net/portion/index.htm> (en anglais).

Quoi manger ?

Quand vous servez vos repas, séparez mentalement votre assiette en trois.

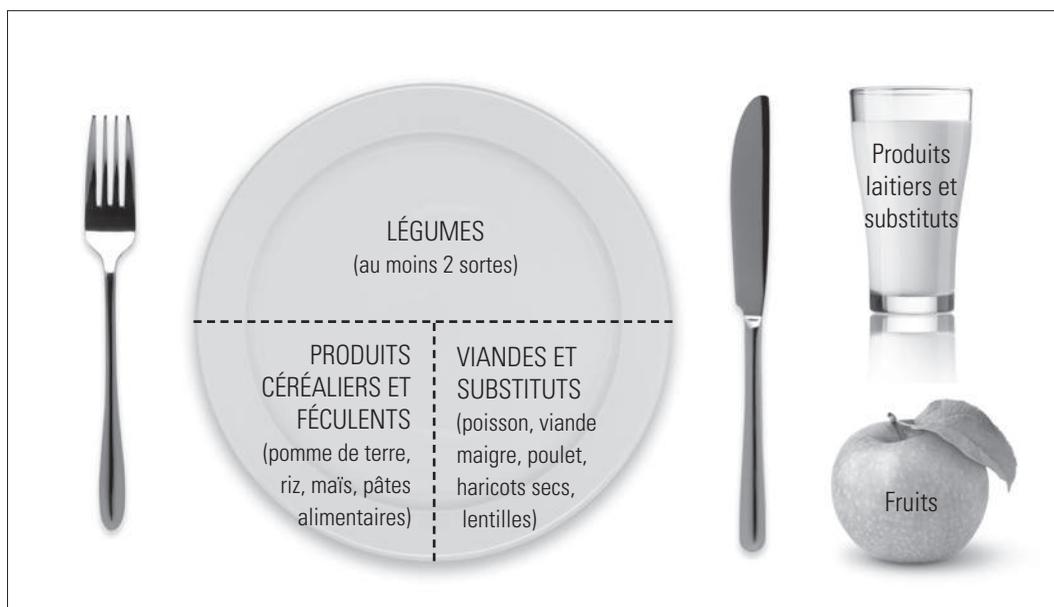
- Remplissez la moitié avec au moins deux sortes de légumes.
- Remplissez un quart avec des produits céréaliers et des féculents, comme du riz, des pâtes alimentaires, du couscous ou des pommes de terre.
- Remplissez le dernier quart avec une viande maigre, de la volaille, du poisson ou un substitut de viande, comme des fèves ou des lentilles.

Pour compléter votre repas, quoi de mieux qu'un bon verre de lait faible en matières grasses ou écrémé, ou encore une boisson de soya enrichie et faible en gras? Ajoutez à cela des fruits frais comme dessert!

Qu'est-ce que les Choix du Canada ?

Il s'agit d'un système de l'Association canadienne du diabète qui classe les aliments en divers groupes en fonction de leur teneur en glucides, lipides et protéines. Parce que les aliments classés dans un même groupe ont un profil nutritionnel similaire, on peut les remplacer les uns par les autres. Par exemple:

- une tranche de pain de 30 g et 150 ml de riz cuit contiennent tous les deux 15 g de glucides. Chacun compte pour 1 choix de produits céréaliers et féculents;
- 30 g de viande cuite, 30 g de fromage à pâte dure et un gros œuf contiennent tous environ 7 g de protéines. Chacun compte comme 1 choix de viandes et substituts;
- 1 cuillère à thé (5 ml) d'huile de canola ou d'olive et 1 cuillère à thé de margarine molle non hydrogénée contiennent toutes 5 g de lipides. Chacune compte pour 1 choix de matières grasses.



Source : « Principes de base », Association canadienne du diabète. Disponible à l'adresse : http://www.diabetes.ca/documents/about-diabetes/sv-17927_Just_the_Basic_.pdf. Reproduction autorisée.

Pour plus d'exemples d'aliments dans chaque groupe, consultez l'annexe 2: Choix de l'Association canadienne du diabète (p. 308).

De combien de choix avez-vous besoin ?

Ce sont vos besoins énergétiques totaux qui déterminent la quantité de nourriture dont vous avez besoin quotidiennement; ce sont vos habitudes quotidiennes (incluant vos heures de repas) qui définissent comment la diviser en repas et en collations. Le plan alimentaire que l'on trouve ci-dessous représente un bon exemple de répartition des divers choix entre les repas et les collations pour une personne ayant besoin d'environ

1800 calories par jour. Selon votre sexe, votre taille, votre âge et votre niveau d'activité physique, vous pourriez avoir des besoins plus ou moins grands, ou une répartition différente de ces choix. Un diététiste (p. 7) peut vous aider à élaborer un plan alimentaire qui vous conviendra parfaitement.

Pour trouver des menus quotidiens basés sur les Choix de l'Association canadienne du diabète utilisant les recettes de ce livre, consultez l'annexe 1 (p. 304).

Plan alimentaire pour 1800 calories basé sur les Choix de l'Association canadienne du diabète*

Choix	Déjeuner	Dîner	Collation	Souper	Collation	Total
Glucides (totaux)**	3½	4	2	4	1½	15
Produits céréaliers et féculents	2	3	1	3	1	10
Légumes	1	1		1	–	3
Fruits	½	–	1	–	½	2
Lait et substituts (préférez le lait écrémé)	1	2		3	–	6
Viandes et substituts	2	2		2	–	6

* Dans le courant de la journée, mangez aussi 4 portions de légumes marqués d'un astérisque (*) dans les exemples de l'annexe 2 (p. 316).

** Des biscuits ou de la crème glacée peuvent à l'occasion venir remplacer un choix du groupe des glucides.

Prenez cinq minutes pour connaître ce que vous mangez

Vous avez cinq minutes? Suivez ces cinq étapes faciles pour lire le tableau de la valeur nutritive.

Valeur nutritive	
Pour 1 tasse (55 g)	
Teneur	% valeur quotidienne
Calories	220
Lipides 2 g	3%
Saturés 0 g	0%
+ trans 0 g	
Cholestérol 0 mg	11%
Sodium 50 mg	2%
Glucides 44 g	15%
Fibres 8 g	32%
Sucres 16 g	
Protéines 6 g	
Vitamine A 0%	Vitamine C 0%
Calcium 4%	Fer 40%

- 1. La taille d'une portion.** Si vous mangez une portion de la taille indiquée dans le tableau de la valeur nutritive, vous ingérez cette quantité de calories et de nutriments. Comparez toujours la taille de la portion indiquée sur l'emballage à celle que vous mangez.
- 2. Les calories.** Le nombre de calories vous indique la quantité d'énergie contenue dans une portion.

- 3. Le pourcentage de la valeur quotidienne (% valeur quotidienne, ou % VQ).** Le pourcentage de la valeur quotidienne permet d'évaluer les quantités de nutriments en les plaçant sur une échelle qui va de 0% à 100%. Le % VQ vous indique si un aliment contient un peu ou beaucoup d'un nutriment.

4. Mangez moins de ces nutriments

- Lipides, lipides saturés et lipides trans
- Cholestérol
- Sodium

Choisissez des produits qui affichent un faible pourcentage de la valeur quotidienne pour les lipides et le sodium, particulièrement si vous êtes à risque de problèmes cardiaques ou si vous êtes atteint de diabète.

5. Mangez plus de ces nutriments

- Glucides
- Fibres
- Vitamines A et C
- Calcium
- Fer

Choisissez des produits qui affichent un pourcentage élevé de la valeur quotidienne pour ces nutriments. Si vous êtes atteint de diabète, surveillez la quantité de glucides que vous mangez; ceci affecte directement votre glycémie.

Source: Adaptation libre de *Faites provision de saine alimentation*, feuille de données #3. © 2011 Association canadienne du diabète et Les diététistes du Canada. Utilisation autorisée.

Pour tout savoir à propos des glucides

Pour les personnes atteintes de diabète, les glucides constituent les nutriments les plus importants du tableau de la valeur nutritive.

Quel effet ont les glucides sur votre corps ?

Les glucides que vous mangez se transforment en glucose (sucre) dans votre corps, ce qui vous donne de l'énergie. Si vous êtes atteint du diabète, vous devez surveiller la quantité de glucides que vous mangez pour contrôler votre glycémie, ou taux de glucose sanguin.

Quels types d'aliments vous fournissent les glucides dont vous avez besoin ?

On trouve les glucides dans les céréales, le pain, le riz, les pâtes alimentaires, d'autres produits céréaliers, les légumineuses, certains légumes, les fruits, certains produits laitiers et les sucres raffinés.

Quels sont les différents types de glucides ?

- Les féculents (le pain, les pâtes alimentaires, les pommes de terre).
- Les sucres (présents naturellement dans les fruits, les légumes et le lait, ainsi que les sucres raffinés comme le sucre granulé, la cassonade, le miel ou la mélasse).
- Les fibres (produits à grains entiers, les fruits et légumes).

Le type de glucides que vous mangez affecte-t-il la glycémie ?

Oui ! Pour les personnes souffrant du diabète, connaître le type de glucides permet de mieux contrôler la glycémie. À l'exception des fibres, les différents types de glucides que vous mangez se transforment en glucose sanguin. Manger de la nourriture riche en fibres pourrait réduire votre glycémie et vous aider à vous sentir rassasié.

Autre facteur essentiel au contrôle de la glycémie : la quantité de glucides que vous mangez au même repas. Demandez à un diététiste quelle est la quantité de glucides adéquate pour vous.

Est-il important de répartir également dans la journée la quantité de glucides que vous mangez ?

Le fait de répartir également la quantité de glucides que vous mangez en une journée vous aidera à mieux contrôler votre glycémie. Celle-ci va aussi augmenter plus lentement lorsque vous consommerez des glucides dans le cadre d'un repas.

Source : Adaptation libre de *Faites provision de saine alimentation*, feuille de données #6. © 2007 Association canadienne du diabète et Les diététistes du Canada. Reproduction autorisée.

Comment calculer les glucides ?

Les glucides, que l'on trouve dans les céréales et les féculents, les fruits, certains légumes, le lait et les aliments sucrés, sont les nutriments qui ont le plus grand effet sur votre glycémie. Un diététiste peut vous aider à faire le calcul des glucides lorsque vous planifiez vos menus ou voulez évaluer ce que vous avez mangé. Il est aussi important de surveiller la quantité de protéines et de lipides que vous mangez pour éviter des excès de calories.

Pour apprendre à mieux calculer les glucides, visitez le site www.diabetes.ca (site en anglais).

Qu'est-ce que l'indice glycémique ?

L'indice glycémique (IG) mesure combien et à quelle vitesse un aliment donné fait augmenter la glycémie. Pendant la digestion, les aliments à indice glycémique bas libèrent le glucose plus lentement, sur une plus longue période de temps, et font moins augmenter la glycémie que d'autres, à indice glycémique élevé.

Les aliments riches en fibres ont généralement un indice glycémique bas - favorisez les haricots et les pois secs, les lentilles, le pain et les craquelins de grains entiers, les céréales riches en fibres et faites de grains entiers comme les gros flocons d'avoine, le riz brun et l'orge. À part quelques exceptions, les fruits et les légumes ont aussi un indice glycémique bas. La viande, le poisson, la volaille, les matières grasses et les huiles ne contiennent pas de glucides ; ils ont donc un indice glycémique de zéro. Par contre, ils contiennent bien sûr des calo-

ries et peuvent aussi avoir un impact sur la glycémie.

Manger plus d'aliments à indice glycémique bas peut vous aider à contrôler votre glycémie. Mais souvenez-vous que la quantité totale de glucides que vous mangez demeure importante. Que les aliments que vous mangez aient ou non un indice glycémique bas, chaque gramme de glucides fournit 4 calories.

Pour en apprendre davantage à propos de l'indice glycémique, visitez le site www.diabetes.ca (en anglais).

D'où viennent les calories ? Où vont-elles ?

Les glucides, les protéines, les lipides et l'alcool contenus dans tout ce que nous mangeons et buvons fournissent tous des calories (donc de l'énergie). Un gramme de glucides ou de protéines fournit moins de la moitié des calories d'un gramme de lipides.

Calories	par gramme
Glucides	4
Protéines	4
Lipides	9
Alcool	7

Les calories vous fournissent l'énergie dont vous avez besoin pour toutes vos activités. Lorsque vous mangez plus de calories que ce dont vous avez besoin, votre corps les convertit en graisses. Si vous mangez continuellement plus que ce dont vous avez besoin, votre poids augmentera : 100 calories seulement par jour suffisent à vous faire prendre 4,5 kg en une année !

À propos du sodium et du sel...

Le sodium est un nutriment essentiel. Par contre, si vous en consommez trop, votre tension artérielle risque d'augmenter, ce qui représente un facteur de risque considérable d'accident vasculaire cérébral et de maladies du cœur. Vous devriez viser une consommation maximale de sodium équivalente à 2 300 mg par jour, soit l'équivalent d'environ 1 c. à t. (5 ml) de sel.

La plupart d'entre nous mangent plus de sodium que nous en avons besoin, principalement à cause du sel qu'on trouve dans les aliments transformés et les plats préparés. Voici cinq gestes que vous pouvez faire pour réduire votre consommation de sodium.

1. Consultez le tableau de la valeur nutritive des produits emballés. Cinq pour cent de la valeur quotidienne (5%) de sodium est peu; 15% est beaucoup.
2. Demandez la valeur nutritive des plats offerts au restaurant et utilisez ces données pour choisir un menu plus faible en sodium.
3. Choisissez des aliments en conserve réduits en sodium, ou sans sel ajouté.
4. Rincez et égouttez les légumes et les légumineuses qui sont mis en boîte avec du sel. Réduisez ainsi la quantité de sodium d'environ 40%.
5. Utilisez moins de sel lorsque vous cuisinez et goûtez toujours ce que vous mangez avant de saler.

Food Intelligence (Toronto, Ontario) a calculé la valeur nutritive des recettes et des menus à l'aide du logiciel Genesis (R) R&D SQL (ESHA Research), du Fichier canadien sur les éléments nutritifs, de la USDA National Nutrient Database for Standard Reference, ainsi que d'autres sources. Les nombres de choix indiqués pour chaque recette ont aussi été calculés par Food Intelligence à partir du système de choix de l'Association canadienne du diabète.

À propos de l'information nutritionnelle fournie dans ce livre

L'information nutritionnelle qui accompagne les recettes de ce livre vous aidera à bien inclure celles-ci dans votre plan alimentaire. Les recettes ont été évaluées selon les principes suivants.

- Le calcul de la valeur nutritive est basé sur des unités de mesure domestiques (tasse, cuillerée à thé, kg, etc.) sauf si un produit est emballé selon le système métrique ou si son utilisation est davantage calculée selon celui-ci.
- Les ingrédients facultatifs et les quantités non spécifiées de garniture n'ont pas été calculés.

- Lorsque plusieurs ingrédients vous sont proposés, seul le calcul du premier a été effectué.
- Lorsqu'une recette spécifie une quantité maximale de sel (par exemple, $\frac{1}{8}$ c. à t./5 ml ou moins), la quantité maximale a été calculée.

Le système de Choix de l'Association canadienne du diabète (Choix du Canada)

Le tableau ci-dessous présente le système de Choix de l'Association canadienne du diabète. Les choix de glucides sont basés selon les glucides disponibles (glucides totaux moins les fibres).

Les Choix de l'ACD (Choix du Canada)	Glucides (g)	Protéines (g)	Lipides (g)
Glucides			
Produits céréaliers et féculents	15	3	0
Fruits	15	0	0
Lait et substituts (préférez le lait écrémé)	15	8	0
Autres aliments	15	variable	variable
Viandes et substituts	0	7	3
Matières grasses	0	0	5
Extras	< 5	0	0

Source: Tiré du livre *Guide pratique: La planification de repas sains en vue de prévenir ou de traiter le diabète*. © Association canadienne du diabète, 2005. Utilisation autorisée.

Amuse-gueules

Champignons farcis	20
Méli-mélo	21
Bâtonnets au fromage	22
Gaufrettes au gouda	23
Trempe à l'aneth	24
Trempe crémeuse pour les légumes	25
Trempe aux épinards et oignons caramélisés	26
Trempe à l'aubergine	27
Tartinade au fromage à la crème et au saumon	28
Tartinade à la chair de crabe	29
Tartinade au fromage et au chutney	30
Bûchettes au fromage fort	31

Préférez les champignons blancs et fermes ou de couleur crème pour concocter ces hors-d'œuvre. Ne remplacez pas le fromage; le gruyère fonctionne à merveille et donne de la saveur au plat.

Donne
12 champignons
Taille d'une portion :
2 champignons

Champignons farcis

Préchauffer le four à 400 °F (200 °C).
Graisser légèrement une plaque à biscuits.

12	champignons de taille moyenne	12
½ tasse	gruyère râpé	125 ml
¼ tasse	chapelure de pain assaisonnée (voir p. 72)	60 ml

1. Retirer les pieds des champignons et placer les chapeaux sur la plaque à biscuits. Hacher les pieds et en réserver ⅓ de tasse (75 ml).
2. Avec une fourchette, écraser les copeaux de fromage jusqu'à l'obtention d'une texture vaguement crémeuse. Ajouter la chapelure, les pieds de champignon et 1 c. à t. (5 ml) d'eau pour lier le tout. Former 12 boules de garniture. En placer une dans chaque chapeau de champignon.
3. Chauffer au four pendant 10 minutes. Servir chaud.

Petite astuce culinaire

Préparez les champignons jusqu'à l'étape 2, recouvrez et gardez au réfrigérateur jusqu'à 24 h avant la cuisson.

Choix du Canada

½	Viandes et substituts
½	Matières grasses

Nutriments par portion

Calories	67
Glucides	4 g
Fibres	1 g
Protéines	4 g
Lipides totaux	4 g
Lipides saturés	2 g
Cholestérol	13 mg
Sodium	67 mg

Donne environ
10 tasses (2,5 litres)

Taille d'une portion :
1/3 tasse (75 ml)

Cette grignotine croustillante ravira les plus jeunes.

Méli-mélo

Petite astuce nutrition

Les noix contiennent des protéines et des lipides. Bien que les graisses en soient des bonnes, elles sont tout de même riches en calories ; il vaut donc mieux en consommer avec modération. Si vous êtes végétarien, un diététiste peut vous conseiller dans l'intégration de Choix de viandes et substituts dans votre menu.

Préchauffer le four à 275 °F (140 °C).

Utiliser une poêle ou une cocotte grande et profonde.

4 tasses	céréales de blé en carré, comme des Shreddies ou des Chex	1 litre
2 tasses	céréales de blé soufflé	500 ml
2 tasses	céréales d'avoine grillée	500 ml
2 tasses	petits bretzels	500 ml
1 tasse	arachides non salées ou mélange de noix	250 ml
1/3 tasse	huile végétale	75 ml
1 c. à s.	sauce Worcestershire	15 ml
1 c. à t.	sel d'ail	5 ml

1. Dans un grand bol, mélanger les céréales de blé, le blé soufflé, les céréales d'avoine, les bretzels et les arachides.
2. Dans un petit bol, mélanger l'huile, la sauce Worcestershire et le sel d'ail. Verser sur le mélange de céréales et bien mélanger. Étendre sur la poêle.
3. Griller au four. Brassier toutes les 15 minutes pendant 1 heure.

Choix du Canada

1/2	Glucides
1	Matières grasses

Nutriments par portion

Calories	92
Glucides	11 g
Fibres	1 g
Protéines	2 g
Lipides totaux	5 g
Lipides saturés	1 g
Cholestérol	0 mg
Sodium	145 mg

Savoureux et étonnamment faciles à préparer, ces amuse-gueules sauront transformer vos soirées en occasions spéciales. À la fois légers et croustillants, ils sont délicieux lorsqu'ils sont servis brûlants.

Donne
36 bâtonnets

Taille d'une portion :
2 bâtonnets

Bâtonnets au fromage

Préchauffer le four à 400 °F (200 °C).
Graisser légèrement une plaque à biscuits.

¼ tasse	margarine ou beurre	60 ml
½ c. à t.	sel	2 ml
1 pincée	poivre noir moulu	1 pincée
1 tasse	farine tout usage	250 ml
4	œufs à température ambiante	4
1 tasse	fromage suisse râpé	250 ml
½ c. à t.	moutarde sèche	2 ml
1 c. à t.	moutarde de Dijon	5 ml
2 c. à s.	mayonnaise	30 ml
3 c. à s.	parmesan fraîchement râpé	45 ml
1 pincée	paprika	1 pincée

1. Dans une casserole, placer 1 tasse (250 ml) d'eau, la margarine, le sel et le poivre. Porter à ébullition à feu élevé. Ajouter la farine d'un coup, battre vigoureusement avec une cuillère en bois, jusqu'à ce que le mélange ressemble à une boule et se détache de la paroi de la casserole. Retirer du feu et laisser refroidir pendant 5 minutes.
2. Ajouter les œufs, un à la fois, en battant vigoureusement pendant 10 secondes entre chacun. Continuer à battre vigoureusement de 1 à 2 minutes, ou jusqu'à ce que la texture soit lisse et brillante. Incorporer le fromage suisse, les moutardes sèche et de Dijon. À l'aide de deux petites cuillères, disposer la mixture sur la plaque à biscuits de manière à former 36 petits monticules.
3. Faire cuire au four pendant 20 minutes, ou jusqu'à ce que les petits monticules gonflent et deviennent légèrement dorés.
4. Badigeonner le dessus des bâtonnets de mayonnaise et parsemer de parmesan et de paprika. Servir chaud.

Petites astuces culinaires

Vous pouvez aussi utiliser un robot culinaire lors de l'étape 2. Après avoir ajouté chaque œuf, malaxez le mélange pendant 10 secondes, puis 20 secondes après le dernier.

Les bâtonnets peuvent être préparés jusqu'à l'étape 3 ; laissez-les alors refroidir puis gardez-les dans un contenant hermétique à température ambiante pendant une période de temps pouvant aller jusqu'à 3 jours. Juste avant de les servir, badigeonnez de mayonnaise et parsemez de parmesan et de paprika. Réchauffez au four pendant 5 minutes à 400 °F (200 °C).

Choix du Canada

½	Glucides
½	Viandes et substituts
1	Matières grasses

Nutriments par portion

Calories	103
Glucides	6 g
Fibres	0 g
Protéines	4 g
Lipides totaux	7 g
Lipides saturés	2 g
Cholestérol	48 mg
Sodium	144 mg

Donne
36 gaufrettes
Taille d'une portion :
3 gaufrettes

Ces craquelins maison peuvent être dégustés seuls, mais ils accompagnent à merveille une soupe crémeuse ou une chaudière consistante.

Gaufrettes au gouda

Petite astuce nutrition

Lorsque vous choisissez une margarine, optez pour celles qui sont étiquetées comme non hydrogénées. Celles-ci contiennent peu de lipides saturés et aucun lipide trans. Évitez les margarines dures, qui sont riches en lipides saturés et trans.

Préchauffer le four à 400 °F (200 °C).

Graisser légèrement une plaque à biscuits.

½ tasse	farine de blé entier	125 ml
¼ tasse	farine de riz blanc	60 ml
½ c. à t.	poudre à pâte	2 ml
¼ c. à t.	sel de céleri ou régulier	1 ml
½ tasse	fromage gouda râpé, médium ou fort	125 ml
1 c. à s.	margarine	15 ml
2 c. à s.	graines de sésame	30 ml
3 à 4 c. à s.	eau glacée	45 à 60 ml

1. Dans un bol, placer la farine de blé entier, la farine de riz, la poudre à pâte et le sel de céleri. Avec un batteur à main ou deux couteaux, brouiller le fromage et la margarine jusqu'à ce que le mélange ressemble à de fines miettes. Ajouter les graines de sésame. Verser graduellement l'eau, en mélangeant avec une fourchette jusqu'à l'obtention d'une pâte ferme. Former une boule.
2. Sur une surface légèrement enfarinée, rouler la pâte pour lui donner une épaisseur de 3 mm. Séparer en petits carrés de 5 cm. Placer sur la plaque à biscuits légèrement graissée.
3. Faire cuire au four de 8 à 10 minutes, ou jusqu'à ce que la pâte soit légèrement dorée. Transférer les gaufrettes sur une grille et laisser reposer pendant 2 heures. Garder dans un contenant hermétique à température ambiante.

Choix du Canada

½	Glucides
½	Matières grasses

Nutriments par portion

Calories	63
Glucides	7 g
Fibres	1 g
Protéines	2 g
Lipides totaux	3 g
Lipides saturés	1 g
Cholestérol	5 mg
Sodium	81 mg

Comme la plupart des trempettes, celle-ci est polyvalente. Essayez une petite dose sur une pomme de terre cuite au four ou dans un petit bol de salade verte.

Donne environ
2½ tasses (625 ml)

Taille d'une portion :
3 c. à s. (45 ml)

Trempe à l'aneth

Mélangeur ou robot culinaire.

2 tasses	fromage cottage 2 %	500 ml
½ tasse	crème sure légère	125 ml
2 c. à s.	cornichons à l'aneth coupés	30 ml
1 c. à s.	aneth frais (ou 1 c. à t./5 ml d'aneth séché)	15 ml
¼ c. à t.	poivre noir moulu	1 ml

1. Dans un mélangeur, réduire en purée le fromage cottage, la crème sure, les cornichons, l'aneth et le poivre jusqu'à l'obtention d'une texture crémeuse.

Petite astuce culinaire

Gardez la trempette réfrigérée dans un contenant hermétique pendant un maximum de 5 jours. Avant de la servir, assurez-vous de bien la brasser.

Petite astuce nutrition

Le fromage cottage contient généralement beaucoup de sel, soit environ 400 mg (17 % de la valeur quotidienne) dans chaque ½ tasse (125 ml). Certaines marques en contiennent toutefois moins. Portez une attention particulière au tableau de la valeur nutritive pour être certain d'acheter celui qui a le plus bas % VQ de sodium.

Choix du Canada

½ Viandes et substituts

Nutriments par portion

Calories	36
Glucides	2 g
Fibres	0 g
Protéines	4 g
Lipides totaux	1 g
Lipides saturés	1 g
Cholestérol	4 mg
Sodium	141 mg

Donne environ
1 ¼ tasse (300 ml)

Taille d'une portion :
3 c. à s. (45 ml)

Servez cette trempette facile à préparer avec des carottes croquantes, du céleri, des concombres, des bâtonnets de courgette, des champignons et des radis.

Petite astuce culinaire

Gardez la trempette réfrigérée dans un contenant hermétique pendant un maximum de 3 jours. Avant de la servir, assurez-vous de bien la brasser.

Trempette crémeuse pour les légumes

Mélangeur ou robot culinaire.

1 tasse	fromage cottage 2 %	250 ml
3 c. à s.	crème sure légère	45 ml
2 c. à s.	ketchup	30 ml
8	gouttes de sauce piquante	8
2 c. à s.	oignon vert haché	30 ml

1. Dans le mélangeur, malaxer le fromage cottage, la crème sure, le ketchup et la sauce piquante, jusqu'à l'obtention d'une texture crémeuse. Ajouter les oignons et continuer de malaxer jusqu'à ce qu'ils se soient intégrés au mélange.
2. Transférer dans un bol, couvrir et réfrigérer de 1 à 2 heures afin de permettre aux saveurs de se marier.

Choix du Canada

½ Viandes et substituts

Nutriments par portion

Calories	36
Glucides	3 g
Fibres	0 g
Protéines	4 g
Lipides totaux	1 g
Lipides saturés	1 g
Cholestérol	3 mg
Sodium	166 mg

Les oignons caramélisés, les épinards et les carottes donnent de la saveur à cette trempette incroyable qui séduira vos invités. Servez-la avec des légumes variés ou des craquelins de blé entier.

Donne environ
1 $\frac{2}{3}$ tasse (400 ml)

Taille d'une portion :
3 c. à s. (45 ml)

Trempette aux épinards et oignons caramélisés

2 c. à t.	beurre	10 ml
1	oignon haché	1
2 tasses	épinards frais coupés	500 ml
$\frac{1}{4}$ tasse	carotte râpée	60 ml
$\frac{2}{3}$ tasse	yogourt nature faible en gras	150 ml
$\frac{1}{2}$ tasse	mayonnaise légère	125 ml

1. Dans une grande poêle antiadhésive, faire fondre le beurre à feu moyen. Faire cuire l'oignon, en brassant régulièrement, pendant environ 13 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit bien doré (réduire le feu s'il dore trop rapidement). Ajouter les épinards et la carotte; faire sauter pendant 2 minutes ou jusqu'à ce que les épinards soient tout juste flétris. Retirer du feu.
2. Dans un bol de service, mélanger le yogourt et la mayonnaise. Ajouter le mélange d'épinards. Couvrir et réfrigérer pendant au moins 1 heure, jusqu'à un maximum de 2 jours, pour permettre aux saveurs de se marier. Laisser reposer à température ambiante pendant 15 minutes avant de servir.

Variations

Ajoutez 2 gousses d'ail grillées aux épinards et aux carottes.

Remplacez l'oignon par 1 tasse (250 ml) d'échalote hachée.

Choix du Canada

1	Matières grasses
1	Extra

Nutriments par portion

Calories	66
Glucides	4 g
Fibres	0 g
Protéines	1 g
Lipides totaux	5 g
Lipides saturés	1 g
Cholestérol	8 mg
Sodium	108 mg

Donne environ
2 tasses (500 ml)
Taille d'une portion :
2 c. à s. (30 ml)

Aussi appelée le caviar des pauvres, la trempette à l'aubergine est populaire surtout dans les pays méditerranéens. Elle accompagne à merveille les légumes crus ou les toasts croustillants de type Melba.

Trempette à l'aubergine

Petites astuces culinaires

Pour peler une tomate, faites-la blanchir dans l'eau bouillante pendant environ 30 secondes, puis plongez-la immédiatement dans un bol d'eau froide; attendez qu'elle refroidisse. Avec un couteau à légumes, retirez le cœur et pelez-la.

Vous pouvez avoir recours à votre mélangeur ou robot culinaire pour hacher les aubergines, mais faites attention de ne pas trop les malaxer: cette trempette est à son meilleur lorsqu'elle est encore quelque peu croustillante.

Gardez la trempette réfrigérée dans un contenant hermétique pendant un maximum de 3 jours. Bien brasser avant de servir.

Choix du Canada

1

Extra

Nutriments par portion

Calories	21
Glucides	3 g
Fibres	1 g
Protéines	0 g
Lipides totaux	1 g
Lipides saturés	0 g
Cholestérol	0 mg
Sodium	75 mg

Préchauffer le four à 400 °F (200 °C).

Plaque à biscuits.

1	aubergine	1
3	oignons verts coupés finement	3
1	grosse tomate, pelée et coupée	1
1	gousse d'ail, coupée finement	1
½	ped de céleri, coupé finement	½
1 c. à s.	de jus de citron fraîchement pressé ou de vinaigre de vin blanc	15 ml
1 c. à s.	huile végétale	15 ml
½ c. à t.	sel	2 ml
¼ c. à t.	poivre noir moulu	1 ml

1. Avec une fourchette, piquer l'aubergine à plusieurs endroits. La placer sur la plaque à biscuits et la faire griller au four pendant 30 minutes. Laisser reposer, puis peler et couper finement.
2. Dans un bol, mélanger l'aubergine coupée, les oignons verts, la tomate, l'ail et le céleri. Ajouter le jus de citron, l'huile, le sel et le poivre. Couvrir et réfrigérer pendant au moins 4 heures afin de permettre aux saveurs de se marier.

On étendra cette tartinaide crémeuse sur des craquelins, des rôties de pain Melba, des concombres ou des tranches de courgettes, ou dans des bâtonnets de céleri. Elle servira aussi de garniture pour vos sandwichs.

Donne
1 ½ tasse (375 ml)
Taille d'une portion :
2 c. à s. (30 ml)

Tartinade au fromage à la crème et au saumon

1	boîte de saumon (213 g)	1
½ tasse	fromage à la crème léger ramolli	125 ml
½ tasse	crème sure légère	125 ml
¼ tasse	oignons verts, ou ciboulette, hachés	60 ml
2 c. à s.	aneth frais (ou 2 c. à t./10 ml d'aneth séché)	30 ml
2 c. à t.	vinaigre de vin blanc	10 ml
1 pincée	poivre noir moulu	1 pincée

1. Dans un bol, mélanger le saumon et le fromage à la crème. Ajouter la crème sure, les oignons verts, l'aneth, le vinaigre et le poivre.

Petite astuce culinaire

Gardez réfrigérée dans un contenant hermétique jusqu'à 3 jours. Bien brasser avant de servir.

Petites astuces nutrition

Si vous servez des craquelins avec cette tartinade, souvenez-vous de les compter comme Choix de glucides.

Consultez le tableau de la valeur nutritive pour comparer les différentes sortes de craquelins. Préférez ceux ayant le moins de lipides et de sodium, et évitez ceux contenant des lipides trans. Les craquelins faits de grains entiers sont plus riches en fibres.

Choix du Canada

½	Viandes et substituts
½	Matières grasses

Nutriments par portion

Calories	58
Glucides	2 g
Fibres	0 g
Protéines	4 g
Lipides totaux	4 g
Lipides saturés	2 g
Cholestérol	11 mg
Sodium	100 mg

Donne
1 ¼ tasse (300 ml)
Taille d'une portion :
2 c. à s. (30 ml)

La chair de crabe et le fromage cottage se complètent dans cette entrée élégante et facile à préparer. Accompagnez-la de céleris, de carottes, de poivrons, de concombres, de courgettes ou de craquelins.

Tartinade à la chair de crabe

Petite astuce culinaire

Pour vous assurer de réussir n'importe quelle recette, lisez-la attentivement du début à la fin avant de commencer à la réaliser.

Petite astuce nutrition

Si vous accompagnez cette trempette de craquelins, rappelez-vous de les compter comme Choix de glucides.

Choix du Canada

½ Viandes et substituts

Nutriments par portion

Calories	26
Glucides	1 g
Fibres	0 g
Protéines	3 g
Lipides totaux	0 g
Lipides saturés	0 g
Cholestérol	3 mg
Sodium	153 mg

Mélangeur ou robot culinaire.

½ tasse	fromage cottage	125 ml
1 c. à s.	jus de citron fraîchement pressé	15 ml
1 c. à s.	sherry sec	15 ml
1 c. à s.	ketchup	15 ml
120 g	chair de crabe égouttée	120 g
2 c. à s.	vinaigrette crémeuse et acidulée (voir p. 124)	30 ml
2	oignons verts hachés finement	2
	poivre noir moulu	

1. Égoutter le fromage liquide. Dans le mélangeur, réunir le fromage cottage, le jus de citron, le sherry et le ketchup; malaxer de 2 à 3 minutes ou jusqu'à l'obtention d'une texture crémeuse.
2. Rincer et éponger délicatement la chair de crabe. Retirer tout morceau d'écaïlle. Ajouter la chair de crabe et la vinaigrette au mélange de fromage. Appuyer 3 ou 4 coups sur le bouton, jusqu'à ce que le tout soit bien malaxé.
3. Transférer dans un bol et ajouter les oignons verts. Poivrer au goût. Couvrir et garder réfrigéré pendant au moins 1 heure, pour permettre aux saveurs de se marier, pour un maximum de 2 jours.

Préparez cette tartinade quelques jours à l'avance. Bien emballée et réfrigérée, elle se garde à merveille. Réchauffez-la à température ambiante au moment de la servir pour permettre au fromage de révéler ses saveurs, que vient aussi souligner le chutney piquant et sucré. On l'étendra sur des tranches de concombre ou de courgette.

Donne
1 ¼ tasse (300 ml)
Taille d'une portion :
2 c. à s. (30 ml)

Tartinade au fromage et au chutney

2 tasses	fromage Edam râpé	500 ml
4 c. à t.	chutney à la mangue	20 ml
½ c. à t.	cari	2 ml
2 à 3 c. à t.	lait 2 %	10 à 15 ml
4	petits oignons verts finement hachés	4

1. Dans un bol, mélanger le fromage, le chutney et le cari. Ajouter le lait tout en battant, 1 c. à t. (5 ml) à la fois, jusqu'à ce que le mélange se tienne ensemble dans une boule légèrement collante.
2. Rouler la boule dans les oignons verts. Couvrir et réfrigérer pendant au moins 4 heures, afin de permettre aux saveurs de se marier, pour un maximum de 3 jours.

Petite astuce culinaire

Pour servir les courgettes en petits bateaux, tranchez-en deux sur la longueur et retirez les pépins. Remplissez de tartinade au fromage et au chutney. Servez frais.

Petite astuce nutrition

Le fromage contient des protéines, mais peut aussi être riche en lipides et en sodium. Comme cette tartinade est riche en sodium, gardez-la pour les occasions spéciales...

Choix du Canada

1	Viandes et substituts
½	Matières grasses

Nutriments par portion

Calories	92
Glucides	2 g
Fibres	0 g
Protéines	6 g
Lipides totaux	6 g
Lipides saturés	4 g
Cholestérol	21 mg
Sodium	259 mg

Donne
10 portions
Taille d'une portion :
2 c. à s. (30 ml)

Ajoutez ces bûchettes à un buffet de grignotines.
Disposée sur un craquelin croustillant, un chapeau de champignon, une courgette ou un concombre, voilà une petite bouchée bien savoureuse.

Bûchettes au fromage fort

Petites astuces culinaires

N'hésitez pas à utiliser votre robot culinaire pour réaliser la première étape.

Toutes les recettes de ce livre ont été conçues pour donner de bons résultats, que vous utilisiez les unités de mesure impériales ou métriques. Assurez-vous de toujours mesurer vos ingrédients selon le même système pendant la préparation pour éviter les mauvaises surprises.

1 tasse	fromage Edam râpé	250 ml
½ tasse	fromage cottage 1 % bien mélangé	125 ml
¼ tasse	cheddar fort râpé	60 ml
¼ tasse	parmesan fraîchement râpé	60 ml
⅓ tasse	persil fraîchement coupé	75 ml
¼ c. à t.	poudre d'ail	1 ml
¼ c. à t.	paprika	1 ml
1 pincée	poudre de chili	1 pincée
2 gouttes	sauce piquante	2 gouttes

1. Dans un bol, bien mélanger les fromages Edam et cottage, le cheddar, le parmesan, 1 c. à s. du persil (15 ml), la poudre d'ail, le paprika, la poudre de chili et la sauce piquante.
2. Avec le mélange, former de petites bûchettes et les rouler dans le restant de persil. Couvrir et réfrigérer pendant au moins 5 heures, afin de permettre aux saveurs de se marier, pour un maximum de 3 jours. Sortir du réfrigérateur 20 minutes avant de servir.

Choix du Canada

1	Viandes et substituts
½	Matières grasses

Nutriments par portion

Calories	71
Glucides	1 g
Fibres	0 g
Protéines	6 g
Lipides totaux	5 g
Lipides saturés	3 g
Cholestérol	16 mg
Sodium	213 mg

Boissons

Rafraîchissement à la canneberge	34
Concentré de canneberge	35
Rafraîchissement à la rhubarbe	36
Concentré de rhubarbe.	37
Nectar de pêche.	38
Concentré de nectar de pêche	39
Marais givré	40
La Voie lactée	41
Punch aux fruits pétillant	42
Punch au thé	43
<i>Smoothie</i> du matin.	44
<i>Smoothie</i> tropical.	45
<i>Smoothie</i> péché aux pêches.	46
<i>Smoothie</i> baies-licieux	47
<i>Smoothie</i> extra-fibres.	48
Déjeuner aux fraises tout-en-un	49
Déjeuner banane-chocolat tout-en-un.	50
<i>Shake</i> amaigrissant	51
Lait au chocolat	52
Chocolat chaud.	53
Moka suisse.	54
Mélange instantané de moka suisse	55
Boisson chaude et réconfortante	56

Cette boisson rouge vif est idéale pour un pique-nique estival ou une fête de Noël. Si vous désirez un cocktail plus clair, passez-le dans une passoire.

Donne
1 portion

Rafraîchissement à la canneberge

¼ tasse	concentré de canneberge (voir p. 35)	60 ml
¾ tasse	eau, ginger ale sans sucre ou soda	175 ml

1. Diluer le concentré dans l'eau. Servir froid, accompagné de glaçons, si désiré.

Choix du Canada

1 Extra

Nutriments par portion

Calories	15
Glucides	4 g
Fibres	1 g
Protéines	0 g
Lipides totaux	0 g
Lipides saturés	0 g
Cholestérol	0 mg
Sodium	10 mg

Donne environ
2 tasses (500 ml)

Taille d'une portion :
¼ tasse (60 ml)

Le goût intense de canneberge dans ce concentré maison relève merveilleusement le goût de la boisson à laquelle on l'ajoute.

Concentré de canneberge

Petite astuce culinaire

Congelez le concentré de canneberge dans des moules à glaçons, pour créer des portions de 2 c. à s. (30 ml) chacune; gardez-les au congélateur dans un sac de congélation jusqu'à 9 mois. Utilisez 2 cubes pour préparer le rafraîchissement à la canneberge (ci-contre); 1 cube pour le marais givré (p. 40) ou la boisson chaude et réconfortante (p. 56); vous aurez besoin de 5 cubes pour préparer le punch au thé (p. 43).

2 tasses	canneberges	500 ml
2	tranches de citron	2
	édulcorant, l'équivalent de ¼ tasse (60 ml) de sucre granulé	

1. Dans une casserole en acier inoxydable ou émaillé, mélanger les canneberges, les tranches de citron et 2 ½ tasses (625 ml) d'eau. Porter à ébullition à feu élevé. Baisser l'intensité et laisser mijoter 30 minutes. Ajouter l'édulcorant et brasser jusqu'à ce qu'il se dissolve.
2. Presser les baies pour en extraire le jus, jusqu'à ce qu'il ne reste plus qu'une pulpe sèche; jeter la pulpe. Transférer le jus dans un contenant hermétique et garder réfrigéré jusqu'à 8 semaines.

Choix du Canada

1 Extra

Nutriments par portion

Calories	15
Glucides	4 g
Fibres	1 g
Protéines	0 g
Lipides totaux	0 g
Lipides saturés	0 g
Cholestérol	0 mg
Sodium	6 mg

Boisson à la fois rafraîchissante et ravissante! L'acidité naturelle de la rhubarbe saura éteindre votre soif.

Donne
1 portion

Rafraîchissement à la rhubarbe

½ tasse	concentré de rhubarbe (voir p. 37)	125 ml
½ tasse	eau, ginger ale sans sucre ou soda	125 ml

1. Diluer le concentré dans l'eau. Servir froid, ajouter des glaçons, si désiré.

Petite astuce culinaire

Vous pouvez ajouter un édulcorant si vous désirez une boisson plus sucrée.

Choix du Canada

1 Extra

Nutriments par portion

Calories	18
Glucides	4 g
Fibres	1 g
Protéines	1 g
Lipides totaux	0 g
Lipides saturés	0 g
Cholestérol	0 mg
Sodium	10 mg

Donne environ
3 tasses (750 ml)

Taille d'une portion :
½ tasse (125 ml)

Donne une bonne réserve de concentré de rhubarbe tôt dans l'été, alors que la rhubarbe pousse abondamment dans le jardin. Comme le concentré se conserve bien au congélateur, planifiez d'en préparer une grande quantité pour en avoir sous la main à longueur d'année.

Concentré de rhubarbe

Petite astuce culinaire

Congelez le concentré de rhubarbe dans des moules à glaçons, pour créer des portions de 2 c. à s. (30 ml) chacune; gardez-les au congélateur dans un sac de congélation jusqu'à 9 mois.

1 lb	rhubarbe fraîche	500 g
	ou congelée coupée en morceaux	
7	clous de girofle	7
	édulcorant, l'équivalent de ¼ tasse	
	(60 ml) de sucre granulé	

1. Dans une casserole en acier inoxydable ou émaillé, mélanger la rhubarbe, les clous de girofle et 3 tasses (750 ml) d'eau. Porter à ébullition à feu élevé. Baisser l'intensité et laisser mijoter 30 minutes. Ajouter l'édulcorant et brasser jusqu'à ce qu'il se dissolve.
2. Extraire le jus et jeter la pulpe. Transférer le liquide dans un contenant hermétique et garder réfrigéré jusqu'à 8 semaines.

Choix du Canada

1 Extra

Nutriments par portion

Calories	18
Glucides	4 g
Fibres	1 g
Protéines	1 g
Lipides totaux	0 g
Lipides saturés	0 g
Cholestérol	0 mg
Sodium	6 mg

Ce nectar de pêche vous ravira lorsque vous voudrez boire autre chose au petit déjeuner que votre jus de tous les jours.

Donne
1 portion

Nectar de pêche

2 c. à s.	concentré de nectar de pêche (voir p. 39)	30 ml
½ tasse	eau, ginger ale sans sucre ou soda	125 ml

1. Diluer le concentré dans l'eau. Servir froid, ajouter des glaçons, si désiré.

Choix du Canada

½ Glucides

Nutriments par portion

Calories	38
Glucides	9 g
Fibres	2 g
Protéines	1 g
Lipides totaux	0 g
Lipides saturés	0 g
Cholestérol	0 mg
Sodium	8 mg

Donne
environ 1 ½ tasse (375 ml)

Taille d'une portion :
2 c. à s. (30 ml)

Préparez ce concentré de nectar de pêche maison alors que ce fruit est de saison, il n'en sera que plus délicieux.

Concentré de nectar de pêche

Petites astuces culinaires

L'acide ascorbique, ou vitamine C, s'utilise en poudre pour empêcher les fruits de brunir une fois qu'ils sont coupés. On le trouve dans la rangée des épices du supermarché ou parmi les produits mis en boîte maison.

Congelez le concentré de nectar de pêche dans des moules à glaçons, pour créer des portions de 2 c. à s. (30 ml) chacune. Gardez-les au congélateur dans un sac de congélation jusqu'à 9 mois.

Choix du Canada

½ Glucides

Nutriments par portion

Calories	38
Glucides	9 g
Fibres	2 g
Protéines	1 g
Lipides totaux	0 g
Lipides saturés	0 g
Cholestérol	0 mg
Sodium	4 mg

12	pêches bien mûres	12
	eau glacée	
2 c. à t.	acide ascorbique	10 ml

1. Dans un grand contenant d'eau bouillante, blanchir les pêches de 30 à 60 secondes, selon leur maturité. Les plonger immédiatement dans l'eau glacée pour les refroidir. Enlever la peau et retirer les noyaux.
2. Couper les pêches en gros morceaux puis les vaporiser d'acide ascorbique. Dans un mélangeur, malaxer les pêches jusqu'à l'obtention d'une purée lisse.
3. Verser la purée dans une casserole à fond épais. Porter à ébullition à feu moyen-élevé; réduire le feu et laisser mijoter doucement, en brassant de temps en temps, pendant 15 minutes environ, ou jusqu'à ce que le liquide ait réduit de moitié. Retirer du feu et laisser reposer.
4. Transférer le liquide dans un contenant hermétique et garder réfrigéré jusqu'à 8 semaines.

Épaisse, givrée, acidulée, cette boisson rafraîchissante pourrait aussi être servie comme dessert.

Donne
1 portion

Marais givré

Mélangeur.

½ tasse	glace concassée	125 ml
¼ tasse	yogourt nature léger	60 ml
2 c. à s.	concentré de canneberge (voir p. 35) édulcorant, l'équivalent de 1 c. à t. (5 ml) de sucre granulé	30 ml
1 pincée	cannelle moulue	1 pincée

1. Dans le mélangeur, introduire la glace, le yogourt, le concentré de canneberge et l'édulcorant. Malaxer à haute intensité pendant 2 minutes, ou jusqu'à l'obtention d'une texture épaisse et glacée.
2. Verser dans un verre et saupoudrer de cannelle.

Petite astuce nutrition

Si vous préférez utiliser du sucre ou du miel plutôt qu'un édulcorant, n'oubliez pas de compter les glucides que cela ajoute. Une cuillère à thé (5 ml) contient environ 5 grammes de glucides.

Choix du Canada

½ Glucides

Nutriments par portion

Calories	48
Glucides	7 g
Fibres	1 g
Protéines	3 g
Lipides totaux	1 g
Lipides saturés	1 g
Cholestérol	4 mg
Sodium	44 mg

Donne
1 portion

Le lait fait que cette boisson rafraîchissante fournit un bon apport de calcium. Elle se sert dans un grand verre avec une paille colorée et assortie d'une feuille de menthe. Vous pouvez aussi la saupoudrer de muscade.

La Voie lactée

Mélangeur.

1 tasse	boisson gazeuse sans sucre, n'importe quelle saveur	250 ml
½ tasse	lait 1 % ou écrémé	125 ml
3	glaçons	3

1. Dans un mélangeur, introduire la boisson gazeuse et le lait. Malaxer jusqu'à l'obtention d'une mousse. Continuer de malaxer, en ajoutant les glaçons un à la fois par l'ouverture prévue à cet effet, jusqu'à ce que la texture ait légèrement épaissi.

Choix du Canada

½ Glucides

Nutriments par portion

Calories	51
Glucides	6 g
Fibres	0 g
Protéines	4 g
Lipides totaux	1 g
Lipides saturés	1 g
Cholestérol	6 mg
Sodium	93 mg

Parfaite comme boisson festive à l'occasion d'un *shower*, d'un après-midi sur le bord de la piscine ou d'une fête d'anniversaire, ce punch coloré réglera vos papilles avec son goût frais tout en vous enchantant les yeux.

Donne environ
5 tasses (1,25 l)

Taille d'une portion :
 $\frac{2}{3}$ tasse (150 ml)

Punch aux fruits pétillant

1 ½ tasse	concentré de rhubarbe (voir p. 37)	375 ml
½ tasse	jus d'orange non sucré	125 ml
⅓ tasse	jus de pomme non sucré	75 ml
1 c. à t.	essence de vanille	5 ml
3	gouttes de colorant alimentaire rouge (facultatives)	3
2 tasses	ginger ale sans sucre froid	500 ml
1 tasse	fraises équeutées édulcorant glaçons	250 ml

1. Dans un pichet ou un bol à punch, mélanger le concentré de rhubarbe, les jus d'orange et de pomme, la vanille et le colorant alimentaire (si utilisé). Réfrigérer jusqu'à ce que tout le punch ait refroidi.
2. Ajouter le ginger ale et les fraises. Sucrez au goût avec l'édulcorant. Ajouter des glaçons.

Variation

Remplacez le ginger ale par du vin mousseux ou du champagne. Cela ne changera pas la quantité de glucides, mais l'alcool ajoutera quelque 40 calories par portion.

Choix du Canada

1 _____ Extra

Nutriments par portion

Calories	26
Glucides	6 g
Fibres	1 g
Protéines	0 g
Lipides totaux	0 g
Lipides saturés	0 g
Cholestérol	0 mg
Sodium	12 mg

Donne environ
4 tasses (1 l)

Taille d'une portion :
 $\frac{2}{3}$ tasse (150 ml)

Comme ce punch est très concentré, n'hésitez pas à y ajouter beaucoup de glaçons.

Punch au thé

Petite astuce nutrition

Si vous choisissez d'utiliser du sucre ou du miel au lieu de l'édulcorant, n'oubliez pas de compter les glucides ajoutés. Une cuillère à thé (5 ml) en contient environ 5 grammes.

1 tasse	eau bouillante	250 ml
2	sachets de thé pour 2 tasses (ou 4 c. à t./20 ml de feuilles de thé)	2
1	citron, tranché finement	1
2 tasses	eau froide	500 ml
$\frac{2}{3}$ tasse	concentré de canneberge (voir p. 35)	150 ml
$\frac{1}{2}$ tasse	jus de raisin blanc non sucré	125 ml
$\frac{1}{3}$ tasse	jus de pomme non sucré	75 ml
	édulcorant, l'équivalent de 4 c. à t. (20 ml) de sucre granulé	
	glaçons	

1. Verser l'eau bouillante sur le thé; laisser infuser pendant 5 minutes; retirer les sachets de thé (ou passer au tamis pour retirer les feuilles).
2. Mélanger les tranches de citron, l'eau froide, le concentré de canneberge, le jus de raisin, le jus de pomme et l'édulcorant jusqu'à ce que le tout soit homogène. Servir avec des glaçons dans un grand verre.

Choix du Canada

$\frac{1}{2}$ Glucides

Nutriments par portion

Calories	31
Glucides	8 g
Fibres	1 g
Protéines	0 g
Lipides totaux	0 g
Lipides saturés	0 g
Cholestérol	0 mg
Sodium	5 mg

Débordant de fruits frais, ce *smoothie* givré vous aidera à bien commencer la journée ou à passer au travers de n'importe quel autre moment! Pour en faire un excellent déjeuner, ajoutez du fromage léger ou un œuf cuit dur, ainsi que des craquelins faits de grains entiers.

Donne
3 portions

Smoothie du matin

Mélangeur.

1	banane très mûre et congelée, coupée en morceaux	1
1/4 tasse	fraises fraîches ou congelées	60 ml
3/4 tasse	jus d'orange non sucré	175 ml
1/4 tasse	jus de pomme grenade	60 ml
1/2 tasse	yogourt nature léger	125 ml

1. Dans le mélangeur, introduire la banane, les fraises, les jus d'orange et de pomme grenade et le yogourt; malaxer jusqu'à l'obtention d'une purée uniforme. Verser dans des verres et servir immédiatement.

Petites astuces culinaires

De bonnes bananes mûres, bien jaunes, odorantes et picotées, font toute la différence dans ce *smoothie*. Pour qu'elles mûrissent plus rapidement, placez-les dans un sac en papier et laissez-les à température ambiante.

Épluchez les bananes mûres avant de les emballer dans une pellicule plastique et de les congeler. Vous les aurez sous la main chaque fois que vous désirerez un *smoothie*.

Variation

Pour un meilleur apport en fibres, ajoutez 1 ou 2 c. à s. (15 à 30 ml) de graines de lin moulues.

Choix du Canada

1 1/2 Glucides

Nutriments par portion

Calories	104
Glucides	22 g
Fibres	1 g
Protéines	3 g
Lipides totaux	1 g
Lipides saturés	0 g
Cholestérol	2 mg
Sodium	32 mg

Donne
4 portions

Ce *smoothie* rafraîchissant aux saveurs tropicales peut être dégusté à n'importe quelle saison de l'année.

Smoothie tropical

Petite astuce culinaire

L'utilisation de fruits congelés et de jus froid donne un *smoothie* épais et rafraîchissant.

Petites astuces nutrition

Lorsque vous achetez des fruits en boîte, optez pour ceux qui sont conservés dans leur jus ou dans de l'eau à ceux conservés dans le sirop.

Lisez attentivement les étiquettes afin de vous assurer d'acheter du jus pur. Les boissons aux fruits contiennent du sucre ajouté et moins de vitamines que le jus pur.

Mélangeur.

1	banane très mûre et congelée, coupée en morceaux	1
1 tasse	morceaux d'ananas frais, en boîte ou congelé	250 ml
¾ tasse	morceaux de mangue fraîche ou congelée	175 ml
1 tasse	jus d'ananas non sucré	250 ml

1. Dans un mélangeur, introduire la banane, l'ananas, la mangue et le jus d'ananas; malaxer jusqu'à l'obtention d'une purée homogène. Verser dans des verres et servir immédiatement.

Choix du Canada

1½ Glucides

Nutriments par portion

Calories	100
Glucides	25 g
Fibres	2 g
Protéines	1 g
Lipides totaux	0 g
Lipides saturés	0 g
Cholestérol	0 mg
Sodium	2 mg

Crémeux et délicieux, ce *smoothie* saura vous conquérir. On peut facilement doubler ou tripler les quantités de la recette.

Donne
2 portions

Smoothie pêché aux pêches

Mélangeur.

1 tasse	morceaux de pêches, fraîches ou congelées	250 ml
¼ tasse	yogourt léger aux pêches	60 ml
½ tasse	lait 1% ou boisson fortifiée de soya	125 ml
1 c. à s.	concentré de jus d'orange	15 ml

1. Dans un mélangeur, introduire les pêches, le yogourt, le lait et le concentré de jus d'orange; malaxer jusqu'à l'obtention d'une purée homogène. Verser dans des verres et servir immédiatement.

Petites astuces culinaires

Si vous utilisez des pêches congelées, laissez-les décongeler quelque peu pour faciliter le malaxage.

Si vos pêches ne sont pas assez sucrées, ajoutez jusqu'à 1 c. à t. (5 ml) de miel, de sucre ou une quantité équivalente d'édulcorant.

Les fruits entiers contiennent plus de vitamines et de fibres que les jus de fruits. Les *smoothies* représentent une façon agréable de manger des fruits entiers.

Choix du Canada

1½	Fibres
½	Matières grasses

Nutriments par portion

Calories	106
Glucides	19 g
Fibres	2 g
Protéines	4 g
Lipides totaux	2 g
Lipides saturés	1 g
Cholestérol	7 mg
Sodium	43 mg

Donne
3 portions

Ce délicieux et nourrissant *smoothie* aux baies est parfait pour les enfants de tous âges.

Petites astuces culinaires

Disponible en paquet ou en vrac, le lait en poudre écrémé se trouve au rayon des pâtisseries de la plupart des supermarchés. Tout comme le lait écrémé liquide, il ne contient aucun gras. Il donnera à vos *smoothies* une plus grande épaisseur et un supplément de calcium.

Quand les baies sont de saison, congelez-les sur une plaque à biscuits puis transférez-les dans un contenant hermétique ou un sac de congélation. Si vous ne congelez pas vous-même vos baies, vous en trouverez dans la plupart des supermarchés.

Petite astuce nutrition

Les baies rouge vif représentent une bonne source d'antioxydants. Les antioxydants végétaux protègent les cellules humaines contre les agents nuisibles que sont les radicaux libres.

Choix du Canada

1 Glucides

Nutriments par portion

Calories	101
Glucides	20 g
Fibres	2 g
Protéines	5 g
Lipides totaux	1 g
Lipides saturés	1 g
Cholestérol	5 mg
Sodium	52 mg

Smoothie baies-licieux

Mélangeur.

1	banane très mûre et congelée, coupée en morceaux	1
1 tasse	mélange de baies, fraîches ou congelées	250 ml
1 tasse	lait 1 %	250 ml
2 c. à s.	lait en poudre	30 ml

1. Dans un mélangeur, mettre la banane, les baies, le lait et le lait en poudre; malaxer jusqu'à l'obtention d'une purée homogène. Verser dans des verres et servir immédiatement.

Voici une façon originale de consommer des fibres alors que vous êtes à la course. Au moment de franchir la porte de la maison, versez ce *smoothie* dans une tasse thermos et vous voilà prêt à partir!

Donne
3 portions

Smoothie extra-fibres

Mélangeur.

1	banane très mûre et congelée, coupée en morceaux	1
1 tasse	bleuets frais ou congelés	250 ml
1 tasse	jus d'orange non sucré	250 ml
2 c. à s.	graines de lin moulues	30 ml

1. Dans un mélangeur, introduire la banane, les bleuets, le jus d'orange et les graines de lin; malaxer jusqu'à l'obtention d'une purée homogène. Verser dans des verres et servir immédiatement.

Petites astuces culinaires

Les graines de lin, bien connues pour les fibres et les oméga-3 qu'elles contiennent, sont disponibles en paquet ou en vrac dans la plupart des supermarchés. Réfrigérez-les ou gardez-les dans un contenant hermétique pendant un maximum de 3 mois.

Achetez des graines de lin moulues ou moulez-les vous-même au moment de les utiliser dans vos recettes. Si vous laissez les graines entières, leur écaille vous empêchera de les digérer et vous ne bénéficierez pas de tous leurs nutriments.

Choix du Canada

1½	Glucides
½	Matières grasses

Nutriments par portion

Calories	128
Glucides	26 g
Fibres	4 g
Protéines	2 g
Lipides totaux	3 g
Lipides saturés	0 g
Cholestérol	0 mg
Sodium	3 mg

Donne
1 portion

Cette boisson nourrissante à base de lait, de fruits et de fromage cottage est facile à préparer, et idéale pour les matins pressés, quand il est difficile de prendre le temps de s'asseoir pour manger.

Déjeuner aux fraises tout-en-un

Petite astuce nutrition

Le fromage cottage contient généralement beaucoup de sel, soit environ 400 mg (17 % de la valeur quotidienne) dans chaque ½ tasse (125 ml). Certaines marques en contiennent moins. Portez une attention particulière au tableau de la valeur nutritive pour être certain d'acheter celui qui a le plus bas % VQ de sodium.

Mélangeur.

1 tasse	lait écrémé	250 ml
½ tasse	fraises congelées non sucrées	125 ml
¼ tasse	fromage cottage 1 % ou yogourt nature léger	60 ml
1 c. à t.	essence de vanille édulcorant (facultatif)	5 ml

1. Dans un mélangeur, introduire le lait, les fraises, le fromage cottage et la vanille. Malaxer à haute vitesse pendant 1 minute ou jusqu'à l'obtention d'une texture homogène. Sucrez avec l'édulcorant, si désiré.

Choix du Canada

1	Glucides
1	Viandes et substituts

Nutriments par portion

Calories	163
Glucides	21 g
Fibres	2 g
Protéines	16 g
Lipides totaux	1 g
Lipides saturés	1 g
Cholestérol	7 mg
Sodium	341 mg

Lorsque vous êtes pressé, ce *shake* rapide à concocter peut faire toute la différence entre un bon et un moins bon petit déjeuner. Il est aussi délicieux à n'importe quel autre moment de la journée.

Donne
1 portion

Déjeuner banane-chocolat tout-en-un

Mélangeur.

1	petite banane congelée, cassée en gros morceaux	1
1 tasse	lait écrémé	250 ml
¼ tasse	yogourt nature léger	60 ml
2 c. à t.	coulis au chocolat (voir p. 284)	10 ml
½ c. à t.	essence de vanille	2 ml

1. Dans un mélangeur, introduire la banane, le lait, le yogourt, la sauce au chocolat et la vanille. Malaxer pendant 1 minute ou jusqu'à l'obtention d'une texture lisse et épaisse.

Variation

Déjeuner instantané à la poire : remplacez la banane par ½ poire pelée et bien mûre, coupée grossièrement, et omettez le coulis au chocolat.

Choix du Canada

2 Glucides

Nutriments par portion

Calories	182
Glucides	36 g
Fibres	2 g
Protéines	10 g
Lipides totaux	1 g
Lipides saturés	0 g
Cholestérol	5 mg
Sodium	105 mg

Donne
1 portion

Pas besoin de cuillère ou de bol pour réaliser ce délicieux mélange de lait, de céréales et de fruits. Pour plus de fibres, remplacez les flocons de maïs par des flocons de blé entier.

Shake amaigrissant

Variation

Remplacez les fraises par $\frac{1}{4}$ de banane, $\frac{1}{4}$ de poire pelée ou $\frac{1}{2}$ pêche, coupée grossièrement.

Petite astuce nutrition

Si vous préférez utiliser du sucre ou du miel plutôt qu'un édulcorant, n'oubliez pas de compter les glucides que cela ajoute. Une cuillère à thé (5 ml) contient environ 5 grammes de glucides.

Mélangeur.

$\frac{1}{2}$ tasse	fraises fraîches ou congelées non sucrées	125 ml
$\frac{1}{3}$ tasse	flocons de maïs ou une céréale de blé	75 ml
$\frac{1}{2}$ tasse	lait 1 % édulcorant, l'équivalent de 1 c. à t. (5 ml) de sucre granulé	125 ml

1. Dans un mélangeur, introduire les fraises, les céréales, le lait, $\frac{1}{4}$ tasse (60 ml) d'eau et l'édulcorant ou le sucre. Malaxer à haute vitesse jusqu'à l'obtention d'une texture épaisse moussante.

Choix du Canada

1 Glucides

Nutriments par portion

Calories	112
Glucides	20 g
Fibres	2 g
Protéines	5 g
Lipides totaux	1 g
Lipides saturés	1 g
Cholestérol	6 mg
Sodium	114 mg

Les amoureux du chocolat raffoleront de la saveur riche qui se dégage de notre coulis au chocolat lorsqu'on y ajoute du lait.

Donne
1 portion

Lait au chocolat

1 tasse	lait 1% ou écrémé	250 ml
1 c. à s.	coulis au chocolat (voir p. 284)	15 ml

1. Verser le lait dans un grand verre et y incorporer le coulis au chocolat. Agiter.

Choix du Canada

1	Glucides
½	Matières grasses

Nutriments par portion

Calories	107
Glucides	13 g
Fibres	0 g
Protéines	8 g
Lipides totaux	3 g
Lipides saturés	2 g
Cholestérol	12 mg
Sodium	108 mg

Donne
1 portion

Une pincée de cannelle ajoute du piquant à un bon chocolat chaud.

Chocolat chaud

Petite astuce nutrition

Riche en calcium et en vitamine D, cette boisson chaude constitue aussi une source de vitamine A.

1 tasse	lait 1 % ou écrémé, chaud	250 ml
1 c. à s.	coulis au chocolat (voir p. 284)	15 ml
	cannelle moulue	

1. Verser le lait dans une tasse et y incorporer la sauce au chocolat. Agiter. Si désiré, saupoudrer légèrement de cannelle.

Choix du Canada

1	Glucides
½	Matières grasses

Nutriments par portion

Calories	107
Glucides	13 g
Fibres	0 g
Protéines	8 g
Lipides totaux	3 g
Lipides saturés	2 g
Cholestérol	12 mg
Sodium	108 mg

Si vous avez envie de vous gâter après un bon souper, le moka suisse est une excellente alternative au thé et au café.

Donne
1 portion

Moka suisse

2 c. à s.	Mélange instantané de moka suisse (voir p. 55)	30 ml
1 tasse	eau bouillante édulcorant	250 ml

1. Placer le mélange à moka dans une tasse et y verser graduellement l'eau bouillante. Agiter jusqu'à la dissolution du mélange. Ajouter l'édulcorant ou le sucre, puis remuer.

Variation

Café bavarois : dans chaque tasse, ajoutez une pincée de cannelle ou quelques gouttes d'essence de menthe poivrée.

Petite astuce nutrition

Si vous préférez utiliser du sucre ou du miel plutôt qu'un édulcorant, n'oubliez pas de compter les glucides que cela ajoute. Une cuillère à thé (5 ml) contient environ 5 grammes de glucides.

Choix du Canada

1 Extra

Nutriments par portion

Calories	39
Glucides	6 g
Fibres	1 g
Protéines	4 g
Lipides totaux	0 g
Lipides saturés	0 g
Cholestérol	2 mg
Sodium	55 mg

Donne
½ tasse (125 ml)
Taille d'une portion :
2 c. à s. (30 ml)

Avec ce mélange maison, vous n'aurez besoin que de quelques secondes pour préparer une délicieuse boisson chaude. C'est aussi une solution facile et peu coûteuse pour intégrer le lait dans un repas.

Mélange instantané de moka suisse

½ tasse	lait écrémé en poudre	125 ml
2 c. à s.	poudre de cacao non sucrée	30 ml
2 c. à s.	granules de café soluble	30 ml

1. Dans une jarre, mettre le lait en poudre, le cacao et le café soluble. Sceller et bien remuer. Garder à température ambiante jusqu'à 3 mois.

Choix du Canada

1 Extra

Nutriments par portion

Calories	39
Glucides	6 g
Fibres	1 g
Protéines	4 g
Lipides totaux	0 g
Lipides saturés	0 g
Cholestérol	2 mg
Sodium	48 mg

Au retour des journées plus fraîches, cette boisson chaude et réconfortante s'annonce parfaite. Versez-en dans un thermos lorsque vous prévoyez rester dehors quelques heures.

Donne environ
2 tasses (500 ml)
Taille d'une portion :
 $\frac{2}{3}$ tasse (150 ml)

Boisson chaude et réconfortante

$\frac{2}{3}$ tasse	jus de pomme non sucré	175 ml
2 c. à s.	concentré de canneberge (voir p. 35)	30 ml
2	piments de la Jamaïque	2
1	bâtonnet de cannelle de 5 cm	1
1	clou de girofle	1
2	finies tranches de citron	2

1. Dans une casserole, mettre $1\frac{1}{4}$ tasse (300 ml) d'eau, le jus de pomme, le concentré de canneberge, les piments de la Jamaïque, le bâtonnet de cannelle et le clou de girofle. Porter à ébullition à feu élevé. Réduire à feu doux, couvrir et laisser mijoter 20 minutes. Retirer les piments, le bâtonnet de cannelle et le clou de girofle, si désiré.
2. Verser dans des tasses et décorer avec les tranches de citron.

Choix du Canada

$\frac{1}{2}$ _____ Glucides

Nutriments par portion

Calories	30
Glucides	8 g
Fibres	0 g
Protéines	0 g
Lipides totaux	0 g
Lipides saturés	0 g
Cholestérol	0 mg
Sodium	5 mg

Sauces et bases culinaires

Sauce blanche de base	58
Sauce béchamel	59
Sauce veloutée	60
Sauce au fromage	61
Sauce barbecue rapide	62
Sauce au céleri	63
Sauce aux champignons	64
Sauce pour bœuf Stroganoff	65
Sauce à spaghetti	66
Sauce brune sans gras	67
Tortillas à la farine de blé entier	68
Crêpes	70
<i>Dumplings</i> (boulettes) feuilletés	71
Chapelure assaisonnée	72
Mélange d'épices tout usage	73
Assaisonnement aux fines herbes sans sel	74

Vous ne cesserez de trouver de nouvelles recettes dans lesquelles utiliser cette sauce et ses variations, faibles en gras et en féculents. Elle se garde au réfrigérateur jusqu'à une semaine, alors quand vous en préparez, pourquoi ne pas en faire un peu plus et la conserver?

Donne environ
1 tasse (250 ml)

Taille d'une portion :
¼ tasse (60 ml)

Sauce blanche de base

1 tasse	lait 2 %	250 ml
1 c. à s.	farine tout usage	15 ml
1 c. à t.	fécule de maïs	5 ml
¼ c. à t.	sel	1 ml
1 c. à t.	huile végétale	5 ml
1 pincée	poivre blanc fraîchement moulu (au goût)	1 pincée

Variation

Sauce aux herbes : ajoutez ½ c. à t. (2,5 ml) de thym, d'origan et de persil avec le sel. Convient aux légumes cuits, à la viande ou au poisson, ou comme base de garniture pour vos crêpes.

1. Dans une petite casserole, battre le lait, la farine, la fécule de maïs et le sel jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène. Chauffer à feu moyen-élevé, en brassant constamment, pendant environ 3 minutes ou jusqu'à ce que la sauce bouille et épaississe. Ajouter l'huile. Assaisonner de poivre blanc, si désiré.

Choix du Canada

½	Matières grasses
1	Extra

Nutriments par portion

Calories	50
Glucides	5 g
Fibres	0 g
Protéines	2 g
Lipides totaux	2 g
Lipides saturés	1 g
Cholestérol	5 mg
Sodium	171 mg

Donne
1 tasse (250 ml)

Taille d'une portion :
¼ tasse (60 ml)

Cette sauce classique ajoute un petit je-ne-sais-quoi d'élégant aux légumes, aux viandes et aux poissons; elle est aussi délicieuse comme garniture pour les crêpes.

Sauce béchamel

Petite astuce culinaire

Une fois tiède, cette sauce peut être réfrigérée dans un contenant hermétique et gardée jusqu'à une semaine. Réchauffez-la dans une casserole à feu moyen-doux, en brassant régulièrement, jusqu'à ce qu'elle soit fumante.

1 c. à t.	huile végétale	5 ml
1 c. à s.	oignon finement coupé	15 ml
1 c. à s.	farine tout usage	15 ml
1 c. à t.	fécule de maïs	5 ml
¼ c. à t.	sel	1 ml
1 tasse	lait 2 %	250 ml
1 pincée	poivre blanc fraîchement moulu (facultatif)	1 pincée

1. Dans une petite casserole, chauffer l'huile à feu moyen. Faire sauter les oignons pendant environ 3 minutes ou jusqu'à ce qu'ils ramollissent (ne pas les laisser brunir).
2. Dans un bol, fouetter ensemble la farine, la fécule de maïs, le sel et le lait jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène. Verser graduellement dans la casserole, en ne cessant jamais de fouetter. Augmenter le feu à moyen-élevé et, en brassant constamment, laisser chauffer pendant environ 2 minutes ou jusqu'à ce que la sauce bouille et épaississe. Assaisonner avec le poivre blanc, si désiré.

Choix du Canada

½	Matières grasses
1	Extra

Nutriments par portion

Calories	52
Glucides	5 g
Fibres	0 g
Protéines	2 g
Lipides totaux	2 g
Lipides saturés	1 g
Cholestérol	5 mg
Sodium	171 mg

Convenant bien au poulet, ce velouté constitue aussi une excellente garniture de crêpes.

Donne environ
1 tasse (250 ml)

Taille d'une portion :
¼ tasse (60 ml)

Sauce veloutée

1 tasse	bouillon de poulet (voir p. 78)	250 ml
1 c. à s.	farine tout usage	15 ml
1 c. à t.	fécule de maïs	5 ml
¼ c. à t.	sel	1 ml
1 c. à t.	huile végétale	5 ml
1 pincée	poivre blanc	1 pincée
	fraîchement moulu (facultatif)	

Petite astuce culinaire

À la place du bouillon de poulet maison, vous pouvez utiliser une préparation commerciale, en optant pour une marque à faible quantité de sodium. Dans ce cas, omettez le sel de la recette.

1. Dans une petite casserole, fouetter le bouillon, la farine, la fécule de maïs et le sel jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène. Chauffer à feu moyen-élevé, en brassant constamment, pendant environ 2 minutes ou jusqu'à ce que la sauce bouille et épaississe. Ajouter l'huile. Assaisonner de poivre blanc, si désiré.

Choix du Canada

½	Matières grasses
1	Extra

Nutriments par portion

Calories	41
Glucides	4 g
Fibres	0 g
Protéines	2 g
Lipides totaux	2 g
Lipides saturés	0 g
Cholestérol	2 mg
Sodium	158 mg

Donne
18 c. à s. (270 ml)
Taille d'une portion :
3 c. à s. (45 ml)

L'accompagnement parfait des choux-fleurs, des asperges et des brocolis cuits, cette sauce se révèle aussi sensationnelle sur des œufs durs, servis sur des rôties.

Sauce au fromage

1 tasse	lait 2 %	250 ml
1 c. à s.	farine tout usage	15 ml
1 c. à t.	fécule de maïs	5 ml
¼ c. à t.	sel	1 ml
½ tasse	fromage cheddar râpé	125 ml
1 c. à t.	huile végétale	5 ml
1 pincée	poivre blanc fraîchement moulu	1 pincée

1. Dans une petite casserole, fouetter le lait, la farine, la fécule de maïs et le sel jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène. Chauffer à feu moyen-élevé, en brassant constamment, pendant environ 2 minutes ou jusqu'à ce que la sauce bouille et épaississe. Ajouter le fromage et l'huile, en brassant avec énergie jusqu'à ce que le fromage fonde (ne pas laisser la sauce bouillir, elle pourrait cailler). Assaisonner de poivre blanc, si désiré.

Choix du Canada

½	Viandes et substituts
½	Matières grasses

Nutriments par portion

Calories	71
Glucides	3 g
Fibres	0 g
Protéines	4 g
Lipides totaux	5 g
Lipides saturés	3 g
Cholestérol	13 mg
Sodium	173 mg

Étendez cette sauce épicée et facile à préparer sur les côtelettes de porc, les steaks et le poulet.

Donne
2/3 tasse (150 ml)
Taille d'une portion :
1 c. à s. (15 ml)

Sauce barbecue rapide

1/2 tasse	condensé de soupe aux tomates, non dilué	125 ml
3 c. à s.	vin rouge ou vinaigre de vin	45 ml
1 c. à s.	mélasse légère	15 ml
1 c. à t.	graines de céleri	5 ml
1/2 c. à t.	poudre de chili	2,5 ml

1. Dans une jarre, mélanger la soupe aux tomates, le vin, la mélasse, les graines de céleri et la poudre de chili. Bien couvrir et garder au réfrigérateur jusqu'à deux semaines.

Petite astuce nutrition

Préférez cette sauce maison aux versions commerciales, qui contiennent généralement entre 120 et 240 mg de sodium par 1 c. à s. (15 ml). Si vous choisissez tout de même une sauce commerciale, assurez-vous d'en prendre une avec le moins de sodium possible.

Choix du Canada

1 Extra

Nutriments par portion

Calories	15
Glucides	3 g
Fibres	0 g
Protéines	0 g
Lipides totaux	0 g
Lipides saturés	0 g
Cholestérol	0 mg
Sodium	66 mg

Donne environ
2 tasses (500 ml)

Taille d'une portion :
1/3 tasse (75 ml)

Vous n'aurez pas besoin de féculent pour épaissir cette sauce au céleri. Celle-ci accompagne bien les œufs durs, le saumon fumé et d'autres poissons.

Sauce au céleri

Petites astuces culinaires

À la place du bouillon de poulet maison, vous pouvez utiliser une préparation commerciale, en optant pour une marque à faible quantité de sodium. Dans ce cas, omettez le sel de la recette.

Une fois tiède, la sauce peut être réfrigérée dans un contenant hermétique jusqu'à 3 jours.

Réchauffez-la dans une casserole à feu moyen, en brassant régulièrement, jusqu'à ce qu'elle soit bien chaude.

Mélangeur, robot culinaire ou moulin à légumes.

1	pomme de terre, pelée et coupée	1
1 1/2 tasse	céleri coupé (environ 4 branches)	375 ml
1/4 c. à t.	sel	1 ml
1/4 c. à t.	origan séché	1 ml
1 pincée	poivre noir fraîchement moulu	1 pincée
1 pincée	muscade moulue	1 pincée
2 tasses	bouillon de poulet (voir p. 78)	500 ml

1. Dans une casserole, introduire la pomme de terre, le céleri, le sel, l'origan, le poivre, la muscade et le bouillon. Porter à ébullition à feu élevé. Réduire le feu et laisser mijoter 15 minutes.
2. Retirer environ 1/4 tasse (60 ml) des morceaux de céleri; réserver. Transférer le mélange à la pomme de terre dans le mélangeur et malaxer jusqu'à l'obtention d'une texture lisse. Transférer dans un bol et ajouter les morceaux de céleri préalablement réservés.

Choix du Canada

1

Extra

Nutriments par portion

Calories	38
Glucides	7 g
Fibres	1 g
Protéines	2 g
Lipides totaux	0 g
Lipides saturés	0 g
Cholestérol	0 mg
Sodium	140 mg

Des champignons frais vous assureront d'obtenir le meilleur de cette sauce, mais n'hésitez pas à utiliser ceux en boîte, après les avoir égouttés, si vous ne pouvez en trouver des frais.

Donne
1 ½ tasse (375 ml)
Taille d'une portion :
¼ tasse (60 ml)

Sauce aux champignons

	huile végétale en aérosol	
1 ½ tasse	champignons coupés	375 ml
1 ½ tasse	bouillon de bœuf réduit en sodium	375 ml
1/8 c. à t.	poivre noir fraîchement moulu	0,5 ml
1 c. à s.	farine tout usage	15 ml
1 ½ c. à t.	fécule de maïs	7 ml

1. Enduire une poêle d'huile végétale et chauffer à feu moyen-élevé. Faire sauter les champignons pendant environ 5 minutes ou jusqu'à ce qu'ils commencent à brunir. Ajouter le bouillon et le poivre; porter à ébullition. Réduire le feu et laisser mijoter pendant 5 minutes.
2. Dans un petit bol, mélanger la farine, la fécule de maïs et 3 c. à s. (45 ml) d'eau pour obtenir une pâte lisse. Ajouter la mixture aux champignons et cuire, en brassant, pendant environ 2 minutes ou jusqu'à épaississement de la sauce.

Petite astuce culinaire

À la place d'un bouillon de bœuf commercial, vous pouvez utiliser la version maison proposée dans ce livre (voir p. 76). Vous devrez ajouter jusqu'à ¼ c. à t. (1 ml) de sel pour faire ressortir les saveurs de la sauce. Goûtez le résultat pour vous assurer d'en ajouter juste assez.

Choix du Canada

1 Extra

Nutriments par portion

Calories	11
Glucides	2 g
Fibres	0 g
Protéines	1 g
Lipides totaux	0 g
Lipides saturés	0 g
Cholestérol	0 mg
Sodium	98 mg

Donne
1 ½ tasse (375 ml)
Taille d'une portion :
¼ tasse (60 ml)

Pour vous faire un bœuf Stroganoff rapide, chauffez des lanières de bœuf précuites ou des boulettes de viande dans cette sauce. Cette sauce constitue également une garniture succulente pour des nouilles de blé entier!

Sauce pour bœuf Stroganoff

Petite astuce nutrition

Le fromage cottage contient généralement beaucoup de sel, soit environ 400 mg par ½ tasse (125 ml). Quelques marques en contiennent maintenant moins. À l'épicerie, assurez-vous de bien comparer les tableaux de la valeur nutritive pour choisir la marque qui contient le plus faible % VQ de sodium.

Mélangeur ou robot culinaire.

½ tasse	fromage cottage 2 %	125 ml
¼ tasse	yogourt nature 2 %	60 ml
1 tasse	sauce aux champignons (voir p. 64)	250 ml

1. Dans un mélangeur, malaxer le fromage cottage et le yogourt jusqu'à l'obtention d'une purée lisse.
2. Transférer dans une casserole et ajouter la sauce aux champignons. Porter à ébullition à feu moyen-élevé (ne pas laisser bouillir). Servir immédiatement.

Choix du Canada

½ Viandes et substituts

Nutriments par portion

Calories	34
Glucides	3 g
Fibres	0 g
Protéines	4 g
Lipides totaux	1 g
Lipides saturés	0 g
Cholestérol	2 mg
Sodium	182 mg

Servez cette sauce végétarienne sur des nouilles de blé entier. Pour un repas plus substantiel, ajoutez des morceaux de viande hachée cuits ou des boulettes de viande cuites avec les tomates.

Donne environ
3 tasses (750 ml)
Taille d'une portion :
½ tasse (125 ml)

Sauce à spaghetti

1 c. à t.	huile végétale	5 ml
2	gousses d'ail, finement coupées	2
1	oignon, coupé	1
1	boîte (796 ml) de tomates broyées sans sel ajouté	1
1 tasse	bouillon de légumes réduit en sodium	250 ml
¼ tasse	pâte de tomate	60 ml
1 c. à s.	persil séché	15 ml
½ c. à t.	origan séché	2,5 ml
½ c. à t.	thym séché	2,5 ml
½ c. à t.	basilic séché	2,5 ml
¼ c. à t.	clou de girofle moulu	1 ml
¼ c. à t.	sel	1 ml
¼ c. à t.	poivre noir fraîchement moulu	1 ml

1. Dans une casserole à fond épais, chauffer l'huile à feu moyen. Faire revenir l'ail et les oignons pendant 3 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils aient ramolli.
2. Ajouter les tomates, le bouillon, la pâte de tomate, le persil, l'origan, le thym, le basilic, le clou de girofle, le sel et le poivre; porter à ébullition. Réduire le feu et laisser mijoter, en brassant quelques fois, pendant 1 heure ou jusqu'à ce que la sauce ait réduit d'un quart.

Petites astuces culinaires

À la place d'un bouillon de légumes commercial, vous pouvez utiliser la version maison proposée dans ce livre (voir p. 79). Vous devrez ajouter jusqu'à ¼ c. à t. (1 ml) de sel pour faire ressortir les saveurs de la sauce. Goûtez le résultat pour vous assurer d'en ajouter juste assez.

Doublez, voire triplez la quantité de sauce produite; laissez reposer, puis congelez des portions individuelles dans des contenants hermétiques – vous pourrez les conserver jusqu'à 6 mois. Vous aurez ainsi un bon dépanneur sous la main.

Choix du Canada

1 Extra

Nutriments par portion

Calories	53
Glucides	10 g
Fibres	2 g
Protéines	2 g
Lipides totaux	1 g
Lipides saturés	0 g
Cholestérol	0 mg
Sodium	204 mg

Donne environ
1 tasse (250 ml)

Taille d'une portion :
¼ tasse (60 ml)

On peut l'appeler « sauce brune régime » si on veut : elle ne contient que 13 calories par portion. Servez-la sur un pain de viande ou un rôti, avec une purée de pommes de terre.

Sauce brune sans gras

Petites astuces culinaires

Si vous avez préparé un rôti, retirez le gras resté dans le fond du plat et versez le jus du rôti ainsi dégraissé dans le bouillon. Assurez-vous que la quantité totale ne dépasse pas 1 tasse (250 ml).

À la place d'un bouillon de bœuf commercial, vous pouvez utiliser la version maison proposée dans ce livre (voir p. 76). Vous devrez ajouter jusqu'à ¼ c. à t. (1 ml) de sel pour faire ressortir les saveurs de la sauce. Goûtez le résultat pour vous assurer d'en ajouter juste assez.

1 tasse	bouillon de bœuf faible en sodium	250 ml
2 c. à t.	farine tout usage	10 ml
1 c. à t.	fécule de maïs	5 ml
1 c. à t.	ketchup	5 ml
1 pincée	basilic séché	1 pincée
1 pincée	poivre noir fraîchement moulu	1 pincée

1. Introduire le bouillon, la farine et la fécule de maïs dans une jarre avec un couvercle qui se visse; refermer et brasser jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé.
2. Verser dans une casserole; ajouter le ketchup, le basilic et le poivre. Cuire, en brassant, à feu moyen pendant environ 2 minutes, ou jusqu'à épaississement de la sauce.

Choix du Canada

1 Extra

Nutriments par portion

Calories	13
Glucides	2 g
Fibres	0 g
Protéines	1 g
Lipides totaux	0 g
Lipides saturés	0 g
Cholestérol	0 mg
Sodium	161 mg

Les tortillas constituent pratiquement le b. a.-ba de la gastronomie mexicaine; elles sont la base des tacos, des enchiladas et des nachos. Pour un repas plus santé, utilisez ces tortillas chaque fois qu'une recette demande des tortillas à la farine.

Donne **12 tortillas**
de 14 cm de diamètre

Taille d'une portion :
2 tortillas

Tortillas à la farine de blé entier

½ tasse	farine tout usage	125 ml
½ tasse	farine de blé entier	125 ml
¼ c. à t.	sel	1 ml
6 c. à s.	eau chaude	90 ml
1 c. à s.	huile végétale, divisée	15 ml

Préparation page ci-contre

Petite astuce culinaire

Une fois refroidies, les tortillas peuvent être réfrigérées dans un sac qu'on peut sceller jusqu'à 3 jours. Pour les réchauffer, mouillez légèrement chaque tortilla avec un peu d'eau et empilez-les dans une grande feuille de papier d'aluminium. Repliez le papier d'aluminium de manière à le refermer sur les tortillas. Au four, chauffez à 350 °F (180 °C) de 5 à 10 minutes, ou jusqu'à ce que les tortillas soient bien chaudes.

Petite astuce nutrition

Les tortillas peuvent être très utiles pour préparer des *wraps*, mais les marques commerciales contiennent une quantité surprenante de sodium. Celles qu'on vous propose ici en contiennent moins de la moitié.

Variation

Coquilles molles pour tacos : pour faire des coquilles molles pour tacos, cuire comme indiqué à l'étape 5 et plier délicatement chaque tortilla aussitôt qu'elle est cuite. Placer les tortillas sur une grille, sans les empiler, couvrir d'un linge sec et laisser reposer.

1. Dans un bol, mélanger la farine tout usage, la farine de blé entier et le sel.
2. Dans un petit bol, mettre l'eau chaude et 2 c. à t. (10 ml) de l'huile végétale. Ajouter au mélange de farine. Pétrir jusqu'à l'obtention d'une pâte bien lisse. Diviser la pâte en 12 morceaux égaux et faire avec chacun une petite boule.
3. Imbiber vos paumes avec ce qui reste de l'huile et rouler chaque boule dans vos mains. Les placer dans un bol et les couvrir d'un linge humide ou d'une pellicule plastique. Attendre 15 minutes.
4. Une boule à la fois et avec les doigts, écraser de manière à former des disques plats de 5 cm de diamètre. Sur une surface de travail légèrement enfarinée, utiliser un rouleau à pâte pour les faire passer à 6 cm de diamètre; prendre plusieurs petites pauses pour laisser la pâte se détendre; rajouter de la farine sur votre rouleau et votre surface de travail pour éviter que la pâte ne colle. Empiler les tortillas quand elles sont prêtes et les couvrir d'un linge légèrement humide tandis que vous terminez les autres.
5. Chauffer une poêle (sans huile) à feu moyen-doux. Cuire une tortilla à la fois, pendant environ 30 secondes ou jusqu'à l'apparition de bulles sur le dessus et que le dessous ait bruni. Retourner la tortilla et, à l'aide d'un linge sec, écraser les bulles à mesure qu'elles se forment. Cuire pendant environ 30 secondes ou jusqu'à ce que le dessous ait bruni. S'assurer que la tortilla soit souple. Transférer dans une assiette, les empiler et les garder couvertes d'un linge sec. Répéter pour toutes les autres tortillas, en ajustant le feu si nécessaire pour éviter qu'elles ne brûlent ou qu'elles soient trop croustillantes.
6. Quand toutes les tortillas sont cuites, transférer le paquet dans un sac en plastique qui peut se sceller pour les garder molles et pliables. Servir chaudes ou laisser complètement refroidir.

Choix du Canada

1	Glucides
½	Matières grasses

Nutriments par portion

Calories	92
Glucides	15 g
Fibres	2 g
Protéines	2 g
Lipides totaux	3 g
Lipides saturés	0 g
Cholestérol	0 mg
Sodium	99 mg

Congelez ou gardez réfrigérées ces crêpes pour en avoir toujours sous la main lorsque vous désirez préparer de délicieux plats principaux ou des desserts élégants. Si vous préparez les crêpes dans une poêle antiadhésive ou en fonte, vous aurez besoin de très peu d'huile pour éviter que la pâte ne colle.

Donne
8 crêpes

Taille d'une portion :
1 crêpe

Crêpes

Poêle antiadhésive de 15 à 18 cm.

2	œufs	2
2/3 tasse	lait 1 %	150 ml
1 1/2 c. à t.	huile végétale	7 ml
1/2 tasse	farine tout usage	125 ml

1. Dans un bol, battre les œufs, le lait et 1 c. à t. de l'huile (5 ml) jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé. Ajouter la farine et continuer à battre pour obtenir un mélange homogène et lisse. Laisser reposer pendant 1 heure.
2. Étendre un peu de l'huile restante sur la poêle. Chauffer à feu moyen, jusqu'à ce que de l'eau frétille sur la poêle. Verser 1/4 tasse (60 ml) de la pâte à crêpe dans la poêle, que vous aurez levée au-dessus du feu et tournée, de manière à bien étendre la pâte. Remettre sur le feu, en continuant de tourner la poêle de 30 à 40 secondes, ou jusqu'à ce que le dessus soit sec et le dessous, légèrement bruni. Décoller les bords et retourner la crêpe; cuire l'autre côté pendant 15 secondes. Transférer la crêpe sur une feuille de papier ciré. Répéter avec le reste de la pâte à crêpe.

Petite astuce culinaire

Gardez les crêpes cuites entre des feuilles de papier ciré dans un contenant hermétique ou un sac en plastique qui se scelle; conservez-les au réfrigérateur jusqu'à 2 jours et au congélateur, jusqu'à 3 mois. Pour les réchauffer, imbinez légèrement chaque crêpe d'un peu d'eau et empilez-les dans un papier d'aluminium. Repliez et roulez les coins pour bien sceller. Chauffez au four à 350 °F (180 °C) de 5 à 10 minutes, ou jusqu'à ce que les crêpes soient bien chaudes.

Choix du Canada

1/2	Glucides
1/2	Matières grasses

Nutriments par portion

Calories	63
Glucides	7 g
Fibres	0 g
Protéines	3 g
Lipides totaux	2 g
Lipides saturés	1 g
Cholestérol	48 mg
Sodium	24 mg

Donne
6 petits *dumplings*

Taille d'une portion :
1 *dumpling*

Aucunement pâteux, ces *dumplings* deviennent légers et feuilletés. Ils sont délicieux fumants, sur un ragoût ou dans une soupe.

Dumplings (boulettes) feuilletés

Petite astuce nutrition

Lorsque vous choisissez une margarine, optez pour une marque étiquetée comme non hydrogénée. Celle-ci contient peu de lipides saturés et aucun lipide trans. Évitez les margarines dures, qui sont riches en lipides saturés et trans.

Variation

Ajoutez de ½ à 1 c. à t. (2 à 5 ml) d'aneth séché, de graines de cumin ou de basilic séché au mélange de farine.

1 tasse	farine tout usage	250 ml
2 c. à t.	poudre à pâte	10 ml
¼ c. à t.	sel	1 ml
1 c. à s.	margarine ou beurre	15 ml
⅓ tasse	lait 1 %	75 ml

1. Dans un bol, mélanger la farine, la poudre à pâte et le sel. Ajouter la margarine et l'écraser jusqu'à ce que le mélange ressemble à des petites miettes. Ajouter le lait pour humidifier.
2. Diviser la pâte en 6 portions et, à l'aide d'une cuillère, jeter sur un ragoût qui mijote. Bien couvrir et laisser mijoter 15 minutes, sans soulever le couvercle.

Choix du Canada

1	Glucides
½	Matières grasses

Nutriments par portion

Calories	101
Glucides	17 g
Fibres	1 g
Protéines	3 g
Lipides totaux	2 g
Lipides saturés	0 g
Cholestérol	1 mg
Sodium	222 mg

Cette chapelure est un excellent assaisonnement pour les plats en casserole et les légumes cuits; elle fait aussi une excellente panure pour le poisson, le poulet et le veau.

Donne environ
3 tasses (750 ml)
Taille d'une portion :
3 c. à s. (45 ml)

Chapelure assaisonnée

2 tasses	chapelure de pain	500 ml
1	gousse d'ail, coupée finement	1
½ tasse	oignon coupé finement	125 ml
½ tasse	persil frais coupé finement (ou 2 c. à s./30 ml de persil séché)	125 ml
⅓ tasse	parmesan fraîchement râpé	75 ml
1 c. à t.	origan séché	5 ml

1. Dans un bol, mélanger la chapelure, l'ail, l'oignon, le persil, le parmesan et l'origan. Garder au congélateur dans un contenant hermétique jusqu'à 6 mois.

Choix du Canada

½ _____ Glucides

Nutriments par portion

Calories	65
Glucides	11 g
Fibres	0 g
Protéines	3 g
Lipides totaux	1 g
Lipides saturés	1 g
Cholestérol	2 mg
Sodium	132 mg

Donne environ
½ tasse (125 ml)

Taille d'une portion :
1 c. à t. (5 ml)

Utilisez ce mélange d'épices sur le poulet, les steaks, le poisson ou le porc. Il ajoute une saveur délicieuse sans sel ni sucre.

Mélange d'épices tout usage

Variation

Pour une saveur fumée, remplacez 1 c. à t. (5 ml) du paprika sucré par du paprika fumé.

2 c. à s.	basilic séché	30 ml
¼ tasse	paprika sucré	60 ml
1 c. à s.	poudre d'ail	15 ml
1 c. à s.	cumin moulu	15 ml
1 c. à t.	poivre noir fraîchement moulu	5 ml

1. Avec les doigts, casser le basilic en petits morceaux. Dans une jarre en verre ou un contenant hermétique, mélanger le basilic, le paprika, la poudre d'ail, le cumin et le poivre. Utiliser immédiatement ou sceller la jarre et garder en un lieu frais, sombre et sec jusqu'à 6 mois.
2. Pour utiliser, étendre 1 c. à t. (5 ml) sur chaque portion de 90 g de viande, de poisson ou de volaille. Attendre 5 minutes, puis cuire au goût.

Choix du Canada

1 Extra

Nutriments par portion

Calories	6
Glucides	1 g
Fibres	1 g
Protéines	0 g
Lipides totaux	0 g
Lipides saturés	0 g
Cholestérol	0 mg
Sodium	1 mg

Remplacez le sel par cet assaisonnement aux fines herbes pour ajouter un peu de saveur à vos légumes, salades, viandes, poissons et volailles.

Donne environ
½ tasse (125 ml)

Taille d'une portion :
2 c. à t. (10 ml)

Assaisonnement aux fines herbes sans sel

¼ tasse	persil séché	60 ml
2 c. à s.	origan séché	30 ml
2 c. à s.	basilic séché	30 ml
1 c. à t.	thym séché	5 ml
½ c. à t.	romarin séché	2,5 ml
1 pincée	piment fort (facultatif)	1 pincée

1. Dans un bol, mélanger le persil, l'origan, le basilic, le thym et le romarin. Avec les doigts, frotter les herbes les unes aux autres pour les briser en plus petits morceaux. Ajouter le piment fort (si utilisé). Utiliser immédiatement ou transférer dans une jarre ou un contenant hermétique et garder en un lieu frais, sombre et sec jusqu'à 6 mois.

Petite astuce culinaire

Pour obtenir une saveur optimale à la cuisson, achetez vos épices et vos fines herbes séchées dans un magasin qui a un bon roulement en vous assurant de leur couleur vive et de leur odeur prononcée. Comme elles perdent de leur saveur avec le temps, évitez celles dont la couleur a pâli et qui auraient donc perdu de leurs arômes.

Choix du Canada

1 Extra

Nutriments par portion

Calories	3
Glucides	1 g
Fibres	0 g
Protéines	0 g
Lipides totaux	0 g
Lipides saturés	0 g
Cholestérol	0 mg
Sodium	2 mg

Soupes et bouillons

Bouillon de bœuf	76
Bouillon de bœuf brun	77
Bouillon de poulet	78
Bouillon de légumes.	79
Bortsch.	80
Crème de chou-fleur.	81
Crème de céleri	82
Soupe froide au concombre	83
Soupe claire aux champignons	84
Soupe à l'oignon	85
Soupe aux tomates et au basilic.	86
Crème de légumes.	87
Soupe aux lentilles.	88
Soupe minestrone au bœuf	89
Soupe aux pois.	90
Soupe aux tortillas	91
Soupe au poulet.	92
Chaudrée de poisson	93
Chaudrée de palourdes	94

Le bouillon de bœuf provient d'un doux mijoté d'os à viande, de légumes et d'herbes. S'il est facile à préparer, vous devrez toutefois compter un long temps de cuisson. L'avantage d'un bouillon maison, c'est de pouvoir omettre le sel.

Donne environ
8 tasses (2 litres)

Taille d'une portion :
½ tasse (125 ml)

Bouillon de bœuf

2 lb	os du collier de bœuf	1 kg
16 tasses	eau froide	4 l
2	carottes, coupées en morceaux de 2 cm	2
1	oignon, avec 3 clous de girofle plantés dedans	1
1	poireau, coupé	1
1	piéd de céleri, coupé	1
1	gousse d'ail, coupée	1
6	bouquets de persil frais (ou 1 c. à s./15 ml de persil séché)	6
1	feuille de laurier	1
¼ c. à t.	thym séché	1 ml
3 tasses	eau chaude	750 ml

Petite astuce culinaire

Divisez le bouillon en portions individuelles dans des contenants hermétiques et gardez-les au congélateur. Assurez-vous de laisser un espace entre le bouillon et le couvercle : les liquides prennent de l'expansion en gelant.

1. Placer les os dans une casserole et couvrir avec l'eau froide. Porter à ébullition à feu élevé. Baisser le feu et laisser mijoter, en dégraissant à l'occasion, pendant 1 heure. Ne pas brasser afin d'éviter que le bouillon se brouille.
2. Ajouter les carottes, l'oignon, le poireau, le céleri, l'ail, le persil, la feuille de laurier, le thym et l'eau chaude ; monter le feu et porter à ébullition. Réduire le feu et laisser mijoter 4 heures ou jusqu'à ce que le bouillon soit savoureux.
3. Tamiser dans un contenant propre, jeter le reste. Laisser reposer jusqu'à ce que le gras flotte à la surface ; retirer le gras et le jeter. Couvrir et réfrigérer jusqu'à 5 jours, ou congeler jusqu'à 3 mois.

Choix du Canada

1 Extra

Nutriments par portion

Calories	16
Glucides	1 g
Fibres	0 g
Protéines	2 g
Lipides totaux	0 g
Lipides saturés	0 g
Cholestérol	0 mg
Sodium	24 mg

Donne environ
8 tasses (2 litres)

Taille d'une portion :
½ tasse (125 ml)

Faire brunir le bœuf et les légumes avant de préparer un bouillon donne une saveur et une couleur plus profondes qu'avec des ingrédients crus. Le bouillon de bœuf brun est idéal pour les soupes plus riches, faites à partir d'ingrédients plus goûteux.

Bouillon de bœuf brun

Petite astuce culinaire

Divisez le bouillon en portions individuelles dans des contenants hermétiques et gardez-les au congélateur. Assurez-vous de laisser un espace entre le bouillon et le couvercle : les liquides prennent de l'expansion en gelant.

Préchauffer le four à 350 °F (180 °C).

Plat de cuisson.

2 lb	os du collier de bœuf	1 kg
2	carottes, coupées en morceaux de 2 cm	2
1	oignon, avec 3 clous de girofle plantés dedans	1
1	poireau, coupé	1
1	ped de céleri, coupé	1
1	gousse d'ail, coupée	1
½ tasse	eau froide	125 ml
6	bouquets de persil frais (ou 1 c. à s./15 ml de persil séché)	6
1	feuille de laurier	1
¼ c. à t.	thym séché	1 ml

1. Placer les os dans le plat de cuisson et les griller 20 minutes au four. Ajouter les carottes, l'oignon, le poireau, le céleri et l'ail; griller pendant 10 à 20 minutes ou jusqu'à ce que les os aient bien brunis. Transférer les os et les légumes dans une casserole.
2. Verser de l'eau froide dans le plat de cuisson et gratter les morceaux bruns; les ajouter dans la casserole avec le persil, la feuille de laurier et le thym. Ajouter 18 tasses (4,5 l) d'eau.
3. Porter à ébullition à feu élevé. Réduire le feu et laisser mijoter, en enlevant le gras de temps à autre, pendant 4 heures ou jusqu'à ce que le bouillon soit savoureux. Ne pas brasser afin d'éviter que le bouillon se brouille.
4. Tamiser dans un contenant propre, jeter le reste. Laisser reposer jusqu'à ce que le gras flotte à la surface; retirer le gras et le jeter. Couvrir et réfrigérer jusqu'à 5 jours, congeler jusqu'à 3 mois.

Choix du Canada

1 Extra

Nutriments par portion

Calories	16
Glucides	1 g
Fibres	0 g
Protéines	2 g
Lipides totaux	0 g
Lipides saturés	0 g
Cholestérol	0 mg
Sodium	24 mg

Les bouillons clairs sont préparés à base d'os de poulet, de veau, d'agneau ou de poisson. Pour obtenir une saveur optimale, évitez de laisser brunir.

Donne environ
7 tasses (1,75 l)

Taille d'une portion :
½ tasse (125 ml)

Bouillon de poulet

2 lb	carcasse de poulet	1 kg
2	pieds de céleri, coupé	2
1	oignon, coupé	1
1	carotte, coupée	1
1	gousse d'ail	1
8	grains de poivre noir	8
1	feuille de laurier	1
½ c. à t.	basilic séché	2,5 ml
½ c. à t.	thym séché	2,5 ml

Petite astuce culinaire

Diviser le bouillon en portions individuelles dans des contenants hermétiques et gardez-les au congélateur. Assurez-vous de laisser un espace entre le bouillon et le couvercle : les liquides prennent de l'expansion en gelant.

1. Rincer les os de poulet à l'eau froide. Placer dans une casserole et couvrir de 10 tasses (2,5 l) d'eau. Ajouter le céleri, l'oignon, la carotte, l'ail, les grains de poivre, la feuille de laurier, le basilic et le thym. Porter à ébullition à feu élevé. Réduire le feu et laisser mijoter, en brassant régulièrement, de 2 à 2,5 heures ou jusqu'à ce que le bouillon soit savoureux.
2. Tamiser dans un contenant propre, jeter le reste. Laisser reposer jusqu'à ce que le gras flotte à la surface ; retirer le gras et le jeter. Couvrir et réfrigérer jusqu'à 5 jours, congeler jusqu'à 3 mois.

Choix du Canada

1 Extra

Nutriments par portion

Calories	16
Glucides	1 g
Fibres	0 g
Protéines	2 g
Lipides totaux	0 g
Lipides saturés	0 g
Cholestérol	0 mg
Sodium	24 mg

Donne environ
8 tasses (2 litres)

Taille d'une portion :
½ tasse (125 ml)

On peut utiliser ce bouillon polyvalent comme base à plusieurs recettes. Assurez-vous d'en avoir sous la main au congélateur pour préparer des soupes, des ragoûts et des sauces en un rien de temps. N'utilisez aucun légume vieilli ou gâté, uniquement des légumes que vous voudriez manger.

Bouillon de légumes

Petite astuce culinaire

Certaines personnes ne pèlent pas les légumes pour leur bouillon ou y incorporent les pelures: libre à elles, mais vous obtiendrez un goût plus clair si vous les enlevez. Assurez-vous de bien nettoyer ou brosser vos légumes, que vous les peliez ou non.

6	carottes, coupées	6
4	pieds de céleri, coupés	4
3	oignons, coupés en quartiers	3
3	poireaux, coupés sur le long puis en morceaux	3
1 tasse	persil frais (y compris les tiges)	250 ml
4	feuilles de laurier	4
1 c. à s.	grains de poivre noir entiers	15 ml

1. Dans un grand chaudron, mettre les carottes, le céleri, les oignons, les poireaux, le persil, les feuilles de laurier, les grains de poivre et 12 tasses (3 l) d'eau. Porter à ébullition à feu moyen. Réduire le feu et laisser mijoter doucement pendant environ 1 heure, ou jusqu'à ce que le liquide devienne savoureux.
2. Placer un tamis au-dessus d'un autre chaudron ou un bol; y passer le bouillon pour séparer le solide et le liquide. Répéter si nécessaire. Couvrir et garder jusqu'à 5 jours au réfrigérateur, jusqu'à 6 mois au congélateur (voir astuce p. 78).

Choix du Canada

1 Extra

Nutriments par portion

Calories	15
Glucides	3 g
Fibres	1 g
Protéines	1 g
Lipides totaux	0 g
Lipides saturés	0 g
Cholestérol	0 mg
Sodium	12 mg

Ce bortsch est facile et rapide à faire; il peut aussi être préparé sans le chou, mais celui-ci donne du corps, du caractère et de la saveur à la soupe.

Donne environ
10 tasses (2,5 litres)

Taille d'une portion :
1 ¼ tasse (300 ml)

Bortsch

1	boîte de betteraves (540 ml) avec leur jus	1
2 tasses	chou haché finement	500 ml
1 tasse	céleri, coupé	250 ml
½ tasse	oignon, coupé	125 ml
1	feuille de laurier	1
½ c. à t.	sel	2,5 ml
¼ c. à t.	poivre noir fraîchement moulu	1 ml
2 ½ tasses	bouillon de bœuf (voir p. 76)	625 ml
2 c. à s.	jus de citron frais pressé	30 ml
½ tasse	crème sure légère (facultatif)	125 ml
	aneth frais coupé ou séché	

1. Réserver le jus des betteraves à l'aide d'une passoire. Couper les betteraves en julienne. Ajouter de l'eau au jus de betteraves pour obtenir 4 tasses (1 l) de liquide.
2. Dans un grand chaudron, mettre les betteraves, le chou, le céleri, l'oignon, la feuille de laurier, le sel, le poivre, le mélange de jus de betterave et le bouillon. Porter à ébullition à feu élevé. Réduire le feu et laisser mijoter pendant 30 minutes, ou jusqu'à ce que les légumes aient ramolli et que la soupe soit savoureuse. Retirer la feuille de laurier. Verser le jus de citron.
3. Verser une louche dans des bols réchauffés et garnir de 1 c. à s. (15 ml) de crème sure, si désiré. Parsemer d'aneth.

Petite astuce culinaire

À la place du bouillon de bœuf maison, vous pouvez utiliser une préparation commerciale réduite en sodium. Dans ce cas, omettez le sel de la recette.

Petite astuce nutrition

Si vous ajoutez de la crème sure comme garniture, comptez-la comme 1 Extra.

Choix du Canada

1 Extra

Nutriments par portion

Calories	42
Glucides	8 g
Fibres	2 g
Protéines	2 g
Lipides totaux	0 g
Lipides saturés	0 g
Cholestérol	0 mg
Sodium	279 mg

Donne environ
3 tasses (750 ml)

Taille d'une portion :
¾ tasse (175 ml)

Délicieuse à souhait, cette crème de chou-fleur maison est très facile à réaliser.

Crème de chou-fleur

Petites astuces culinaires

À la place d'un bouillon de poulet commercial, vous pouvez utiliser la recette maison proposée dans ce livre (voir p. 78). Vous devrez ajouter jusqu'à ¼ c. à t. (1 ml) de sel pour faire ressortir les saveurs de la sauce. Goûtez le résultat pour vous assurer d'en ajouter juste assez.

Chauffez les soupes faites à base de lait juste assez pour qu'elles mijotent. Si elles se mettent à bouillir, elles pourraient cailler.

Variation

Crème de brocoli : remplacez le chou-fleur par du brocoli.

Mélangeur, robot culinaire ou pied-mélangeur.

2 tasses	chou-fleur	500 ml
½ tasse	céleri coupé	125 ml
1 ½	bouillon de poulet faible en sodium	375 ml
1 tasse	lait évaporé 2 %	250 ml
Pointe	poivre blanc fraîchement moulu	Pointe
1	échalote, tranchée finement	1

1. Dans une casserole, mettre le chou-fleur, le céleri et le bouillon. Porter à ébullition à feu élevé. Réduire le feu et laisser mijoter 10 minutes ou jusqu'à ce que les légumes deviennent tendres.
2. Transférer la soupe dans le mélangeur et malaxer jusqu'à l'obtention d'une purée lisse (vous pouvez aussi utiliser un pied-mélangeur directement dans la casserole). Remettre la soupe dans la casserole et verser le lait et le poivre blanc. Chauffer à feu moyen, en brassant de temps en temps, jusqu'à ce qu'elle soit bien chaude (ne pas laisser bouillir).
3. Avec une louche, verser dans des bols préchauffés et garnir d'échalote.

Choix du Canada

½	Glucides
½	Matières grasses

Nutriments par portion

Calories	79
Glucides	10 g
Fibres	1 g
Protéines	7 g
Lipides totaux	2 g
Lipides saturés	1 g
Cholestérol	5 mg
Sodium	298 mg

Si vous préparez à l'avance la sauce au céleri, vous n'aurez besoin que de quelques minutes pour la transformer en soupe.

Donne
6 portions

Taille d'une portion :
 $\frac{2}{3}$ tasse (150 ml)

Crème de céleri

2 tasses	sauce au céleri (voir p. 63)	500 ml
1 tasse	lait 2 %	250 ml
1 tasse	bouillon de poulet (voir p. 78)	250 ml

1. Dans une casserole, bien mélanger la sauce au céleri, le lait et le bouillon. Mijoter à feu moyen-élevé, en brassant régulièrement (ne pas laisser bouillir).

Petite astuce culinaire

À la place du bouillon de poulet maison, vous pouvez utiliser une préparation commerciale réduite en sodium.

Choix du Canada

$\frac{1}{2}$ Glucides

Nutriments par portion

Calories	65
Glucides	10 g
Fibres	1 g
Protéines	4 g
Lipides totaux	1 g
Lipides saturés	1 g
Cholestérol	3 mg
Sodium	262 mg

Donne environ
4 tasses (1 l)

Taille d'une portion :
1 tasse (250 ml)

Cette soupe rafraîchissante vous réglera un jour de canicule. Elle est parfaite comme entrée ou comme dîner léger, accompagné d'un morceau de fromage ou d'un roulé de blé entier.

Petite astuce culinaire

À la place d'un bouillon de poulet commercial, vous pouvez utiliser la recette maison proposée dans ce livre (voir p. 78). Vous devrez ajouter jusqu'à ¼ c. à t. (1 ml) de sel pour faire ressortir les saveurs de la sauce. Goûtez le résultat pour vous assurer d'en ajouter juste assez.

Choix du Canada

½	Glucides
½	Matières grasses

Nutriments par portion

Calories	103
Glucides	12 g
Fibres	0 g
Protéines	7 g
Lipides totaux	3 g
Lipides saturés	2 g
Cholestérol	12 mg
Sodium	311 mg

Soupe froide au concombre

Mélangeur ou robot culinaire.

1	concombre	1
1	échalote	1
½ c. à t.	menthe séchée	2,5 ml
⅛ c. à t.	sel	0,5 ml
Pointe	poudre d'ail	Pointe
1 tasse	bouillon de poulet faible en sodium	250 ml
1 c. à t.	jus de citron fraîchement pressé	5 ml
½ tasse	crème sure légère	125 ml
1 ½ tasse	yogourt nature léger	375 ml

1. Couper quatre tranches du concombre, les emballer dans une pellicule plastique et réserver pour la garniture. Peler le reste du concombre, retirer les graines et couper.
2. Dans un mélangeur, introduire le concombre coupé, l'échalote, la menthe, le sel, la poudre d'ail, le bouillon et le jus de citron. Malaxer jusqu'à ce que les légumes soient coupés finement, mais pas liquéfiés.
3. Dans un grand bol, mélanger la crème sure et le yogourt. Y verser le mélange de concombre. Couvrir et garder réfrigéré pendant au moins 4 heures afin de permettre aux saveurs de se marier, et un maximum d'une journée.
4. Verser dans des bols frais et garnir avec les tranches de concombre préalablement réservées.

Soupe facile à préparer! Les tranches de champignons mijotent dans une base des plus savoureuses, c'est une recette parfaite en entrée.

Donne
3 tasses

Taille d'une portion :
¾ tasse (175 ml)

Soupe claire aux champignons

8 oz	champignons, tranchés	240 g
3 tasses	bouillon de poulet (voir p. 78)	750 ml
2 c. à t.	sauce soya faible en sodium	10 ml
½ c. à t.	zestes de citron	2 ml
¼ c. à t.	sel	1 ml
Pointe	poivre noir fraîchement moulu	Pointe
2 c. à t.	sherry sec	10 ml

1. Dans une casserole, mélanger les champignons, le bouillon et la sauce soya. Porter à ébullition à feu élevé. Réduire le feu et laisser mijoter pendant 20 minutes ou jusqu'à ce que les champignons aient ramolli et que la soupe devienne savoureuse. Ajouter les zestes de citron, le sel et le poivre; laisser mijoter encore 2 minutes. Ajouter le sherry.

Petite astuce culinaire

À la place du bouillon de poulet maison, vous pouvez utiliser 1 tasse (250 ml) d'un bouillon commercial faible en sodium en y ajoutant 2 tasses (500 ml) d'eau. Dans ce cas, omettez le sel de la recette.

Petite astuce nutrition

La sauce soya régulière contient généralement autour de 900 mg de sodium pour 1 c. à s. (15 ml), ce qui correspond à plus de 30 % de la valeur quotidienne. Vous pouvez réduire grandement la quantité de sel que contiennent les recettes en optant pour les sauces de soya faibles en sodium, qui contiennent généralement de 30 % à 40 % moins de sodium.

Choix du Canada

1 Extra

Nutriments par portion

Calories	41
Glucides	5 g
Fibres	1 g
Protéines	5 g
Lipides totaux	0 g
Lipides saturés	0 g
Cholestérol	0 mg
Sodium	272 mg

Donne
4 portions

Ce classique gastronomique fait un excellent plat principal servi avec une salade verte.

Soupe à l'oignon

Petite astuce culinaire

À la place du bouillon de bœuf maison, vous pouvez utiliser 2 tasses (500 ml) d'un bouillon commercial faible en sodium en y ajoutant 3 tasses (750 ml) d'eau. Dans ce cas, omettez le sel de la recette.

Préchauffer le four à 325 °F (160 °C).

4 bols pouvant aller au four, chauffés.

1 c. à s.	beurre	15 ml
1	gros oignon sucré : oignon espagnol, Vidalia ou autre variété, tranché finement	1
2 c. à t.	farine tout usage	10 ml
¼ tasse	vin blanc sec	60 ml
5 tasses	bouillon de bœuf (voir p. 76)	1,25 l
¼ c. à t.	sel	1 ml
	poivre noir fraîchement moulu	
4	tranches de baguette (environ 2,5 cm d'épaisseur)	4
1 tasse	gruyère râpé	250 ml

Choix du Canada

1	Glucides
1½	Viandes et substituts
1	Matières grasses

Nutriments par portion

Calories	224
Glucides	18 g
Fibres	1 g
Protéines	15 g
Lipides totaux	10 g
Lipides saturés	6 g
Cholestérol	28 mg
Sodium	367 mg

1. Dans un poêlon à fond épais, faire fondre le beurre à feu doux. Ajouter l'oignon, couvrir et cuire pendant environ 5 minutes ou jusqu'à ce que l'oignon devienne tendre. Découvrir, augmenter le feu à moyen-élevé et cuire, en brassant, de 5 à 10 minutes ou jusqu'à ce que l'oignon soit doré.
2. Réduire à feu doux et ajouter la farine et le vin; laisser mijoter une minute. Ajouter le bouillon et le sel; augmenter le feu et porter à ébullition. Réduire le feu et laisser mijoter encore 5 minutes. Assaisonner au goût avec le poivre.
3. Entre-temps, placer les tranches de pain sur une plaque à biscuits et cuire au four pendant 5 minutes pour qu'ils sèchent.
4. Placer les bols sur une plaque à biscuits. Verser la soupe dans les bols, puis placer une tranche de pain sur chacun; laisser le pain s'imbiber, puis parsemer de fromage.
5. Cuire de 25 à 30 minutes, ou jusqu'à ce que le fromage soit légèrement doré.

Servie bien chaude, cette soupe aux tomates assaisonnée aux herbes constitue une excellente entrée pour un repas comptant un plat principal substantiel, comme un rôti ou un steak. Elle est encore meilleure l'été, alors que les tomates sont de saison.

Donne environ
6 tasses (1,5 l)

Taille d'une portion :
1 tasse (250 ml)

Soupe aux tomates et au basilic

Mélangeur, robot culinaire ou pied-mélangeur.

1 c. à t.	huile végétale ou beurre	5 ml
1	grosse échalote, coupée	1
1	gousse d'ail, coupée finement	1
½ tasse	carottes coupées en morceaux	125 ml
⅓ tasse	poireau (partie blanche seulement)	75 ml
1	boîte de tomates (796 ml) sans sel ajouté	1
4 tasses	bouillon de poulet (voir p. 78)	1 litre
1	feuille de laurier	1
1 c. à t.	basilic séché	5 ml
½ c. à t.	sel	2,5 ml
Pointe	thym séché	Pointe
Pointe	poivre noir fraîchement moulu	Pointe
	persil frais	

1. Dans un grand chaudron à fond épais, chauffer l'huile à feu moyen. Faire sauter l'échalote, l'ail, les carottes et le poireau de 2 à 3 minutes, ou jusqu'à ce que le tout s'attendrisse. Ajouter les tomates, le bouillon, la feuille de laurier, le basilic, le sel, le thym et le poivre; réduire l'intensité à feu doux, couvrir et laisser mijoter pendant 30 minutes ou jusqu'à ce que les carottes ramollissent et que la soupe soit savoureuse. Retirer la feuille de laurier.
2. En séparant la soupe, la transférer dans le mélangeur (ou utiliser le pied-mélangeur directement dans le chaudron) et malaxer jusqu'à l'obtention d'une purée lisse. Tamiser la soupe et mettre de côté le solide. Remettre la soupe dans le chaudron (si nécessaire) et réchauffer à feu moyen élevé, en brassant régulièrement, jusqu'à ce qu'elle fume.
3. Avec une louche, verser dans des bols préchauffés et garnir de persil.

Petites astuces culinaires

Vous pouvez remplacer les tomates en boîte par six tomates fraîches, coupées en dés.

À la place du bouillon de poulet maison, vous pouvez utiliser 2 tasses (500 ml) d'un bouillon commercial faible en sodium en y ajoutant 2 tasses (500 ml) d'eau. Dans ce cas, omettez le sel de la recette.

Choix du Canada

1 Extra

Nutriments par portion

Calories	57
Glucides	9 g
Fibres	2 g
Protéines	4 g
Lipides totaux	1 g
Lipides saturés	0 g
Cholestérol	0 mg
Sodium	252 mg

Donne environ
5 tasses (1,25 l)

Taille d'une portion :
2/3 tasse (150 ml)

En malaxant ce mélange de 7 différents légumes, vous obtiendrez une soupe épaisse et succulente.

Crème de légumes

Petite astuce culinaire

À la place du bouillon de poulet maison, vous pouvez utiliser 2 tasses (500 ml) d'un bouillon commercial faible en sodium en y ajoutant 2 tasses (500 ml) d'eau. Dans ce cas, omettez le sel de la recette.

Variation

Cette soupe est aussi délicieuse servie froide. Après la deuxième étape, transférez la soupe dans un contenant hermétique et laissez-la refroidir, puis réfrigérez-la pendant au moins 8 heures, jusqu'à ce qu'elle soit très froide, et pour un maximum de 3 jours. Garnissez les bols de coriandre au moment de servir.

Choix du Canada

1/2 Glucides

Nutriments par portion

Calories	59
Glucides	11 g
Fibres	2 g
Protéines	4 g
Lipides totaux	0 g
Lipides saturés	0 g
Cholestérol	0 mg
Sodium	277 mg

Mélangeur, robot culinaire ou pied-mélangeur.

3	pieds de céleri, tranchés	3
1	poireau (les parties blanche et vert clair seulement), en rondelles	1
1	petite carotte, coupée	1
1	petit navet, pelé et coupé	1
1	chou-rave (ou 1/4 de petit chou), coupé	1
1	pomme de terre, pelée et coupée	1
1/2 tasse	pois verts	125 ml
5 tasses	bouillon de poulet (voir p. 78)	1,25 l
3/4 c. à t.	sel	3 ml
1 c. à s.	coriandre fraîche ou persil frais (ou 1 c. à t./5 ml de persil séché)	15 ml

1. Dans un grand chaudron, placer le céleri, le poireau, la carotte, le navet, le chou-rave, la pomme de terre, les pois et le bouillon. Porter à ébullition à feu élevé. Réduire le feu et laisser mijoter 20 minutes, ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Ajouter le sel et laisser mijoter une autre minute.
2. En séparant la soupe, la transférer dans le mélangeur (ou utiliser le pied-mélangeur directement dans le chaudron) et malaxer jusqu'à l'obtention d'une purée lisse. Remettre la soupe dans le chaudron (si nécessaire) et réchauffer à feu moyen élevé, en brassant régulièrement, jusqu'à ce qu'elle fume.
3. Avec une louche, verser dans des bols préchauffés et garnir de coriandre.

Vous n'aurez besoin de laisser mijoter ces demi-lentilles que très peu de temps pour obtenir cette soupe délicieuse et sans viande.

Donne environ
7 tasses (1,75 l)

Taille d'une portion :
 $\frac{2}{3}$ tasse (150 ml)

Soupe aux lentilles

3	pieds de céleri, coupés grossièrement	3
2	carottes, tranchées	2
1	petit poivron, coupé	1
1	petit oignon, coupé	1
1 tasse	demi-lentilles rouges séchées, rincées	250 ml
$\frac{1}{3}$ tasse	persil frais, coupé	75 ml
1 $\frac{1}{4}$ c. à t.	sel	6 ml
$\frac{1}{4}$ c. à t.	poivre noir fraîchement moulu	1 ml

1. Dans un grand chaudron, placer le céleri, les carottes, le poivron, l'oignon, les lentilles, le persil, le sel, le poivre et 6 tasses (1,5 l) d'eau. Porter à ébullition à feu élevé. Réduire le feu et laisser mijoter 25 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres.

Petite astuce nutrition

Les lentilles, les haricots et les pois secs appartiennent à la famille des légumineuses. On les retrouve sous forme séchée ou en boîte. Tout comme la viande, elles représentent une excellente source de protéines. En plus, elles sont riches en fibres et, à l'exception des fèves de soya, faibles en gras. Pour chaque portion sèche de 2 c. à s. (30 ml) ou de $\frac{1}{2}$ tasse (125 ml), cuites ou en boîte, comptez 1 Choix de viandes et substituts et 1 de Glucides.

Choix du Canada

$\frac{1}{2}$	Glucides
1	Viandes et substituts

Nutriments par portion

Calories	76
Glucides	14 g
Fibres	3 g
Protéines	5 g
Lipides totaux	0 g
Lipides saturés	0 g
Cholestérol	0 mg
Sodium	316 mg

Donne environ
14 tasses (3,5 l)

Taille d'une portion :
1 tasse (250 ml)

En Italie, la soupe minestrone est un plat savoureux et abordable. Une seule portion est suffisamment nourrissante pour être considérée comme un repas.

Petite astuce culinaire

Cette recette donne une grande quantité de soupe ; vous pouvez donc en congeler une partie. Séparez-la en portions dans des contenants hermétiques et assurez-vous de laisser un espace entre le bouillon et le couvercle : les liquides prennent de l'expansion en gelant. Laissez dégeler au réfrigérateur ou, si vous êtes pressé, mettez-la au micro-ondes.

Petite astuce nutrition

Le fromage est riche en lipides et en sodium, mais si vous n'en abusez pas, il peut rehausser le goût des soupes ou d'autres plats. Deux cuillères à thé (10 ml) de fromage râpé sont l'équivalent de 1 g de lipides et 60 mg de sodium.

Choix du Canada

½	Glucides
1	Viandes et substituts

Nutriments par portion

Calories	120
Glucides	14 g
Fibres	3 g
Protéines	9 g
Lipides totaux	3 g
Lipides saturés	1 g
Cholestérol	17 mg
Sodium	273 mg

Soupe minestrone au bœuf

1 lb	steak haché maigre	500 g
1	boîte (796 ml) de tomates en dés sans sel ajouté	1
1 tasse	oignon coupé	250 ml
1 tasse	céleri coupé	250 ml
1 tasse	poivron vert ou courgette	250 ml
1 tasse	chou râpé	250 ml
1 tasse	pommes de terre en dés	250 ml
1 tasse	carottes râpées	250 ml
2	feuilles de laurier	2
1 c. à t.	sel	5 ml
¼ c. à t.	poivre noir fraîchement moulu	1 ml
1 c. à t.	sauce Worcestershire	5 ml
1	boîte (398 ml) de fèves rouges, égouttées et rincées	1
½ tasse	macaronis	125 ml
	parmesan fraîchement râpé (au goût)	

1. Dans un grand chaudron à fond épais, à feu moyen-élevé, faire cuire le bœuf en le séparant en morceaux avec le dos d'une cuillère, pendant environ 8 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit cuit. Égoutter le gras.
2. Ajouter les tomates, l'oignon, le céleri, le poivron, le chou, les pommes de terre, les carottes, les feuilles de laurier, le sel, le poivre, six tasses (1,5 l) d'eau et la sauce Worcestershire ; porter à ébullition. Réduire le feu à faible intensité, couvrir et laisser mijoter 1 heure. Ajouter les fèves et les macaronis ; couvrir et laisser mijoter pendant 30 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres et les pâtes, à point.
3. Avec une louche, verser dans des bols préchauffés et parsemer de parmesan, si désiré.

Une bonne soupe aux pois nourrissante peut compléter de façon satisfaisante et peu coûteuse un repas léger, ou encore constituer un repas.

Donne environ
8 tasses (2 l)

Taille d'une portion :
1 tasse (250 ml)

Soupe aux pois

2 tasses	pois séchés	500 ml
2 tasses	navets pelés et coupés	500 ml
1 tasse	carottes coupées	250 ml
½ tasse	pommes de terre coupées	125 ml
½ tasse	oignon coupé	125 ml
⅓ tasse	feuilles de céleri coupées	75 ml
1 c. à t.	sel	5 ml
¼ c. à t.	poivre noir fraîchement moulu	1 ml

1. Dans une grande casserole, mélanger les pois et 10 tasses (2,5 l) d'eau. Porter à ébullition à feu élevé; laisser bouillir pendant 2 minutes. Éteindre le feu et laisser reposer 1 heure.
2. Ajouter aux pois les navets, les carottes, les pommes de terre, l'oignon, les feuilles de céleri, le sel et le poivre; porter à ébullition à feu élevé. Réduire le feu et laisser mijoter pendant 1 ½ heure, ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres.

Petite astuce culinaire

Si vous préférez une soupe aux pois avec une texture lisse, après avoir terminé la recette, transférez la soupe dans un mélangeur ou un robot culinaire (ou utilisez un pied-mélangeur directement dans le chaudron) et malaxez jusqu'à l'obtention d'une purée lisse et onctueuse. Remettez la soupe dans la casserole et chauffez le tout à feu moyen, en brassant régulièrement, jusqu'à ce qu'elle soit fumante.

Choix du Canada

2	Glucides
2	Viandes et substituts

Nutriments par portion

Calories	195
Glucides	35 g
Fibres	5 g
Protéines	13 g
Lipides totaux	1 g
Lipides saturés	0 g
Cholestérol	0 mg
Sodium	315 mg

Donne environ
5 tasses (1,25 l)

Taille d'une portion :
¾ tasse (175 ml)

Le côté croustillant des tortillas ravira tous ceux qui dégusteront cette soupe mexicaine.

Petites astuces culinaires

Égouttez une boîte (250 ml) de tomates en dés, sans sel ajouté, si les tomates ne sont pas de saison.

À la place du bouillon de poulet maison, vous pouvez utiliser 2 tasses (500 ml) d'un bouillon commercial faible en sodium en y ajoutant 2 tasses (500 ml) d'eau. Dans ce cas, omettez le sel de la recette.

Pour obtenir des tortillas bien croquantes, placez-les sur une plaque à biscuits et mettez-les au four à 350 °F (180 °C) pendant 5 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes. Retournez-les, puis faites-les cuire encore de 5 à 10 minutes, elles seront légèrement grillées.

Choix du Canada

½	Viandes et substituts
½	Matières grasses
1	Extra

Nutriments par portion

Calories	113
Glucides	12 g
Fibres	2 g
Protéines	7 g
Lipides totaux	4 g
Lipides saturés	1 g
Cholestérol	7 mg
Sodium	207 mg

Soupe aux tortillas

2 c. à t.	huile végétale	10 ml
1	petit oignon, coupé finement	1
1	gousse d'ail, coupée finement	1
2	tomates, coupées	2
¼ c. à t.	poivre noir fraîchement moulu	1 ml
4 tasses	bouillon de poulet (voir p. 78)	1 litre
½ c. à t.	sel	2,5 ml
½ tasse	céleri coupé finement	125 ml
½ tasse	carotte finement coupée	125 ml
4	tortillas à la farine de blé entier (voir p. 68), en morceaux	4
½ tasse	mélange de fromage mexicain râpé	125 ml
¼ tasse	bacon croustillant émietté (2 tranches)	60 ml
	sauce piquante	

1. Dans un chaudron de taille moyenne, chauffer l'huile à feu moyen. Faire sauter l'oignon et l'ail pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que l'oignon ait ramolli. Ajouter les tomates et le poivre; faire sauter de 10 à 15 minutes ou jusqu'à ce que les tomates deviennent molles et juteuses.
2. Ajouter le bouillon et le sel; réduire le feu et laisser mijoter 15 minutes. Ajouter le céleri et les carottes; laisser mijoter 10 minutes, ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
3. Séparer les morceaux de tortillas dans des bols préchauffés. Avec une louche, verser la soupe par-dessus les tortillas. Parsemer de fromage, de bacon et de sauce piquante au goût.

Les goûts du poulet, des légumes et des fines herbes se marient dans un excellent bouillon, et l'orge en fait une soupe des plus satisfaisantes, parfaite pour une journée froide d'hiver.

Donne environ
12 tasses (3 l)

Taille d'une portion :
1 ½ tasse (375 ml)

Soupe au poulet

3 lb	poulet avec les os et la peau	1,5 kg
3	gros pieds de céleri, coupés grossièrement, les feuilles réservées	3
1	petit oignon, coupé	1
½ tasse	carotte coupée finement	125 ml
½ tasse	persil frais coupé	125 ml
½ tasse	orge perlée	125 ml
1 c. à t.	sel	5 ml
½ c. à t.	poivre noir fraîchement moulu	2,5 ml
¼ c. à t.	graines de céleri	1 ml
2 c. à s.	jus de citron frais pressé	30 ml
1 ½ tasse	haricots verts tranchés	375 ml

1. Dans une grande casserole, placer le poulet, les feuilles de céleri, le petit oignon et 9 tasses (2,25 l) d'eau. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Réduire le feu à faible intensité et laisser mijoter pendant 1 ½ heure, ou jusqu'à ce que le poulet soit tendre et le bouillon, savoureux.
2. Transférer le poulet sur une planche à découper et laisser refroidir légèrement. Passer le bouillon au tamis et réfrigérer jusqu'à ce que le gras remonte à la surface; séparer et jeter le gras. Retirer la peau et les os du poulet; jeter les os et la peau. Couper le poulet de la taille de bouchées; réserver.
3. Remettre le bouillon dans la casserole et ajouter les pieds de céleri, la carotte, le persil, l'orge, le sel, le poivre, les graines de céleri et le jus de citron. Porter à ébullition à feu élevé. Réduire à feu doux, couvrir et laisser mijoter 20 minutes. Ajouter les haricots verts et les morceaux de poulet; couvrir et laisser mijoter encore 15 minutes ou jusqu'à ce que l'orge et les haricots deviennent tendres.

Choix du Canada

½	Glucides
2	Viandes et substituts

Nutriments par portion

Calories	174
Glucides	14 g
Fibres	2 g
Protéines	19 g
Lipides totaux	5 g
Lipides saturés	1 g
Cholestérol	53 mg
Sodium	371 mg

Donne environ
8 tasses (2 l)

Taille d'une portion :
1 tasse (250 ml)

Le mot *chaudrée* vient de *chaudière*, dans laquelle les pêcheurs français préparaient leurs ragoûts aux fruits de mer.

Chaudrée de poisson

Petites astuces culinaires

Si vous ne pouvez mettre la main sur du bon poisson frais, vous pouvez utiliser des filets de poisson partiellement décongelés ou même fumés.

Chauffez la base laiteuse de la soupe jusqu'à ce qu'elle frémisses, pas plus. Si elle bout, elle pourrait cailler.

1 c. à s.	beurre ou margarine	15 ml
1 tasse	oignon coupé	250 ml
½ tasse	céleri coupé	125 ml
1 ½ tasse	pommes de terre en dés	375 ml
½ tasse	carottes coupées grossièrement	125 ml
½ c. à t.	sarriette séchée	2,5 ml
½ c. à t.	sel	2,5 ml
¼ c. à t.	poivre noir fraîchement moulu	1 ml
1 lb	filet de poisson sans la peau, coupé en morceaux	500 g
2 tasses	lait 2 %	500 ml

1. Dans un chaudron à fond épais, faire fondre le beurre à feu moyen. Faire sauter l'oignon et le céleri pendant 5 minutes ou jusqu'à ce qu'ils aient ramolli.
2. Ajouter les pommes de terre, les carottes, la sarriette, le sel, le poivre et 2 tasses (500 ml) d'eau; porter à ébullition. Réduire à feu doux, couvrir et laisser mijoter 20 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
3. Ajouter le poisson, couvrir et laisser mijoter 10 minutes ou jusqu'à ce que le poisson soit opaque et qu'on puisse le séparer en flocons avec une fourchette. Ajouter le lait et laisser mijoter (ne pas laisser bouillir).

Choix du Canada

½	Glucides
1 ½	Viandes et substituts

Nutriments par portion

Calories	134
Glucides	10 g
Fibres	1 g
Protéines	15 g
Lipides totaux	4 g
Lipides saturés	2 g
Cholestérol	27 mg
Sodium	227 mg

Une chaurrée classique est faite à base de lait entier ou de crème. Pour obtenir une version plus légère, nous utiliserons du lait 2% et du lait écrémé en poudre. Le goût en demeure délicieusement riche!

Donne environ
7 tasses (1,75 l)

Taille d'une portion :
1 tasse (250 ml)

Chaurrée de palourdes

1	boîte (143 g) de palourdes, avec le liquide	1
1 tasse	pommes de terre en dés (cubes de 1 cm)	250 ml
½ tasse	céleri coupé	125 ml
¼ tasse	oignon coupé	60 ml
2 c. à s.	lait écrémé en poudre	30 ml
½ c. à t.	sel	2 ml
¼ c. à t.	poivre blanc fraîchement moulu	1 ml
4 tasses	lait 2 %	1 litre
1 c. à s.	beurre ou margarine	15 ml

1. Dans un grand chaudron à fond épais, mélanger les palourdes et leur liquide, les pommes de terre, le céleri, l'oignon, le lait écrémé en poudre, le sel, le poivre, le lait et la margarine. Porter à ébullition à feu doux. Laisser mijoter, en brassant de temps en temps, pendant environ 20 minutes ou jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres (ne pas laisser bouillir).

Petite astuce culinaire

Chauffez la base laiteuse de la soupe jusqu'à ce qu'elle frémisses, pas plus. Si elle bout, elle pourrait cailler.

Petite astuce nutrition

Lorsque vous choisissez une margarine, optez pour une marque étiquetée comme non hydrogénée, qui contient peu de lipides saturés et aucun lipide trans. Évitez les margarines dures, qui sont riches en lipides saturés et trans.

Choix du Canada

½	Glucides
1	Viandes et substituts

Nutriments par portion

Calories	119
Glucides	12 g
Fibres	1 g
Protéines	8 g
Lipides totaux	5 g
Lipides saturés	2 g
Cholestérol	18 mg
Sodium	280 mg

Salades

Salade grecque classique	97
Salade César	98
Salade ranch de brocoli	99
Salade croquante en étages	100
Salade de champignons	101
Salade d'épinards	102
Salade de germes de haricots à l'orange	103
Salade de concombre et de fruits	104
Salade de chou	105
Mélange de légumes marinés	106
Concombres marinés	107
Céleri Victor	108
Gelée de betteraves	109
Salade royale	110
Gelée de concombres et de lime	111
Gelée de canneberges	112
Gelée de fruits festive	113
Salade soleil en gelée	114
Salade de pâtes et de légumes	115
Salade de pommes de terre	116
Salade allemande de pommes de terre chaude	117

Salade de riz brun au sésame et au gingembre	118
Salade de pois chiches et légumes du jardin	120
Salade aux quatre haricots	121
Salade croquante au thon servie dans des poivrons.	122
Salade de thon	123
Vinaigrette crémeuse et acidulée	124
Vinaigrette aux fines herbes	125
Vinaigrette italienne légère	126
Vinaigrette à la framboise	127
Vinaigrette balsamique tout usage	128
Vinaigrette française aux tomates	129
Vinaigrette des Mille-Îles	130
Mayonnaise au tofu	131
Assaisonnement pour une salade suprême	132

Donne
8 portions

Servie avec des tranches de baguette de blé entier, cette salade rafraîchissante est parfaite pour le dîner. Vous pouvez aussi la servir comme un à-côté pour vos repas principaux.

Salade grecque classique

Petite astuce culinaire

La plupart des olives Kalamata de bonne qualité ont toujours leur noyau. Vous pouvez retirer ce dernier avant de les mettre dans la salade. Si vous préférez garder le noyau, n'oubliez pas d'en aviser vos invités !

Variations

Ajoutez 1 c. à s. (15 ml) de câpres rincées avec les tomates et parsemez la salade de piment fort.

Dans la vinaigrette, remplacez l'origan séché par 1 c. à s. (15 ml) d'origan frais et parsemez-en 1 ½ c. à t. (7 ml) sur votre salade.

Choix du Canada

1 ½ Matières grasses

Nutriments par portion

Calories	83
Glucides	3 g
Fibres	1 g
Protéines	2 g
Lipides totaux	7 g
Lipides saturés	2 g
Cholestérol	6 mg
Sodium	186 mg

Vinaigrette

1	gousse d'ail, hachée	1
1 c. à t.	origan séché	5 ml
¼ c. à t.	sel	1 ml
1 c. à s.	vinaigre de vin rouge	15 ml
1 c. à s.	jus de citron frais pressé	15 ml
3 c. à s.	huile d'olive extra-vierge	45 ml
	poivre noir fraîchement moulu	

Salade

2	tomates Roma, coupées en morceaux	2
1	poivron vert, coupé	1
3 tasses	laitue romaine déchirée	750 ml
1 tasse	concombre anglais tranché	250 ml
¼ tasse	oignon rouge tranché	60 ml
⅓ tasse	fromage feta en morceaux	75 ml
⅓ tasse	olives Kalamata	75 ml
½ c. à t.	origan séché	2,5 ml

1. Vinaigrette: dans un petit bol, fouetter ensemble l'ail, l'origan, le sel, le vinaigre et le jus de citron. Ajouter graduellement l'huile et continuer de fouetter jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé. Assaisonner au goût avec le poivre.
2. Salade: dans un grand bol de service, placer les tomates, le poivron vert, la laitue romaine, le concombre et l'oignon rouge.
3. Fouetter la vinaigrette et la verser sur la salade; mélanger délicatement pour bien enrober. Répartir le fromage feta, les olives et l'origan sur le dessus.

Si vous le désirez, vous pouvez relever cette salade César en ajoutant de l'ail, de la moutarde et de la sauce Worcestershire.

Donne
6 portions

Taille d'une portion :
1 tasse (250 ml)

Salade César

1	gousse d'ail, coupée finement	1
¼ c. à t.	sel	1 ml
¼ c. à t.	moutarde sèche	1 ml
¼ tasse	mayonnaise légère	60 ml
2 c. à s.	jus de citron frais pressé	30 ml
1 c. à t.	sauce Worcestershire	5 ml
4	tranches de bacon croustillant, émiettées	4
1	grosse pomme de laitue romaine, déchirée en morceaux	1
1 tasse	croûtons	250 ml
1 c. à s.	parmesan fraîchement râpé	15 ml

Petite astuce culinaire

Si vous aimez les anchois dans la salade César, vous pouvez en ajouter à la place du bacon (remplacez une tranche de bacon par un filet d'anchois coupé finement). Ajoutez-les en même temps que l'ail.

1. Dans un grand bol à salade, mélanger l'ail, le sel, la moutarde, la mayonnaise, le jus de citron et la sauce Worcestershire.
2. Ajouter le bacon, la laitue romaine, les croûtons et le parmesan; bien mélanger.

Choix du Canada

1	Matières grasses
1	Extra

Nutriments par portion

Calories	101
Glucides	8 g
Fibres	2 g
Protéines	4 g
Lipides totaux	6 g
Lipides saturés	1 g
Cholestérol	10 mg
Sodium	356 mg

Donne
5 portions
Taille d'une portion :
1 tasse (250 ml)

Voici une recette délicieuse, crémeuse et pourtant faible en gras. Les oignons ajoutent un peu de piquant aux brocolis, et les amandes contribuent au goût et sont bonnes pour la santé.

Salade ranch de brocoli

Petites astuces culinaires

Gagnez du temps en achetant 1 lb (500 g) de brocolis précoupés, souvent disponibles au supermarché.

Si vous voulez prendre de l'avance, préparez la vinaigrette et les légumes, mais attendez pour les mélanger, couvrez-les plutôt et réfrigérez-les séparément. Vous pouvez les garder jusqu'à 1 journée. Au moment de servir, mélangez-les bien.

Variation

Ajoutez aux oignons une pomme coupée en morceaux.

Choix du Canada

2	Matières grasses
1	Extra

Nutriments par portion

Calories	143
Glucides	12 g
Fibres	3 g
Protéines	5 g
Lipides totaux	10 g
Lipides saturés	2 g
Cholestérol	9 mg
Sodium	206 mg

1	gros brocoli	1
1/3 tasse	oignon rouge coupé	75 ml
2 c. à s.	amandes coupées ou tranchées, grillées	30 ml
	(voir astuce p. 103)	

Vinaigrette

1/2 tasse	yogourt nature	125 ml
1/2 tasse	mayonnaise légère	125 ml
2 c. à t.	vinaigre de cidre	10 ml
1 c. à t.	aneth séché	5 ml
1/8 c. à t.	thym séché	0,5 ml

1. Séparer les pieds des brocolis de leurs têtes. Couper les têtes en morceaux. Peler les pieds et les couper en petites bouchées. Vous devriez avoir environ 6 tasses (1,5 l) de brocolis, pieds et têtes confondus.
2. Dans une casserole de taille moyenne pleine d'eau bouillante, blanchir les brocolis pendant 3 minutes ou jusqu'à ce qu'ils deviennent vert éclatant et juste tendres. Égoutter et rincer avec de l'eau froide jusqu'à ce qu'ils aient refroidi; les égoutter encore. Éponger avec du papier essuie-tout pour enlever l'excès d'eau. Transférer dans un bol de service et ajouter l'oignon. Garder au réfrigérateur pendant la préparation de la vinaigrette.
3. Vinaigrette: dans un petit bol, fouetter ensemble le yogourt, la mayonnaise, le vinaigre, l'aneth et le thym.
4. Verser la vinaigrette sur le brocoli et mélanger délicatement pour bien enrober. Parsemer d'amandes. Servir immédiatement.

Cette salade est recouverte d'une fine couche de vinaigrette, ce qui garde la salade à l'abri de l'air; les légumes et la laitue demeurent donc croustillants et frais pendant qu'elle refroidit au réfrigérateur. Le choix parfait pour un repas entre amis!

Donne
9 portions

Salade croquante en étages

Plat en verre de 23 cm ou un bol à salade.

6 tasses	laitue déchirée grossièrement	1,5 l
1	oignon rouge, coupé	1
1 tasse	poivron rouge ou vert, coupé	250 ml
1 tasse	céleri, coupé	250 ml
1 tasse	pois verts congelés	250 ml
1 tasse	vinaigrette crémeuse et acidulée (voir p. 124)	250 ml
3	tranches de bacon croustillant, émiettées	3
1 tasse	fromage cheddar râpé	250 ml

1. Répartir la laitue également dans un plat en verre. Ajouter des couches d'oignon rouge, de poivron vert, de céleri et de pois. Avec une cuillère, étendre la vinaigrette sur le dessus, jusque sur les côtés du plat. Parsemer de bacon et de fromage.
2. Couvrir et réfrigérer pendant au moins 6 heures, jusqu'à ce que le tout ait bien refroidi, pour un maximum de 3 jours. Pour servir, couper en carrés.

Petites astuces culinaires

Préférez les laitues robustes, comme l'iceberg ou la romaine, à celles dont les feuilles sont plus tendres.

Les enfants préfèrent les légumes crus. Gardez-en un assortiment au réfrigérateur.

Choix du Canada

1	Viandes et substituts
1	Matières grasses
1	Extra

Nutriments par portion

Calories	131
Glucides	10 g
Fibres	2 g
Protéines	7 g
Lipides totaux	7 g
Lipides saturés	3 g
Cholestérol	40 mg
Sodium	226 mg

Donne
6 portions

Taille d'une portion :
1 tasse (250 ml)

Les champignons tranchés en font une salade distinguée.

Salade de champignons

1	pomme de laitue romaine, déchirée en morceaux	1
1/2	concombre anglais, coupé	1/2
1 tasse	champignons tranchés	250 ml
1/4 tasse	vinaigrette des Mille-Îles (voir p. 130)	60 ml
1/4 tasse	graines de tournesol ou de citrouille non salées	60 ml

1. Dans un bol à salade, mélanger la laitue romaine, le concombre et les champignons. Ajouter la vinaigrette et mélanger délicatement pour bien enrober. Parsemer de graines de tournesol.

Choix du Canada

1	Matières grasses
1	Extra

Nutriments par portion

Calories	63
Glucides	6 g
Fibres	2 g
Protéines	3 g
Lipides totaux	4 g
Lipides saturés	0 g
Cholestérol	0 mg
Sodium	47 mg

Les épinards frais sont disponibles toute l'année, et, de temps en temps, ils peuvent changer de la laitue. Comme les autres légumes feuillus vert foncé, les épinards constituent une excellente source de folate, de fer et de potassium.

Donne
4 portions

Taille d'une portion :
1 ½ tasse (375 ml)

Salade d'épinards

6 tasses	bébés épinards (environ 150 g)	1,5 l
1	gros oignon sucré, oignon espagnol, Vidalia ou autre variété douce, coupé en rondelles	1
1	grosse orange	1
1	gousse d'ail, coupée finement	1
¼ c. à t.	sel	1 ml
¼ c. à t.	poivre noir fraîchement moulu	1 ml
2 c. à t.	huile végétale	10 ml

1. Dans un bol à salade, placer les épinards et l'oignon.
2. Peler l'orange et la couper en quartiers. Couper chaque quartier en deux et ajouter à la mixture d'épinards.
3. Extraire le jus des parties restantes de l'orange dans une tasse à mesurer et en tirer suffisamment de jus d'orange pour obtenir ¼ tasse (60 ml). Ajouter l'ail, le sel, le poivre et l'huile.
4. Verser la vinaigrette sur la salade et mélanger délicatement pour bien enrober. Couvrir et réfrigérer de 4 à 6 heures afin de permettre aux saveurs de se marier.

Petite astuce nutrition

La vitamine C contenue dans les oranges et les autres fruits et légumes permet au corps d'absorber plus de fer des grains et des légumes vert foncé, comme les épinards.

Choix du Canada

½	Matières grasses
1	Extra

Nutriments par portion

Calories	69
Glucides	11 g
Fibres	2 g
Protéines	2 g
Lipides totaux	2 g
Lipides saturés	0 g
Cholestérol	0 mg
Sodium	169 mg

Donne
4 portions

Taille d'une portion :
1 tasse (250 ml)

Frais et croustillants, les germes de haricots s'allient au goût acidulé de l'orange dans cette salade délicieuse qui rafraîchira vos repas.

Salade de germes de haricots à l'orange

Petites astuces culinaires

Faites griller les amandes dans une petite poêle à feu moyen, en brassant constamment, pendant environ 3 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées et odorantes.

Vous pouvez aussi brasser ensemble les ingrédients de la vinaigrette dans un petit pot.

En faisant vos courses, gardez les fruits et légumes frais loin de la viande crue, de la volaille et des fruits de mer, et rangez-les séparément dans votre réfrigérateur. Avant de les manger, assurez-vous de bien les laver.

Choix du Canada

½	Glucides
1	Matières grasses

Nutriments par portion

Calories	96
Glucides	11 g
Fibres	2 g
Protéines	3 g
Lipides totaux	6 g
Lipides saturés	0 g
Cholestérol	0 mg
Sodium	168 mg

2	petites oranges, pelées et séparées en quartiers	2
2	pieds de céleri, tranchés	2
2 tasses	laitue déchirée	500 ml
1 tasse	germes de haricots	250 ml
2 c. à s.	amandes en bâtonnets (voir astuce ci-contre)	30 ml

Vinaigrette

2 c. à s.	jus d'orange non sucré	30 ml
1 c. à s.	vinaigre de cidre	15 ml
1 c. à s.	huile végétale	15 ml
½ c. à t.	graines de céleri	2 ml
¼ c. à t.	sel	1 ml
¼ c. à t.	sucre granulé	1 ml

1. Dans un petit bol, placer les oranges, le céleri, la laitue, les germes de haricots et les amandes.
2. Vinaigrette: dans un petit bol, fouetter ensemble le jus d'orange, le vinaigre, l'huile, les graines de céleri, le sel et le sucre.
3. Verser la vinaigrette sur la salade et mélanger délicatement pour bien enrober.

Le concombre, les pommes et le cantaloup font ici une salade rafraîchissante, parfaite comme entrée ou accompagnement.

Donne
8 portions

Taille d'une portion :
½ tasse (125 ml)

Salade de concombre et de fruits

2	pommes rouges, coupées en morceaux de la taille d'une bouchée	2
1	gros concombre anglais, coupé en morceaux de la taille d'une bouchée	1
1	petit cantaloup ou melon miel, pelé, épépiné et coupé en morceaux de la taille d'une bouchée	1
¼ tasse	yogourt nature léger	60 ml
2 c. à s.	jus de lime ou de citron frais pressé	30 ml
½ c. à t.	menthe séchée (ou 1 c. à t. / 5 ml de menthe fraîche)	2,5 ml
1 c. à s.	graines de tournesol non salées	15 ml

1. Dans un grand bol, placer les pommes, le concombre et le cantaloup.
2. Dans un petit bol, fouetter ensemble le yogourt, le jus de lime et la menthe. Verser sur la salade et mélanger délicatement pour bien enrober.
3. Servir la salade sur un lit de laitue, parsemée des graines de tournesol.

Petite astuce nutrition

La plupart des légumes feuillus vert foncé et les fruits et légumes jaunes, tels que les abricots, le brocoli, le cantaloup, les carottes, les nectarines, les pêches, les épinards et les courges, fournissent un excellent apport en vitamine A.

Choix du Canada

½ Glucides

Nutriments par portion

Calories	48
Glucides	10 g
Fibres	1 g
Protéines	1 g
Lipides totaux	1 g
Lipides saturés	0 g
Cholestérol	0 mg
Sodium	12 mg

Donne
4 portions

Taille d'une portion :
½ tasse (125 ml)

On utilise depuis très longtemps le chou râpé dans des salades croustillantes et bon marché; il est surtout prisé pour son petit goût sucré. Des morceaux de pomme transforment une salade de chou classique en une salade pour occasion spéciale.

Salade de chou

Variation

Remplacez la pomme par ⅓ tasse (75 ml) d'ananas non sucré égoutté ou 2 c. à s. (30 ml) de raisins secs.

1	carotte, coupée finement	1
½	pomme rouge, coupée	½
2 tasses	chou râpé	500 ml
2 c. à s.	poivron vert, coupé	30 ml
¼ tasse	vinaigrette crémeuse et acidulée (voir p. 124)	60 ml
2 c. à s.	yogourt léger nature	30 ml

1. Dans un grand bol, mélanger la carotte, la pomme, le chou et le poivron vert.
2. Dans un petit bol, fouetter ensemble la vinaigrette et le yogourt. Verser sur la salade et mélanger délicatement pour bien enrober.

Choix du Canada

1 Extra

Nutriments par portion

Calories	51
Glucides	9 g
Fibres	1 g
Protéines	2 g
Lipides totaux	1 g
Lipides saturés	0 g
Cholestérol	14 mg
Sodium	53 mg

Dans cette relish revue et corrigée, le fait de mariner les légumes leur donne un petit goût vinaigré. Le plus longtemps vous la garderez réfrigérée, meilleure elle sera!

Donne
6 portions

Taille d'une portion :
2/3 tasse (150 ml)

Mélange de légumes marinés

1	carotte, tranchée	1
1/2	concombre, tranché	1/2
1 tasse	têtes de chou-fleur	250 ml
1 tasse	têtes de brocoli	250 ml
1 tasse	céleri, tranché	250 ml
1/4 tasse	vinaigre	60 ml
1 c. à s.	huile végétale	15 ml
1/2 c. à t.	sel d'oignon	2,5 ml
1/2 c. à t.	poivre noir fraîchement moulu	2,5 ml
1	tomate ferme, coupée en 8	1

1. Dans un grand bol, placer la carotte, le concombre, le chou-fleur, le brocoli et le céleri.
2. Dans un petit bol, fouetter ensemble le vinaigre, l'huile, le sel d'oignon et le poivre. Verser sur les légumes et mélanger délicatement pour bien enrober. Couvrir et réfrigérer pendant au moins 3 heures, et jusqu'à 3 jours pour laisser mariner. Ajouter les morceaux de tomate au moment de servir.

Petites astuces culinaires

Choisissez votre sorte de vinaigre préférée. Si vous préférez un vinaigre doux, utilisez un vinaigre de vin blanc, du vinaigre blanc ou du vinaigre de cidre. Pour une saveur plus prononcée, utilisez un vinaigre de vin rouge, un vinaigre balsamique ou un vinaigre de malt. Un vinaigre assaisonné aux herbes peut ajouter des saveurs plus qu'intéressantes.

Vous pouvez aussi brasser ensemble les ingrédients de la vinaigrette dans un petit pot.

Choix du Canada

1/2 Matières grasses

Nutriments par portion

Calories	45
Glucides	5 g
Fibres	2 g
Protéines	1 g
Lipides totaux	2 g
Lipides saturés	0 g
Cholestérol	0 mg
Sodium	184 mg

Donne 4 portions

Très peu de salades sont aussi faciles à préparer que celle-ci. Rappelez-vous d'égoutter les concombres longtemps avant de les servir. Ils accompagnent à merveille le poisson, le poulet ou les viandes froides.

Concombres marinés

Petite astuce culinaire

La pelure des concombres anglais est plus tendre et plus facile à digérer que celle des autres concombres ; vous n'aurez donc pas à les peler si vous choisissez de les utiliser dans la préparation de cette délicieuse salade.

1	concombre, coupé en tranches	1
½ tasse	vinaigrette aux fines herbes (voir p. 125)	125 ml

1. Coucher le concombre dans un bol recouvert d'une bruite de vinaigrette. Garder réfrigéré jusqu'au lendemain. Égoutter avant de servir.

Choix du Canada

1 Extra

Nutriments par portion

Calories	18
Glucides	4 g
Fibres	1 g
Protéines	1 g
Lipides totaux	0 g
Lipides saturés	0 g
Cholestérol	1 mg
Sodium	67 mg

Le céleri, lorsqu'il a mijoté dans un bouillon parfumé d'herbes et de citron et après avoir refroidi, donne une délicieuse salade. Il fera pétiller vos papilles gustatives si vous le dégustez en entrée ou comme accompagnement.

Donne
6 portions

Céleri Victor

6	cœurs de céleri (ou 24 pieds de céleri de 10 cm/4 po)	6
3 tasses	eau	750 ml
¼ c. à t.	sel	1 ml
½ tasse	vinaigre de vin rouge	125 ml
1 c. à s.	jus de citron frais pressé	15 ml
1	feuille de laurier	1
2 c. à t.	persil séché	10 ml
1 c. à t.	origan séché	5 ml
½ c. à t.	thym séché	2 ml
¼ c. à t.	poivre noir frais moulu	1 ml
1 pincée	poivre de Cayenne	1 pincée
2 c. à s.	câpres égouttées	30 ml
2 c. à s.	piments forts coupés	30 ml

1. Couper les cœurs de céleri en deux sur le long. Dans un chaudron, porter l'eau à ébullition. Ajouter le sel et les cœurs de céleri; cuire pendant environ 7 minutes ou jusqu'à ce que les cœurs de céleri soient légèrement croquants. Ajouter le vinaigre, le jus de citron, la feuille de laurier, le persil, l'origan, le thym, les poivres noir et de Cayenne; laisser mijoter 4 minutes. Retirer du feu et laisser reposer.
2. Retirer les cœurs de céleri du liquide, bien égoutter. Placer chaque morceau sur une feuille de laitue. Parsemer des câpres et du piment fort.

Petite astuce culinaire

Si vous n'avez pas de cœur de céleri sous la main et utilisez des pieds de céleris plus mûrs, n'hésitez pas à peler les fils extérieurs avec un économiseur pour vous assurer que le céleri soit bien tendre.

Choix du Canada

1 Extra

Nutriments par portion

Calories	20
Glucides	4 g
Fibres	1 g
Protéines	1 g
Lipides totaux	0 g
Lipides saturés	0 g
Cholestérol	0 mg
Sodium	201 mg

Donne
6 portions

Taille d'une portion :
½ tasse (125 ml)

Une salade glacée aux betteraves rafraîchissantes!

Gelée de betteraves

Petite astuce culinaire

La plupart des salades en gelée exigent que la gélatine soit presque prise avant qu'on ajoute les autres ingrédients. Dans cet état, la gélatine est sirupeuse, très près de la consistance d'un blanc d'œuf.

Un moule de 4 tasses (1 l).

1	boîte de betteraves en dés (398 ml), avec leur jus	1
¾ tasse	jus d'orange non sucré	175 ml
2 c. à t.	vinaigre blanc	10 ml
1	enveloppe (7 g) de gélatine en poudre	1
1 tasse	courgettes coupées en petits morceaux	250 ml
½ tasse	céleri coupé finement	125 ml

1. Égoutter le jus des betteraves dans une petite casserole; réserver les betteraves. Ajouter le jus d'orange et le vinaigre au jus des betteraves. Saupoudrer la gélatine et laisser reposer pendant 5 minutes pour qu'elle ramollisse.
2. Chauffer le mélange à feu moyen, en brassant, jusqu'à ce que les granules de gélatine se dissolvent. Verser dans un bol et laisser reposer. Réfrigérer pendant environ 30 minutes ou jusqu'à ce que la gélatine soit pratiquement prise.
3. Étendre la courgette et le céleri sur un essuie-tout pour éponger. Placer les betteraves réservées, la courgette et le céleri dans le mélange de gélatine.
4. Rincer le moule à l'eau froide. À l'aide d'une cuillère, placer le mélange dans le moule. Réfrigérer pendant au moins 4 heures, jusqu'à ce que la gélatine soit figée, pour un maximum de 2 jours.
5. Pour servir, tremper le moule dans l'eau chaude et essuyer délicatement. Placer une assiette de service à l'envers sur le dessus, puis renverser pour démouler la gélatine.

Choix du Canada

½ Glucides

Nutriments par portion

Calories	43
Glucides	9 g
Fibres	1 g
Protéines	2 g
Lipides totaux	0 g
Lipides saturés	0 g
Cholestérol	0 mg
Sodium	110 mg

La combinaison betteraves-ananas donne une succulente salade d'hiver.

Donne
8 portions

Taille d'une portion :
1/3 tasse (75 ml)

Salade royale

Un moule de 4 tasses (1 l).

1	boîte (398 ml) de betteraves en dés, avec leur jus	1
3/4 tasse	jus de raisin non sucré	175 ml
2 c. à t.	jus de citron frais pressé	10 ml
1	enveloppe (7 g) de gélatine en poudre sans saveur	1
1	boîte (398 ml) d'ananas broyé non sucré, égoutté	1
1 c. à t.	raifort préparé	5 ml
1 pincée	cannelle moulue	1 pincée

1. Égoutter le jus des betteraves dans une petite casserole ; réserver les betteraves. Ajouter le jus de raisin et le jus de citron au jus des betteraves. Saupoudrer la gélatine et laisser reposer 5 minutes pour qu'elle ramollisse.
2. Chauffer le mélange à feu moyen, en brassant, jusqu'à ce que les granules de gélatine se dissolvent. Verser dans un bol et laisser reposer. Réfrigérer pendant 30 minutes environ ou jusqu'à ce que la gélatine soit pratiquement prise.
3. Placer les betteraves réservées, l'ananas, le raifort et la cannelle dans le mélange de gélatine.
4. Rincer le moule à l'eau froide. À l'aide d'une cuillère, placer le mélange dans le moule. Réfrigérer au moins 4 heures, jusqu'à ce que la gélatine soit figée, pour un maximum de 2 jours.
5. Pour servir, tremper le moule dans l'eau chaude et essuyer délicatement. Placer une assiette de service à l'envers sur le dessus, puis renverser pour démouler la gélatine.

Petite astuce culinaire

Si vous n'avez pas de moule pour la gélatine, vous pouvez préparer cette salade dans un beau bol en verre et omettre la cinquième étape.

Choix du Canada

1/2 _____ Glucides

Nutriments par portion

Calories	54
Glucides	13 g
Fibres	1 g
Protéines	1 g
Lipides totaux	0 g
Lipides saturés	0 g
Cholestérol	0 mg
Sodium	79 mg

Donne
6 portions

Taille d'une portion :
1/3 tasse (75 ml)

Le petit goût de lime de cette salade crémeuse en gelée vous rafraîchira pendant la canicule. Elle accompagne à merveille le poisson, chaud ou froid, le porc et le jambon.

Gelée de concombres et de lime

Petite astuce nutrition

Le fromage cottage contient généralement beaucoup de sel, soit environ 400 mg (17 % de la valeur quotidienne) dans chaque 1/2 tasse (125 ml). Certaines marques en contiennent toutefois moins. Portez une attention particulière au tableau de la valeur nutritive pour vous assurer d'acheter celui qui a le plus faible % VQ de sodium.

Choix du Canada

1/2	Viandes et substituts
1	Extra

Nutriments par portion

Calories	47
Glucides	4 g
Fibres	0 g
Protéines	7 g
Lipides totaux	1 g
Lipides saturés	0 g
Cholestérol	3 mg
Sodium	260 mg

Malaxeur ou robot culinaire. Un moule de 4 tasses (1 l).

1 c. à s.	jus de lime frais pressé	15 ml
1 c. à s.	vinaigre blanc	15 ml
1	enveloppe (7 g) de gélatine en poudre sans saveur	1
1 tasse	fromage cottage 2 %	250 ml
1/4 c. à t.	sel	1 ml
1/2 c. à t.	sauce Worcestershire	2,5 ml
2	gouttes de sauce piquante	2
1 1/2 tasse	morceaux grossièrement broyés de concombre (1 gros) non pelé et épépiné	375 ml
2 c. à t.	oignon râpé finement	10 ml

1. Dans une petite casserole, mélanger 1 tasse (250 ml) d'eau, le jus de lime et le vinaigre. Saupoudrer la gélatine et laisser reposer pendant 5 minutes pour qu'elle ramollisse.
2. Chauffer le mélange à feu moyen, en brassant, jusqu'à ce que les granules de gélatine se dissolvent. Verser dans un bol et laisser reposer.
3. Dans le malaxeur, placer le fromage cottage, le sel, la sauce Worcestershire et la sauce piquante; malaxer jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène. Placer dans le mélange de gélatine. Réfrigérer pendant environ 45 minutes ou jusqu'à ce que la gélatine soit presque prise.
4. Éponger le concombre avec un essuie-tout. Ajouter le concombre et l'oignon au mélange gélatineux.
5. Rincer le moule à l'eau froide. À l'aide d'une cuillère, placer le mélange dans le moule. Réfrigérer pendant au moins 4 heures, jusqu'à ce que la gélatine soit figée, pour un maximum de 2 jours.
6. Pour servir, tremper le moule dans l'eau chaude et sécher délicatement. Placer une assiette de service à l'envers sur le dessus, puis renverser pour démouler la gelée.

Les canneberges rouge rubis donnent à cette gelée des allures de bijou; elle ravira vos invités pendant les Fêtes. Cette salade est parfaite non seulement pour accompagner la dinde rôtie, mais aussi le jambon, le porc et le poulet.

Donne
6 portions

Taille d'une portion :
1 tasse (250 ml)

Gelée de canneberges

Un moule de 6 tasses (1,5 l).

1	enveloppe (7 g) de gélatine en poudre sans saveur	1
2 tasses	ginger ale sans sucre, divisé	500 ml
2 tasses	canneberges grossièrement coupées	500 ml
1 c. à s.	jus de lime frais pressé	15 ml
2 c. à t.	zestes d'orange	10 ml
	édulcorant artificiel, l'équivalent de 5 c. à t. (25 ml) de sucre granulé	
1/2	pomme, coupée finement	1/2
1/2 tasse	céleri coupé finement	125 ml

1. Dans un petit bol, saupoudrer la gélatine sur 1/4 tasse (60 ml) de ginger ale et laisser reposer 5 minutes pour qu'elle ramollisse.
2. Dans une casserole, mélanger le reste du ginger ale, les canneberges, le jus de lime et les zestes d'orange. Porter à ébullition à feu élevé. Retirer du feu et ajouter, en brassant, le mélange de gélatine et l'édulcorant jusqu'à ce que les granules de gélatine se dissolvent. Verser dans un bol et laisser reposer. Réfrigérer pendant environ 45 minutes ou jusqu'à ce que la gélatine soit presque prise.
3. Ajouter la pomme et le céleri au mélange gélatineux.
4. Rincer le moule à l'eau froide. À l'aide d'une cuillère, placer le mélange dans le moule. Réfrigérer pendant au moins 4 heures, jusqu'à ce que la gélatine soit figée, pour un maximum de 2 jours.
5. Pour servir, tremper le moule dans l'eau chaude et sécher délicatement. Placer une assiette de service à l'envers sur le dessus, puis renverser pour démouler la gélatine.

Petite astuce culinaire

Pour râper les zestes d'orange, utilisez le côté le plus fin d'une râpe à fromage. Si vous utilisez un zesteur à cinq trous, coupez les zestes en plus petits morceaux à l'aide d'un couteau.

Choix du Canada

1 Extra

Nutriments par portion

Calories	30
Glucides	7 g
Fibres	2 g
Protéines	1 g
Lipides totaux	0 g
Lipides saturés	0 g
Cholestérol	0 mg
Sodium	23 mg

Donne
6 portions

Une gelée de fruits réglera les enfants à coup sûr. Servez-la comme salade ou dessert. Pour une allure plus élégante, faites-en un parfait en la plaçant dans une coupe.

Gelée de fruits festive

Petite astuce culinaire

Ne remplacez pas les ananas en boîte par de l'ananas frais. L'ananas frais contient un enzyme qui empêche la gélatine de bien prendre.

Moule rectangulaire de 8 × 4 po (20 × 10 cm).

2	enveloppes (7 g chacune) de gélatine en poudre sans saveur	2
2 ½ tasses	boisson à l'orange pétillante sans sucre	625 ml
2 c. à s.	jus de citron frais pressé	30 ml
½ c. à t.	extrait d'amande	2,5 ml
½ tasse	yogourt nature léger	125 ml
1	petite orange, pelée et sectionnée	1
½	banane, tranchée	½
½ tasse	raisins rouges sans pépins, coupés en deux	125 ml
½ tasse	raisins verts sans pépins, coupés en deux	125 ml
⅓ tasse	morceaux d'ananas en boîte, égouttés et sans sucre	75 ml

1. Dans un petit bol, saupoudrer la gélatine à la surface de ¼ tasse (60 ml) de la boisson à l'orange et laisser reposer 5 minutes pour qu'elle ramollisse.
2. Dans une casserole, mélanger le reste de la boisson à l'orange et le jus de citron. Porter à ébullition. Retirer du feu et ajouter le mélange de gélatine et l'extrait d'amande; brasser jusqu'à ce que la gélatine se dissolve. Verser dans un bol et laisser reposer. Réfrigérer 45 minutes.
3. Mélanger le yogourt et le mélange gélatineux. Y verser l'orange, la banane, les raisins rouges et verts et l'ananas.
4. Rincer le moule à l'eau froide. À l'aide d'une cuillère, placer le mélange dans le moule. Réfrigérer pendant au moins 4 heures, pour un maximum de 1 jour.
5. Pour servir, tremper le moule dans l'eau chaude et sécher délicatement. Placer une assiette de service à l'envers sur le dessus, puis renverser pour démouler la gélatine. Couper en 6 morceaux.

Choix du Canada

1 Glucides

Nutriments par portion

Calories	63
Glucides	12 g
Fibres	1 g
Protéines	4 g
Lipides totaux	0 g
Lipides saturés	0 g
Cholestérol	1 mg
Sodium	35 mg

Cette salade étincelante ajoute de la couleur et de la texture aux repas, peu importe la saison.

Donne
4 portions

Taille d'une portion :
2/3 tasse (150 ml)

Salade soleil en gelée

Un moule de 4 tasses (1 l).

1	enveloppe (7 g) de gélatine en poudre sans saveur	1
1/4 tasse	eau froide	60 ml
1/2 tasse	eau bouillante	125 ml
1 tasse	ginger ale sans sucre	250 ml
1/4 tasse	jus d'orange non sucré	60 ml
1/4 c. à t.	gingembre moulu	1 ml
2	petites oranges, pelées et sectionnées	2
1 tasse	chou haché finement	250 ml
1/2 tasse	carotte râpée	125 ml
1/4 tasse	pacanes ou arachides coupées	60 ml

1. Dans un grand bol, saupoudrer la gélatine sur l'eau froide et laisser reposer pendant 5 minutes pour qu'elle ramollisse.
2. Ajouter l'eau bouillante au mélange de gélatine et brasser jusqu'à ce que les granules se dissolvent. Ajouter, en brassant, le ginger ale, le jus d'orange et le gingembre. Laisser reposer. Réfrigérer pendant environ 45 minutes ou jusqu'à ce que la gélatine soit presque prise.
3. Ajouter les oranges, le chou, la carotte et les pacanes au mélange de gélatine.
4. Rincer le moule à l'eau froide. À l'aide d'une cuillère, placer le mélange dans le moule. Réfrigérer pendant au moins 4 heures, jusqu'à ce que la gélatine soit figée, pour un maximum de 2 jours.
5. Pour servir, tremper le moule dans l'eau chaude et sécher délicatement. Placer une assiette de service à l'envers sur le dessus, puis renverser pour démouler la gelée.

Petite astuce nutrition

Les noix contiennent des protéines et des lipides. Bien que les graisses en soient des bonnes, elles contiennent tout de même des calories ; il vaut donc mieux en consommer avec modération. Si vous êtes végétarien, un diététiste peut vous conseiller dans l'intégration de Choix de viandes et substituts dans votre menu.

Variation

Modulez la saveur de cette gelée colorée en remplaçant 1/4 tasse (60 ml) du chou par des morceaux de poivron vert ou encore d'oignon vert.

Choix du Canada

1/2	Glucides
1	Matières grasses

Nutriments par portion

Calories	93
Glucides	11 g
Fibres	2 g
Protéines	3 g
Lipides totaux	5 g
Lipides saturés	0 g
Cholestérol	0 mg
Sodium	27 mg

Donne
6 portions

Taille d'une portion :
1 ½ tasse (375 ml)

Les salades de pâtes sont toujours populaires. Celle-ci utilise des pâtes de blé entier et déborde de légumes délicieux. Elle deviendra certainement l'une de vos favorites.

Salade de pâtes et de légumes

Petite astuce culinaire

Un presse-ail est un outil que devrait compter toute bonne cuisine : il peut s'avérer très pratique pour la préparation des vinaigrettes. De plus, vous n'aurez plus à éplucher les gousses.

Variations

Omettez l'aneth séché et ajoutez 2 c. à s. (30 ml) d'aneth frais au persil.

Ajoutez ½ tasse (125 ml) de mini-bocconcini avec les tomates.

Vinaigrette

1	gousse d'ail, hachée	1
½ c. à t.	aneth séché	2,5 ml
½ c. à t.	sel	2,5 ml
¼ c. à t.	poivre noir frais moulu	1 ml
2 ½ c. à s.	huile végétale	37 ml
4 c. à t.	vinaigre de vin rouge	20 ml
¼ c. à t.	moutarde de Dijon	1 ml

Salade

6 oz	rotinis, fusillis ou penne de blé entier	175 g
	(environ 2 tasses/500 ml)	
1 ½ tasse	haricots verts tranchés	375 ml
	(morceaux de 1 po/2,5 cm)	
2	oignons verts, tranchés	2
1	poivron rouge, coupé	1
1	ped de céleri, coupé	1
1 tasse	tomates cerises, coupées en deux	250 ml
2 c. à s.	persil frais, coupé	30 ml

Choix du Canada

1	Glucides
1	Matières grasses

Nutriments par portion

Calories	172
Glucides	26 g
Fibres	4 g
Protéines	5 g
Lipides totaux	6 g
Lipides saturés	1 g
Cholestérol	0 mg
Sodium	212 mg

1. Vinaigrette: dans un petit bol, fouetter ensemble l'ail, l'aneth, le sel, le poivre, l'huile, le vinaigre et la moutarde jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène. Réserver.
2. Salade: dans un grand chaudron d'eau bouillante, faire cuire les pâtes en suivant les instructions de l'emballage, jusqu'à ce qu'elles soient tendres; ajouter les haricots alors qu'il ne reste que 5 minutes de temps de cuisson. Égoutter et rincer à l'eau froide jusqu'à ce que les pâtes aient refroidi. Bien égoutter et transférer dans un bol de service.
3. Ajouter les oignons verts, le poivron rouge, le céleri, les tomates et le persil. Verser la vinaigrette et mélanger délicatement pour bien enrober. Servir immédiatement ou couvrir et réfrigérer pour un maximum de 8 heures.

Laissez du temps à cette salade pour que ses saveurs se mélangent et s'agencent. Elle est parfaite pour les pique-niques et tout autre événement festif. Garnissez-la de radis rouges tranchés lorsqu'ils sont de saison.

Donne
4 portions

Taille d'une portion :
½ tasse (125 ml)

Salade de pommes de terre

2	pommes de terre moyennes (1 lb/500 g)	2
1	feuille de laurier	1
¼ tasse	oignon coupé	60 ml
2 c. à s.	céleri coupé	30 ml
¼ tasse	vinaigrette crémeuse et acidulée (voir p. 124)	60 ml
½ c. à t.	moutarde préparée	2,5 ml
¼ c. à t.	graines de céleri	1 ml
¼ c. à t.	sel	1 ml
¼ c. à t.	poivre noir frais moulu	1 ml

Petite astuce culinaire

Choisissez des pommes de terre rondes à chair ferme ou nouvelles, pour une texture optimale.

Petite astuce nutrition

Si vous vous fiez au Choix du Canada, rappelez-vous que les pommes de terre doivent être comptées dans la catégorie Produits céréaliers et féculents du groupe des glucides.

1. Placer les pommes de terre et la feuille de laurier dans une casserole et couvrir d'eau froide. Porter à ébullition à feu élevé; réduire le feu et laisser bouillir doucement de 15 à 20 minutes, ou jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres. Égoutter et laisser reposer quelque peu. Éplucher les pommes de terre et couper en petits morceaux.
2. Dans un grand bol, mélanger les pommes de terre, l'oignon et le céleri.
3. Dans un petit bol, fouetter ensemble la vinaigrette, la moutarde et les graines de céleri. Verser sur les pommes de terre et mélanger délicatement pour bien enrober. Assaisonner de sel et de poivre. Réfrigérer pendant au moins 2 heures, afin que les saveurs se marient, et pour un maximum de 1 jour.

Choix du Canada

1 Glucides

Nutriments par portion

Calories	103
Glucides	21 g
Fibres	2 g
Protéines	2 g
Lipides totaux	1 g
Lipides saturés	0 g
Cholestérol	13 mg
Sodium	191 mg

Donne
8 portions

Taille d'une portion :
1 tasse (250 ml)

Traditionnellement, les salades de pommes de terre de type allemand sont préparées avec une vinaigrette qui se mêle bien aux pommes de terre et sont servies chaudes. Peu importe si vous la servez chaude, à température ambiante ou froide, vous ne serez jamais déçu!

Salade allemande de pommes de terre chaude

Petites astuces culinaires

Verser une partie de la vinaigrette sur les pommes de terre alors que celles-ci sont encore chaudes leur permet d'en absorber la saveur, ce qui les rend encore plus savoureuses.

On peut laisser la salade refroidir complètement, couverte et réfrigérée pour un maximum de 1 jour. Couvrez et réfrigérez le reste de la vinaigrette séparément. Laissez à température ambiante pendant 30 minutes pour qu'elle réchauffe quelque peu, puis mélangez délicatement pour bien enrober.

Choix du Canada

1	Glucides
1½	Matières grasses

Nutriments par portion

Calories	154
Glucides	22 g
Fibres	2 g
Protéines	2 g
Lipides totaux	7 g
Lipides saturés	1 g
Cholestérol	0 mg
Sodium	231 mg

2 lb	petites patates nouvelles	1 kg
1	carotte, tranchée	1
½ c. à t.	sel	2,5 ml
2	oignons verts, coupés	2
1	poivron rouge, jaune ou vert, coupé	1
3 c. à s.	persil frais coupé	45 ml

Vinaigrette

1	gousse d'ail, amincie	1
¼ c. à t.	sel	1 ml
¼ c. à t.	poivre noir fraîchement moulu	1 ml
¼ tasse	huile d'olive extra-vierge	60 ml
2 c. à s.	vinaigre de vin rouge	30 ml

1. Brossez les pommes de terre puis les couper en deux (ou en quatre si elles sont plus grosses). Les placer dans une grande casserole et les couvrir d'au moins 2,5 cm d'eau froide. Porter à ébullition à feu élevé. Réduire le feu et laisser bouillir doucement pendant environ 13 minutes, ou jusqu'à ce que les pommes de terre soient presque tendres. Ajouter la carotte et laisser bouillir encore 2 minutes, ou jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres et la carotte, croquante. Égoutter, transférer dans un grand bol et saler. Laisser reposer quelque peu pendant que vous préparez la vinaigrette.
2. Vinaigrette: dans un petit bol, fouetter ensemble l'ail, le sel, le poivre, l'huile et le vinaigre.
3. Ajouter aux pommes de terre les oignons verts, le poivron rouge et le persil, puis la moitié de la vinaigrette et mélanger délicatement pour bien enrober. Laisser reposer jusqu'à ce que les pommes de terre soient tièdes (ou laisser complètement refroidir). Au moment de servir, ajouter le reste de la vinaigrette et remuer.

Faite d'un riz brun nutritif et de légumes, cette salade d'inspiration asiatique se savoure chaude, à température ambiante ou froide. Les restes pourront garnir vos lunchs. Pour un repas complet, servez-la avec du poulet grillé, du porc ou des crevettes.

Donne
8 portions

Taille d'une portion :
2/3 tasse (150 ml)

Salade de riz brun au sésame et au gingembre

1 tasse	riz brun à longs grains	250 ml
1/2 c. à t.	sel	2,5 ml
4 c. à t.	huile végétale, divisée	20 ml
1 c. à s.	sauce soya faible en sodium	15 ml
1 c. à s.	jus de citron frais pressé	15 ml
1/2 c. à t.	miel	2,5 ml
1	pied de céleri, en dés	1
1	carotte, en dés	1
1	poivron rouge, coupé finement	1
1 1/2 c. à t.	gingembre aminci	7 ml
1/2 tasse	pois verts congelés, dégelés	125 ml
2	oignons verts, tranchés	2
2 c. à s.	graines de sésame, grillées (voir astuce ci-contre)	30 ml

Préparation page ci-contre

Petite astuce culinaire

Griller les graines de sésame en fait ressortir leur saveur de noix. Placez les graines dans une poêle moyenne et non huilée à feu moyen, en brassant constamment, de 3 à 4 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées et odorantes. Transférez-les immédiatement dans un petit bol et laissez-les refroidir.

Petite astuce nutrition

Si le riz est brun, c'est que le grain est entier, avec le son et le germe. Ainsi, il est plus nutritif que le riz blanc et exige un temps de cuisson plus long. Le riz brun peut aussi être cuit dans une grande quantité d'eau légèrement bouillante jusqu'à ce qu'il soit tendre; on peut alors l'égoutter. On peut le préparer également dans une rizeuse.

Variations

Remplacez 1 c. à t. (5 ml) de l'huile végétale dans le mélange de sauce soya par de l'huile de sésame grillé et ajoutez 1/2 c. à t. (2,5 ml) de sauce chili asiatique (ou au goût).

1. Dans une casserole de taille moyenne, mélanger le riz, le sel et 2 tasses (500 ml) d'eau. Porter à ébullition à feu élevé. Réduire à feu doux, couvrir et laisser mijoter 45 minutes ou jusqu'à ce que le riz soit tendre et que presque tout le liquide soit absorbé. Retirer du feu et laisser reposer à couvert pendant 10 minutes. Brasser avec une fourchette.
2. Entre-temps, dans un bol, fouetter ensemble 2 c. à t. (10 ml) de l'huile végétale, la sauce soya, le jus de citron et le miel. Réserver.
3. Dans une grande poêle, chauffer le reste de l'huile à feu moyen. Faire sauter le céleri, la carotte, le poivron rouge et le gingembre pendant 3 minutes, ou jusqu'à ce que le tout commence à ramollir. Retirer du feu et ajouter les pois.
4. Dans un bol de service, mélanger le riz, les mélanges de légumes et de sauce soya, en les enrobant délicatement. Servir chaud ou laisser reposer. Pour servir froid, laisser reposer à température ambiante, couvrir puis réfrigérer pendant au moins 4 heures, pour un maximum de 1 jour.
5. Au moment de servir, ajouter les oignons verts et les graines de sésame, en brassant délicatement.

Choix du Canada

1	Glucides
1	Matières grasses

Nutriments par portion

Calories	139
Glucides	23 g
Fibres	2 g
Protéines	3 g
Lipides totaux	4 g
Lipides saturés	0 g
Cholestérol	0 mg
Sodium	236 mg

Les pois chiches sont des fèves jaunes et crémeuses dont le goût, qui rappelle celui des noix, va à merveille avec des légumes croquants. Ils se vendent en boîte ou séchés.

Donne
4 portions

Taille d'une portion :
¾ tasse (175 ml)

Salade de pois chiches et légumes du jardin

2 tasses	laitue en morceaux	500 ml
1 ¼ tasse	pois chiches en boîte, rincés et égouttés ou cuits	300 ml
½ tasse	céleri tranché	125 ml
¼ tasse	poivron vert coupé	60 ml
¼ tasse	oignon sucré, comme un oignon espagnol, Vidalia ou autre variété, coupé	60 ml
2 c. à s.	persil frais, coupé	30 ml
2 c. à s.	jus de citron frais pressé	30 ml
2 c. à t.	huile végétale	10 ml
1 pincée	poudre d'ail	1 pincée
	poivre noir fraîchement moulu	
⅛ c. à t.	sel (ou moins)	0,5 ml

Petite astuce culinaire

Vous pouvez aussi brasser ensemble les ingrédients de la vinaigrette dans un pot.

1. Dans un bol à salade, mélanger la laitue, les pois chiches, le céleri, le poivron vert et l'oignon.
2. Dans un petit bol, fouetter ensemble le persil, le jus de citron, l'huile et la poudre d'ail. Verser sur la salade et mélanger doucement pour bien enrober. Assaisonner au goût avec le poivre et ajouter jusqu'à ⅛ c. à t. (0,5 ml) de sel.

Choix du Canada

1	Glucides
½	Matières grasses

Nutriments par portion

Calories	107
Glucides	16 g
Fibres	3 g
Protéines	4 g
Lipides totaux	3 g
Lipides saturés	0 g
Cholestérol	0 mg
Sodium	227 mg

Donne
8 portions

Taille d'une portion :
½ tasse (125 ml)

Cette salade copieuse est à son meilleur lorsqu'elle est préparée la veille, ce qui permet aux saveurs de se marier.

Salade aux quatre haricots

Petite astuce culinaire

Vous pouvez remplacer les haricots jaunes et verts congelés par des frais s'ils sont de saison. Faites-les bouillir pendant 3 minutes environ, jusqu'à ce qu'ils soient tendres et croquants, puis rincez-les à l'eau froide pour les faire refroidir.

Petite astuce nutrition

Les salades aux quatre haricots sont souvent faites entièrement à partir de haricots en boîte, lesquels sont riches en sodium. En remplaçant les haricots jaunes et verts et les haricots de Lima en boîte par d'autres surgelés, vous réduirez la quantité de sodium d'environ 200 mg par portion.

3 tasses	haricots jaunes et verts congelés, coupés	750 ml
1 ½ tasse	petits haricots de Lima congelés	375 ml
1	boîte (398 ml) de haricots rouges, égouttés et rincés	1
1 tasse	céleri coupé	250 ml
½ tasse	oignon sucré, comme un oignon espagnol, Vidalia ou autre variété, tranché finement	125 ml
⅓ tasse	poivron vert, coupé	75 ml

Vinaigrette

½ tasse	huile végétale	125 ml
¼ tasse	vinaigre blanc	60 ml
2 c. à t.	sucré granulé	10 ml
1 c. à t.	moutarde sèche	5 ml
1 c. à t.	thym séché	5 ml
¼ c. à t.	sel	1 ml
¼ c. à t.	poivre noir fraîchement moulu	1 ml
1 pincée	poudre d'ail	1 pincée

Choix du Canada

½	Glucides
½	Viandes et substituts
1	Matières grasses

Nutriments par portion

Calories	160
Glucides	19 g
Fibres	6 g
Protéines	6 g
Lipides totaux	7 g
Lipides saturés	1 g
Cholestérol	0 mg
Sodium	205 mg

1. Dans un chaudron plein d'eau bouillante, faire cuire les haricots jaunes, verts et de Lima selon les instructions de l'emballage (différer leur entrée dans l'eau bouillante selon leur temps de cuisson). Égoutter et rincer sous l'eau froide jusqu'à ce qu'ils aient refroidi. Bien égoutter.
2. Dans un grand bol, mélanger tous les haricots, le céleri, l'oignon et le poivron vert.
3. Vinaigrette: dans un petit bol, fouetter ensemble l'huile, le vinaigre, le sucre, la moutarde, le thym, le sel, le poivre et la poudre d'ail.
4. Verser la vinaigrette sur la salade et mélanger délicatement pour bien enrober. Couvrir et réfrigérer, en brassant de temps en temps, pendant au moins 1 jour et jusqu'à 2 jours, afin de permettre aux saveurs de se marier. Égoutter tout excès de liquide avant de servir.

Chaque portion de cette salade, qui fait office de plat principal, est servie dans sa propre coupe, ce qui en facilite le service lors d'un dîner ou sur un plateau de service. Ceux et celles qui surveillent leur poids vont l'adorer, car elle est faible en gras et contient peu de calories.

Donne
4 portions

Salade croquante au thon servie dans des poivrons

2	gros poivrons verts, bien formés	2
¼ tasse	mayonnaise légère	60 ml
¼ tasse	yogourt nature	60 ml
½ c. à t.	zestes de citron	2,5 ml
1 c. à s.	jus de citron frais pressé	15 ml
⅛ c. à t.	sel	0,5 ml
1 pincée	poivre noir fraîchement moulu	1 pincée
2	tomates, pelées, épépinées et coupées	2
1	boîte (170 g) de thon, égoutté	1
1 tasse	laitue iceberg, grossièrement coupée	250 ml
¼ tasse	oignon vert, tranché finement	60 ml
4	feuilles de laitue croustillantes	4

1. Couper les poivrons verts en deux transversalement de manière à former des coquilles; retirer délicatement le cœur et les pépins. Porter un grand chaudron plein d'eau à ébullition à feu élevé. Placer les poivrons dans l'eau, la partie coupée vers le haut. Couvrir et laisser bouillir 3 minutes, ou jusqu'à ce que les poivrons soient tendres et croquants. À l'aide d'une écumoire, retirer les poivrons et les placer à l'envers pour les égoutter. Réfrigérer jusqu'au moment de servir.
2. Dans un bol, mélanger la mayonnaise, le yogourt, les zestes de citron, le jus de citron, le sel et le poivre. Ajouter les tomates, le thon, la laitue et les oignons verts; remuer doucement pour bien enrober. À l'aide d'une cuillère, bien remplir les poivrons. Réfrigérer au moins 2 heures, jusqu'à ce qu'ils soient bien frais, mais pas plus de 8 heures.
3. Placer chaque poivron sur une feuille de laitue.

Petite astuce culinaire

Pour peler les tomates, blanchissez-les dans l'eau bouillante de 30 à 60 secondes quand elles sont mûres (moins elles sont mûres, plus elles devront être blanchies longtemps). À l'aide d'une écumoire, transférez les tomates dans un bol d'eau glacée et laissez-les refroidir. Égouttez-les. Avec un couteau, enlevez le cœur et retirez la pelure.

Petite astuce nutrition

Le thon est une source bon marché de protéines et, comme le saumon et les autres poissons d'eau froide, il représente une excellente source d'oméga-3.

Choix du Canada

1	Viandes et substituts
½	Matières grasses

Nutriments par portion

Calories	127
Glucides	11 g
Fibres	2 g
Protéines	10 g
Lipides totaux	5 g
Lipides saturés	1 g
Cholestérol	15 mg
Sodium	286 mg

Donne
4 portions
Taille d'une portion :
6 c. à s. (90 ml)

Servie sur du bon pain de blé entier, la salade de thon constitue une excellente garniture de sandwich. Sinon, pour un dîner ou un souper léger, présentez-la avec des quartiers de tomates fraîches, des rondelles de concombres et des craquelins de blé entier sortis du four.

Salade de thon

Petite astuce culinaire

Pour râper les zestes de citron, utilisez le côté le plus fin d'une râpe à fromage. Si vous utilisez un zesteur à cinq trous, coupez les zestes en plus petits morceaux à l'aide d'un couteau.

Variation

Remplacez le thon par une boîte de 213 g de saumon.

1	boîte (170 g) de morceaux de thon dans l'eau, égouttée	1
1/3 tasse	fromage cottage 2 %	75 ml
1/2 tasse	céleri finement coupé	125 ml
1/4 tasse	oignon finement coupé	60 ml
2 c. à s.	persil frais coupé	30 ml
1/2 c. à t.	zestes de citron	2,5 ml
1/4 c. à t.	estragon séché (au goût)	1 ml
2 c. à s.	vinaigrette crémeuse et acidulée (voir p. 124)	30 ml

1. Dans un bol, avec une fourchette, piler ensemble le thon et le fromage cottage. Ajouter le céleri, l'oignon, le persil, les zestes de citron, l'estragon (si désiré) et la vinaigrette; bien mélanger.

Choix du Canada

1 1/2 Viandes et substituts

Nutriments par portion

Calories	70
Glucides	3 g
Fibres	0 g
Protéines	11 g
Lipides totaux	1 g
Lipides saturés	0 g
Cholestérol	17 mg
Sodium	207 mg

Cette vinaigrette crémeuse et douce remplace à merveille celles, plus coûteuses, qu'on retrouve à l'épicerie. Elle peut rehausser bon nombre de recettes.

Donne environ
¾ tasse (175 ml)
Taille d'une portion :
2 c. à s. (30 ml)

Vinaigrette crémeuse et acidulée

2 c. à s.	sucre granulé	30 ml
1	œuf	1
⅓ tasse	vinaigre de cidre	75 ml
1 c. à s.	farine tout usage	15 ml
1 c. à t.	moutarde sèche	5 ml
⅛ c. à t.	sel	0,5 ml
⅛ c. à t.	poivre noir fraîchement moulu	0,5 ml
2 c. à t.	margarine ou beurre	10 ml

1. Dans une petite casserole à fond épais, fouetter ensemble le sucre, l'œuf, ⅓ tasse (150 ml) d'eau et le vinaigre. Ajouter, en continuant de fouetter, la farine, la moutarde, le sel et le poivre. Cuire à feu moyen, sans jamais cesser de fouetter, pendant environ 5 minutes ou jusqu'à l'obtention d'une texture lisse et que celle-ci ait épaissi (elle épaissira davantage pendant la réfrigération). Ajouter la margarine tout en brassant.
2. Verser dans un pot, bien couvrir et garder au réfrigérateur jusqu'à 2 semaines.

Petite astuce nutrition

Comparée à la plupart des vinaigrettes commerciales, celle-ci contient moins de la moitié de sodium.

Choix du Canada

½	Matières grasses
1	Extra

Nutriments par portion

Calories	42
Glucides	5 g
Fibres	0 g
Protéines	1 g
Lipides totaux	2 g
Lipides saturés	0 g
Cholestérol	27 mg
Sodium	60 mg

Donne
1 ½ tasse (375 ml)
Taille d'une portion :
2 c. à s. (30 ml)

Cette vinaigrette peut être préparée en 5 minutes. Elle est non seulement délicieuse, mais polyvalente : vous pouvez en enrober n'importe quels légumes verts et en verser un filet sur des asperges, chaudes ou froides, ou d'autres légumes frais et croustillants.

Vinaigrette aux fines herbes

Petite astuce culinaire

Plus vous garderez cette vinaigrette au réfrigérateur longtemps, plus le goût des oignons sera prononcé, alors n'hésitez pas à les omettre de la recette si vous préférez un goût plus doux.

Petite astuce nutrition

En préparant vos propres vinaigrettes, vous réduisez considérablement la quantité de sodium dans vos salades. Deux cuillères à soupe (30 ml) de cette vinaigrette contiennent moins de 100 mg de sodium, soit de deux à quatre fois moins qu'une vinaigrette commerciale.

Choix du Canada

1 Extra

Nutriments par portion

Calories	14
Glucides	2 g
Fibres	0 g
Protéines	1 g
Lipides totaux	0 g
Lipides saturés	0 g
Cholestérol	1 mg
Sodium	82 mg

1 ½ tasse	babeurre	375 ml
1 c. à s.	persil frais coupé	15 ml
1 c. à s.	oignon coupé finement (voir astuce ci-contre)	15 ml
½ c. à t.	poudre d'ail	2,5 ml
½ c. à t.	thym séché	2,5 ml
½ c. à t.	estragon séché	2,5 ml
¼ c. à t.	sel	1 ml
¼ c. à t.	poivre noir fraîchement moulu	1 ml
1 c. à t.	vinaigre blanc	5 ml
¼ c. à t.	sauce Worcestershire	1 ml

1. Dans un pot, mélanger le babeurre, le persil, l'oignon, la poudre d'ail, le thym, l'estragon, le sel et le poivre. Bien couvrir et brasser brièvement.
2. Ajouter le vinaigre et la sauce Worcestershire; brasser encore. Réfrigérer au moins 2 heures afin de permettre aux saveurs de se marier. Bien brasser avant usage. Garder au réfrigérateur un maximum de 4 semaines.

Le mélange d'herbes et d'épices de cette vinaigrette rafraîchissante ajoutera du piquant à vos légumes verts croustillants; elle va aussi à merveille sur les légumes que vous voudrez mariner, comme le concombre, les carottes et les poivrons.

Donne environ
½ tasse (125 ml)
Taille d'une portion :
2 c. à s. (30 ml)

Vinaigrette italienne légère

1	petite gousse d'ail	1
½ tasse	bouillon de poulet faible en sodium	75 ml
1 c. à s.	huile végétale	15 ml
1 c. à s.	eau chaude	15 ml
1 c. à s.	jus de citron frais pressé	15 ml
1 c. à s.	vinaigre de cidre ou de vin	15 ml
1 pincée	poivre noir fraîchement moulu	1 pincée
1 pincée	poudre de cari	1 pincée
1 pincée	thym séché	1 pincée
1 pincée	origan séché	1 pincée
1 pincée	persil séché	1 pincée

1. Dans un pot, mélanger l'ail, le bouillon, l'huile, l'eau chaude, le jus de citron, le vinaigre, le poivre, le cari, le thym, l'origan et le persil. Bien couvrir et brasser brièvement. Réfrigérer au moins 30 minutes pour permettre aux saveurs de se marier. Retirer l'ail. Bien brasser avant usage.

Petites astuces culinaires

À la place d'un bouillon de poulet acheté à l'épicerie, vous pouvez utiliser celui fait maison qu'on vous propose dans ce livre (voir p. 78). Vous devrez ajouter jusqu'à 1/8 c. à t. (0,5 ml) de sel pour faire ressortir les saveurs de la sauce. Goûtez le résultat pour vous assurer d'en ajouter juste assez.

Les suppléments de vinaigrette peuvent être gardés au réfrigérateur jusqu'à 5 jours (sans la gousse d'ail). Si la vinaigrette fige, ajoutez quelques gouttes d'eau bouillante et brassez ou fouettez : elle se liquéfiera.

Choix du Canada

½ Matières grasses

Nutriments par portion

Calories	34
Glucides	1 g
Fibres	0 g
Protéines	0 g
Lipides totaux	3 g
Lipides saturés	0 g
Cholestérol	0 mg
Sodium	46 mg

Donne
2/3 tasse (150 ml)

Taille d'une portion :
1 c. à s. (15 ml)

Quand les framboises sont de saison, congelez-en pour en avoir sous la main lorsque vous voudrez préparer cette vinaigrette délicieuse, légère et rafraîchissante.

Vinaigrette à la framboise

Petites astuces culinaires

Pour vous assurer que le goût des framboises soit au premier plan, utilisez une huile végétale peu goûteuse, comme l'huile de canola, de pépins de raisin ou de tournesol.

Servez cette vinaigrette sur des feuilles vert foncé, comme l'épinard ou la romaine. Pour rehausser le goût, éparpillez des framboises fraîches sur la salade.

Variation

Ajoutez de 1 à 2 c. à t. (de 5 à 10 ml) de menthe fraîche coupée finement après avoir malaxé et passé la vinaigrette au tamis.

Malaxeur.

2/3 tasse	framboises fraîches ou congelées (déglacées)	150 ml
1/4 c. à t.	sel	1 ml
1/4 c. à t.	poivre noir fraîchement moulu	1 ml
1/3 tasse	huile végétale	75 ml
4 c. à t.	vinaigre de vin rouge	20 ml
2 c. à t.	miel	10 ml
1/4 c. à t.	moutarde de Dijon ou sèche	1 ml

1. Dans le malaxeur, placer les framboises, le sel, le poivre, l'huile, le vinaigre, le miel et la moutarde; malaxer jusqu'à l'obtention d'une purée lisse. La passer au tamis pour retirer les graines. Utiliser immédiatement ou transférer dans un contenant hermétique et réfrigérer un maximum de 2 jours.

Choix du Canada

1 1/2 **Matières grasses**

Nutriments par portion

Calories	66
Glucides	2 g
Fibres	0 g
Protéines	0 g
Lipides totaux	7 g
Lipides saturés	0 g
Cholestérol	0 mg
Sodium	56 mg

Tout comme le vin, le vinaigre balsamique se décline dans une grande variété de prix. Achetez le meilleur vinaigre possible pour cette recette.

Donne environ
2/3 tasse (150 ml)
Taille d'une portion :
1 c. à s. (15 ml)

Vinaigrette balsamique tout usage

6 c. à s.	vinaigre balsamique	90 ml
2 c. à t.	miel (voir astuce ci-contre)	10 ml
1 c. à t.	moutarde de Dijon	5 ml
1/4 tasse	huile d'olive extra-vierge	60 ml
	poivre noir fraîchement moulu	
1/4 c. à t.	sel (ou moins)	1 ml

1. Dans un petit bol ou une tasse à mesurer, fouetter ensemble le vinaigre, le miel et la moutarde. Ajouter graduellement l'huile en continuant de fouetter. Assaisonner au goût avec le poivre noir et avec 1/4 c. à t. (1 ml) de sel, maximum. Utiliser immédiatement ou transférer dans un contenant hermétique et garder réfrigéré jusqu'à une semaine. Laisser réchauffer à température ambiante et bien brasser avant de servir.

Petites astuces culinaires

Certains vinaigres balsamiques sont plus sucrés que d'autres. Si le vôtre est plus sucré, ajoutez 1 c. à t. (5 ml) de miel au départ, puis l'huile. Goûtez et ajoutez graduellement jusqu'à 1 c. à t. (5 ml) de miel supplémentaire.

Cette vinaigrette accompagne bien la roquette, les laitues Boston ou romaine et les mélanges de salade verte. Essayez-la aussi en accompagnement d'une salade de pâtes, du poulet grillé ou d'une salade de bœuf.

Variation

Vinaigrette balsamique à l'ail : ajoutez une gousse d'ail pressée ou finement amincie.

Choix du Canada

1 Matières grasses

Nutriments par portion

Calories	55
Glucides	3 g
Fibres	0 g
Protéines	0 g
Lipides totaux	5 g
Lipides saturés	1 g
Cholestérol	0 mg
Sodium	67 mg

Donne environ
1 tasse (250 ml)

Taille d'une portion :
2 c. à s. (30 ml)

La pâte de tomate fournit une base savoureuse pour cette vinaigrette délicieuse. N'hésitez pas à varier la combinaison d'épices selon vos goûts.

Vinaigrette française aux tomates

Petites astuces culinaires

Les surplus de pâte de tomate peuvent être divisés en petites portions sur des carrés de pellicule plastique, bien emballés puis gardés au congélateur jusqu'à 6 mois.

Si vous appréciez le goût de l'huile d'olive, utilisez une marque extra-vierge pour cette recette. Pour un goût moins prononcé, optez pour une marque plus légère ou encore une huile de canola.

2 c. à t.	sucre granulé	10 ml
1 c. à t.	coriandre ou persil séché	5 ml
1 c. à t.	basilic séché	5 ml
1/2 c. à t.	moutarde sèche	2,5 ml
1/4 c. à t.	poudre d'ail	1 ml
1/8 c. à t.	sel	0,5 ml
1 pincée	poivre noir fraîchement moulu	1 pincée
3 c. à s.	pâte de tomate sans sel ajouté	45 ml
2 c. à s.	vinaigre de vin blanc	30 ml
2 c. à s.	huile d'olive	30 ml
1/4 c. à t.	sauce Worcestershire	1 ml

1. Dans un pot, mélanger le sucre, la coriandre, le basilic, la moutarde, la poudre d'ail, le sel, le poivre, la pâte de tomate, le vinaigre, l'huile, la sauce Worcestershire et 1/2 tasse (125 ml) d'eau. Bien couvrir et brasser brièvement. Réfrigérer pendant au moins 2 heures afin de permettre aux saveurs de se marier. Garder au réfrigérateur jusqu'à 4 semaines. Avant de servir, garder à température ambiante pendant au moins 15 minutes et bien brasser.

Choix du Canada

1/2 Matières grasses

Nutriments par portion

Calories	42
Glucides	3 g
Fibres	0 g
Protéines	0 g
Lipides totaux	3 g
Lipides saturés	0 g
Cholestérol	0 mg
Sodium	45 mg

Idéale pour donner du piquant à vos légumes verts, cette vinaigrette accompagne bien aussi le poisson et la viande. Essayez-la comme tartina de sandwich à la place du beurre ou de la mayonnaise.

Donne environ
1 tasse (250 ml)
Taille d'une portion :
2 c. à s. (30 ml)

Vinaigrette des Mille-Îles

½ tasse	vinaigrette française aux tomates (voir p. 129)	125 ml
¼ tasse	yogourt nature léger	60 ml
1 c. à s.	relish verte	15 ml
1 c. à s.	câpres coupées et égouttées	15 ml

1. Dans un bol, fouetter ensemble la vinaigrette, le yogourt, la relish et les câpres. Utiliser immédiatement ou conserver dans un contenant hermétique au réfrigérateur jusqu'à 1 semaine.

Choix du Canada

½ Matières grasses

Nutriments par portion

Calories	31
Glucides	3 g
Fibres	0 g
Protéines	1 g
Lipides totaux	2 g
Lipides saturés	0 g
Cholestérol	0 mg
Sodium	123 mg

Donne
1 ½ tasse (375 ml)

Taille d'une portion :
2 c. à s. (30 ml)

Profitez de toute la richesse de la mayonnaise tout en ne consommant qu'une petite fraction de ses calories en préparant cette vinaigrette à base de tofu.

Mayonnaise au tofu

Petites astuces nutrition

La plupart des vinaigres ne contiennent que très peu de sodium. Lorsque vous choisissez un vinaigre de riz, par contre, assurez-vous d'en acheter du naturel (parfois qualifié de non assaisonné).

Les vinaigrettes qu'on trouve en épicerie sont souvent riches en sodium. Deux cuillères à soupe (30 ml) de celle-ci contiennent moins de la moitié de sodium qu'une vinaigrette commerciale.

Malaxeur ou robot culinaire.

1 tasse	tofu pilé et égoutté	250 ml
1 c. à t.	persil séché	5 ml
½ c. à t.	poudre d'ail	2,5 ml
½ c. à t.	sel	2,5 ml
2 c. à s.	vinaigre blanc ou vinaigre de riz naturel	30 ml
1 c. à t.	moutarde de Dijon	5 ml
1 c. à t.	sauce soya faible en sodium	5 ml

1. Dans le malaxeur, placer le tofu, le persil, la poudre d'ail, le sel, le vinaigre, la moutarde et la sauce soya. Malaxer pendant une minute ou jusqu'à l'obtention d'une texture lisse. Garder dans un contenant hermétique au réfrigérateur jusqu'à 4 semaines.

Choix du Canada

1 Extra

Nutriments par portion

Calories	14
Glucides	1 g
Fibres	0 g
Protéines	1 g
Lipides totaux	1 g
Lipides saturés	0 g
Cholestérol	0 mg
Sodium	125 mg

Légumes

Riz pilaf aux asperges	134
Haricots verts avec marrons	135
Betteraves des champs orangées	136
Brocoli et poivron rouge sautés	137
Chou à l'allemande	138
Gratin de chou-fleur aux herbes	139
Carottes parfumées au thym	140
Panais cuit et croustillant	141
Pois confettis	142
Tomates en plat	143
Tomates farcies aux lentilles	144
Courgettes avec sauce tomate	145
Légumes verts sautés au citron et aux amandes	146
Tarte de Popeye	147
Pommes de terre en plat	148
Pommes de terre farcies	149
Frites de patates douces	150
Patates douces en plat	151
Légumes méli-mélo pilés	152

Ce plat de riz élégant fait un excellent accompagnement pour le poulet, le porc ou le bœuf.

Donne
6 portions

Taille d'une portion :
¾ tasse (175 ml)

Riz pilaf aux asperges

8 oz	asperges	240 g
1 c. à s.	margarine ou beurre	15 ml
1	petit oignon, coupé	1
1 tasse	riz blanc à longs grains	250 ml
2 ½ tasses	bouillon de poulet chaud (voir p. 78)	625 ml
2 c. à s.	parmesan frais râpé, divisé	30 ml
	poivre noir fraîchement moulu	
¼ c. à t.	sel (ou moins)	1 ml

1. Casser le bout de la queue des asperges et couper les tiges en morceaux de 1 cm (½ po). Réserver les bouts.
2. Dans une casserole, faire fondre la margarine à feu moyen. Faire sauter les tiges des asperges et l'oignon pendant 5 minutes environ, ou jusqu'à ce que l'oignon ait ramolli.
3. Ajouter le riz et le bouillon; porter à ébullition. Réduire le feu à faible intensité, couvrir et laisser mijoter 5 minutes. Ajouter 1 c. à s. (15 ml) du parmesan. Assaisonner au goût avec le poivre et avec ¼ c. à t. (1 ml) de sel, maximum. Couvrir et laisser reposer 5 minutes. Brasser avec une fourchette et parsemer du reste de parmesan.

Petite astuce culinaire

À la place du bouillon de poulet maison, vous pouvez utiliser 1 ½ tasse (375 ml) d'un bouillon commercial, en optant pour une marque faible en sodium, en plus de 1 tasse (250 ml) d'eau. Si vous choisissez cette option, omettez le sel de la recette.

Petite astuce nutrition

Le bouillon maison donne à ce pilaf une saveur incroyable, sans que vous ayez à ajouter de sel. Même le bouillon faible en sodium ajoute beaucoup de sodium dans une recette : 1 tasse (250 ml) de bouillon faible en sodium contient environ ¼ c. à t. (1 ml) de sel, l'équivalent de 600 mg de sodium.

Choix du Canada

1 ½	Glucides
½	Matières grasses

Nutriments par portion

Calories	155
Glucides	26 g
Fibres	1 g
Protéines	6 g
Lipides totaux	3 g
Lipides saturés	1 g
Cholestérol	2 mg
Sodium	169 mg

Donne
4 portions

Taille d'une portion :
¾ tasse (175 ml)

Tendres et croustillants, agrémentés de parfums asiatiques, ces haricots verts sauront illuminer vos repas de semaine.

Haricots verts avec marrons

Petites astuces nutrition

Si vous utilisez un bouillon de poulet commercial, optez pour celui qui a le plus faible % VQ de sodium. En consultant les tableaux de valeur nutritive, rappelez-vous que certains bouillons sont prêts à être utilisés, tandis que d'autres sont concentrés et doivent être dilués dans une quantité équivalente d'eau. Assurez-vous donc de comparer des produits équivalents.

Les marrons sont normalement, mais pas toujours, mis en boîte sans sel. Lisez bien l'étiquette pour bien choisir.

Variation

Remplacez les haricots verts par des asperges.

Choix du Canada

1 Extra

Nutriments par portion

Calories	37
Glucides	8 g
Fibres	2 g
Protéines	2 g
Lipides totaux	0 g
Lipides saturés	0 g
Cholestérol	0 mg
Sodium	117 mg

1	petite gousse d'ail, coupée finement	1
1 c. à t.	gingembre finement coupé	5 ml
½ tasse	bouillon de poulet faible en sodium ou de bouillon de poulet maison (voir p. 78)	125 ml
12 oz	haricots verts, coupés en deux sur la longueur	360 g
⅓ tasse	marrons en boîte, égouttés et coupés finement	75 ml
1 c. à t.	sauce soya faible en sodium	5 ml
	poivre noir fraîchement moulu	

1. Dans une poêle, mélanger l'ail, le gingembre et le bouillon; porter à ébullition à feu moyen-élevé. Ajouter les haricots verts et les marrons. Arroser de sauce soya. Bien couvrir et laisser mijoter de 7 à 8 minutes, ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres et croquants. Si le liquide ne s'est pas évaporé, découvrir, augmenter l'intensité du feu et brasser la poêle. Assaisonner au goût avec le poivre. Servir chaud.

Vous pouvez toujours compter sur les betteraves pour donner de la couleur à votre assiette. Ce plat d'accompagnement a un goût à la fois acide et sucré, avec un soupçon d'orange, qui vous donnera envie de répéter l'expérience, encore et encore.

Donne
4 portions

Taille d'une portion :
½ tasse (125 ml)

Betteraves des champs orangées

1	boîte (398 ml) de betteraves en dés ou tranchées, avec leur jus	1
1 c. à t.	zestes d'orange	5 ml
2 c. à t.	vinaigre blanc	10 ml
1 c. à t.	fécule de maïs	5 ml
1 c. à s.	jus d'orange frais pressé	15 ml

1. Dans une casserole, mélanger les betteraves, les zestes d'orange et le vinaigre; porter à ébullition à feu moyen-élevé.
2. Dans un petit bol, fouetter ensemble la fécule de maïs et le jus d'orange pour obtenir une pâte lisse. Ajouter aux betteraves et cuire, en brassant, pendant environ 2 minutes, ou jusqu'à ce que le liquide ait épaissi et enrobe les betteraves.

Petite astuce culinaire

Pour râper les zestes d'orange, utilisez le côté le plus fin d'une râpe à fromage. Si vous utilisez un zesteur à cinq trous, coupez les zestes en plus petits morceaux à l'aide d'un couteau.

Choix du Canada

1 Extra

Nutriments par portion

Calories	36
Glucides	9 g
Fibres	1 g
Protéines	1 g
Lipides totaux	0 g
Lipides saturés	0 g
Cholestérol	0 mg
Sodium	148 mg

Donne
4 portions

Plein à craquer de nutriments, ce plat succulent accompagne à merveille le poulet, les côtelettes de porc et le saumon grillé. Pour un plat végétarien, préparez la variation avec pois chiches qu'on vous propose un peu plus bas.

Petite astuce culinaire

N'écarter pas les pieds de brocoli – ils sont succulents et croquants. Pelez la couche extérieure et passez-les au robot culinaire ou râpez-les, ce sera parfait pour une salade de chou ou une soupe aux légumes. Vous pouvez aussi en parsemer sur une salade.

Variation

Ajoutez 1 tasse (250 ml) de pois chiches, en boîte ou cuits, et faites-les sauter pendant une minute avant d'ajouter l'origan et le vinaigre.

Choix du Canada

1 Matières grasses

Nutriments par portion

Calories	69
Glucides	8 g
Fibres	2 g
Protéines	2 g
Lipides totaux	4 g
Lipides saturés	1 g
Cholestérol	0 mg
Sodium	170 mg

Brocoli et poivron rouge sautés

1 c. à s.	huile d'olive	15 ml
1	oignon rouge, coupé	1
1	gousse d'ail, amincie	1
¼ c. à t.	sel	1 ml
	poivre noir fraîchement moulu	
3 tasses	fleurons de petits brocolis	750 ml
1	poivron rouge, coupé	1
½ c. à t.	origan séché	2,5 ml
2 c. à s.	vinaigre de vin rouge	30 ml

1. Dans une grande poêle antiadhésive, chauffer l'huile à feu moyen-élevé. Faire sauter l'oignon, l'ail, le sel et le poivre, au goût, pendant 4 minutes environ, ou jusqu'à ce que l'oignon ait ramolli.
2. Ajouter les brocolis et le poivron rouge; faire sauter de 4 à 5 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres et croquants. Ajouter l'origan et le vinaigre; faire sauter pendant 1 minute.

Ce plat d'accompagnement d'inspiration allemande peut être préparé sur le rond ou au four (voir la variation un peu plus bas). Ses saveurs, bien que douces, surprendront vos papilles gustatives. Essayez aussi cette recette avec du chou rouge.

Donne
4 portions

Taille d'une portion :
 $\frac{2}{3}$ tasse (150 ml)

Chou à l'allemande

$\frac{1}{3}$ tasse	bouillon de poulet faible en sodium ou bouillon de poulet maison (voir p. 78)	75 ml
$\frac{1}{3}$ tasse	vin blanc sec	75 ml
2	grains de piment de la Jamaïque	2
$\frac{1}{2}$ c. à t.	graines de cumin ou de carvi (facultatif)	2,5 ml
1	petit oignon sucré, comme un oignon espagnol, Vidalia ou autre variété, tranché finement	1
$\frac{1}{2}$	pomme, pelée et tranchée finement	$\frac{1}{2}$
4 tasses	chou râpé	1 litre

1. Dans une casserole à fond épais, mélanger le bouillon, le vin, le piment de la Jamaïque et le cumin (si utilisé). Ajouter l'oignon, la pomme et le chou; porter à ébullition à feu élevé. Réduire à feu bas, bien couvrir et laisser mijoter de 1 $\frac{1}{2}$ à 2 heures, ou jusqu'à ce que le chou soit tendre. Si le liquide ne s'est pas évaporé, découvrir, augmenter l'intensité du feu et brasser.

Petite astuce nutrition

Si vous utilisez un bouillon de poulet commercial, optez pour celui qui a le plus faible % VQ de sodium. En consultant les tableaux de la valeur nutritive, rappelez-vous que certains bouillons sont prêts à être utilisés, tandis que d'autres sont concentrés et doivent être dilués dans une quantité équivalente d'eau. Assurez-vous donc de comparer des produits équivalents.

Variation

Pour cuire ce plat au four, mélangez les ingrédients dans une casserole de 8 tasses (2 litres). Couvrez et faites cuire à 325 °F (160 °C), de 1 $\frac{1}{2}$ à 2 heures, ou jusqu'à ce que le chou soit tendre.

Choix du Canada

1 Extra

Nutriments par portion

Calories	33
Glucides	7 g
Fibres	2 g
Protéines	1 g
Lipides totaux	0 g
Lipides saturés	0 g
Cholestérol	0 mg
Sodium	54 mg

Donne
4 portions

Savoureux et facile à faire, ce gratin fera votre journée ou votre prochain souper de fête. Si vous utilisez un cheddar vieilli, il s'avérera tellement savoureux que vous n'en aurez besoin que d'une petite quantité.

Gratin de chou-fleur aux herbes

Petite astuce culinaire

Dans la section des produits préparés de l'épicerie, vous pouvez trouver des choux-fleurs précoupés. Ils vous feront gagner du temps et vous pourrez acheter seulement la quantité demandée.

Variations

Remplacez le cheddar par du fromage suisse.

Utilisez 1 c. à t. (5 ml) de basilic ou de thym frais plutôt que du séché.

Essayez un mélange de brocoli et de chou-fleur.

Remplacez le chou-fleur par 4 tasses (1 l) de mélange de légumes congelés, dégelés, et omettez l'étape 1.

Choix du Canada

½	Glucides
1	Viandes et substituts
1	Matières grasses

Nutriments par portion

Calories	148
Glucides	14 g
Fibres	2 g
Protéines	9 g
Lipides totaux	7 g
Lipides saturés	4 g
Cholestérol	21 mg
Sodium	209 mg

Préchauffer le four à 375 °F (190 °C).

Plat à gratin de 6 tasses (1,5 l), graissé.

4 tasses	fleurons de chou-fleur	1 litre
1 ¼ tasse	lait 2 %	300 ml
2 c. à s.	farine tout usage	30 ml
½ c. à t.	moutarde sèche	2,5 ml
½ c. à t.	basilic ou thym séché	2,5 ml
¼ c. à t.	sel	1 ml
¼ c. à t.	poivre noir fraîchement moulu	1 ml
½ tasse	cheddar vieilli râpé, divisé	125 ml
½ tasse	chapelure de pain de blé entier	125 ml
1 c. à s.	persil frais coupé (au goût)	15 ml

1. Dans une casserole de taille moyenne remplie d'eau bouillante, faire cuire le chou-fleur de 3 à 4 minutes, ou jusqu'à ce qu'il soit bien tendre; égoutter et réserver.
2. Dans la même casserole, fouetter le lait et la farine jusqu'à ce qu'ils soient bien mélangés; en continuant de fouetter, ajouter la moutarde, le basilic, le sel et le poivre. Cuire à feu moyen-élevé, en fouettant constamment, de 3 à 5 minutes, ou jusqu'à ce que le mélange bouille et ait épaissi. Retirer du feu et ajouter tout le fromage, sauf 2 c. à s. (30 ml). Ajouter doucement le chou-fleur.
3. Verser, en répartissant également, dans le plat à gratin.
4. Dans un petit bol, mélanger le reste du fromage, la chapelure et le persil. Parsemer sur le chou-fleur.
5. Cuire au four 20 minutes, ou jusqu'à ce que la sauce bouille et que le dessus ait doré. Laisser reposer 5 minutes avant de servir.

Ces carottes sont si simples à préparer que vous pourrez les intégrer à vos repas de tous les jours; elles sont aussi tellement délicieuses qu'elles impressionneront vos invités.

Donne
4 portions

Taille d'une portion :
¾ tasse (175 ml)

Carottes parfumées au thym

3 ½ tasses	carottes tranchées finement (sur la diagonale)	875 ml
¼ tasse	oignon coupé finement	60 ml
1 c. à s.	beurre ou margarine	15 ml
½ c. à t.	thym séché	2,5 ml
¼ c. à t.	sel	1 ml
	poivre noir fraîchement moulu	

1. Dans une grande poêle antiadhésive, mélanger les carottes, l'oignon, le beurre, le thym, le sel, le poivre (au goût) et ½ tasse (125 ml) d'eau. Porter à ébullition à feu moyen-élevé. Réduire le feu et laisser bouillir doucement, en brassant de temps en temps, de 7 à 9 minutes, ou jusqu'à ce que les carottes soient tendres et croustillantes et que l'eau soit évaporée.

Petites astuces culinaires

Laissez les carottes dans leur emballage, et dans le réfrigérateur, placez-les dans le tiroir à légumes. Pour éviter qu'elles ne deviennent amères, ne les rangez pas avec les pommes.

Le secret pour une cuisson égale, c'est de couper les carottes en morceaux de la même grandeur.

Variation

Remplacez le thym séché par trois tiges de thym frais et l'oignon, par des échalotes finement coupées. Retirez les tiges de thym au moment de servir. Vous pouvez aussi garnir chaque assiette d'une tige de thym.

Choix du Canada

½ Matières grasses

Nutriments par portion

Calories	69
Glucides	10 g
Fibres	3 g
Protéines	1 g
Lipides totaux	3 g
Lipides saturés	2 g
Cholestérol	8 mg
Sodium	232 mg

Donne
4 portions

Taille d'une portion :
½ tasse (125 ml)

Croustillants à l'extérieur, tendres et délicieux à l'intérieur, ces panais seront comme une bouffée d'air frais dans vos menus de tous les jours.

Panais cuit et croustillant

Préchauffer le four à 425 °F (220 °C).

Marguerite.

Plaque à biscuits, avec rebords, légèrement graissée.

1 lb	panais (environ 4 de taille moyenne), pelés et coupés en bâtonnets de 2 ½ po (6 cm)	500 g
2 c. à s.	lait 2 %	30 ml
1 c. à t.	huile végétale	5 ml
¼ tasse	chapelure de pain	60 ml
¼ c. à t.	sel	1 ml
1 pincée	poivre noir fraîchement moulu	1 pincée

1. Placer les panais dans la marguerite, dans un chaudron d'eau bouillante à feu moyen-élevé. Couvrir et faire cuire à la vapeur pendant environ 10 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres et croustillants. Transférer les panais dans une assiette et laisser reposer quelque peu.
2. Dans un bol, mélanger le lait et l'huile. Placer la chapelure dans une assiette. Tremper les panais dans le lait pour ensuite les enrober de chapelure. Assaisonner de sel et de poivre. Étendre sur la plaque.
3. Cuire au four 20 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils soient croustillants et qu'ils aient doré légèrement.

Choix du Canada

1	Glucides
½	Matières grasses

Nutriments par portion

Calories	112
Glucides	22 g
Fibres	3 g
Protéines	2 g
Lipides totaux	2 g
Lipides saturés	0 g
Cholestérol	1 mg
Sodium	209 mg

Préparez ce plat pour rendre aux pois leurs lettres de noblesse : ils peuvent être tellement meilleurs que simplement enrobés de beurre. Vous serez agréablement surpris par leur saveur, surtout qu'il n'y a pas de beurre dans cette recette.

Donne
4 portions

Taille d'une portion :
½ tasse (125 ml)

Pois confettis

½ tasse	poivron rouge coupé	125 ml
½ tasse	céleri coupé	125 ml
⅓ tasse	oignon coupé	75 ml
½ tasse	bouillon de poulet faible en sodium ou bouillon de poulet maison (voir p. 78)	125 ml
1 ½ tasse	pois verts congelés	375 ml
	poivre noir fraîchement moulu	
⅛ c. à t.	sel	0,5 ml

1. Dans une poêle, à feu moyen, mélanger le poivron rouge, le céleri, l'oignon et ⅓ tasse (75 ml) du bouillon. Cuire, en brassant, pendant 3 minutes.
2. Ajouter les pois et le reste du bouillon. Cuire, en brassant, de 5 à 6 minutes, ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres et que le liquide soit évaporé. Assaisonner au goût avec le poivre et ⅛ c. à t. (0,5 ml) de sel maximum.

Petite astuce nutrition

Si vous utilisez un bouillon de poulet commercial, optez pour celui qui a le plus faible % VQ de sodium. En consultant les tableaux de valeur nutritive, rappelez-vous que certains bouillons sont prêts à être utilisés, tandis que d'autres sont concentrés et doivent être dilués dans une quantité équivalente d'eau. Assurez-vous donc de comparer des produits équivalents.

Choix du Canada

1 Extra

Nutriments par portion

Calories	55
Glucides	10 g
Fibres	3 g
Protéines	4 g
Lipides totaux	0 g
Lipides saturés	0 g
Cholestérol	0 mg
Sodium	193 mg

Donne
4 portions

Taille d'une portion :
½ tasse (125 ml)

Ce plat d'accompagnement ne prend que quelques minutes à préparer.

Tomates en plat

1	boîte (540 ml) de tomates sans sel ajouté, avec leur jus	1
¼ tasse	oignon coupé	60 ml
¼ tasse	poivron rouge ou vert, coupé	60 ml
2 c. à s.	persil frais coupé	30 ml
½ tasse	chapelure assaisonnée (voir p. 72)	125 ml
¼ c. à t.	sel (ou moins)	1 ml
	poivre noir fraîchement moulu	

1. Égoutter le jus des tomates dans une poêle; réserver les tomates. Ajouter dans la poêle l'oignon, le poivron et le persil. Porter à ébullition, en brassant, à feu moyen, puis laisser bouillir environ 4 minutes, ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres et que la majorité du liquide soit évaporé.
2. Réserver 1 c. à s. (15 ml) de chapelure. Verser le reste et les tomates dans la poêle. Couvrir et laisser bouillir environ 8 minutes. Ajouter ¼ c. à t. (1 ml) de sel maximum et assaisonner de poivre. Servir en parsemant du reste de la chapelure.

Choix du Canada

½ Glucides

Nutriments par portion

Calories	73
Glucides	14 g
Fibres	2 g
Protéines	3 g
Lipides totaux	1 g
Lipides saturés	0 g
Cholestérol	1 mg
Sodium	251 mg

Préparez ces tomates pour accompagner des plats cuits au four. Elles peuvent être farcies jusqu'à 4 heures à l'avance, réfrigérées, puis réchauffées (prévoyez un plus long temps dans ce cas).

Donne
4 portions

Tomates farcies aux lentilles

Préchauffer le four à 400 °F (200 °C).

Moule pour 6 ou 12 muffins.

4	tomates fermes	4
¼ tasse	céleri coupé finement	60 ml
1 c. à s.	oignon coupé finement	15 ml
1 c. à s.	poivron vert coupé finement	15 ml
½ c. à t.	poudre de cari	2,5 ml
1 tasse	lentilles en conserve, égouttées et rincées	250 ml
1 c. à s.	parmesan frais râpé	15 ml

1. Enlever le cœur des tomates et couper une fine tranche sur le dessus de chacune. Avec une cuillère, retirer la pulpe et le jus et les placer dans une poêle; piler la pulpe. Placer la coquille de la tomate à l'envers sur une feuille de papier essuie-tout pour l'égoutter.
2. Ajouter le céleri, l'oignon, le poivron vert et le cari à la pulpe de tomate. Cuire, en brassant, à feu moyen pendant environ 5 minutes, ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Ajouter les lentilles et cuire, en brassant, jusqu'à ce que le mélange ait épaissi.
3. Avec une cuillère, verser le mélange dans la coquille des tomates. Parsemer de parmesan. Placer les tomates farcies dans 4 moules à muffins. Placer les moules à muffins sur une plaque.
4. Cuire au four pendant 10 minutes ou jusqu'à ce que l'intérieur soit chaud.

Petite astuce nutrition

La quantité de sel qu'on trouve dans les légumes en conserve varie selon la marque, alors assurez-vous de bien lire le tableau de la valeur nutritive. Les rincer et les égoutter avant de les utiliser réduit de moitié la quantité de sodium.

Choix du Canada

½	Glucides
½	Viandes et substituts

Nutriments par portion

Calories	86
Glucides	15 g
Fibres	4 g
Protéines	6 g
Lipides totaux	1 g
Lipides saturés	0 g
Cholestérol	1 mg
Sodium	221 mg

Donne
4 portions

Les courgettes cuisent rapidement et sont à leur meilleur quand elles sont encore légèrement croustillantes, alors faites attention de ne pas trop les cuire. Servez ce plat en accompagnement de la viande rôtie ou de la volaille.

Courgettes avec sauce tomate

Petite astuce culinaire

Préchauffez le plat de cuisson au four à 200 °F (100 °C) de 5 à 10 minutes, ou remplissez-le d'eau chaude pendant 15 minutes; égouttez-le bien et séchez-le avant d'y placer les courgettes, sinon il refroidirait.

Petite astuce nutrition

La mozzarella partiellement écrémée contient un tiers de moins de gras qu'une mozzarella ordinaire. La plupart des fromages sont disponibles en version faible en gras. Généralement, ils contiennent jusqu'à 7 g de gras par 30 g, nette amélioration sur les 10 g de gras pour la même quantité avec un fromage ordinaire.

Choix du Canada

1	Viandes et substituts
1	Matières grasses
1	Extra

Nutriments par portion

Calories	134
Glucides	9 g
Fibres	2 g
Protéines	10 g
Lipides totaux	7 g
Lipides saturés	4 g
Cholestérol	19 mg
Sodium	379 mg

Gril du four.

Plat de cuisson de 8 po (20 cm), préchauffé.

2 c. à t.	margarine ou beurre	10 ml
1	petite gousse d'ail, coupée finement	1
2 c. à s.	oignon vert, coupé	30 ml
1 c. à s.	farine tout usage	15 ml
¼ c. à t.	sel	1 ml
1 pincée	poivre noir fraîchement moulu	1 pincée
¾ tasse	jus de tomate faible en sodium	175 ml
4	petites courgettes, épluchées et coupées en deux sur la longueur	4
1 tasse	mozzarella partiellement écrémée, râpée	250 ml

1. Dans une petite casserole, faire fondre la margarine à feu moyen. Faire sauter l'ail et l'oignon vert jusqu'à ce qu'ils aient ramolli. Ajouter la farine, le sel et le poivre; brasser jusqu'à ce que le tout soit lisse. Ajouter graduellement le jus de tomate et porter à ébullition; laisser bouillir, en brassant, de 3 à 4 minutes, ou jusqu'à ce que le mélange ait épaissi.
2. Entre-temps, dans un chaudron d'eau bouillante, cuire les courgettes environ 2 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres et croustillantes. Égoutter et placer le côté coupé vers le haut dans le plat de cuisson. Verser la sauce tomate sur les courgettes, puis parsemer de mozzarella.
3. Griller environ 5 minutes ou jusqu'à ce que le fromage ait fondu.

Vous raffolerez de son goût citronné! Cet accompagnement facile à préparer ajoute du piquant à votre repas tout en fournissant un bon apport en vitamine C et en fibres, il ne manquera pas de se hisser parmi vos préférés!

Donne
4 portions

Légumes verts sautés au citron et aux amandes

1 c. à s.	huile végétale	15 ml
1	gousse d'ail, amincie	1
6 tasses	bette à carde coupée (ou 8 tasses/2 l d'épinards)	1,5 l
1 tasse	chou râpé	250 ml
1 c. à t.	zestes de citron	5 ml
¼ c. à t.	sel	1 ml
¼ c. à t.	poivre noir fraîchement moulu	1 ml
1 ½ c. à t.	jus de citron frais pressé	7 ml
2 c. à s.	amandes grillées, tranchées (voir astuce p. 103)	30 ml

1. Dans une grande poêle profonde ou un wok, chauffer l'huile à feu moyen-élevé. Faire sauter l'ail pendant 30 secondes ou jusqu'à ce qu'il soit odorant. Ajouter la bette à carde, le chou, les zestes de citron, le sel et le poivre; faire sauter 2 minutes environ, ou jusqu'à ce que la bette à carde ait légèrement fondu.
2. Ajouter 1 c. à s. (15 ml) d'eau, couvrir et laisser bouillir, en brassant de temps en temps, pendant 2 minutes environ, ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
3. Ajouter le jus de citron et faire sauter, à découvert, de 1 à 2 minutes, ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres et que la plupart du liquide soit évaporé. Servir en parsemant d'amandes.

Petites astuces culinaires

Assurez-vous de bien laver vos légumes verts en les passant sous l'eau. Égouttez-les, mais laissez l'eau qui perle sur les feuilles : aucun besoin de les sécher complètement.

Un paquet de bettes à carde de taille moyenne ou 250 g d'épinards représente la quantité parfaite pour cette recette. Évitez les bébés épinards : ils sont trop tendres et cuisent trop rapidement, gardez-les pour vos salades.

Choix du Canada

1 Matières grasses

Nutriments par portion

Calories	65
Glucides	4 g
Fibres	2 g
Protéines	2 g
Lipides totaux	5 g
Lipides saturés	0 g
Cholestérol	0 mg
Sodium	249 mg

Donne
6 portions

Même les plus difficiles vont tout à coup aimer les épinards quand vous leur aurez servi cette quiche. Comme les autres légumes feuillus vert foncé, les épinards représentent une excellente source de folate, de fer et de potassium (pariez que Popeye l'ignorait!).

Tarte de Popeye

Petite astuce culinaire

Vous pouvez utiliser un paquet d'épinards congelés plutôt que des épinards frais si vous préférez. En ce cas, sautez l'étape 1; faites décongeler les épinards et enlevez le surplus de liquide.

Préchauffer le four à 375 °F (190 °C).

Plat en verre de 9 po (23 cm), bien graissé.

1	paquet (8 oz/250 g) d'épinards, taillés	1
1/3 tasse	céleri, coupé finement	75 ml
1/4 tasse	oignon, coupé finement	60 ml
2 c. à s.	parmesan frais râpé	30 ml
1/2 c. à t.	muscade moulue	2,5 ml
1/4 c. à t.	sel	1 ml
2	œufs, bien battus	2
1 tasse	lait 2 %	250 ml

1. Rincer les épinards et les secouer pour retirer l'excès d'eau. Placer dans une casserole à fond épais et chauffer à feu bas, couvrir et laisser bouillir de 5 à 7 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils aient fondu. Égoutter, couper et retirer l'excès de liquide.
2. Dans un grand bol, mélanger le céleri, l'oignon, le parmesan, la muscade, le sel, les œufs et le lait. Ajouter les épinards. Verser dans un plat à tarte.
3. Cuire au four pendant 45 minutes, ou jusqu'à ce qu'un cure-dent planté au centre ressorte propre. Couper en parts égales et servir chaud.

Choix du Canada

1	Viandes et substituts
1	Extra

Nutriments par portion

Calories	75
Glucides	5 g
Fibres	1 g
Protéines	5 g
Lipides totaux	4 g
Lipides saturés	2 g
Cholestérol	67 mg
Sodium	191 mg

En plus d'être plus jolies, les pommes de terre sont plus savoureuses et contiennent plus de fibres si vous laissez la pelure.

Donne
6 portions

Taille d'une portion :
¾ tasse (175 ml)

Pommes de terre en plat

Préchauffer le four à 350 °F (180 °C).

Plat peu profond de 6 tasses (1,5 l), graissé légèrement.

2 tasses	sauce blanche de base (voir p. 58)	500 ml
4	potatoes, tranchées	4
2	oignons, tranchés	2

1. Étendre une fine couche de sauce dans le plat. Placer la moitié des pommes de terre, en les faisant se chevaucher. Placer la moitié des oignons par-dessus. Étendre également la moitié de ce qui reste de sauce. Répéter avec le reste de pommes de terre, d'oignons et de sauce.
2. Couvrir et cuire au four pendant 40 minutes. Découvrir et cuire environ 20 minutes, ou jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres et le dessus, doré.

Choix du Canada

2	Glucides
½	Matières grasses

Nutriments par portion

Calories	191
Glucides	35 g
Fibres	3 g
Protéines	6 g
Lipides totaux	3 g
Lipides saturés	1 g
Cholestérol	7 mg
Sodium	236 mg

Donne
4 portions

Les pommes de terre cuites au four sont toujours un régal, et vous les aimerez d'autant plus avec cette garniture au fromage et aux herbes.

Pommes de terre farcies

Petites astuces culinaires

La pelure sera plus tendre si vous emballez les pommes de terre dans du papier d'aluminium avant de les mettre au four.

Vous pouvez vous rendre à l'étape 2 jusqu'à une journée d'avance ; entreposez les pommes de terre au réfrigérateur, couvertes. Prévoyez alors un temps légèrement plus long pour la cuisson.

Variation

Remplacez le persil par une quantité équivalente de ciboulette fraîche et coupée ou de cornichons à l'aneth.

Préchauffer le four à 400 °F (200 °C).

4	petites pommes de terre (environ 1 lb/500 g)	4
½ tasse	fromage cottage 2 %	125 ml
2 c. à s.	persil frais coupé	30 ml
2 c. à s.	parmesan frais râpé	30 ml
	paprika (facultatif)	

1. Piquer les pommes de terre avec une fourchette. Les emballer individuellement dans du papier d'aluminium, si désiré (voir astuce). Cuire au four préchauffé pendant 35 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Retirer du four, laisser le four allumé. Développer les pommes de terre, si nécessaire, et couper un petit morceau sur le dessus de chacune. Avec une cuillère, retirer la chair des pommes de terre et la placer dans un bol ; réserver les coquilles.
2. Piler les pommes de terre avec le fromage cottage, ½ tasse (75 ml) d'eau, le persil et le parmesan jusqu'à ce que le tout soit lisse. Remettre la mixture dans les coquilles de pommes de terre. Placer sur une plaque et saupoudrer de paprika, si désiré.
3. Cuire de 10 à 15 minutes, ou jusqu'à ce que l'intérieur soit chaud.

Choix du Canada

1	Glucides
½	Viandes et substituts

Nutriments par portion

Calories	122
Glucides	20 g
Fibres	2 g
Protéines	7 g
Lipides totaux	2 g
Lipides saturés	1 g
Cholestérol	5 mg
Sodium	169 mg

Les frites au four représentent une excellente alternative aux frites traditionnelles. Faites à base de patates douces, elles sont encore plus riches en vitamines et en fibres, en plus d'être succulentes!

Donne
4 portions

Frites de patates douces

Préchauffer le four à 400 °F (200 °C).

Grande plaque, tapissée de papier parchemin.

1	grosse patate douce (environ 1 lb/500 g)	1
1 c. à s.	huile d'olive, divisée	15 ml
¼ c. à t.	sel	1 ml
	poivre noir fraîchement moulu	

1. Éplucher la patate douce et la rincer. Couper en deux sur la largeur, puis sur la longueur en bâtonnets de ½ po (1 cm) carré. Placer sur la plaque préparée. Verser l'huile et saupoudrer de sel et de poivre. Étendre en une seule couche, en gardant de l'espace entre chaque frite.
2. Cuire environ 30 minutes, en les retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'elles aient doré et qu'elles soient tendres.

Choix du Canada

1	Glucides
1	Matières grasses

Nutriments par portion

Calories	116
Glucides	20 g
Fibres	3 g
Protéines	2 g
Lipides totaux	4 g
Lipides saturés	1 g
Cholestérol	0 mg
Sodium	177 mg

Donne
4 portions

Les patates douces regorgent de nutriments, vous les adorerez dans ce plat facile et savoureux.

Patates douces en plat

Petite astuce culinaire

La plupart des recettes proposées dans ce livre utilisent du lait 1 %. Certaines, par contre, nécessitent un lait plus gras. Cette recette utilise du lait 2 % pour éviter que la sauce ne caille.

Variations

Ajouter ¼ tasse (60 ml) d'oignon coupé finement aux pommes de terre douces.

Après la cuisson, parsemez de ½ tasse (125 ml) de cheddar ou de gouda râpé; faites griller jusqu'à ce que le fromage soit doré.

Préchauffer le four à 350 °F (180 °C).

Plat peu profond de 8 tasses (2 l), graissé.

1 ½ tasse	lait 2 %	375 ml
3 c. à s.	farine tout usage	45 ml
½ c. à t.	origan ou thym séché	2,5 ml
½ c. à t.	moutarde sèche	2,5 ml
¼ c. à t.	sel	1 ml
¼ c. à t.	poivre noir fraîchement moulu	1 ml
1 ½ lb	patates douces, épluchées et tranchées finement (environ 4 tasses/1 l)	750 g

1. Dans une tasse à mesurer, fouetter ensemble le lait, la farine, l'origan, la moutarde, le sel et le poivre.
2. Placer les patates douces dans un grand chaudron et verser le mélange à base de lait. Chauffer à feu moyen-élevé, jusqu'à ce que la surface frétille, en brassant régulièrement et doucement. Réduire le feu à basse intensité et laisser mijoter, en brassant régulièrement, pendant 10 minutes, ou jusqu'à ce que les patates douces soient presque tendres.
3. Étendre également dans le plat. Cuire au four 20 minutes, ou jusqu'à le tout bouille et que les patates soient tendres. Laisser reposer 5 minutes avant de servir.

Choix du Canada

2	Glucides
½	Matières grasses

Nutriments par portion

Calories	184
Glucides	36 g
Fibres	4 g
Protéines	6 g
Lipides totaux	2 g
Lipides saturés	1 g
Cholestérol	7 mg
Sodium	225 mg

Voici un plat différent et délicieux à préparer avec vos légumes d'hiver. Vos invités pourront s'amuser à deviner les ingrédients.

Donne
4 portions

Légumes méli-mélo pilés

1 ½ tasse	navets ou rutabagas, coupés	375 ml
1 ½ tasse	carottes coupées	375 ml
1 tasse	patate douce, coupée et pelée	250 ml
2 c. à t.	margarine ou beurre	10 ml
¼ c. à t.	sel	1 ml
	poivre noir fraîchement moulu	

1. Dans un chaudron d'eau bouillante, cuire les navets, les carottes et la patate douce pendant 20 minutes environ, ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Bien égoutter et transférer dans un bol.
2. Piler ou fouetter le mélange jusqu'à ce qu'il soit lisse. Ajouter la margarine et le sel. Assaisonner au goût avec le poivre.

Petite astuce culinaire

Pour une texture très lisse, malaxez la mixture de navets au robot culinaire ou avec un pied-mélangeur. Pour une texture plus grossière, un pilon fera l'affaire.

Petite astuce nutrition

Lorsque vous choisissez une margarine, optez pour une marque étiquetée comme non hydrogénée et qui contient peu de lipides saturés et aucun lipide trans. Évitez les margarines dures, qui sont riches en lipides saturés et trans.

Choix du Canada

½	Glucides
½	Matières grasses

Nutriments par portion

Calories	80
Glucides	15 g
Fibres	3 g
Protéines	1 g
Lipides totaux	2 g
Lipides saturés	0 g
Cholestérol	0 mg
Sodium	210 mg

Viande, volaille et poisson

Pot-au-feu de Calgary	154
Steak de bœuf avec garniture aux herbes.	155
Steaks minute extraordinaires	156
Steak braisé et poivron vert	157
Bœuf bourguignon	158
Steak Salisbury avec sauce aux champignons	160
Boulettes Deluxe pour hamburgers au fromage	161
Pain de viande aux légumes.	162
Boulettes de viande	163
Rouleau épicé	164
Saucisses rapides.	165
Côtelettes de porc garnies	166
Agneau et porc pour gourmets.	167
Foie, tomates et oignons verts.	168
Ragoût de poulet antillais	169
Poulet au paprika	170
Poulet au vin.	171
Poulet aux herbes.	172
Poulet Italiano	173
Filets grillés amandine	174
Poisson croustillant	175
Filets farcis.	176
Poisson poché	177
Poisson cuit à la créole.	178
Pain de saumon et de brocoli	179
Tarte au saumon du Pacifique.	180
Impromptu au thon.	182

Un pot-au-feu enchantera toujours vos invités, et c'est si facile à préparer... Braisez le bœuf dans une sauce tomate pour vous assurer d'une viande tendre et savoureuse.

Donne
10 portions

Pot-au-feu de Calgary

Préchauffer le four à 325 °F (160 °C).

Un plat en pyrex de 13 × 9 po (33 × 23 cm), légèrement graissé.

1 c. à t.	moutarde sèche	5 ml
½ c. à t.	sel	2 ml
3 ¼ lb	poitrine, rôti de côtes croisées, palette ou épaule de bœuf maigre, désossée et amincie	1,625 kg
½ tasse	oignon coupé	125 ml
1	boîte (213 ml) de sauce tomate	1
2 c. à s.	vinaigre de vin blanc ou rouge	30 ml
½ c. à t.	thym séché	2,5 ml
¼ c. à t.	poivre noir fraîchement moulu	1 ml

1. Frotter la viande avec la moutarde sèche et le sel pour l'enduire complètement. Placer dans le plat pour la cuisson. Couvrir d'oignon.
2. Dans un bol, mélanger la sauce tomate, le vinaigre, le thym et le poivre; verser sur le rôti.
3. Bien couvrir et cuire au four pendant 3 heures ou jusqu'à ce que la viande se défasse avec une fourchette.

Petites astuces nutritionnelles

Amincissez la viande le plus possible et retirez le gras qui flotte à la surface de la poêle avant de servir.

Les produits en conserve contiennent généralement beaucoup de sel. Pour cette recette, vous pouvez réduire la quantité de sodium d'environ 100 mg par portion en utilisant une sauce tomate sans sel ajouté.

Choix du Canada

3 Viandes et substituts

Nutriments par portion

Calories	183
Glucides	3 g
Fibres	0 g
Protéines	23 g
Lipides totaux	8 g
Lipides saturés	3 g
Cholestérol	60 mg
Sodium	273 mg

Donne
4 portions

Le steak déborde de saveurs, alors vous pouvez vous contenter de l'accompagner simplement, par exemple d'une pomme de terre au four et d'un légume vert croustillant. Assurez-vous de préparer la garniture aux herbes d'avance afin de donner le temps aux saveurs de bien se mélanger.

Steak de bœuf avec garniture aux herbes

Variation

Plutôt que de cuire le steak sur le feu, faites-le griller au four en le plaçant 5 po (12,5 cm) sous l'élément chauffant à gril, sinon au barbecue à feu moyen-élevé.

1	petite gousse d'ail, coupée très finement	1
2 c. à s.	oignon vert coupé finement	30 ml
2 c. à s.	persil coupé très finement	30 ml
¼ c. à t.	sel	1 ml
1 pincée	poivre noir fraîchement moulu	1 pincée
2 c. à s.	jus de citron frais pressé	30 ml
2 c. à t.	huile végétale	10 ml
	huile végétale en aérosol	
1 ¼ lb	filet de bœuf désossé ou steak de surlonge, environ 1 po (2,5 cm) d'épais	625 g

1. Dans un bol en verre, mélanger l'ail, l'oignon vert, le persil, le sel, le poivre, le jus de citron et l'huile; laisser reposer à température ambiante pendant au moins 2 heures et pas plus de 8 heures.
2. Chauffer une poêle à fond épais à feu moyen-élevé préalablement vaporisée d'huile végétale. Placer le steak et frire, pendant environ 5 minutes pour un steak médium-saignant, ou plus ou moins selon la cuisson désirée.
Le tourner une seule fois. Transférer dans un plateau et laisser reposer pendant 5 minutes.
3. Avec une cuillère, parsemer chaque portion de la garniture au persil.

Choix du Canada

4 Viandes et substituts

Nutriments par portion

Calories	224
Glucides	1 g
Fibres	0 g
Protéines	29 g
Lipides totaux	10 g
Lipides saturés	4 g
Cholestérol	69 mg
Sodium	209 mg

Les steaks minute sont toujours minces, et cuisent donc rapidement. Excellent dépanneur, cette recette s'avère aussi idéale si vous devez cuisiner en vitesse et voulez quand même bien manger.

Donne
5 portions

Steaks minute extraordinaires

1 lb	steak de bœuf mince	500 g
1	gousse d'ail, coupée en deux	1
¼ c. à t.	sel	1 ml
	poivre noir fraîchement moulu	
1 c. à s.	beurre	15 ml
1 c. à s.	brandy	15 ml
¼ tasse	persil coupé finement	60 ml
⅓ tasse	vin blanc sec	75 ml
⅓ tasse	lait 2 % évaporé	75 ml

1. Frotter les steaks avec l'intérieur de la gousse d'ail. Saupoudrer de sel et assaisonner avec le poivre, au goût. Dans une poêle à fond épais, faire fondre le beurre à feu moyen. Cuire les steaks 2 minutes environ de chaque côté pour une cuisson médium; cuire plus ou moins longtemps selon la cuisson désirée. Transférer les steaks dans un plateau et garder au chaud.
2. Verser le brandy dans la poêle et cuire, en brassant, pendant 1 minute, en grattant bien tous les morceaux bruns de la poêle. Ajouter le persil et le vin; cuire, en brassant, pendant 2 minutes. Réduire le feu et ajouter le lait. Ramener les steaks dans la sauce, les couvrant grâce à une cuillère. Servir immédiatement.

Choix du Canada

3 Viandes et substituts

Nutriments par portion

Calories	157
Glucides	2 g
Fibres	0 g
Protéines	21 g
Lipides totaux	5 g
Lipides saturés	3 g
Cholestérol	50 mg
Sodium	194 mg

Donne
6 portions

Pour cette recette, les poivrons verts doivent rester légèrement croustillants pour un maximum de saveur. Si vous n'êtes pas amateur de poivrons verts, remplacez-les par des poivrons rouges ou des morceaux de courgettes.

Petite astuce culinaire

Vous pouvez remplacer le bouillon de bœuf maison par un bouillon commercial faible en sodium. Si c'est le cas, omettez le sel de la recette.

Steak braisé et poivron vert

2 c. à s.	farine tout usage	30 ml
½ c. à t.	sel	2,5 ml
¼ c. à t.	poivre noir fraîchement moulu	1 ml
1 ¼ lb	steak de bœuf dans la ronde, désossé, coupé en lamelles de ¼ po (0,5 cm)	625 g
1 c. à s.	huile végétale	15 ml
1 ¾ tasse	bouillon de bœuf (voir p. 76)	425 ml
1 tasse	tomates en dés en boîte, sans sel ajouté, séparées de leur jus, réservé	250 ml
1	oignon, tranché	1
1	gousse d'ail, coupée finement	1
1	gros poivron vert, coupé en lamelles	1
1 ½ c. à t.	sauce Worcestershire	7 ml

1. Dans un grand bol peu profond, mélanger la farine, le sel et le poivre. Enrober les steaks de cette farine assaisonnée, puis les secouer pour les défaire de tout excès. Les placer dans une assiette propre.
2. Dans une grande casserole, chauffer la moitié de l'huile à feu moyen-élevé. Cuire le bœuf en portions, en brassant, de 3 à 4 minutes, ou jusqu'à ce que tous les côtés aient doré. Au besoin, ajouter de l'huile entre les portions. Transférer le bœuf dans une assiette, égoutter le gras.
3. Remettre les morceaux de bœuf dans la casserole. Ajouter le bouillon, le jus de tomate, l'oignon et l'ail; réduire le feu à basse intensité, couvrir et laisser mijoter 1 ½ heure, ou jusqu'à ce que la viande se détache avec une fourchette.
4. Ajouter les tomates, le poivron vert et la sauce Worcestershire. Cuire, en brassant, de 4 à 5 minutes, ou jusqu'à ce que le tout bouille et que les poivrons soient tendres et croustillants.

Choix du Canada

3 Viandes et substituts

Nutriments par portion

Calories	172
Glucides	8 g
Fibres	1 g
Protéines	23 g
Lipides totaux	5 g
Lipides saturés	1 g
Cholestérol	44 mg
Sodium	264 mg

Le bœuf bourguignon est encore plus goûteux lorsqu'il est préparé une journée à l'avance, ce qui permet aux saveurs de se marier. Réfrigérez-le, puis réchauffez-le au moment de servir.

Donne
8 portions

Taille d'une portion :
¾ tasse (175 ml)

Bœuf bourguignon

2	tranches de bacon	2
1 c. à s.	huile végétale	15 ml
2 tasses	oignons coupés grossièrement	500 ml
2 lb	cubes (1 po/2,5 cm) de bœuf pour le ragoût, minces	1 kg
2 c. à s.	farine tout usage	30 ml
½ c. à t.	sel	2,5 ml
½ c. à t.	marjolaine (ou thym) séchée (ou un mélange des deux)	2,5 ml
¼ c. à t.	poivre noir fraîchement moulu	1 ml
¼ c. à t.	poudre d'ail	1 ml
1 ½ tasse	vin rouge sec	375 ml
1 ½ tasse	bouillon de bœuf (voir p. 76)	375 ml
1 c. à s.	pâte de tomate	15 ml
8 oz	champignons, coupés en morceaux	240 g
¼ c. à t.	sel (ou moins)	1 ml
	poivre noir fraîchement moulu	

Préparation page ci-contre

Petites astuces culinaires

Vous pouvez remplacer le bouillon de bœuf maison par un bouillon commercial faible en sodium. Si c'est le cas, omettez le sel de la recette.

Lorsque vous réfrigérez une recette qui contient du liquide, le gras remonte souvent à la surface, et ce, même si vous avez d'abord aminci la viande. Retirez ce gras avant de réchauffer votre plat.

1. Dans un chaudron profond, à feu moyen-élevé, cuire le bacon jusqu'à ce qu'il soit croustillant. Transférer dans une assiette couverte de papier essuie-tout et éponger pour absorber le gras; réserver. Égoutter le gras.
2. Ajouter l'huile. Faire sauter les oignons pendant 3 minutes environ, ou jusqu'à ce qu'ils aient ramolli. À l'aide d'une écumoire, transférer les oignons dans une autre assiette.
3. Ajouter le bœuf, par portions, et cuire, en brassant, de 4 à 5 minutes ou jusqu'à ce que tous les côtés aient bruni. Transférer le bœuf dans une assiette. Égoutter le gras.
4. Remettre le bœuf et tout jus accumulé dans le chaudron. Ajouter la farine, ½ c. à t. (2,5 ml) de sel, le thym, le poivre et la poudre d'ail; cuire, en brassant, pendant 1 minute. Défaire le bacon en morceaux et l'ajouter. Ajouter les oignons, le vin, le bouillon et la pâte de tomate. Réduire le feu à basse intensité, couvrir en entrouvrant légèrement le couvercle, et laisser mijoter pendant 2 heures, ou jusqu'à ce que le bœuf se défasse à l'aide d'une fourchette.
5. Ajouter les champignons. Goûter et assaisonner avec un maximum de ¼ c. à t. (1 ml) de sel et du poivre, au goût; laisser mijoter 20 minutes, ou jusqu'à ce que les champignons soient tendres.

Choix du Canada

3 Viandes et substituts

Nutriments par portion

Calories	222
Glucides	8 g
Fibres	1 g
Protéines	24 g
Lipides totaux	10 g
Lipides saturés	3 g
Cholestérol	49 mg
Sodium	338 mg

Le steak Salisbury rend la viande hachée plus raffinée; les adultes comme les enfants en raffoleront.

Donne
6 portions

Steak Salisbury avec sauce aux champignons

1 ¼ lb	bœuf haché maigre	625 g
1	œuf, battu	1
1	gousse d'ail, coupée finement	1
½ tasse	oignon coupé finement	125 ml
¼ tasse	chapelure de craquelins ou de pain sec	60 ml
½ c. à t.	sel	2,5 ml
1 pincée	poivre noir fraîchement moulu	1 pincée
1 c. à t.	moutarde préparée	5 ml
	huile végétale en aérosol	
1 ½ tasse	sauce aux champignons (voir p. 64)	375 ml

1. Dans un grand bol, bien mélanger le bœuf, l'œuf, l'ail, l'oignon, la chapelure, le sel, le poivre et la moutarde. Diviser en 6 portions et former des galettes de ½ pouce (1 cm) d'épaisseur.
2. Chauffer à feu moyen une grande poêle préalablement vaporisée d'huile végétale. Cuire les galettes par portions, en les tournant une seule fois, de 10 à 12 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles aient bruni également et qu'elles ne soient plus rosées à l'intérieur. Transférer les galettes dans une assiette chaude et, avec une cuillère, verser la sauce aux champignons par-dessus.

Petite astuce nutrition

Lisez attentivement le tableau de la valeur nutritive lorsque vous choisissez une marque de craquelins. Optez pour celle qui contient le moins de lipides et de sodium, et évitez les marques qui contiennent des lipides trans. Les craquelins faits de blé entier sont plus riches en fibres.

Choix du Canada

3	Viandes et substituts
1	Extra

Nutriments par portion

Calories	202
Glucides	6 g
Fibres	1 g
Protéines	20 g
Lipides totaux	10 g
Lipides saturés	4 g
Cholestérol	81 mg
Sodium	439 mg

Donne
4 portions

Ces galettes enchanteront vos invités lors de vos barbecues. Servez-les comme plat principal avec des légumes et une salade de pommes de terre, ou comme un burger, sur du pain grillé (rappelez-vous alors d'en compter les glucides).

Petite astuce culinaire

Plutôt que sur le barbecue, faites griller vos galettes au four à environ 5 po (12,5 cm) de l'élément chauffant, en les tournant une seule fois, pendant environ 8 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce que la viande ne soit plus rosée à l'intérieur.

Petite astuce nutrition

La portion de viande dans cette recette est plus importante que celle de toutes les autres de ce livre, donc gardez-la pour les occasions spéciales. Il est difficile de faire ces galettes farcies plus petites...

Variation

Essayez un autre fromage faible en gras, comme le provolone ou le cheddar, ou ajoutez quelques feuilles ciselées de basilic ou d'une autre herbe fraîche.

Choix du Canada

4	Viandes et substituts
½	Matières grasses
1	Extra

Nutriments par portion

Calories	266
Glucides	5 g
Fibres	1 g
Protéines	27 g
Lipides totaux	15 g
Lipides saturés	6 g
Cholestérol	114 mg
Sodium	398 mg

Boulettes Deluxe pour hamburgers au fromage

Préchauffer le barbecue à feu moyen-élevé.

1 lb	bœuf haché maigre	500 g
1	œuf, battu	1
¼ tasse	flocons d'avoine à cuisson rapide	60 ml
½ c. à t.	sel	2,5 ml
1 pincée	poivre noir fraîchement moulu	1 pincée
2	oignons verts, coupés finement	2
½ tasse	fromage suisse ou cheddar, faible en gras, râpé	125 ml

1. Dans un grand bol, bien mélanger le bœuf, l'œuf, les flocons d'avoine, le sel et le poivre. Diviser en 8 portions et former des galettes de ¼ pouce (0,5 cm) d'épaisseur. Placer sur quatre des galettes le quart des oignons verts et du fromage. Couvrir chacune des quatre autres et « sceller » en rabattant les contours de manière à former quatre bonnes galettes doubles.
2. Faire griller les galettes, en les tournant une seule fois, de 8 à 10 minutes de chaque côté, ou jusqu'à ce que l'intérieur ne soit plus rosé. (Ne pas trop cuire: le fromage pourrait déborder.)

Les légumes ajoutent des fibres et donnent de la saveur au pain de viande. Si vous voulez, vous pouvez remplacer le bœuf par du porc haché maigre.

Donne
6 portions

Pain de viande aux légumes

Préchauffer le four à 350 °F (180 °C).

Robot culinaire (facultatif).

Plaque en métal de 13 × 9 po (33 × 23 cm).

2	carottes, coupées grossièrement	2
1	piéd de céleri, coupé grossièrement	1
1	petit oignon, coupé grossièrement	1
1 tasse	bouillon de bœuf faible en sodium, divisé	250 ml
1	œuf, battu	1
¼ tasse	chapelure de pain	60 ml
1 c. à s.	persil séché	15 ml
¾ c. à t.	sel	3 ml
½ c. à t.	poivre noir fraîchement moulu	2,5 ml
1 lb	bœuf haché maigre	500 g

1. Au robot culinaire, malaxer les carottes, le céleri et l'oignon jusqu'à ce qu'ils soient coupés finement (ou le faire à la main).
2. Dans une poêle, placer le mélange de légumes et ½ tasse (125 ml) du bouillon. Cuire à feu moyen, en brassant, pendant 7 minutes, ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres et croustillants. Laisser refroidir légèrement.
3. Dans un grand bol, bien mélanger le reste du bouillon, l'œuf, la chapelure, le persil, le sel et le poivre. Ajouter le mélange de légumes et le bœuf. Former un pain de viande de 2 po (5 cm) d'épaisseur. Placer sur la plaque.
4. Cuire au four pendant 50 minutes, ou jusqu'à ce qu'un thermomètre à viande planté au centre du pain indique 170 °F (77 °C). Transférer immédiatement le pain de viande dans un plateau de service chaud (de manière à ce qu'il n'absorbe pas le gras de la plaque).

Petites astuces culinaires

Couper finement les légumes vous assure d'obtenir un pain de viande qui tiendra en un seul morceau et qui vous donnera de belles tranches. Si les morceaux de légumes sont trop gros, le pain de viande pourrait se défaire au moment du service.

À la place d'un bouillon de bœuf commercial, vous pouvez utiliser la version maison proposée dans ce livre (voir p. 76). Parce que celle-ci ne contient pas de sel, vous voudrez peut-être en ajouter environ ¼ c. à t. (1 ml) à la viande.

Choix du Canada

2	Viandes et substituts
½	Matières grasses
1	Extra

Nutriments par portion

Calories	170
Glucides	7 g
Fibres	1 g
Protéines	16 g
Lipides totaux	8 g
Lipides saturés	3 g
Cholestérol	71 mg
Sodium	488 mg

Donne
24 boulettes

Taille d'une portion :
4 boulettes

Vous trouverez plusieurs façons d'utiliser ces boulettes, alors n'hésitez pas à en congeler pour les ajouter plus tard à vos sauces ou pour préparer un repas de dernière minute. Réchauffez-les pour les manger telles quelles ou dans une sauce épicée.

Petites astuces culinaires

Vous modélerez plus facilement les boulettes en vous mouillant les mains à l'eau froide.

Placez les boulettes cuites sur une plaque recouverte de papier parchemin ou ciré et congelez-les jusqu'à ce qu'elles soient solides. Transférez-les dans un sac pour congélation ou dans un contenant hermétique et gardez-les au congélateur jusqu'à 3 mois.

Variations

Variez le goût en changeant les herbes ou en ajoutant 2 c. à s. (30 ml) d'oignon finement coupé ou râpé.

Changez le bœuf pour du porc ou de l'agneau haché maigre.

Choix du Canada

2	Viandes et substituts
½	Matières grasses
1	Extra

Nutriments par portion

Calories	155
Glucides	3 g
Fibres	0 g
Protéines	15 g
Lipides totaux	8 g
Lipides saturés	3 g
Cholestérol	71 mg
Sodium	276 mg

Boulettes de viande

Préchauffer le four à 325 °F (160 °C).

Plaque avec un rebord.

1	œuf	1
¼ tasse	chapelure de pain	60 ml
1 c. à s.	persil séché	15 ml
1 c. à t.	origan séché ou mélange d'épices italiennes	5 ml
½ c. à t.	sel	2,5 ml
¼ c. à t.	poivre noir fraîchement moulu	1 ml
1 lb	bœuf haché maigre	500 g

1. Dans un grand bol, battre l'œuf et ⅔ tasse (150 ml) d'eau. Ajouter la chapelure, le persil, l'origan, le sel, le poivre, puis le bœuf; bien brasser et laisser reposer 3 minutes. Former des boulettes de 1 ½ pouce (4 cm) avec 2 c. à s. de mélange pour chacune.
2. Placer les boulettes sur la plaque. Cuire au four pendant 35 minutes, ou jusqu'à ce que l'intérieur ne soit plus rosé.

Ce rouleau maison convient parfaitement aux plats de pique-nique, aux lunchs pour la route et aux buffets froids.

Donne
6 portions

Rouleau épicé

Étamine. Grande casserole ou faitout avec grille.

1	tranche de bacon, coupée finement	1
8 oz	bœuf haché maigre	240 g
8 oz	porc haché maigre	240 g
¼ tasse	chapelure de pain de blé entier	60 ml
1	œuf, battu	1
½ c. à t.	sel	2,5 ml
¼ c. à t.	poivre noir fraîchement moulu	1 ml
¼ c. à t.	muscade moulue	1 ml
¼ tasse	bouillon de bœuf faible en sodium	60 ml
2	gouttes de sauce épicée	2
1	feuille de laurier	1
	eau chaude	

1. Dans une petite poêle, faire sauter le bacon à feu moyen jusqu'à ce que le gras se détache de la viande et que le bacon commence à brunir, sans être croustillant. Égoutter le gras. Transférer le bacon dans un grand bol et laisser refroidir.
2. Ajouter au bacon le bœuf, le porc, la chapelure, l'œuf, le sel, le poivre, la muscade, le bouillon et la sauce épicée; bien mélanger. Former un rouleau de 8 × 2 ½ po (20 × 6 cm). Envelopper le rouleau dans l'étamine et attacher chaque bout à l'aide de ficelles.
3. Placer le rouleau sur une grille dans la casserole et verser assez d'eau pour couvrir. Ajouter la feuille de laurier, couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Réduire à basse intensité et laisser mijoter pendant 1 ½ heure, ou jusqu'à ce qu'un thermomètre à viande planté à l'intérieur indique 170 °F (77 °C). Retirer le rouleau de l'eau et le laisser s'égoutter. Retirer l'étamine. Servir chaud comme un pain de viande ou laisser refroidir, couvrir et réfrigérer pendant au moins 8 heures, ou un maximum de 2 jours, et servir en tranches.

Variation

Vous pouvez choisir d'utiliser seulement du bœuf ou du porc haché plutôt qu'un mélange des deux.

Choix du Canada

2	Viandes et substituts
½	Matières grasses

Nutriments par portion

Calories	150
Glucides	1 g
Fibres	0 g
Protéines	15 g
Lipides totaux	9 g
Lipides saturés	2 g
Cholestérol	75 mg
Sodium	308 mg

Donne
12 saucisses
Taille d'une portion :
1 saucisse

Votre boucher sera sans doute content de tailler et de hacher pour vous des morceaux d'épaule, de longe ou de jarret de porc pour vous aider à faire ces délicieuses saucisses. Cette préparation en deux étapes vous permet de retirer la plus grande partie du gras.

Saucisses rapides

Petites astuces culinaires

Vous devriez toujours pilonner ou frotter vos herbes avant de les utiliser afin de permettre aux saveurs de se révéler et de se marier.

Vous modélerez plus facilement les boulettes en vous mouillant les mains d'eau froide.

Préparez les saucisses jusqu'à l'étape 2, laissez refroidir, puis placez-les dans un contenant hermétique et gardez au réfrigérateur pour un maximum de 5 jours, ou au congélateur jusqu'à 2 mois. Lorsque vous voulez, passez à l'étape 3, en ajoutant 2 minutes au temps de cuisson si vous les avez congelées.

Choix du Canada

1 Viandes et substituts

Nutriments par portion

Calories	70
Glucides	1 g
Fibres	0 g
Protéines	7 g
Lipides totaux	4 g
Lipides saturés	1 g
Cholestérol	23 mg
Sodium	231 mg

1 lb	porc haché maigre	500 g
¼ tasse	chapelure de craquelins	60 ml
1 c. à t.	sel	5 ml
1 c. à t.	sauge séchée	5 ml
½ c. à t.	thym séché	2,5 ml
½ c. à t.	origan séché	2,5 ml
¼ c. à t.	poivre noir fraîchement moulu	1 ml
1 pincée	clou de girofle en poudre	1 pincée
	huile végétale en aérosol	

1. Dans un grand bol, mélanger le porc et la chapelure. Ajouter ¼ tasse (60 ml) d'eau, le sel, la sauge, le thym, l'origan, le poivre et le clou de girofle; bien brasser. Diviser en 12 portions et former des saucisses ou des galettes.
2. Vaporiser légèrement d'huile végétale une grande poêle. Placer les rouleaux alors que la poêle est encore froide. Cuire à feu moyen, en les tournant régulièrement, 4 minutes environ par côté, ou jusqu'à ce que les saucisses commencent légèrement à brunir et que l'intérieur ne soit plus rosé. Transférer les saucisses dans une assiette couverte de papier essuie-tout et éponger le gras.
3. Remettre les saucisses dans une poêle froide et propre. Cuire à moyenne intensité, en les tournant une ou deux fois, pendant 4 minutes environ, ou jusqu'à ce que les saucisses soient brunes et croustillantes.

Une touche d'élégance: la garniture aux légumes et aux herbes cuite sur le dessus des côtelettes.

Donne
2 portions

Côtelettes de porc garnies

Préchauffer le four à 325 °F (160 °C).

Plat carré en pyrex de 8 po (20 cm), graissé.

1 tasse	courgette râpée	250 ml
1/3 tasse	carotte râpée	75 ml
2 c. à t.	huile végétale	10 ml
1 c. à s.	oignon coupé finement	15 ml
1/4 tasse	chapelure fraîche de pain de blé entier	60 ml
1/4 c. à t.	sauge séchée	1 ml
1/4 c. à t.	romarin séché	1 ml
2	côtelettes (chacune de 4 oz/120 g) de longe de porc de 1/2 po (1 cm) d'épaisseur, amincie	2
1/4 c. à t.	moutarde sèche	1 ml

1. Dans un petit bol, mélanger la courgette et la carotte.
2. Dans une petite poêle, chauffer l'huile à feu moyen-élevé. Faire sauter les oignons pendant 3 minutes. Ajouter la chapelure, la sauge et le romarin; faire sauter jusqu'à ce que le tout soit croustillant. Ajouter au mélange de courgette.
3. Frotter le porc avec la moutarde sèche et placer dans le plat pour la cuisson. Appliquer le mélange de courgette sur le porc avec une cuillère, en le répartissant également et en le compactant légèrement.
4. Couvrir et cuire au four 10 minutes. Découvrir et cuire de 10 à 15 minutes, ou jusqu'à ce qu'un thermomètre à viande planté au centre indique 160 °F (71 °C).

Petite astuce culinaire

Pour préparer de la chapelure fraîche, râper du pain de blé entier avec les grosses ouvertures d'une râpe à fromage ou réduisez-le en morceaux avant de le passer au robot culinaire. Les surplus peuvent être congelés dans un sac de congélation ou dans un contenant hermétique et gardés jusqu'à 3 mois.

Choix du Canada

3	Viandes et substituts
1/2	Matières grasses
1	Extra

Nutriments par portion

Calories	233
Glucides	7 g
Fibres	2 g
Protéines	23 g
Lipides totaux	12 g
Lipides saturés	3 g
Cholestérol	62 mg
Sodium	88 mg

Donne
16 portions

Vos invités se demanderont quels sont les ingrédients secrets de ce rôti succulent, servi avec une sauce veloutée dont ils se souviendront.

Agneau et porc pour gourmets

Petite astuce culinaire

Si vous êtes à l'aise pour désosser de grandes pièces de viande, n'hésitez pas à le faire. Toutefois, c'est tellement plus facile de téléphoner à un boucher pour lui commander exactement ce que vous voulez !

Variation

Si vous aimez accompagner votre agneau de menthe, ajoutez de la menthe séchée dans votre mélange d'herbes et ajoutez 1 c. à s. (15 ml) de menthe fraîche dans la sauce veloutée après l'avoir chauffée.

Préchauffer le four à 325 °F (160 °C).

Lèche-frite avec une grille.

7 lb	jarret d'agneau (voir étape 1, plus bas)	3,5 kg
1 ½ lb	filet de porc (environ 2 petits)	750 g
1 c. à t.	mélange de fines herbes séchées (basilic, marjolaine, origan)	5 ml
½ c. à t.	poivre noir fraîchement moulu	2,5 ml
¼ c. à t.	poudre d'ail	1 ml
1 tasse	sauce veloutée (voir p. 60)	250 ml

1. Demander au boucher de désosser un jarret d'agneau et de remplacer l'os par des filets de porc. Lui demander aussi de rouler le rôti et de bien l'attacher.
2. Écraser les herbes dans la paume de votre main et en frotter la surface de l'agneau. Saupoudrer de poivre et de poudre d'ail. Placer sur la grille dans la lèche-frite.
3. Mettre au four de 2 ½ à 3 heures, ou jusqu'à ce qu'un thermomètre à viande planté au centre de la pièce indique 155 °F (68 °C). Transférer sur une planche à découper, recouvrir de papier d'aluminium et laisser reposer 10 minutes avant de découper.
4. Couper le rôti transversalement en tranches minces. Servir arrosé de sauce veloutée.

Choix du Canada

5 Viandes et substituts

Nutriments par portion

Calories	239
Glucides	1 g
Fibres	0 g
Protéines	37 g
Lipides totaux	9 g
Lipides saturés	4 g
Cholestérol	119 mg
Sodium	101 mg

Si le foie est très nutritif, il est aussi riche en cholestérol; vous devriez donc en manger une fois par semaine tout au plus. Le secret pour le réussir, c'est de ne pas trop le cuire. Pour un repas peu coûteux, utilisez du foie de bœuf, de porc ou d'agneau.

Donne
2 portions

Foie, tomates et oignons verts

1 c. à s.	farine tout usage	15 ml
¼ c. à t.	sel	1 ml
¼ c. à t.	poivre noir fraîchement moulu	1 ml
8 oz	foie de bœuf, de veau, de porc ou d'agneau, coupé en lamelles de 1 pouce (2,5 cm)	240 g
2 c. à t.	huile végétale, divisée	10 ml
1 c. à t.	beurre ou margarine	5 ml
2	oignons verts, coupés	2
1	tomate, coupée	1
1 c. à s.	jus de citron frais pressé	15 ml

1. Dans un grand bol peu profond, mélanger la farine, le sel et le poivre. Enrober le foie de cette farine assaisonnée, en le secouant pour enlever les excès, puis le placer dans une assiette propre. Jeter tout surplus de mélange de farine.
2. Dans une grande poêle, chauffer 1 c. à t. (5 ml) d'huile végétale et de beurre à feu moyen. Cuire le foie par portions, en brassant, pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que la viande soit tendre et l'intérieur, encore un peu rosé. Transférer dans une assiette de service et garder au chaud. Essuyer la poêle.
3. Verser le reste de l'huile dans la poêle et faire sauter les oignons verts et la tomate pendant 2 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient chaudes à l'intérieur. Ajouter au foie cuit et arroser de jus de citron.

Petite astuce nutrition

Le fer se combine aux protéines pour créer l'hémoglobine, une partie essentielle des cellules rouges qui achemine l'oxygène et le dioxyde de carbone dans le corps. Le foie, les reins, les viandes maigres, les jaunes d'œufs, les légumes feuillu vert foncé, les haricots et les pois secs, les lentilles et les pains et céréales de grains entiers sont tous d'excellentes sources de fer.

Choix du Canada

½	Glucides
3	Viandes et substituts
½	Matières grasses

Nutriments par portion

Calories	241
Glucides	12 g
Fibres	2 g
Protéines	24 g
Lipides totaux	11 g
Lipides saturés	3 g
Cholestérol	333 mg
Sodium	382 mg

Donne
6 portions

Pour un souper qui vous attirera des éloges, servez ce ragoût succulent en accompagnement des *dumplings* feuilletés (voir p. 71).

Ragoût de poulet antillais

Petite astuce culinaire

Les surplus de liquide peuvent être réfrigérés dans un contenant hermétique jusqu'à 3 jours, au congélateur jusqu'à 6 mois. Au moment de vous en servir, retirez le gras qui flotte à la surface. Réchauffez, puis versez le liquide sur du poulet grillé ou du poisson; vous pouvez aussi vous en servir comme base pour un plat au cari.

Petite astuce nutrition

Préparée avec des cuisses de poulet, une portion de cette recette contient 6 g de gras. En utilisant de la poitrine, vous réduirez cette quantité à 2 g par portion.

Choix du Canada

3 Viandes et substituts

Nutriments par portion

Calories	193
Glucides	4 g
Fibres	1 g
Protéines	23 g
Lipides totaux	9 g
Lipides saturés	2 g
Cholestérol	86 mg
Sodium	281 mg

1	gros oignon, coupé	1
1	grande tomate, coupée grossièrement	1
1 c. à s.	persil frais coupé	15 ml
½ c. à t.	thym séché	2,5 ml
½ c. à t.	romarin séché	2,5 ml
¼ c. à t.	gingembre moulu	1 ml
¼ c. à t.	cannelle moulue	1 ml
2 c. à s.	jus de citron ou de lime frais pressé	30 ml
2 lb	cuisses ou poitrines de poulet, sans la peau, avec les os	1 kg
½ c. à t.	sel	2,5 ml
¼ c. à t.	poivre noir fraîchement moulu	1 ml
1 c. à s.	huile végétale	15 ml
2 c. à s.	farine tout usage	30 ml
¼ c. à t.	muscade moulue	1 ml

1. Dans un bol en verre, mélanger l'oignon, la tomate, le persil, le thym, le romarin, le gingembre, la cannelle et le jus de citron. Ajouter le poulet, le retourner pour bien l'enrober. Couvrir et réfrigérer pendant 2 heures.
2. Retirer le poulet de la marinade, écarter celle-ci. Placer le poulet dans un faitout ou un chaudron et ajouter 3 tasses (750 ml) d'eau, le sel et le poivre. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Réduire à faible intensité et laisser mijoter 1 ½ heure environ, ou jusqu'à ce que le poulet soit tendre.
3. Dans une petite casserole, chauffer l'huile à moyenne intensité. Ajouter la farine et la muscade, brasser jusqu'à ce que le tout soit mélangé. Retirer 1 ½ tasse (375 ml) de liquide du ragoût et le filtrer. Ajouter progressivement au mélange de farine et cuire, en brassant, pendant 2 minutes environ, ou jusqu'à ce que la sauce épaisse.
4. Placer les morceaux de poulet sur un plateau chaud. Servir arrosé de sauce. (Filtrer le reste de liquide pour un usage ultérieur.)

Cette version d'un classique hongrois contient moins de gras que l'original, mais en conserve tout le goût.

Donne
4 portions

Poulet au paprika

1 c. à t.	huile végétale	5 ml
1 c. à t.	margarine ou beurre	5 ml
1 tasse	oignon	250 ml
2 c. à t.	paprika	10 ml
½ c. à t.	sel	2,5 ml
1 pincée	poivre noir fraîchement moulu	1 pincée
1 ½ lb	poitrines ou cuisses de poulet avec les os, sans la peau	750 g
1	petit poivron vert, coupé en morceaux	1
1 c. à s.	farine tout usage	15 ml
½ tasse	lait 2 %	125 ml
⅓ tasse	crème sure légère	75 ml

1. Dans une poêle à fond épais, chauffer l'huile et la margarine à feu moyen. Faire sauter l'oignon pendant 5 minutes. Ajouter le paprika, le sel et le poivre. Introduire le poulet et cuire jusqu'à ce qu'il ait légèrement bruni des deux côtés. Ne pas laisser brûler les oignons.
2. Ajouter ¾ tasse (175 ml) d'eau, réduire le feu à basse intensité, couvrir et laisser mijoter pendant 1 heure, ou jusqu'à ce que le poulet soit tendre. Ajouter le poivron vert et laisser mijoter 5 minutes.
3. Dans un pot, mélanger la farine et le lait. Bien couvrir et agiter jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé. Verser dans le liquide où baigne le poulet. Cuire, en brassant, de 2 à 3 minutes, ou jusqu'à ce que la sauce ait épaissi. Ajouter la crème sure et laisser mijoter jusqu'à ce que tout soit chaud (ne pas laisser bouillir).

Petite astuce nutrition

Lorsque vous choisissez une margarine, optez pour une marque étiquetée comme non hydrogénée et qui contient peu de lipides saturés et aucun lipide trans. Évitez les margarines dures, qui sont riches en lipides saturés et trans.

Choix du Canada

4	Viandes et substituts
1	Extra

Nutriments par portion

Calories	228
Glucides	10 g
Fibres	1 g
Protéines	32 g
Lipides totaux	6 g
Lipides saturés	2 g
Cholestérol	83 mg
Sodium	404 mg

Donne
4 portions

Le poulet compte de nombreux adeptes, il va sans dire. Arrosé d'une sauce au vin blanc, il saura enchanter les gourmets.

Poulet au vin

Petite astuce culinaire

À la place du bouillon de poulet maison, vous pouvez utiliser une préparation commerciale réduite en sodium. Si vous choisissez cette option, omettez le sel de la recette.

Préchauffer le four à 425 °F (220 °C).

Plaque peu profonde de 13 × 9 po (33 × 23 cm).

1 ¼ lb	cuisses ou poitrines de poulet, désossées et sans la peau	625 g
¼ tasse	chapelure assaisonnée (voir p. 72)	60 ml
2 c. à t.	huile végétale	10 ml
1 c. à s.	fécule de maïs	15 ml
1 ¼ tasse	bouillon de poulet (voir p. 78)	300 ml
⅓ tasse	porto ou sherry sec	75 ml
½ c. à t.	sel (ou moins)	2,5 ml

1. Pour des cuisses, rouler le poulet et l'attacher avec un cure-dent (laisser la poitrine à plat). Placer la chapelure dans une assiette. Rincer le poulet à l'eau froide et secouer pour enlever l'excès d'eau. Enrober de chapelure.
2. Étendre l'huile sur la plaque. Y placer le poulet. Cuire au four 25 minutes. Retourner le poulet et cuire de 10 à 20 minutes, ou jusqu'à ce que l'enrobage ait doré, que le jus soit clair lorsqu'on perce les cuisses et que l'intérieur des poitrines ne soit plus rosé.
3. Entre-temps, dans un petit bol, fouetter ensemble la fécule de maïs et 2 c. à s. (30 ml) du bouillon; réserver.
4. Dans une casserole, mélanger le reste du bouillon et le porto; porter à ébullition à feu élevé. Laisser bouillir 10 minutes environ, ou jusqu'à ce que la sauce ait réduit d'un quart. Ajouter le mélange de fécule de maïs et cuire, en brassant, jusqu'à ce que la sauce ait éclairci et légèrement épaissi. Goûter et ajouter graduellement jusqu'à ½ c. à t. (2,5 ml) de sel. Arroser le poulet et servir.

Choix du Canada

½	Glucides
4	Viandes et substituts

Nutriments par portion

Calories	260
Glucides	8 g
Fibres	0 g
Protéines	30 g
Lipides totaux	10 g
Lipides saturés	2 g
Cholestérol	104 mg
Sodium	448 mg

Servez ce poulet polyvalent et savoureux sur des rôties ou dans des crêpes, dans des tortillas ou sur un pain Kaiser. Préparez-le d'avance et réchauffez-le au moment de servir. C'est un plat que vous voudrez congeler pour vous dépanner plus tard.

Donne
2 portions

Poulet aux herbes

12 oz	poitrine de poulet avec la peau et les os	360 g
1 c. à t.	marjolaine séchée	5 ml
¼ c. à t.	sel	1 ml
1	pied de céleri, coupé	1
1	petit oignon, coupé	1
1 c. à s.	lait écrémé en poudre	15 ml
1 c. à t.	fécule de maïs	5 ml
1 pincée	poivre noir fraîchement moulu	1 pincée

1. Placer le poulet dans une casserole et ajouter 2 tasses (500 ml) d'eau, la marjolaine et le sel. Porter à ébullition à feu élevé. Réduire l'intensité et laisser mijoter 25 minutes environ, ou jusqu'à ce que l'intérieur du poulet ne soit plus rosé.
2. Transférer le poulet sur une planche à découper et laisser refroidir quelque peu. Filtrer le bouillon dans un bol et réfrigérer jusqu'à ce que le gras remonte à la surface; retirer le gras. Retirer la peau et les os du poulet; les jeter. Couper le poulet en bouchées; réserver.
3. Dans une casserole à fond épais, porter ¼ tasse (60 ml) du bouillon dégraissé à ébullition à feu moyen-élevé. Ajouter le céleri et l'oignon; laisser bouillir, en brassant, pendant 4 minutes environ, ou jusqu'à ce que les légumes deviennent tendres.
4. Dans un bol, fouetter ensemble le reste du bouillon, le lait en poudre, la fécule de maïs et le poivre jusqu'à l'obtention d'un mélange lisse. Ajouter le mélange de céleri et cuire, en brassant, à feu moyen pendant 3 minutes, ou jusqu'à ce que la sauce ait légèrement épaissi. Ajouter le poulet et cuire, en brassant, jusqu'à ce que le tout soit chaud.

Petite astuce culinaire

Si vous voulez congeler ce plat, répartissez-le dans des contenants hermétiques, laissez-le refroidir, puis couvrez-le et gardez-le au congélateur jusqu'à 3 mois. Faites-le dégeler au réfrigérateur pendant la nuit ou au micro-ondes. Réchauffez-le dans une casserole à feu moyen, en brassant régulièrement, jusqu'à ce qu'il bouille.

Choix du Canada

4 Viandes et substituts

Nutriments par portion

Calories	160
Glucides	6 g
Fibres	1 g
Protéines	28 g
Lipides totaux	2 g
Lipides saturés	1 g
Cholestérol	70 mg
Sodium	383 mg

Donne
4 portions

Les jeunes s'entendent : cette recette à l'italienne mérite un A+.

Poulet Italiano

Petites astuces culinaires

Réchauffez le plat en pyrex au four à 200 °F (100 °C) de 5 à 10 minutes, ou remplissez-le d'eau chaude et laissez reposer pendant 15 minutes ; égouttez-le et séchez-le bien avant d'y placer le poulet.

Si vous ne pouvez trouver une boîte de tomates de 398 ml, prenez-en une de 796 ml, réduisez les tomates en purée sans les herbes, puis mesurez 1 ¾ tasse (425 ml) de tomates et ajoutez le basilic, l'estragon, le sel et le poivre. Transférez le surplus de tomates en purée dans un contenant hermétique et gardez-le au réfrigérateur jusqu'à 3 jours, au congélateur jusqu'à 6 mois.

Choix du Canada

4 Viandes et substituts

Nutriments par portion

Calories	225
Glucides	5 g
Fibres	1 g
Protéines	34 g
Lipides totaux	7 g
Lipides saturés	3 g
Cholestérol	89 mg
Sodium	448 mg

Préchauffer le gril.

Malaxeur ou robot culinaire.

Plat carré en pyrex de 8 po (20 cm), réchauffé.

1	boîte (398 ml) de tomates sans sel ajouté, avec leur jus	1
½ c. à t.	basilic séché	2,5 ml
½ c. à t.	estragon séché	2,5 ml
½ c. à t.	sel	2,5 ml
¼ c. à t.	poivre noir fraîchement moulu	1 ml
2 c. à t.	margarine, huile végétale ou beurre	10 ml
1	gousse d'ail, coupée finement	1
1 ½ lb	poitrine de poulet sans la peau, avec les os	750 g
2 c. à s.	persil frais coupé (ou 2 c. à t./10 ml de persil séché)	30 ml
½ tasse	mozzarella râpée	125 ml

1. Dans le malaxeur, placer les tomates, le basilic, l'estragon, le sel et le poivre ; réduire en purée jusqu'à l'obtention d'un mélange lisse.
2. Dans un grand poêlon, faire fondre la margarine à feu moyen et faire sauter l'ail pendant 1 minute. Ajouter le poulet et cuire, en le tournant une ou deux fois, pendant 5 minutes environ, ou jusqu'à ce que les deux côtés soient dorés. Tourner le poulet le côté charnu vers le bas et couvrir du mélange aux tomates ; porter à ébullition. Réduire le feu et laisser mijoter 15 minutes, ou jusqu'à ce que l'intérieur ne soit plus rosé.
3. Retirer le poulet et le placer le côté charnu vers le haut dans le plat en pyrex. Ajouter le persil à la sauce et en arroser le poulet. Parsemer de mozzarella. Griller pendant 1 minute, ou jusqu'à ce que le fromage ait fondu.

Toujours populaire dans les restaurants, cette recette propose une façon distinguée de servir les filets de poisson, sans doute l'une des meilleures. Votre assiette vous rendra fier, et vous n'aurez pratiquement pas eu à travailler tellement elle est facile à préparer...

Donne
4 portions

Filets grillés amandine

Préchauffer le gril, et placer la grille à 6 po (15 cm) de l'élément.

Plaque ou plat peu profond pour la cuisson.

1 lb	filets de poisson sans la peau, comme le tilapia, le poisson-chat ou la truite	500 g
2 c. à s.	margarine ou beurre fondu	30 ml
¼ tasse	amandes tranchées	60 ml
½ c. à t.	sel	2,5 ml
¼ c. à t.	poivre blanc fraîchement moulu jus d'un demi-citron	1 ml

1. Placer le poisson, côté peau vers le haut, sur la plaque. Griller pendant 6 minutes environ. Tourner chaque filet.
2. Dans un bol, mélanger la margarine, les amandes, le sel, le poivre blanc et le jus de citron. Étendre également sur le poisson. Griller pendant 3 minutes environ, ou jusqu'à ce que le poisson soit opaque, que sa chair se défasse en flocons avec une fourchette et que les amandes soient grillées.

Petites astuces nutrition

Le poisson-chat et la truite sont plus riches en lipides que le tilapia. Si vous préférez les premiers, comptez 1 Choix de lipides supplémentaire.

Lorsque vous choisissez une margarine, optez pour une marque étiquetée comme non hydrogénée et qui contient peu de lipides saturés et aucun lipide trans. Évitez les margarines dures, qui sont riches en lipides saturés et trans.

Choix du Canada

3½ Viandes et substituts

Nutriments par portion

Calories	211
Glucides	2 g
Fibres	1 g
Protéines	25 g
Lipides totaux	11 g
Lipides saturés	1 g
Cholestérol	36 mg
Sodium	403 mg

Donne
4 portions

Ce poisson cuit au four a toute la saveur et la texture d'un poisson grillé, le gras en moins. C'est une excellente façon de cuire des filets frais ou congelés.

Poisson croustillant

Petite astuce culinaire

Avant d'acheter du poisson, renseignez-vous auprès de votre poissonnier quant à la santé de l'espèce et les pratiques de pêche. Vous pouvez aussi consulter des sites sur Internet.

Préchauffer le four à 450 °F (230 °C).

Plaque légèrement graissée.

1 lb	filets d'aiglefin ou de flétan, sans la peau	500 g
2 c. à s.	vinaigrette crémeuse et acidulée (voir p. 124)	30 ml
½ tasse	chapelure assaisonnée (voir p. 72)	125 ml

1. Éponger l'excès d'eau du poisson avec du papier essuie-tout. Enrober de vinaigrette, puis de chapelure, en appuyant sur celle-ci pour la faire pénétrer dans la chair du poisson. Placer sur la plaque. Enlever tout excès de chapelure.
2. Cuire au four de 15 à 20 minutes, ou jusqu'à ce que l'extérieur soit croustillant, que le poisson soit opaque et que sa chair se détache en flocons à l'aide d'une fourchette.

Choix du Canada

½	Glucides
3	Viandes et substituts

Nutriments par portion

Calories	142
Glucides	6 g
Fibres	0 g
Protéines	23 g
Lipides totaux	2 g
Lipides saturés	1 g
Cholestérol	73 mg
Sodium	158 mg

Pour ajouter un petit quelque chose à cette recette, arrosez-la de sauce aux champignons (voir p. 64) ou de sauce veloutée (voir p. 60). Pour une présentation encore plus spéciale, étendez un quart de la garniture sur 4 longs filets minces, roulez-les et faites-les tenir avec un cure-dent; cuisez-les tel qu'indiqué.

Donne
4 portions

Filets farcis

Préchauffer le four à 425 °F (220 °C).

Plat carré en pyrex de 8 po (20 cm), graissé.

3	oignons verts, coupés finement	3
½ tasse	céleri coupé finement	125 ml
⅓ tasse	poivron rouge ou vert coupé finement	75 ml
⅔ tasse	bouillon de poulet faible en sodium	150 ml
3 c. à s.	chapelure de pain sec	45 ml
2 c. à s.	persil frais coupé	30 ml
2 c. à s.	noix de Grenoble ou amandes coupées	30 ml
½ c. à t.	sel	2,5 ml
½ c. à t.	zestes de citron	2,5 ml
1 c. à s.	jus de citron frais pressé	15 ml
1 lb	filet de poisson sans la peau, comme de l'aiglefin, du tilapia ou du poisson-chat	500 g
	paprika (facultatif)	

1. Dans une petite casserole, mélanger les oignons verts, le céleri, le poivron rouge et la moitié du bouillon. Couvrir et laisser mijoter à feu moyen environ 7 minutes, ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Ajouter la chapelure, le persil, les noix de Grenoble, le sel, les zestes et le jus de citron.
2. Placer la moitié du poisson dans le plat allant au four, couvrir du mélange de légumes, puis placer l'autre moitié du poisson par-dessus. Verser le reste du bouillon sur le poisson. Saupoudrer au goût de paprika (facultatif).
3. Couvrir, pas trop serré, et cuire au four pendant 20 minutes, ou jusqu'à ce que le poisson soit opaque et que sa chair se détache à l'aide d'une fourchette.

Petite astuce culinaire

À la place d'un bouillon de poulet commercial, vous pouvez utiliser la version proposée dans ce livre (voir p. 78). Vous devrez ajouter jusqu'à ⅓ c. à t. (0,5 ml) de sel pour faire ressortir les saveurs de la sauce. Goûtez le résultat pour vous assurer d'en ajouter juste assez.

Choix du Canada

3	Viandes et substituts
1	Extra

Nutriments par portion

Calories	157
Glucides	7 g
Fibres	1 g
Protéines	24 g
Lipides totaux	4 g
Lipides saturés	0 g
Cholestérol	65 mg
Sodium	514 mg

Donne
4 portions

Les saveurs de l'oignon, du citron et de la feuille de laurier se joignent au poisson blanc dans cette entrée aussi délicieuse que bon marché.

Poisson poché

Petites astuces culinaires

Avant d'acheter du poisson, renseignez-vous auprès de votre poissonnier quant à la santé de l'espèce et les pratiques de pêche. Vous pouvez aussi consulter des sites sur Internet.

Le temps de cuisson indiqué ici convient à un filet d'environ 1 pouce (2,5 cm) d'épaisseur ; si votre filet est plus mince, ajustez la cuisson en conséquence.

Choix du Canada

3 Viandes et substituts

Nutriments par portion

Calories	111
Glucides	3 g
Fibres	1 g
Protéines	22 g
Lipides totaux	1 g
Lipides saturés	0 g
Cholestérol	25 mg
Sodium	312 mg

1	oignon, coupé	1
6	grains de poivre noir	6
4	tranches de citron	4
3	tiges de persil	3
1	feuille de laurier	1
1 c. à t.	sel	5 ml
1 lb	filet de poisson blanc, comme de l'aiglefin ou du flétan, sans la peau	500 g

1. Dans une grande poêle, mélanger l'oignon, les grains de poivre, le citron, le persil, la feuille de laurier, le sel et 1 ½ tasse (375 ml) d'eau. Porter à ébullition à feu élevé. Placer le poisson en une seule couche dans le poêlon ; réduire le feu à faible intensité, couvrir et laisser mijoter de 10 à 12 minutes, ou jusqu'à ce que le poisson soit opaque et que sa chair se détache en flocons avec une fourchette.
2. À l'aide d'une écumoire, transférer le poisson dans un plateau de service, accompagné des oignons et des tranches de citron, si désiré.

Quelques minutes à peine sont nécessaires pour la préparation de ce repas. Choisissez le poisson qui plaira le plus à votre famille... et à votre portefeuille.

Donne
4 portions

Poisson cuit à la créole

Préchauffer le four à 400 °F (200 °C).

Plat carré en pyrex de 8 po (20 cm).

1	petit oignon, coupé finement	1
1	boîte (398 ml) de tomates en dés sans sel ajouté, avec leur jus	1
1 tasse	mélange de légumes congelés	250 ml
1/3 tasse	persil frais coupé	75 ml
1/2 c. à t.	thym séché	2,5 ml
1/2 c. à t.	sel	2,5 ml
1/2 c. à t.	poivre noir fraîchement moulu	2,5 ml
1/2 tasse	bouillon de poulet faible en sodium ou eau	125 ml
1 lb	filets de poisson congelés, partiellement dégelés et coupés en morceaux de 1 pouce (2,5 cm)	500 g
4	quartiers de citron	4

1. Dans le plat allant au four, mélanger l'oignon, les tomates avec leur jus, les légumes, le persil, le thym, le sel, le poivre et le bouillon. Placer le poisson sur le mélange.
2. Cuire au four de 25 à 30 minutes, ou jusqu'à ce que le poisson soit opaque et que sa chair se détache en flocons à l'aide d'une fourchette.
3. Servir dans des bols peu profonds, garnis d'un quartier de citron.

Petite astuce nutrition

Si vous utilisez un bouillon de poulet commercial, optez pour la marque qui a le plus faible % VQ de sodium. En consultant les tableaux de la valeur nutritive, rappelez-vous que certains bouillons sont prêts à être utilisés, tandis que d'autres sont concentrés et doivent être dilués dans une quantité équivalente d'eau. Assurez-vous donc de comparer des produits équivalents.

Choix du Canada

3	Viandes et substituts
1	Extra

Nutriments par portion

Calories	160
Glucides	12 g
Fibres	3 g
Protéines	24 g
Lipides totaux	2 g
Lipides saturés	0 g
Cholestérol	60 mg
Sodium	485 mg

Donne
6 portions

Le goût et la saveur du saumon en boîte et la vitamine C du brocoli font de ce pain un favori des personnes de tous âges.

Pain de saumon et de brocoli

Petite astuce nutrition

Le fromage cottage contient généralement beaucoup de sel, soit environ 400 mg (17 % de la valeur quotidienne) dans chaque ½ tasse (125 ml). Certaines marques en contiennent toutefois moins. Portez une attention particulière au tableau de la valeur nutritive pour vous assurer d'acheter celui qui a le plus faible % VQ de sodium.

Préchauffer le four à 350 °F (180 °C).

Moule de 8 × 4 po (20 × 10 cm), bien graissé.

1 ½ tasse	brocolis finement coupés ou brocolis congelés	375 ml
2	œufs	2
1	boîte (213 g) de saumon, avec son jus	1
1 tasse	fromage cottage 2 %	250 ml
¼ tasse	oignon coupé	60 ml
2 c. à s.	chapelure de pain sec	30 ml
½ c. à t.	sel	2,5 ml
1	petite tomate, coupée en cinq tranches	1
¼ tasse	parmesan frais râpé	60 ml

1. Dans une casserole d'eau bouillante, blanchir les brocolis pendant 2 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils deviennent vert clair. Bien égoutter et laisser refroidir quelque peu.
2. Dans un bol, fouetter les œufs. Ajouter le brocoli, le saumon, le fromage cottage, l'oignon, la chapelure et le sel; bien brasser.
3. Disposer, en les superposant, les tranches de tomates dans le fond du moule. Parsemer de parmesan. Placer le mélange de saumon par-dessus.
4. Cuire au four pendant 1 heure, ou jusqu'à ce qu'un cure-dent planté au centre en ressorte propre. Laisser refroidir 5 minutes, puis renverser sur un plateau de service et couper en 6 tranches.

Choix du Canada

2	Viandes et substituts
1	Extra

Nutriments par portion

Calories	164
Glucides	8 g
Fibres	1 g
Protéines	16 g
Lipides totaux	7 g
Lipides saturés	3 g
Cholestérol	78 mg
Sodium	519 mg

Le saumon et le fromage suisse s'unissent dans cette tarte à la croûte de riz, aussi bonne chaude que froide.

Donne
6 portions

Tarte au saumon du Pacifique

Préchauffer le four à 375 °F (190 °C).
Plat à tarte en verre de 9 po (23 cm), graissé.

¼ c. à t.	sel	1 ml
½ tasse	riz à longs grains	125 ml
2 c. à t.	margarine ou beurre	10 ml
1 tasse	céleri finement coupé	250 ml
¼ tasse	oignon coupé finement	60 ml
2	œufs, battus et divisés	2
1 pincée	poivre noir fraîchement moulu	1 pincée
½ tasse	fromage suisse râpé	125 ml
1	boîte (213 g) de saumon, avec son jus, en flocons	1
½ tasse	lait écrémé	125 ml
1 pincée	poudre de cari	1 pincée
1 pincée	muscade moulue	1 pincée
1 pincée	cannelle moulue	1 pincée

Préparation page ci-contre

Petite astuce culinaire

Pour la servir froide, laissez la tarte refroidir complètement, emballez-la et réfrigérez-la pendant au moins 8 heures et jusqu'à 2 jours.

Petite astuce nutrition

Comme le thon et les autres poissons d'eau froide, le saumon contient des acides gras oméga-3, bons pour la santé.

1. Dans une casserole, porter 1 ½ tasse (375 ml) d'eau et le sel à ébullition à feu élevé. Ajouter le riz et reporter à ébullition. Réduire à faible intensité, couvrir et laisser mijoter environ 15 minutes, ou jusqu'à ce que le liquide soit absorbé et le riz, presque tendre.
2. Dans une poêle, faire fondre la margarine à feu moyen-élevé. Faire sauter le céleri et l'oignon pendant 4 minutes, ou jusqu'à ce que l'oignon ramollisse.
3. Verser la moitié des œufs et le poivre dans le riz. Appliquer et compacter le riz dans le fond et les côtés du moule à tarte pour former une croûte. Parsemer la moitié du fromage. Étendre la moitié du mélange de céleri et tout le saumon sur le dessus. Couvrir du reste du mélange de céleri et de fromage.
4. Dans un bol, fouetter ensemble le reste des œufs, le lait, la poudre de cari, la muscade et la cannelle. Verser sur les ingrédients dans le moule à tarte.
5. Cuire au four de 30 à 35 minutes, ou jusqu'à ce qu'un cure-dent planté au milieu ressorte propre. Laisser refroidir 5 minutes, puis couper en 6 parts.

Choix du Canada

1	Glucides
1½	Viandes et substituts
1	Matières grasses

Nutriments par portion

Calories	204
Glucides	15 g
Fibres	1 g
Protéines	13 g
Lipides totaux	10 g
Lipides saturés	4 g
Cholestérol	81 mg
Sodium	325 mg

Le thon en boîte constitue une excellente base pour des repas faciles et rapides à préparer.

Donne
4 portions

Impromptu au thon

2 c. à t.	huile végétale	10 ml
4	œufs, battus légèrement	4
2	pieds de céleri, coupés	2
2	oignons verts, coupés	2
1	boîte (170 g) de morceaux de thon dans l'eau, égouttée	1
½ c. à t.	estragon séché	2,5 ml
1	grosse tomate, pelée et coupée	1
¼ c. à t.	sel (ou moins)	1 ml
	poivre noir fraîchement moulu	

1. Dans une poêle à fond épais, chauffer 1 c. à t. (5 ml) d'huile d'olive à feu moyen. Y verser les œufs et cuire jusqu'à ce qu'ils soient prêts (ne pas brasser). Retourner les œufs et cuire 30 secondes. Retirer de la poêle, couper et réserver.
2. Verser le reste de l'huile dans la poêle. Faire sauter le céleri et les oignons verts environ 3 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres et croustillants. Ajouter le thon et l'estragon; faire sauter 2 minutes. Ajouter la tomate et les œufs; faire sauter jusqu'à ce que le tout soit chaud. Goûter et ajouter jusqu'à ¼ c. à t. (1 ml) de sel. Poivrer au goût. Servir immédiatement.

Petite astuce culinaire

Pour peler les tomates, blanchissez-les dans l'eau bouillante quand elles sont mûres, de 30 à 60 secondes (moins elles sont mûres, plus elles devront être blanchies longtemps). À l'aide d'une écumoire, transférez les tomates dans un bol d'eau glacée et laissez-les refroidir. Égouttez. Avec un couteau, enlevez le cœur et retirez la pelure.

Choix du Canada

2	Viandes et substituts
½	Matières grasses

Nutriments par portion

Calories	145
Glucides	3 g
Fibres	1 g
Protéines	14 g
Lipides totaux	8 g
Lipides saturés	2 g
Cholestérol	199 mg
Sodium	343 mg

Repas tout-en-un

Ragoût facile à faire	184
Chili con carne	185
Lasagne	186
Enchiladas	188
Tacos	190
Pizza burger	191
La pizza des pizzas	192
Rouleaux de campagne au chou	194
Quiche minute	195
Pâté chinois	196
Curry de porc aux fruits	198
Porc polynésien	199
Pommes de terre farcies au jambon	200
Rouleaux de jambon aux asperges	202
Curry d'agneau	203
Sauté de poulet et pois mange-tout	204
Crêpes fruitées au poulet	205
Dinde Tetrizzini	206
Poulet à la King léger et frais	208

La cuisson de ce ragoût demande un minimum d'attention. Laissez-le au four tandis que vous vous affairez à autre chose ou que vous êtes à l'extérieur pour rencontrer un ami ou un collègue de travail. Vous pouvez aussi préparer ce ragoût à la mijoteuse: réduisez la quantité de bouillon à ½ tasse (125 ml).

Donne
4 portions

Taille d'une portion :
¾ tasse (175 ml)

Ragoût facile à faire

Préchauffer le four à 275 °F (140 °C).

Casserole de 10 tasses (2,5 l).

1 lb	cubes de bœuf maigre pour ragoût	500 g
2	oignons, coupés en quartiers	2
1 tasse	rondelles de carotte	250 ml
1	feuille de laurier	1
½ c. à t.	sel	2,5 ml
1 pincée	poivre noir fraîchement moulu	1 pincée
¼ tasse	pâte de tomate sans sel ajouté	60 ml
1 ¾ tasse	bouillon de bœuf (voir p. 76)	425 ml
2 c. à s.	farine tout usage	30 ml
¾ tasse	petits pois congelés	175 ml

1. Dans la casserole, bien mélanger le bœuf, les oignons, les carottes, la feuille de laurier, le sel, le poivre, la pâte de tomate et 1 ½ tasse (375 ml) du bouillon.
2. Couvrir et cuire au four pendant 3 ½ heures, en brassant une fois ou deux, jusqu'à ce que le bœuf se défasse presque à la fourchette.
3. Dans un petit bol, fouetter la farine dans le reste du bouillon jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène (ou brasser dans un contenant avec un couvercle). Verser dans la casserole avec les pois; couvrir et cuire 20 minutes, ou jusqu'à ce que le bœuf se défasse à la fourchette et que le ragoût ait légèrement épaissi.

Petite astuce culinaire

À la place du bouillon de bœuf maison, vous pouvez utiliser une marque commerciale, en choisissant une réduite en sodium. Dans ce cas, omettez le sel de la recette.

Choix du Canada

½	Glucides
3	Viandes et substituts

Nutriments par portion

Calories	246
Glucides	18 g
Fibres	4 g
Protéines	27 g
Lipides totaux	7 g
Lipides saturés	3 g
Cholestérol	47 mg
Sodium	426 mg

Donne
7 portions

Taille d'une portion :
1 tasse (250 ml)

Quand il fait froid, quoi de plus réconfortant qu'un bol de chili? Accompagnez-le de crudités, par exemple des carottes et du céleri.

Petite astuce culinaire

Planifiez vos repas ! Faites cette recette en double, divisez le chili en portions individuelles dans des contenants hermétiques, en laissant 1 pouce (2,5 cm) entre la nourriture et le couvercle, et laissez refroidir. Gardez-les au congélateur jusqu'à 3 mois. Laissez dégeler au réfrigérateur pendant la nuit avant de réchauffer votre chili ou passez-le au micro-ondes si vous êtes pressé.

Petite astuce nutrition

Les aliments en conserve contiennent beaucoup de sel. Nous en avons réduit la quantité en utilisant des tomates en boîte sans sel et en rinçant et en égouttant les haricots. Vous pouvez réduire davantage la quantité de sodium (d'environ 300 mg par portion) en utilisant une sauce tomate sans sel.

Choix du Canada

½	Glucides
3	Viandes et substituts

Nutriments par portion

Calories	281
Glucides	25 g
Fibres	7 g
Protéines	24 g
Lipides totaux	10 g
Lipides saturés	4 g
Cholestérol	51 mg
Sodium	549 mg

Chili con carne

1 ½ lb	bœuf haché maigre	750 g
1	gros poivron vert, coupé	1
1 tasse	oignon coupé	250 ml
2	boîtes (540 ml chacune) de tomates en dés sans sel ajouté, avec leur jus	2
1	boîte (398 ml) de sauce tomate	1
1	gousse d'ail, coupée finement	1
1	feuille de laurier	1
1 à 1 ½ c. à t.	poudre de chili	5 à 7,5 ml
½ c. à t.	origan séché	2,5 ml
1 pincée	clou de girofle moulu	1 pincée
1 pincée	poivre noir fraîchement moulu	1 pincée
2 tasses	haricots, cuits	500 ml

1. Dans un grand chaudron à fond épais, à feu moyen-élevé, faire cuire le bœuf, le poivron vert et l'oignon, en défaisant le bœuf avec le dos d'une cuillère, pendant 8 minutes environ, ou jusqu'à ce que le bœuf ne soit plus rosé. Égoutter le gras.
2. Ajouter les tomates, la sauce tomate, l'ail, la feuille de laurier, 1 c. à t. (5 ml) de poudre de chili, l'origan, le clou de girofle et le poivre. Réduire le feu à basse intensité, couvrir en laissant entrouvert, et laisser mijoter, en brassant régulièrement, pendant 1 heure.
3. Ajouter les haricots. Goûter et ajouter le reste de la poudre de chili, si désiré. Laisser mijoter pendant 20 minutes. Retirer la feuille de laurier.

L'un des plats favoris des petits comme des grands, cette lasagne est délicieuse accompagnée d'une salade.

Donne
9 portions

Lasagne

Préchauffer le four à 350 °F (180 °C).

Plat allant au four de 13 x 9 po (33 x 23 cm), graissé.

½ tasse	parmesan frais râpé	125 ml
1 tasse	sauce blanche de base (voir p. 58)	250 ml
9	pâtes pour lasagne	9
1 lb	bœuf haché maigre	500 g
1	paquet (300 g) d'épinards congelés, dégelés, égouttés et essorés	1
2 tasses	mozzarella partiellement écrémée, râpée	500 ml
3 tasses	sauce à spaghetti (voir p. 66)	750 ml

Préparation page ci-contre

Petite astuce nutrition

La mozzarella partiellement écrémée contient un tiers de gras en moins qu'une mozzarella ordinaire. La plupart des fromages sont disponibles en version « faible en gras ». Généralement, ils contiennent jusqu'à 7 g de gras par 30 g, comparé à 10 g de gras pour la même quantité de fromage ordinaire.

1. Réserver 1 c. à s. (15 ml) de parmesan râpé pour la garniture. Verser le reste dans la sauce blanche; réserver.
2. Dans un chaudron d'eau bouillante, cuire les pâtes selon les directives inscrites sur l'emballage (en omettant le sel), jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Égoutter et séparer.
3. Entre-temps, dans un poêlon à feu moyen-élevé, cuire le bœuf, en le séparant avec l'endos d'une cuillère, pendant 8 minutes environ, ou jusqu'à ce qu'il ne soit plus rosé. Égoutter le gras.
4. Étendre $\frac{3}{4}$ tasse (175 ml) de sauce à spaghetti au fond du plat. Couvrir de 3 pâtes à lasagne, la moitié des épinards, la moitié du bœuf et un tiers de la sauce au parmesan. Étendre $\frac{3}{4}$ tasse (175 ml) de la sauce à spaghetti sur le dessus. Répéter les couches de pâtes, d'épinards, de bœuf, de sauces au parmesan et à spaghetti. Couvrir du reste des pâtes, de la sauce au parmesan, de la mozzarella, de la sauce à spaghetti et du parmesan réservé.
5. Couvrir de papier d'aluminium et cuire au four pendant 35 minutes. Découvrir et cuire pendant 10 minutes, ou jusqu'à ce que le dessus ait légèrement doré. Laisser reposer 5 minutes avant de servir.

Choix du Canada

1½	Glucides
2½	Viandes et substituts
1	Matières grasses

Nutriments par portion

Calories	323
Glucides	29 g
Fibres	3 g
Protéines	24 g
Lipides totaux	13 g
Lipides saturés	6 g
Cholestérol	48 mg
Sodium	530 mg

Les poivrons et les herbes font de ce classique mexicain un plat délicieux, pas trop épicé, parfait pour toute la famille.

Donne
6 portions

Taille d'une portion :
2 enchiladas avec sauce

Enchiladas

Préchauffer le four à 350 °F (180 °C).

Plat en pyrex de 13 × 9 po (33 × 23 cm), légèrement graissé.

1 lb	bœuf haché maigre	500 g
1	gousse d'ail, coupée finement	1
2	poivrons verts, coupés	2
1	petit oignon, coupé	1
¼ tasse	coriandre ou persil frais, coupé	60 ml
½ c. à t.	sel	2,5 ml
¼ c. à t.	poivre noir fraîchement moulu	1 ml
¼ c. à t.	poudre de chili	1 ml
2 c. à s.	jus de lime ou de citron frais pressé	30 ml
1 ½ tasse	fromage cottage 2 %	375 ml
2 c. à s.	parmesan frais râpé	30 ml
12	tortillas de farine de blé entier (voir p. 68)	12
½ tasse	mozzarella partiellement écrémée, râpée	125 ml

Sauce tomate

2	tomates fermes, épépinées et coupées	2
1	poivron vert, coupé	1
2 c. à s.	oignon coupé	30 ml
1 c. à s.	coriandre ou persil frais, coupé	15 ml

Préparation page ci-contre

Petite astuce nutrition

Cette recette vous suggère d'utiliser la recette de tortillas maison qu'on vous propose dans ce livre. Vous pouvez aussi utiliser une marque commerciale de tortillas de 6 po (15 cm). Parce qu'elles sont plus épaisses, ajoutez 1 Choix de glucides par portion.

Petite astuce nutrition

Le fromage cottage contient généralement beaucoup de sel, soit environ 400 mg (17 % de la valeur quotidienne) pour chaque ½ tasse (125 ml). Certaines marques en contiennent toutefois moins. Portez une attention particulière au tableau de la valeur nutritive pour être certain d'acheter celui qui a le plus bas % VQ de sodium.

Choix du Canada

1	Glucides
3½	Viandes et substituts
½	Matières grasses

Nutriments par portion

Calories	335
Glucides	25 g
Fibres	3 g
Protéines	29 g
Lipides totaux	13 g
Lipides saturés	5 g
Cholestérol	52 mg
Sodium	557 mg

1. Dans un grand poêlon, à feu moyen-élevé, cuire le bœuf et l'ail, en séparant le bœuf à l'aide de l'endos d'une cuillère, pendant 8 minutes environ, ou jusqu'à ce que le bœuf ne soit plus rosé. Égoutter le gras.
2. Ajouter les poivrons verts, l'oignon, la coriandre, le sel, le poivre, la poudre de chili, 2 tasses (500 ml) d'eau et le jus de lime. Réduire le feu et laisser mijoter, en brassant de temps en temps, pendant 15 minutes environ, ou jusqu'à ce que le liquide ait réduit de moitié. Ajouter le fromage cottage et le parmesan; laisser mijoter encore 5 minutes.
3. Placer 2 c. à s. (30 ml) de mélange de bœuf au centre de chaque tortilla. Rouler les tortillas et les placer, le pli en dessous, dans le plat allant au four, en un seul étage. Verser le reste du bœuf sur les enchiladas.
4. Cuire au four pendant 15 minutes.
5. *Sauce*: entre-temps, dans une petite casserole, mélanger les tomates, le poivron vert, l'oignon, la coriandre et ¼ tasse (60 ml) d'eau. Cuire à feu moyen, en brassant régulièrement, pendant environ 7 minutes, ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
6. Parsemer la mozzarella sur le dessus des enchiladas et y verser la sauce. Cuire pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que le fromage ait fondu.

Ces tacos regorgent de contrastes, de textures et de goûts, avec leurs légumes verts croustillants et leur garniture à la viande et aux haricots noirs.

Donne
6 portions

Taille d'une portion :
2 tacos

Tacos

8 oz	bœuf haché maigre	240 g
2 c. à s.	oignon coupé finement	30 ml
2 c. à s.	poivron vert coupé finement	30 ml
1 c. à t.	poudre de chili	5 ml
½ c. à t.	sel	2,5 ml
¼ c. à t.	poivre noir fraîchement moulu	1 ml
¼ c. à t.	sauce Worcestershire (facultatif)	1 ml
2	gouttes de sauce piquante	2
1	boîte (156 ml) de pâte de tomate sans sel ajouté	1
1	boîte (398 à 540 ml) de haricots noirs, égouttés et rincés	1
12	coquilles molles pour tacos (voir variation p. 68)	12
3 tasses	légumes assortis coupés (laitue, tomates, concombre, céleri)	750 ml
½ tasse	cheddar râpé	125 ml

Petite astuce nutrition

Cette recette vous suggère d'utiliser la recette de coquilles de tacos maison qu'on vous propose dans ce livre. Vous pouvez aussi utiliser une marque commerciale de tortillas de 6 po (15 cm). Parce qu'elles sont plus épaisses, ajoutez 1 Choix de glucides par portion.

1. Dans une grande casserole, à feu moyen-élevé, cuire le bœuf, l'oignon et le poivron vert, en séparant le bœuf haché avec le dos d'une cuillère, pendant environ 8 minutes, ou jusqu'à ce que le bœuf ne soit plus rosé. Égoutter le gras.
2. Ajouter la poudre de chili, le sel, le poivre, la sauce Worcestershire (si désiré) et la sauce piquante; bien mélanger. Ajouter la pâte de tomate, les haricots et ¼ tasse (60 ml) d'eau. Réduire le feu et laisser mijoter, en brassant de temps en temps, pendant 20 minutes ou jusqu'à ce que le tout soit très épais.
3. Remplir chaque coquille à taco de ¼ tasse (60 ml) de garniture au bœuf. Ajouter ¼ tasse (60 ml) de légumes et parsemer de 2 c. à t. (10 ml) de fromage.

Choix du Canada

1½	Glucides
2	Viandes et substituts
½	Matières grasses

Nutriments par portion

Calories	281
Glucides	33 g
Fibres	7 g
Protéines	17 g
Lipides totaux	10 g
Lipides saturés	4 g
Cholestérol	30 mg
Sodium	558 mg

Donne
8 portions

Pour cette recette, les meilleurs ingrédients pour un pain de viande sont réunis, puis modelés en une pâte à pizza agrémentée de toutes sortes de garniture. Servez le tout accompagné d'une salade verte ou de bâtonnets de carotte.

Pizza burger

Petite astuce nutrition

Si vous remplacez le bœuf haché maigre par de l'extra-maigre, vous pouvez réduire la quantité de lipides, par portion, de 4 g.

Préchauffer le four à 350 °F (180 °C).

Plaque avec rebords ou tôle à pizza, tapissée de papier d'aluminium.

1 lb	bœuf haché maigre	500 g
5	craquelins sans sel sur le dessus, émiettés	5
¼ tasse	oignon finement coupé	60 ml
¼ tasse	céleri finement coupé	60 ml
½ c. à t.	origan séché	2,5 ml
1	œuf	1
1 c. à t.	moutarde préparée	5 ml
1 c. à t.	sauce Worcestershire	5 ml
6	champignons, tranchés	6
1	tomate, tranchée	1
½	poivron vert, coupé en rondelles	½
	poivre noir fraîchement moulu	
1 tasse	mozzarella partiellement écrémée, râpée	250 ml
1 c. à s.	parmesan frais râpé	15 ml

Choix du Canada

2	Viandes et substituts
1	Matières grasses

Nutriments par portion

Calories	184
Glucides	4 g
Fibres	1 g
Protéines	16 g
Lipides totaux	12 g
Lipides saturés	5 g
Cholestérol	67 mg
Sodium	160 mg

1. Dans un grand bol, bien mélanger le bœuf, les craquelins, l'oignon, le céleri, l'origan, l'œuf, la moutarde et la sauce Worcestershire.
2. Transférer sur la plaque et modeler en une galette de 10 po (25 cm). Former les contours. Répartir les champignons, la tomate et le poivron vert sur le dessus. Assaisonner au goût avec le poivre. Ajouter la mozzarella et le parmesan.
3. Cuire au four de 15 à 20 minutes, ou jusqu'à ce que la viande ne soit plus rosée à l'intérieur. Laisser reposer 5 minutes. Couper en 8 pointes.

Cette pizza végétarienne est garnie d'ingrédients juteux et délicieux, qui rendent son goût à la hauteur des attentes qu'aura créées son odeur pendant la cuisson.

Donne
4 portions

La pizza des pizzas

Tôle à pizza de 12 po (30 cm), graissée.

Pâte

1 c. à t.	sucre granulé	5 ml
½ tasse	eau chaude	125 ml
1 ½ c. à t.	levure instantanée	7,5 ml
1 c. à s.	huile d'olive	15 ml
1 ¼ tasse	farine tout usage, divisée	300 ml
½ c. à t.	sel	2,5 ml

Garniture

½ tasse	sauce à spaghetti (voir p. 66)	125 ml
4	oignons verts, coupés	4
1	petit poivron, coupé grossièrement	1
1 tasse	champignons tranchés	250 ml
1 ¼ tasse	mozzarella partiellement écrémée, râpée	300 ml

Préparation page ci-contre

Variation

Remplacer de ¼ à ½ tasse (60 à 125 ml) de la farine tout usage par de la farine de blé entier. Utilisez-la dans le premier ajout de farine, et la farine tout usage, pour le deuxième et le pétrissage.

Choix du Canada

2	Glucides
1½	Viandes et substituts
1	Matières grasses

Nutriments par portion

Calories	313
Glucides	38 g
Fibres	3 g
Protéines	16 g
Lipides totaux	11 g
Lipides saturés	5 g
Cholestérol	24 mg
Sodium	548 mg

1. *Pâte*: dissoudre le sucre dans l'eau chaude. Saupoudrer la levure sur l'eau et laisser reposer 10 minutes, ou jusqu'à ce qu'elle mousse; bien brasser. Ajouter l'huile.
2. Dans un bol, mélanger ½ tasse (125 ml) de la farine et le sel. Ajouter le mélange de levure et battre vigoureusement jusqu'à la formation d'une pâte collante. Ajouter graduellement, en brassant, ¾ tasse (175 ml) de farine pour rendre la pâte plus consistante.
3. Transférer la pâte sur une surface de travail enfarinée et ajouter, en pétrissant, suffisamment de farine pour que la pâte soit lisse et non collante. Continuer à pétrir de 3 à 4 minutes. Couvrir et laisser reposer au moins 10 minutes, pour un maximum de 30 minutes. Entre-temps, préchauffer le four à 375 °F (190°C), avec la grille placée dans le tiers du bas.
4. Étendre la pâte pour qu'elle soit de la taille de la tôle à pizza. La transférer sur la tôle et mouler un rebord tout autour.
5. *Garniture*: étendre la sauce à spaghetti uniformément sur la pâte. Placer les oignons verts, le poivron et les champignons sur le dessus. Parsemer de mozzarella. Placer du papier d'aluminium tout autour de la tôle pour rattraper ce qui débordera, si désiré.
6. Cuire de 20 à 25 minutes, ou jusqu'à ce que la croûte ait doré et que le fromage ait fondu. Couper en pointes.

Congeler le chou est un excellent moyen pour faire ramollir les feuilles, elles seront ensuite plus faciles à détacher du cœur.

Donne
24 rouleaux de chou

Taille d'une portion :
3 rouleaux de chou

Rouleaux de campagne au chou

Casserole de 8 tasses (2 l).

1	pomme de chou vert	1
1 lb	porc haché maigre	500 g
8 oz	bœuf haché maigre	240 g
½ tasse	riz blanc à longs grains	125 ml
⅓ tasse	oignon coupé	75 ml
1	gousse d'ail, coupée finement (facultatif)	1
1 c. à t.	sel	5 ml
¼ c. à t.	poivre noir fraîchement moulu	1 ml
1 tasse	jus de tomate faible en sodium	250 ml

1. Laisser le chou au congélateur pendant la nuit pour que les feuilles ramollissent.
2. Préchauffer le four à 300°F (150°C).
3. Retirer minutieusement 24 feuilles de chou, une à la fois, en détachant chacune du cœur avec un couteau coupant. Tailler le centre des feuilles, sans l'enlever complètement, pour que leur épaisseur soit uniforme.
4. Dans un grand bol, bien mélanger le porc, le bœuf, le riz, l'oignon, l'ail (facultatif), le sel, le poivre et ½ tasse (125 ml) d'eau.
5. Placer environ 5 c. à t. (25 ml) de mélange de viande à l'extrémité de chaque feuille, au centre. Rouler les feuilles et rentrer les côtés. Placer les rouleaux côte à côte dans la casserole, les uns contre les autres, une couche à la fois; séparer chaque couche d'une nappe de jus de tomate. Verser ½ tasse (125 ml) d'eau sur les rouleaux.
6. Couvrir et cuire au four pendant 2 heures. Baisser la température du four à 250°F (120°C) et cuire pendant 1 heure, ou jusqu'à ce que la viande ne soit plus rosée et que le riz soit tendre.

Petites astuces culinaires

Pour vous faciliter la tâche, tenez le chou congelé sous l'eau chaude alors que vous en détachez les feuilles.

Gardez les restes de chou et servez-les comme accompagnement lors d'un prochain repas.

Gardez vos portions supplémentaires dans des contenants hermétiques, laissez-les refroidir, fermez-les et congelez-les jusqu'à 3 mois. Laissez-les décongeler pendant la nuit au réfrigérateur avant de les réchauffer ou décongelez-les au micro-ondes.

Choix du Canada

½	Glucides
2	Viandes et substituts
1	Matières grasses

Nutriments par portion

Calories	241
Glucides	14 g
Fibres	2 g
Protéines	17 g
Lipides totaux	13 g
Lipides saturés	5 g
Cholestérol	56 mg
Sodium	386 mg

Donne
6 portions

La croûte des quiches traditionnelles est très riche. Dans cette version plus légère, nous avons remplacé la pâte par un savoureux mélange de viande, de légumes et de fromage qui, lui, fait office de croûte.

Quiche minute

Petite astuce culinaire

Plutôt que du brocoli frais, vous pouvez utiliser 2 tasses (500 ml) de brocoli congelé et coupé. Sautez alors l'étape 1. Laissez le brocoli décongeler et égouttez-le bien, en le pressant doucement pour en faire ressortir les excès de liquide. Coupez-le ensuite en petits morceaux.

Préchauffer le four à 325 °F (160 °C).

Plat à tarte en pyrex de 9 po (23 cm), graissé.

Malaxeur ou robot culinaire (facultatif).

1 ½ tasse	brocolis coupés	375 ml
½ tasse	dinde ou poulet cuit en dés	125 ml
1 ½ tasse	fromage suisse râpé	375 ml
¼ tasse	oignon coupé	60 ml
½ tasse	farine tout usage	125 ml
1 c. à t.	poudre à pâte	5 ml
½ c. à t.	sel	2,5 ml
1 pincée	poivre noir fraîchement moulu	1 pincée
1 pincée	muscade moulue	1 pincée
2	œufs	2
2	blancs d'œufs	2
2 tasses	lait 1 %	500 ml

Choix du Canada

1	Glucides
2	Viandes et substituts
1	Matières grasses

Nutriments par portion

Calories	258
Glucides	16 g
Fibres	1 g
Protéines	20 g
Lipides totaux	12 g
Lipides saturés	7 g
Cholestérol	107 mg
Sodium	402 mg

1. Dans une casserole d'eau bouillante, blanchir le brocoli pendant 2 minutes, ou jusqu'à ce qu'il soit vert clair. Bien égoutter et laisser refroidir quelque peu.
2. Dans un grand bol, mélanger le brocoli, la dinde, le fromage et l'oignon. Étendre dans le plat à tarte.
3. Au malaxeur, introduire la farine, la poudre à pâte, le sel, le poivre, la muscade, les œufs, les blancs d'œufs et le lait; malaxer à vitesse maximale pendant 1 minute (ou fouetter vigoureusement dans un bol). Verser dans le plat à tarte.
4. Cuire au four pendant 45 minutes, ou jusqu'à ce qu'un cure-dent planté au centre ressorte propre. Laisser reposer 5 minutes, puis couper en 6 pointes.

Utilisez du bœuf, du porc ou de l'agneau haché pour préparer cette version du plat traditionnel. Vous pouvez aussi utiliser 375 g de viande cuite, par exemple les restes de votre rôti. Coupez-la en petits morceaux et sautez l'étape de la cuisson de la viande.

Donne
4 portions

Taille d'une portion :
1 $\frac{1}{3}$ tasse (325 ml)

Pâté chinois

Préchauffer le four à 375 °F (190 °C).

Plat de 6 tasses (1,5 l).

2 tasses	pommes de terre épluchées et coupées en dés	500 ml
$\frac{1}{2}$ c. à t.	sel	2,5 ml
2 c. à s.	parmesan frais râpé	30 ml
1 lb	bœuf, porc ou agneau maigre, haché	500 g
1 c. à s.	farine tout usage	15 ml
$\frac{1}{2}$ c. à t.	sel de céleri	2 ml
2 tasses	bouillon de bœuf (voir p. 76)	500 ml
2 c. à t.	sauce Worcestershire	10 ml
2 c. à s.	oignon coupé	30 ml
1 $\frac{1}{2}$ tasse	mélange de légumes congelés	375 ml
1 tasse	champignons en tranches	250 ml

Préparation page ci-contre

Petite astuce culinaire

À la place du bouillon de bœuf maison, vous pouvez utiliser une préparation commerciale, en optant pour une marque réduite en sodium. Dans ce cas, remplacez le sel de céleri par $\frac{1}{4}$ c. à t. (1 ml) de graines de céleri.

Choix du Canada

1	Glucides
3	Viandes et substituts
1	Matières grasses

Nutriments par portion

Calories	323
Glucides	25 g
Fibres	3 g
Protéines	28 g
Lipides totaux	12 g
Lipides saturés	5 g
Cholestérol	62 mg
Sodium	347 mg

1. Placer les pommes de terre dans une casserole et ajouter 6 tasses (1,5 l) d'eau froide (ou la quantité nécessaire pour couvrir); ajouter le sel. Porter à ébullition à feu moyen-élevé; réduire le feu et laisser bouillir doucement de 15 à 20 minutes, ou jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres. Égoutter et réserver 3 c. à s. (45 ml) de liquide de cuisson. Piler les pommes de terre avec le liquide de cuisson, jusqu'à l'obtention d'une consistance légère; ajouter le parmesan. Réserver.
2. Entre-temps, dans un poêlon, à feu moyen-élevé, cuire le bœuf, en le détachant avec l'endos d'une cuillère, pendant 8 minutes environ ou jusqu'à ce qu'il ne soit plus rosé. À l'aide d'une écumoire, transférer le bœuf dans une assiette. Égoutter le gras.
3. Dans un pot, mélanger la farine, le sel de céleri, le bouillon de bœuf et la sauce Worcestershire. Bien couvrir et brasser pour obtenir un mélange homogène.
4. Verser le mélange à base de bouillon dans la poêle. Ajouter l'oignon, réduire le feu à intensité moyenne et cuire, en brassant, pendant 3 minutes. Ajouter les légumes et porter à ébullition. Cuire, en brassant, pendant 2 minutes. Remettre le bœuf dans le poêlon et verser les champignons; cuire jusqu'à ce que tout soit chaud.
5. À l'aide d'une cuillère, transférer le mélange à base de bœuf dans la casserole, puis étendre le mélange à base de pommes de terre sur le dessus. Cuire au four pendant 30 minutes, ou jusqu'à ce que les pommes de terre aient doré et que le mélange à base de bœuf bouille.

Les épices de ce curry sont douces et relevées par leur union avec les fruits; c'est un mélange parfait pour le porc.

Donne
4 portions

Taille d'une portion :
 $\frac{2}{3}$ tasse (150 ml)

Curry de porc aux fruits

2 c. à s.	vinaigre de vin ou de cidre	30 ml
$\frac{1}{2}$ c. à t.	sel	2,5 ml
$\frac{1}{4}$ c. à t.	poivre noir fraîchement moulu	1 ml
1 lb	épaule ou jarret de porc désossé, coupé en morceaux	500 g
1	petite gousse d'ail, coupée finement	1
1 c. à t.	gingembre coupé finement	5 ml
1 c. à t.	poudre de cari	5 ml
$\frac{1}{4}$ c. à t.	cannelle moulue	1 ml
$\frac{1}{4}$ c. à t.	clou de girofle moulu	1 ml
2 c. à t.	huile végétale	10 ml
1	oignon, coupé	1
2 c. à s.	farine tout usage	30 ml
3 c. à s.	raisins secs	45 ml
1	pêche ou orange, coupée en morceaux	1

1. Dans un bol en verre, mélanger le vinaigre, le sel et le poivre. Ajouter le porc et mélanger délicatement pour bien enrober.
2. Dans un poêlon à fond épais, chauffer à feu moyen, en brassant, l'ail, le gingembre, le cari, la cannelle, le clou de girofle et l'huile, jusqu'à ce que le mélange commence à bouillir. Ajouter l'oignon et $\frac{1}{3}$ tasse (75 ml) d'eau; cuire, en brassant, pendant 4 minutes.
3. Saupoudrer la farine sur le porc et mélanger délicatement pour bien enrober. Transférer dans le poêlon et cuire, en brassant, 4 minutes environ ou jusqu'à ce que la viande perde sa couleur rosée. Ajouter les raisins secs et $\frac{2}{3}$ tasse (150 ml) d'eau; porter à ébullition. Réduire le feu à basse intensité, couvrir et laisser mijoter, en brassant de temps en temps, pendant 35 minutes, ou jusqu'à ce que le porc se détache à la fourchette (ne pas laisser bouillir).
4. Ajouter la pêche, couvrir et laisser mijoter 10 minutes.

Petites astuces culinaires

Préparez ce curry une journée à l'avance. Transférez-le dans un contenant peu profond, laissez-le refroidir et placez-le au réfrigérateur. Réchauffez-le dans une poêle à feu moyen, en brassant régulièrement, jusqu'à ce qu'il bouille. Pour un goût optimal, ajoutez la pêche ou l'orange dans les 10 dernières minutes.

Les currys sont traditionnellement servis accompagnés de riz blanc. Un tiers de tasse (75 ml) de riz blanc cuit compte comme 1 Choix de glucides. Pour plus de goût, de fibres et de vitamines, utilisez du riz brun. Vous pouvez cuire le riz sans ajouter de sel.

Choix du Canada

$\frac{1}{2}$	Glucides
3	Viandes et substituts
$\frac{1}{2}$	Matières grasses

Nutriments par portion

Calories	253
Glucides	14 g
Fibres	2 g
Protéines	24 g
Lipides totaux	11 g
Lipides saturés	4 g
Cholestérol	71 mg
Sodium	365 mg

Donne
6 portions

Taille d'une portion :
¾ tasse (175 ml)

Le porc est une viande des plus polyvalentes. Ici, il se marie à merveille avec l'ananas et le poivron vert dans un plat exotique et facile à faire.

Porc polynésien

Petite astuce culinaire

Le riz est parfait pour accompagner cette recette. Un tiers de tasse (75 ml) de riz cuit compte comme 1 Choix de glucides. Pour plus de goût, de fibres et de vitamines, utilisez du riz brun. Vous pouvez cuire le riz sans ajouter de sel ; si vous choisissez d'en ajouter, n'en utilisez pas plus de ¼ c. à t. (1 ml) par tasse (250 ml) de riz sec. Ceci ajoutera 75 mg de sodium par portion de ⅓ tasse (75 ml).

Choix du Canada

1	Glucides
3	Viandes et substituts
½	Matières grasses

Nutriments par portion

Calories	250
Glucides	13 g
Fibres	1 g
Protéines	23 g
Lipides totaux	12 g
Lipides saturés	4 g
Cholestérol	71 mg
Sodium	158 mg

1 c. à s.	huile végétale (ou moins)	15 ml
1 ½ lb	épaule, longe ou jarret de porc, maigre et désossé, coupé en morceaux	750 g
1	boîte (398 ml) de morceaux d'ananas non sucré, avec leur jus	1
1 c. à s.	sauce soya faible en sodium	15 ml
1 c. à t.	gingembre moulu	5 ml
¼ c. à t.	poivre noir fraîchement moulu	1 ml
2 c. à t.	fécule de maïs	10 ml
1 c. à s.	eau froide	15 ml
1	petit poivron vert, coupé en morceaux	1
2 c. à t.	noix de coco non sucrée, râpée	10 ml

1. Dans un grand chaudron, chauffer la moitié de l'huile à feu moyen-élevé. Cuire le porc par portions, en brassant, de 3 à 4 minutes, ou jusqu'à ce que tous les côtés aient légèrement bruni; au besoin, ajouter de l'huile entre les portions. Placer tout le porc dans le chaudron.
2. Séparer l'ananas de son jus; réserver. Dans un bol, mélanger le jus d'ananas, la sauce soya, le gingembre et le poivre. Verser sur le porc. Réduire le feu à basse intensité, couvrir et laisser mijoter 20 minutes.
3. Dans un petit bol, fouetter la fécule de maïs et l'eau froide. Ajouter le jus du poêlon. Augmenter l'intensité du feu à moyen-élevé et porter à ébullition. Laisser bouillir, en brassant, pendant environ 3 minutes ou jusqu'à ce que la sauce ait épaissi. Ajouter les morceaux d'ananas et le poivron vert. Cuire, en brassant, de 2 à 3 minutes ou jusqu'à ce que la sauce enrobe le porc. Servir garni de noix de coco.

Une pelure de pomme de terre farcie de jambon et de purée de pommes de terre, voilà un plat qui plaira à vos invités!

Donne
4 portions

Pommes de terre farcies au jambon

Préchauffer le four à 400 °F (200 °C).

Plat allant au four.

4	pommes de terre (1 ½ lb/750 g en tout)	4
8 oz	jambon cuit faible en sodium, coupé grossièrement (environ 2 tasses/500 ml)	240 g
¼ tasse	vin blanc sec	60 ml
2 c. à t.	margarine ou beurre	10 ml
¼ c. à t.	estragon séché	1 ml
3 tasses	champignons tranchés	750 g
2	oignons verts, coupés finement	2
2 c. à s.	pâte de tomate	30 ml
⅓ tasse	lait évaporé 2 %	75 ml

Préparation page ci-contre

Petite astuce nutrition

Dans la plupart des supermarchés, on peut trouver certaines charcuteries et viandes froides en version « quantité réduite de sodium », par exemple le bacon et le jambon. Rappelez-vous, par contre, qu'une quantité réduite de sodium ne veut pas dire *faible en sodium*, mais seulement qu'il y en a moins (généralement de 25 % à 30 % moins) que dans le produit de base. Prenez toujours le temps de consulter le tableau de la valeur nutritive pour connaître la taille d'une portion et la quantité de sodium présente.

Choix du Canada

2	Glucides
1	Viandes et substituts

Nutriments par portion

Calories	250
Glucides	37 g
Fibres	5 g
Protéines	14 g
Lipides totaux	5 g
Lipides saturés	1 g
Cholestérol	31 mg
Sodium	509 mg

1. Piquer les pommes de terre avec une fourchette. Cuire au four pendant 45 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
2. Entre-temps, placer le jambon dans le plat allant au four, le couvrir et enfourner pendant 10 minutes.
3. Dans un poêlon, mélanger 2 c. à s. (30 ml) d'eau, le vin, la margarine et l'estragon. Ajouter les champignons, couvrir et porter à ébullition à feu élevé; laisser bouillir pendant 2 minutes. À l'aide d'une écumoire, transférer les champignons dans une assiette chaude.
4. Ajouter les oignons verts, la pâte de tomate et 6 c. à s. (90 ml) d'eau dans le poêlon et laisser bouillir, en brassant, pendant 2 minutes.
5. Couper les pommes de terre cuites en deux, sur le long. À l'aide d'une cuillère, en retirer la chair; en laisser juste assez pour que la peau garde sa forme. Garder les coquilles chaudes.
6. Piler les pommes de terre et les verser dans le poêlon. Porter à ébullition et cuire, en brassant, pendant une minute. Ajouter le jambon, les champignons et le lait évaporé; cuire, en brassant constamment, jusqu'à ce que le tout soit chaud. (Ne pas laisser bouillir.)
7. Diviser également le mélange à base de jambon et en fourrer les coquilles. Servir immédiatement.

Dans ce plat rapide et facile à préparer, les asperges sont roulées dans une tranche de jambon et arrosées d'une délicieuse sauce au fromage. Le tout vous ravira au début du printemps, alors que les asperges sont de saison.

Donne

6 portions

Taille d'une portion :

2 rouleaux

avec leur sauce

Rouleaux de jambon aux asperges

Préchauffer le four à 350 °F (180 °C).

Plat en pyrex peu profond de 13 × 9 po (33 × 23 cm).

24	asperges fraîches ou congelées (les décongeler si congelées)	24
12	tranches minces de jambon avec quantité de sodium réduite	12
¾ tasse	cheddar, edam ou gouda râpé	175 ml
1 tasse	sauce aux herbes (voir variation p. 58)	250 ml
¼ c. à t.	paprika	1 ml

1. Si les asperges sont fraîches, dans un chaudron d'eau bouillante, les blanchir pendant 2 minutes ou jusqu'à ce qu'elles deviennent vert clair. Qu'elles soient fraîches ou congelées, bien égoutter et sécher délicatement.
2. Parsemer environ 1 c. à s. (15 ml) de cheddar sur chaque tranche de jambon. Placer deux asperges sur chaque tranche, les rouler et les placer, l'ouverture vers le bas, dans le plat allant au four. Verser la sauce aux herbes sur le dessus. Saupoudrer de paprika.
3. Cuire au four de 15 à 20 minutes, ou jusqu'à ce que la sauce bouille.

Choix du Canada

1½	Viandes et substituts
½	Matières grasses
1	Extra

Nutriments par portion

Calories	130
Glucides	6 g
Fibres	1 g
Protéines	10 g
Lipides totaux	7 g
Lipides saturés	4 g
Cholestérol	33 mg
Sodium	432 mg

Donne
4 portions

Taille d'une portion :
1 tasse (250 ml)

Les restes d'agneau sont meilleurs chauds, alors pourquoi ne pas les servir en délicieux curry?

Curry d'agneau

Petites astuces culinaires

À la place du bouillon de poulet ou de bœuf maison, vous pouvez utiliser une préparation commerciale, en optant pour une marque réduite en sodium. Dans ce cas, omettez le sel de la recette.

Les currys sont traditionnellement servis accompagnés de riz blanc. Un tiers de tasse (75 ml) de riz blanc cuit compte comme 1 Choix de glucides. Pour plus de goût, de fibres et de vitamines, utilisez du riz brun. Vous pouvez cuire le riz sans ajouter de sel.

Variation

Remplacez l'agneau par du porc ou du bœuf.

Choix du Canada

½	Glucides
3	Viandes et substituts
½	Matières grasses

Nutriments par portion

Calories	251
Glucides	11 g
Fibres	1 g
Protéines	27 g
Lipides totaux	11 g
Lipides saturés	3 g
Cholestérol	85 mg
Sodium	356 mg

4 c. à t.	huile végétale	20 ml
1 tasse	oignon coupé	250 ml
1 à 2 c. à t.	poudre de cari	5 à 10 ml
2 c. à s.	farine tout usage	30 ml
2 tasses	bouillon de bœuf (voir p. 76) ou de poulet (voir p. 78)	500 ml
12 oz	agneau maigre cuit, coupé en cubes de 1 po (2,5 cm)	360 g
½ c. à t.	sel	2,5 ml
¼ c. à t.	cannelle moulue	1 ml
1 pincée	poivre noir fraîchement moulu	1 pincée
1	petite pomme, pelée et coupée	1

1. Dans un poêlon, chauffer 3 c. à t. (15 ml) d'huile à feu moyen. Faire sauter l'oignon pendant 5 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils aient ramolli. Ajouter la poudre de cari et le reste de l'huile; faire sauter pendant 1 minute.
2. Dans un pot, mettre la farine et le bouillon. Bien couvrir et brasser jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène. Verser sur le mélange à base d'oignon et cuire, en brassant, pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que le tout ait épaissi.
3. Ajouter l'agneau, le sel, la cannelle et le poivre; réduire le feu à basse intensité, couvrir et laisser mijoter, en brassant régulièrement, pendant 20 minutes. Ajouter la pomme, couvrir et laisser mijoter encore 5 minutes.

Rapide à préparer, ce sauté constitue un repas complet et coloré. Des haricots verts ou des brocolis coupés peuvent remplacer les pois mange-tout.

Donne
4 portions

Sauté de poulet et pois mange-tout

2 c. à t.	fécule de maïs	10 ml
12 oz	poitrine de poulet désossée et sans la peau, coupée en morceaux de taille moyenne	375 g
2 c. à s.	huile végétale (ou moins), divisée	30 ml
2	pieds de céleri, coupés en diagonale	2
1	petit oignon, tranché finement	1
½ tasse	bouillon de poulet faible en sodium	125 ml
½ c. à t.	gingembre moulu	2,5 ml
4 oz	pois mange-tout	120 g
2 c. à s.	amandes ou marrons en conserve, égouttés	30 ml
1 c. à s.	sauce soya faible en sodium	15 ml
¼ c. à t.	sel (ou moins)	1 ml
	poivre noir fraîchement moulu	

1. Placer la fécule de maïs dans un bol. Ajouter le poulet et brasser doucement pour bien enrober.
2. Dans un wok ou une grande poêle, chauffer 2 c. à t. (10 ml) d'huile à feu moyen élevé. Faire sauter le poulet en portions pendant 5 à 7 minutes, ou jusqu'à ce qu'il soit doré de tous les côtés. Ajouter de l'huile entre les portions au besoin. Transférer le poulet dans une assiette chaude. Essuyer le poêlon.
3. Ajouter 1 c. à t. (5 ml) d'huile dans le poêlon. Faire sauter le céleri et l'oignon pendant 4 minutes ou jusqu'à ce qu'il ait ramolli. Ajouter le bouillon et le gingembre; réduire le feu et laisser mijoter pendant 4 minutes. Remettre le poulet et tout le jus accumulé dans le poêlon et ajouter les pois mange-tout, les amandes et la sauce soya; couvrir et laisser mijoter pendant 2 minutes. Goûter et assaisonner en ajoutant jusqu'à ¼ c. à t. (1 ml) de sel et de poivre.

Petite astuce culinaire

Le riz accompagne à merveille les sautés. Un tiers de tasse (75 ml) de riz cuit compte comme 1 Choix de glucides. Pour plus de goût, de fibres et de vitamines, utilisez du riz brun. Vous pouvez cuire le riz sans ajouter de sel; si vous choisissez d'en ajouter, n'en utilisez pas plus de ¼ c. à t. (1 ml) par tasse (250 ml) de riz sec. Ceci ajoutera 75 mg de sodium par portion de ⅓ tasse (75 ml).

Choix du Canada

3 Viandes et substituts

Nutriments par portion

Calories	207
Glucides	7 g
Fibres	2 g
Protéines	22 g
Lipides totaux	10 g
Lipides saturés	1 g
Cholestérol	50 mg
Sodium	411 mg

Donne
2 portions

Lorsque les crêpes et la garniture sont déjà préparées, un petit repas très spécial se construit en un rien de temps. Réchauffez la garniture et placez-la dans les crêpes chaudes.

Crêpes fruitées au poulet

Petites astuces culinaires

Faites griller les amandes dans une petite poêle sèche, en brassant constamment, pendant environ 3 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles aient doré et qu'elles soient odorantes.

Pour préparer la garniture à l'avance, transférez-la dans un contenant peu profond, laissez-la refroidir et réfrigérez le tout jusqu'à 2 jours. Réchauffez-la dans une casserole à feu moyen, en brassant constamment, jusqu'à ce qu'elle bouille.

3	abricots séchés, coupés grossièrement	3
1 c. à s.	raisins secs	15 ml
½ c. à t.	cannelle moulue	2,5 ml
½ c. à t.	poudre de chili	2,5 ml
1 ¼ tasse	bouillon de poulet (voir p. 78)	300 ml
1 ¼ tasse	poulet cuit coupé	300 ml
2	crêpes chaudes (voir p. 70)	2
1 c. à s.	amandes grillées (voir astuce ci-contre)	5 ml

1. Dans une casserole, mélanger les abricots, les raisins secs, la cannelle, la poudre de chili et le bouillon. Porter à ébullition à feu élevé. Réduire le feu et laisser mijoter, en brassant quelquefois, pendant environ 15 minutes ou jusqu'à ce que le liquide ait réduit de moitié et légèrement épaissi. Ajouter le poulet et laisser mijoter 5 minutes.
2. Placer les crêpes sur des assiettes de service chaudes. Séparer la garniture entre les crêpes, en réserver une petite quantité. Rouler les crêpes et étendre le reste de la garniture sur le dessus. Garnir d'amandes. Servir immédiatement.

Choix du Canada

1	Glucides
4	Viandes et substituts

Nutriments par portion

Calories	290
Glucides	21 g
Fibres	2 g
Protéines	33 g
Lipides totaux	8 g
Lipides saturés	2 g
Cholestérol	125 mg
Sodium	133 mg

Si vous n'avez pas de restes de dinde sous la main, vous pouvez faire mijoter des morceaux achetés pré-coupés pour ce Tetrizzini, une recette populaire pour un repas en famille ou une soirée entre amis.

Donne
8 portions

Taille d'une portion :
1 tasse (250 ml)

Dinde Tetrizzini

Préchauffer le four à 350 °F (180 °C).

Plat allant au four de 10 tasses (2,5 l), légèrement graissé.

8 oz	spaghetti ou autres pâtes minces	240 g
2 c. à s.	margarine ou beurre, divisée	30 ml
8 oz	champignons, tranchés	240 g
1 c. à s.	jus de citron frais pressé	15 ml
6 c. à s.	farine tout usage	90 ml
2 ½ tasses	bouillon de poulet (voir p. 78) ou de dinde	625 ml
1 tasse	lait 2 %	250 ml
2 c. à s.	persil frais coupé (ou 2 c. à t./10 ml de persil séché)	30 ml
1 ½ c. à t.	sel	7,5 ml
½ c. à t.	muscade moulue	2,5 ml
½ c. à t.	poudre d'oignon	2,5 ml
1 pincée	paprika	1 pincée
1 pincée	poivre blanc fraîchement moulu	1 pincée
¼ tasse	sherry sec	60 ml
4 tasses	dinde cuite coupée	1 litre
¼ tasse	parmesan frais râpé	60 ml

Préparation page ci-contre

Petite astuce culinaire

À la place du bouillon de poulet maison, vous pouvez utiliser une préparation commerciale, en optant pour une marque réduite en sodium. Dans ce cas, réduisez la quantité de sel à 1 c. à t. (5 ml).

Petite astuce nutrition

Lorsque vous choisissez une margarine, optez pour une marque étiquetée comme non hydrogénée. Celle-ci contient peu de lipides saturés et aucun lipide trans. Évitez les margarines dures, qui sont riches en lipides saturés et trans.

1. Dans un chaudron d'eau bouillante, cuire les spaghettis selon les instructions écrites sur l'emballage (en omettant le sel), jusqu'à ce que les pâtes soient presque tendres. Égoutter et réserver.
2. Entre-temps, dans un poêlon, chauffer 2 c. à t. (10 ml) de la margarine à feu moyen-élevé. Faire sauter les champignons pendant 5 minutes ou jusqu'à ce qu'ils aient légèrement bruni. Arroser de jus de citron. Retirer du feu et réserver.
3. Dans une casserole de taille moyenne, faire fondre le reste de la margarine à feu moyen. Ajouter la farine en brassant, jusqu'à l'obtention d'une texture lisse. Ajouter graduellement le bouillon et le lait, en brassant vivement pour séparer tout agrégat; porter à ébullition, en brassant. Ajouter le persil, le sel, la muscade, la poudre d'oignon, le paprika, le poivre blanc et le sherry; laisser bouillir, en brassant, de 2 à 3 minutes, ou jusqu'à ce que le mélange ait épaissi.
4. Verser assez de sauce dans le plat allant au four pour en couvrir le fond. Étendre les champignons, puis les spaghettis et la dinde. Verser le reste de la sauce sur la dinde. Parsemer de parmesan.
5. Cuire au four de 30 à 40 minutes ou jusqu'à ce que la sauce bouille.

Choix du Canada

2	Glucides
3	Viandes et substituts

Nutriments par portion

Calories	332
Glucides	32 g
Fibres	2 g
Protéines	29 g
Lipides totaux	9 g
Lipides saturés	3 g
Cholestérol	58 mg
Sodium	590 mg

Cette version légère d'un classique ne manquera pas de devenir votre façon préférée de récupérer les restes de poulet.

Donne
6 portions

Poulet à la King léger et frais

1 c. à s.	huile végétale	15 ml
4	carottes, tranchées finement	4
1	petit oignon, coupé	1
8 oz	champignons, tranchés	240 g
¾ c. à t.	sel (ou moins), divisé	3 ml
¼ c. à t.	poivre noir fraîchement moulu	1 ml
2 tasses	bouillon de poulet (voir p. 78)	500 ml
4 oz	nouilles aux œufs larges	120 g
3 tasses	poulet cuit émincé grossièrement (environ 375 g)	750 ml
1 tasse	pois verts congelés, dégelés	250 ml
1 c. à s.	farine tout usage	15 ml
1 tasse	lait 2 %	250 ml
2 c. à s.	jus de citron frais pressé	30 ml
	persil frais coupé	

1. Dans un grand chaudron, chauffer l'huile à feu moyen-élevé. Faire sauter les carottes, l'oignon, les champignons, ½ c. à t. (2 ml) du sel et le poivre pendant environ 10 minutes, ou jusqu'à ce que les champignons laissent s'échapper leur liquide et commencent à brunir.
2. Ajouter le bouillon et porter à ébullition, en grattant les morceaux bruns collés au fond. Ajouter les nouilles; réduire le feu à basse intensité, couvrir et laisser mijoter 5 minutes, ou jusqu'à ce que les nouilles soient pratiquement tendres.
3. Plonger le poulet et les pois dans le chaudron. Fouetter la farine dans le lait et verser aussi dans le chaudron. Augmenter l'intensité à feu moyen et laisser mijoter, en brassant régulièrement, pendant environ 5 minutes ou jusqu'à ce que le poulet soit chaud et que la sauce ait quelque peu épaissi. Ajouter le jus de citron. Goûter et ajouter jusqu'à ¼ c. à t. (1 ml) supplémentaire de sel. Garnir de persil. Servir immédiatement.

Petites astuces culinaires

À la place du bouillon de poulet maison, vous pouvez utiliser une préparation commerciale, en optant pour une marque réduite en sodium. Dans ce cas, omettez le sel de la première étape.

Deux grosses poitrines de poulet donnent environ 3 tasses (750 ml) de poulet émincé.

Variation

Vous pouvez remplacer le poulet et le bouillon de poulet par de la dinde et du bouillon de dinde.

Choix du Canada

1½	Glucides
3	Viandes et substituts

Nutriments par portion

Calories	298
Glucides	29 g
Fibres	4 g
Protéines	28 g
Lipides totaux	8 g
Lipides saturés	2 g
Cholestérol	86 mg
Sodium	428 mg

Plats végétariens

Omelette aux champignons	210
Frittata aux légumes	211
Simili-salade aux œufs	212
Boulgour espagnol	213
Burgers aux lentilles	214
Rouleaux de chou farcis aux haricots	215
Coquilles de haricots de soya	216
Germes de haricots au tofu	217
Pâtes Romanoff	218
Macaronis crémeux au fromage	219
Macaronis, fromage et tomates	220

Pour une omelette réussie, le secret consiste à battre les œufs jusqu'à ce qu'ils commencent à mousser et à cuire l'omelette à intensité moyenne. Les omelettes aux champignons sont parfaites pour un petit déjeuner spécial, un brunch ou un petit souper rapide et léger.

Donne
2 portions

Omelette aux champignons

4	œufs, légèrement battus	4
¼ tasse	fromage suisse râpé	60 ml
1 c. à s.	basilic ou persil frais, coupé (ou 1 c. à t./5 ml de persil séché)	15 ml
¼ c. à t.	poivre blanc fraîchement moulu	1 ml
⅛ c. à t.	sel	0,5 ml
1 c. à t.	huile végétale	5 ml
1	petit oignon, coupé	1
8 oz	champignons, tranchés	240 g

Petite astuce culinaire

Avec une spatule en silicone, souple et thermorésistante, vous pourrez tourner vos omelettes sans avoir à les couper ou les briser; il vous sera aussi beaucoup plus facile de les retirer de votre poêlon.

1. Dans un bol, fouetter ensemble les œufs, le fromage, le basilic, le poivre blanc et le sel. Réserver.
2. Dans un poêlon à omelette ou une poêle antiadhésive, chauffer l'huile à feu moyen. Faire sauter l'oignon pendant 2 minutes. Ajouter les champignons et faire sauter pendant 3 minutes.
3. Verser le mélange à base d'œufs sur les champignons. Soulever le pourtour de l'omelette à l'aide d'une spatule dès que les œufs commencent à cuire et pencher la poêle pour permettre à ce qui n'est pas cuit de couler en dessous. Cuire de 3 à 4 minutes, ou jusqu'à ce que le dessus soit cuit et le dessous, doré. Décoller l'omelette à l'aide de la spatule. Plier l'omelette en deux et la servir dans une assiette chaude.

Choix du Canada

2½	Viandes et substituts
2	Matières grasses

Nutriments par portion

Calories	271
Glucides	10 g
Fibres	3 g
Protéines	19 g
Lipides totaux	17 g
Lipides saturés	6 g
Cholestérol	387 mg
Sodium	302 mg

Donne
2 portions

Pour cette frittata, préférez les légumes verts de saison : ils sont de meilleure qualité et meilleur marché.

Frittata aux légumes

Petites astuces nutrition

Si vous utilisez le sel d'ail, sachez qu'il ajoutera 120 mg de sodium par portion.

Lorsque vous achetez un mélange d'épices, assurez-vous d'en vérifier la quantité de sodium. Certains contiennent du sel, mais cela n'est pas toujours indiqué dans l'appellation du mélange, contrairement au sel d'ail.

4	œufs	4
1 c. à s.	persil frais coupé (ou 1 c. à t./5 ml de persil séché)	15 ml
½ c. à t.	origan séché	2,5 ml
¼ c. à t.	sel d'ail (facultatif)	1 ml
1 pincée	poivre noir fraîchement moulu	1 pincée
2 c. à t.	margarine ou beurre	10 ml
2	oignons verts, coupés	2
½ tasse	morceaux de brocoli, d'asperges ou de haricots verts	125 ml
½ tasse	céleri, coupé	125 ml

1. Dans un bol, fouetter ensemble les œufs, le persil, l'origan, le sel d'ail (facultatif), le poivre et 1 c. à s. (15 ml) d'eau. Réserver.
2. Dans un poêlon à fond épais, faire fondre la margarine à feu moyen. Faire sauter les oignons verts, le brocoli et le céleri de 4 à 5 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres et croquants.
3. Verser le mélange à base d'œufs sur le mélange de légumes et cuire pendant 30 secondes. Couvrir et cuire de 2 à 3 minutes, ou jusqu'à ce que ce soit prêt. Couper la frittata en deux et la faire glisser dans des assiettes chaudes.

Choix du Canada

2	Viandes et substituts
1½	Matières grasses

Nutriments par portion

Calories	198
Glucides	5 g
Fibres	1 g
Protéines	13 g
Lipides totaux	14 g
Lipides saturés	4 g
Cholestérol	372 mg
Sodium	313 mg

Une vraie salade aux œufs contient beaucoup de lipides, les jaunes d'œufs n'y sont pas étrangers... Faire à base de pois chiches, cette version, tout en ayant les protéines et le bon goût d'une salade aux œufs, est beaucoup moins grasse. Servez-vous-en pour farcir une tomate ou comme tartinade.

Donne
6 portions

Taille d'une portion :
1/3 tasse (75 ml)

Simili-salade aux œufs

2 tasses	pois chiches en boîte, rincés et égouttés, ou cuits (voir astuce ci-contre)	500 ml
1/4 tasse	céleri coupé	60 ml
1/2 c. à t.	basilic séché	2,5 ml
1/4 c. à t.	poudre de cari	1 ml
1/4 c. à t.	sel d'ail	1 ml
1/4 tasse	vinaigrette crémeuse et acidulée (voir p. 124)	60 ml

1. Dans un bol, écraser grossièrement les pois chiches. Ajouter le céleri, le basilic, la poudre de cari, le sel d'ail et la vinaigrette; bien mélanger.

Petite astuce culinaire

Une boîte de conserve de 540 ml de pois chiches vous en donnera 2 tasses (500 ml) après que vous les aurez égouttés et rincés. Si vous avez acheté de plus petites boîtes de conserve, utilisez-en deux, égouttez et rincez les pois chiches, puis mesurez la quantité exacte dont vous avez besoin. Vous pouvez garder le surplus dans un contenant hermétique, jusqu'à 3 jours au réfrigérateur ou 3 mois au congélateur. S'ils sont séchés, mesurez 1 tasse (250 ml).

Choix du Canada

1	Glucides
1/2	Viandes et substituts

Nutriments par portion

Calories	92
Glucides	15 g
Fibres	3 g
Protéines	4 g
Lipides totaux	2 g
Lipides saturés	0 g
Cholestérol	9 mg
Sodium	211 mg

Donne
8 portions
Taille d'une portion :
1 tasse (250 ml)

Le boulgour, les pois chiches et les noix de soya s'allient ici pour vous fournir une bonne dose de protéines. Ce boulgour espagnol est tout aussi bon, et peut-être même meilleur, que le riz espagnol.

Boulgour espagnol

Petite astuce culinaire

À la place d'un bouillon fait maison, vous pouvez utiliser une préparation commerciale de bouillon de légumes ou de poulet réduite en sodium. Si vous optez pour une marque commerciale, n'utilisez que ½ c. à t. (2 ml) de sel.

2 c. à s.	huile végétale	30 ml
1	gousse d'ail, coupée finement	1
1 tasse	carotte, tranchée finement	250 ml
½ tasse	oignon coupé grossièrement	125 ml
1 ¼ tasse	boulgour grossier	300 ml
1	boîte (540 ml) de tomates en dés sans sel ajouté, avec leur jus	1
2 c. à t.	paprika	10 ml
1 c. à t.	estragon ou origan séché	5 ml
1 c. à t.	sel	5 ml
1 pincée	poivre noir fraîchement moulu	1 pincée
2 ¼ tasses	bouillon de légumes chaud (voir p. 79) ou de poulet (voir p. 78)	550 ml
1 tasse	céleri coupé grossièrement	250 ml
1 tasse	poivron rouge ou vert coupé grossièrement	250 ml
1 tasse	pois chiches cuits ou en boîte, rincés et égouttés	250 ml
½ tasse	noix de soya coupées grossièrement	125 ml

Choix du Canada

1 ½	Glucides
½	Viandes et substituts
1	Matières grasses

Nutriments par portion

Calories	222
Glucides	33 g
Fibres	7 g
Protéines	9 g
Lipides totaux	7 g
Lipides saturés	1 g
Cholestérol	0 mg
Sodium	442 mg

1. Dans un poêlon, chauffer l'huile à feu moyen. Faire sauter l'ail, la carotte et l'oignon pendant 5 minutes. Ajouter le boulgour et faire sauter environ 3 minutes, ou jusqu'à ce que le boulgour soit enduit du jus de la poêle.
2. Ajouter les tomates avec leur jus, le paprika, l'estragon, le sel, le poivre et le bouillon; porter à ébullition. Ajouter le céleri et le poivron; réduire le feu à basse intensité, couvrir et laisser mijoter 15 minutes, ou jusqu'à ce que le boulgour soit presque tendre.
3. Ajouter les pois chiches et les noix de soya; couvrir et laisser mijoter 5 minutes, ou jusqu'à ce que le boulgour soit tendre et que les jus aient été absorbés. Retirer du feu et laisser reposer, couvert, pendant 10 minutes. Mélanger avec une fourchette.

Ces burgers aux lentilles remplacent à merveille les boulettes de viande, et ils sont bon marché et savoureux – vous serez surpris de ne constater pratiquement aucune différence avec un hamburger normal. La chapelure et le fromage en font une excellente source de protéines.

Donne
5 portions

Burgers aux lentilles

1	boîte (540 ml) de lentilles brunes, égouttées et rincées	1
2/3 tasse	chapelure de pain sec	150 ml
1/4 tasse	oignon finement coupé	60 ml
1/4 tasse	céleri finement coupé	60 ml
1/2 c. à t.	sel	2,5 ml
1/2 c. à t.	poivre noir fraîchement moulu	2,5 ml
1 c. à t.	sauce Worcestershire	5 ml
1 c. à s.	huile végétale	15 ml
1/2 tasse	cheddar ou fromage suisse râpé	125 ml

1. Dans un grand bol, écraser les lentilles. Ajouter la chapelure, l'oignon, le céleri, le sel, le poivre, 1/3 tasse (75 ml) d'eau et la sauce Worcestershire; bien mélanger. Former 5 galettes épaisses de 3/4 pouce (2 cm).
2. Dans un poêlon, chauffer l'huile à feu moyen. Cuire les burgers environ 5 minutes par côté, ou jusqu'à ce que les deux côtés aient bruni. Couvrir de fromage.

Petite astuce nutrition

On entend souvent dire qu'un régime équilibré nous fournit tous les nutriments dont on a besoin. Il arrive, toutefois, que ceci ne soit pas vrai. Par exemple, en Amérique du Nord, le soleil n'est pas assez puissant tout au long de l'année pour fournir suffisamment de vitamine D : nous avons donc besoin de suppléments. À moins que vous buviez au moins 2 tasses (500 ml) de lait ou de boissons fortifiées au soya chaque jour, vous avez probablement besoin de prendre un supplément de calcium. Les personnes âgées de plus de 50 ans ont besoin d'une plus grande quantité de vitamine D et de calcium. Si vous êtes végétarien et ne buvez pas de boissons fortifiées au soya, vous aurez aussi besoin d'un supplément de vitamine B₁₂.

Choix du Canada

1	Glucides
1	Viandes et substituts
1	Matières grasses

Nutriments par portion

Calories	196
Glucides	23 g
Fibres	3 g
Protéines	10 g
Lipides totaux	7 g
Lipides saturés	3 g
Cholestérol	12 mg
Sodium	465 mg

Donne
16 rouleaux de chou

Taille d'une portion :
4 rouleaux de chou

Un plat délicieux, où haricots noirs et orge s'allient pour former une garniture délicieuse dans les feuilles de chou.

Rouleaux de chou farcis aux haricots

Petite astuce culinaire

Pour vous faciliter la tâche, gardez le chou sous l'eau chaude tandis que vous retirez ses feuilles.

Petites astuces nutrition

Pour réduire le sodium, faites cuire les haricots et l'orge sans ajouter de sel. Le sel dans la garniture suffira.

Une portion de cette recette représente une excellente source de fer, plus précisément 25 % de la valeur quotidienne. Elle contient aussi une quantité considérable de thiamine, de riboflavine, de niacine, de vitamine B₆, de folate et d'acide pantothénique.

Choix du Canada

2	Glucides
1	Viandes et substituts

Nutriments par portion

Calories	201
Glucides	41 g
Fibres	10 g
Protéines	10 g
Lipides totaux	1 g
Lipides saturés	0 g
Cholestérol	0 mg
Sodium	470 mg

Plat allant au four de 8 tasses (2 l).

1	petite pomme de chou	1
2 tasses	haricots noirs cuits (voir astuce nutrition ci-contre), écrasés	500 ml
1 tasse	orge cuit (voir astuce nutrition)	250 ml
1 tasse	céleri coupé finement	250 ml
½ tasse	oignon coupé finement	125 ml
½ c. à t.	sel	2,5 ml
½ c. à t.	basilic séché	2,5 ml
1 pincée	origan séché	1 pincée
1 pincée	thym séché	1 pincée
2	gouttes de sauce piquante	2
2 tasses	jus de tomates faible en sodium	500 ml

1. Garder le chou au congélateur pendant la nuit.
2. Préchauffer le four à 350°F (180°C).
3. Retirer minutieusement 16 feuilles de chou de la pomme congelée, une à la fois, à l'aide d'un couteau. Tailler le centre des feuilles, sans l'enlever complètement, pour que leur épaisseur soit uniforme.
4. Dans un bol, écraser ensemble les haricots et l'orge. Ajouter le céleri, l'oignon, le sel, le basilic, l'origan, le thym et la sauce piquante; bien mélanger.
5. Placer environ ¼ de tasse (60 ml) du mélange à base de haricots sur le centre de chaque feuille de chou. Rouler les feuilles et rentrer les côtés. Placer les rouleaux côte à côte dans le plat allant au four. Verser le jus de tomates sur les rouleaux.
6. Couvrir et cuire au four pendant 1 heure, ou jusqu'à ce que la sauce bouille et que le mélange au milieu des rouleaux soit chaud.

Les haricots de soya absorbent la saveur des légumes dans ce plat d'accompagnement, idéal pour rehausser en protéines un repas végétarien.

Donne
6 portions

Taille d'une portion :
2/3 tasse (150 ml)

Coquilles de haricots de soya

Plat allant au four de 6 tasses (1,5 l).

1 tasse	haricots de soya, rincés	250 ml
1	oignon, coupé	1
1 tasse	céleri coupé	250 ml
1/2 tasse	poivron rouge ou vert, coupé	125 ml
1/2 c. à t.	sel	2,5 ml
1/2 tasse	sauce tomate sans sel ajouté	125 ml
1/4 tasse	eau bouillante	60 ml
1/4 tasse	chapelure de pain frais	60 ml
2 c. à t.	huile d'olive	10 ml

1. Placer les haricots de soya dans un grand bol et ajouter suffisamment d'eau froide pour les couvrir d'au moins 3 po (7,5 cm). Couvrir et laisser reposer à température ambiante pendant au moins 12 heures et jusqu'à 24 heures.
2. Égoutter les haricots de soya et bien rincer; égoutter. Dans une casserole, mélanger les haricots de soya et 3 tasses (750 ml) d'eau fraîche. Porter à ébullition à température élevée et laisser bouillir 10 minutes. Réduire le feu à basse intensité, couvrir et laisser mijoter pendant 1 1/2 heure, ou jusqu'à ce que les haricots de soya aient ramolli. Égoutter.
3. Entre-temps, préchauffer le four à 350 °F (180 °C).
4. Verser les haricots de soya dans le plat allant au four. Ajouter l'oignon, le céleri, le poivron, le sel, la sauce tomate et l'eau bouillante.
5. Dans un bol, mélanger la chapelure et l'huile. En verser sur le mélange à base de haricots de soya.
6. Cuire au four de 1 1/2 à 2 heures, ou jusqu'à ce que les haricots de soya soient tendres.

Petite astuce culinaire

Vous pouvez remplacer les haricots de soya séchés par 3 tasses (750 ml) de haricots de soya en boîte, rincés et égouttés. Sauter alors les étapes 1 et 2.

Petite astuce nutrition

Une portion de cette recette constitue une excellente source de fer, représentant 29 % de la valeur quotidienne recommandée. Elle contient aussi une quantité considérable de thiamine, de riboflavine, de niacine, de vitamine B₆ et de folate. Elle ne contient toutefois pas de vitamine B₁₂, qu'on retrouve seulement dans les aliments d'origine animale. Si vous êtes végétarien et n'utilisez pas de produits végétariens fortifiés, vous aurez besoin d'un supplément de vitamine B₁₂.

Choix du Canada

1 1/2	Viandes et substituts
1	Extra

Nutriments par portion

Calories	162
Glucides	13 g
Fibres	6 g
Protéines	13 g
Lipides totaux	8 g
Lipides saturés	1 g
Cholestérol	0 mg
Sodium	226 mg

Donne
2 portions

Taille d'une portion :
1 $\frac{3}{4}$ tasse (425 ml)

Le tofu, qui représente une excellente source de protéines, goûte pratiquement la même chose qu'une poitrine de poulet dans ce plat végétarien, coloré et facile à préparer.

Germes de haricots au tofu

Petite astuce culinaire

Tous les aliments devraient être rincés sous l'eau du robinet avant d'être cuisinés. Après avoir rincé les germes de haricots, égouttez-les bien puis épongez-les afin qu'ils ne perdent pas de leur goût.

Petite astuce nutrition

La sauce soya régulière contient généralement autour de 900 mg de sodium pour 1 c. à s. (15 ml), ce qui correspond à plus de 30 % de la valeur quotidienne. Vous pouvez réduire grandement la quantité de sel de vos recettes en favorisant les sauces soya faibles en sodium, qui contiennent généralement de 30 % à 40 % moins de sodium.

Choix du Canada

1 $\frac{1}{2}$	Viandes et substituts
1	Matières grasses
1	Extra

Nutriments par portion

Calories	194
Glucides	16 g
Fibres	3 g
Protéines	13 g
Lipides totaux	10 g
Lipides saturés	1 g
Cholestérol	0 mg
Sodium	534 mg

8 oz	tofu ferme ou extra-ferme	240 g
$\frac{1}{4}$ tasse	bouillon de poulet ou de légumes, faible en sodium, divisé	60 ml
2 c. à t.	huile végétale	10 ml
$\frac{1}{4}$ c. à t.	gingembre moulu	1 ml
1	petit oignon, coupé grossièrement	1
$\frac{1}{4}$	poivron rouge, coupé en tranches fines	$\frac{1}{4}$
1 tasse	céleri tranché	250 ml
1 $\frac{1}{2}$ tasse	germes de haricots	375 ml
1 c. à s.	sauce soya faible en sodium	15 ml
$\frac{1}{8}$ c. à t.	sel (ou moins)	0,5 ml
	poivre noir fraîchement moulu	

1. Égoutter le tofu et le couper en morceaux de $\frac{3}{4}$ de pouce (2 cm). Le placer entre des couches de papier essuie-tout et presser avec une assiette de service. Laisser reposer 10 minutes pour comprimer et enlever le surplus d'eau.
2. Dans une casserole, chauffer 2 c. à s. (30 ml) du bouillon, l'huile et le gingembre à feu moyen. Faire sauter l'oignon, le poivron rouge et le céleri pendant 3 minutes. Ajouter les germes de haricots et les faire sauter pendant 1 minute.
3. Ajouter le reste du bouillon, la sauce soya et le tofu; cuire, en brassant doucement, pendant environ 5 minutes, ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres et croustillants et que le liquide soit évaporé. Goûter et ajouter jusqu'à $\frac{1}{8}$ c. à t. (0,5 ml) de sel. Assaisonner au goût avec le poivre.

Remplacez les pommes de terre par ces pâtes ou ajoutez-les à un repas dont vous souhaitez augmenter la quantité de protéines. Et si vous utilisez des pâtes de blé entier, vous consommerez plus de fibres.

Donne
8 portions

Taille d'une portion :
½ tasse (125 ml)

Pâtes Romanoff

Robot culinaire ou malaxeur (facultatif).

1 tasse	fromage cottage 2 %	250 ml
½ tasse	lait 1 %	125 ml
2	oignons verts, coupés	2
¼ tasse	parmesan frais râpé	60 ml
1 c. à s.	aneth ou persil frais coupé (ou 1 c. à t./5 ml d'aneth séché)	15 ml
1 pincée	poivre noir fraîchement moulu	1 pincée
6 oz	nouilles aux œufs, larges ou minces (environ 4 tasses/1 l)	175 g
	parmesan frais râpé (facultatif)	

1. Dans le robot culinaire, introduire le fromage cottage et le lait; malaxer jusqu'à l'obtention d'un mélange lisse (ou fouetter ensemble dans un bol). Transférer dans un bol, si nécessaire, et ajouter les oignons verts, le parmesan, l'aneth et le poivre. Réserver.
2. Dans un chaudron d'eau bouillante, cuire les nouilles selon les instructions (en omettant le sel) jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Égoutter et remettre dans la casserole. Ajouter le mélange à base de fromage. Faire mijoter doucement à feu moyen-bas, en brassant doucement (ne pas laisser bouillir). Servir immédiatement, parsemé de parmesan, si désiré.

Petite astuce nutrition

Tout le monde a besoin de calcium quotidiennement. Le lait, les boissons de soya fortifiées, le yogourt, le fromage et le poisson en conserve avec leurs os (comme les sardines et le saumon) contiennent tous une bonne quantité de calcium. Le brocoli, les carottes, les haricots verts et les légumes feuillus vert foncé en contiennent aussi, mais en plus faible quantité. Pour ce qui est du tofu, cela varie; consultez le tableau de la valeur nutritive.

Choix du Canada

1	Glucides
1	Viandes et substituts

Nutriments par portion

Calories	131
Glucides	18 g
Fibres	1 g
Protéines	9 g
Lipides totaux	3 g
Lipides saturés	1 g
Cholestérol	27 mg
Sodium	174 mg

Donne
5 portions

Taille d'une portion :
¾ tasse (175 ml)

Le bon vieux macaroni au fromage peut être aussi épicé ou aussi doux que vous le voulez. Le type de fromage utilisé déterminera la force du goût.

Macaronis crémeux au fromage

Petite astuce culinaire

Pour 1 ½ tasse (375 ml) de cheddar râpé, achetez-en 6 oz (180 g).

Préchauffer le four à 350 °F (180 °C).

Plat allant au four de 6 tasses (1,5 l), légèrement graissé.

1 ¼ tasse	macaronis	300 ml
2 c. à t.	margarine ou beurre	10 ml
2 c. à s.	farine tout usage	30 ml
¼ c. à t.	sel	1 ml
¼ c. à t.	poudre d'oignon (facultatif)	1 ml
1 pincée	poivre noir fraîchement moulu	1 pincée
2 tasses	lait 1 %	500 ml
2	gouttes de sauce piquante	2
1 ½ tasse	cheddar (âgé) râpé	375 ml
2 c. à s.	chapelure de pain sec	30 ml

1. Dans un chaudron d'eau bouillante, cuire les macaronis selon les instructions jusqu'à ce qu'ils soient presque tendres. Égoutter et réserver.
2. Entre-temps, dans une casserole de taille moyenne, faire fondre la margarine à feu moyen. Fouetter la margarine, la farine, le sel, la poudre d'oignon (si utilisée) et le poivre. Ajouter graduellement le lait en fouettant constamment. Ajouter la sauce piquante et porter à ébullition, sans jamais cesser de fouetter. Retirer du feu.
3. Réserver 2 c. à s. (30 ml) de cheddar pour la fin. Placer la moitié des macaronis au fond du plat allant au four. Parsemer de la moitié du reste du fromage. Verser la moitié de la sauce par-dessus. Répéter.
4. Dans un bol, mélanger la chapelure et le cheddar réservé. Verser sur le dessus.
5. Cuire au four pendant 30 minutes, ou jusqu'à ce que le fromage sur le dessus ait légèrement bruni et que la sauce bouille.

Choix du Canada

2	Glucides
1	Viandes et substituts
2	Matières grasses

Nutriments par portion

Calories	310
Glucides	29 g
Fibres	1 g
Protéines	16 g
Lipides totaux	14 g
Lipides saturés	8 g
Cholestérol	40 mg
Sodium	404 mg

Les tomates ajoutent un peu de couleur aux macaronis au fromage; voilà un petit lunch facile à préparer qui sera apprécié par tous.

Donne
5 portions

Taille d'une portion :
1 tasse (250 ml)

Macaronis, fromage et tomates

Préchauffer le four à 350 °F (180 °C).

Plat allant au four de 6 tasses (1,5 l), graissé.

1 tasse	macaronis	250 ml
1	boîte (540 ml) de tomates sans sel ajouté, avec leur jus	1
½ c. à t.	basilic ou aneth séché	2,5 ml
1 pincée	poivre noir fraîchement moulu	1 pincée
½ c. à t.	moutarde préparée	2,5 ml
1 tasse	cheddar râpé	250 ml
½ tasse	flocons de maïs, concassés	125 ml

1. Dans un chaudron d'eau bouillante, cuire les macaronis selon les instructions, jusqu'à ce qu'ils soient presque tendres. Égoutter et réserver.
2. Dans un grand bol, écraser les tomates dans leur jus. Ajouter le basilic, le poivre et la moutarde. Ajouter, en brassant doucement, les macaronis et le cheddar. Verser dans le plat allant au four et parsemer de flocons de maïs.
3. Cuire au four pendant 30 minutes, ou jusqu'à ce que le fromage ait bruni et que la sauce bouille.

Choix du Canada

1	Glucides
1	Viandes et substituts
1	Matières grasses

Nutriments par portion

Calories	198
Glucides	22 g
Fibres	2 g
Protéines	9 g
Lipides totaux	8 g
Lipides saturés	5 g
Cholestérol	24 mg
Sodium	179 mg

Pains, muffins et biscuits

Pain à la crème.	222
Pain au fromage cottage.	224
Pain de seigle allemand	226
Petits pains d'automne.	228
Biscuits de blé entier	229
Scones écossais.	230
Petits pains soufflés	231
Pain aux bananes	232
Pain à l'orange et aux noix	233
Muffins au son	234
Muffins aux pommes, au miel et aux épices	235
Muffins à l'avoine et aux bleuets	236
Muffins au citron et aux graines de pavot.	237
Muffins aux framboises et au yogourt	238
Muffins à la semoule de maïs.	239
Biscuits à l'avoine croquants	240
Biscuits aux brisures de chocolat	241
Biscuits au beurre d'arachide	242
Biscuits mous à la mélasse	243
Sablés	244
Croquettes au beurre d'arachide.	245
Petits biscuits à la vanille	246
Petits biscuits aux amandes	247
Carrés au piña colada	248
Bâtonnets au citron	250
Brownies au fudge	251
Barres granola croquantes	252

Ce pain est parfait pour les sandwichs ou pour en faire des petits pains (voir la variation, page suivante). Le fromage cottage ajoute du goût et accroît la teneur en protéines.

Donne
12 tranches
Taille d'une portion :
½ tranche

Pain à la crème

Moule à pain de 9 × 5 po (23 × 13 cm), légèrement graissé.

2 c. à t.	miel liquide	10 ml
½ tasse	eau chaude	125 ml
2	paquets (8 g chacun) de levure sèche (4 ½ c. à t./22 ml)	2
3 ½ à 4 tasses	farine tout usage, divisée	875 ml à 1 litre
2 c. à t.	sel	10 ml
½ c. à t.	graines d'anis, de cardamome ou de l'aneth séché (facultatif)	2,5 ml
1	œuf	1
1 tasse	fromage cottage 2 %	250 ml
¼ tasse	jus d'orange non sucré	60 ml

Préparation page ci-contre

Variation

Petits pains à la crème : après avoir écrasé la pâte lors de l'étape 6, divisez-la en 24 portions égales et formez des rouleaux. Placez-les sur une plaque légèrement graissée en laissant 2 po (5 cm) entre chacun ; couvrez d'une pellicule plastique et laissez reposer dans un endroit chaud et sans courant d'air de 45 à 60 minutes, ou jusqu'à ce que la taille des rouleaux ait doublé. Cuire dans le tiers du haut et celui du bas du four, à 375 °F (190 °C), en changeant la plaque de place à mi-cuisson, de 20 à 25 minutes, ou jusqu'à ce que la pâte soit dorée. Transférer sur une grille pour laisser refroidir.

Choix du Canada

1 Glucides

Nutriments par portion

Calories	83
Glucides	15 g
Fibres	1 g
Protéines	4 g
Lipides totaux	1 g
Lipides saturés	0 g
Cholestérol	9 mg
Sodium	237 mg

1. Dissoudre le miel dans l'eau chaude. Saupoudrer la levure et laisser reposer 10 minutes ; bien brasser.
2. Dans un grand bol, mélanger 2 ½ tasses (625 ml) de la farine, le sel et l'anis (facultatif). Réserver.
3. Dans une petite casserole, fouetter ensemble l'œuf, le fromage cottage et le jus d'orange jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène. Chauffer à feu bas, en fouettant constamment, jusqu'à ce que ce soit chaud. Ajouter le mélange à base de levure.
4. Ajouter le mélange à base d'œuf à celui à base de farine et battre avec une cuillère en bois jusqu'à l'obtention d'une texture homogène. Ajouter suffisamment du reste de la farine pour obtenir une pâte lisse qui se détache des parois du bol.
5. Transférer la pâte sur une surface de travail enfarinée et la pétrir de 5 à 10 minutes, ou jusqu'à ce que la pâte soit lisse, élastique et qu'elle ne soit plus collante. La placer dans un bol légèrement graissé et la retourner pour la graisser de toutes parts. Couvrir avec une pellicule plastique et laisser reposer dans un endroit chaud et sans courant d'air de 1 à 1 ½ heure, ou jusqu'à ce qu'elle ait doublé de taille.
6. Écraser la pâte, former un pain et la placer dans le moule. Couvrir avec une pellicule plastique et laisser reposer dans un endroit chaud et sans courant d'air de 45 à 60 minutes, ou jusqu'à ce qu'elle ait doublé de taille. Entre-temps, préchauffer le four à 375 °F (190 °C).
7. Cuire de 40 à 45 minutes, ou jusqu'à ce que le pain soit bien doré et sonne creux lorsqu'on en tape la croûte. Retirer du moule et transférer sur une grille pour laisser refroidir.

Pas besoin de pétrir la pâte de ce pain facile à préparer! Il ajoutera une petite touche de raffinement à vos repas de tous les jours et à vos repas festifs.

Donne
12 pointes

Taille d'une portion :
1 pointe

Pain au fromage cottage

Plat rond allant au four, de 6 tasses (1,5 l), légèrement graissé.

4 c. à t.	sucre granulé, divisé	20 ml
¼ tasse	eau chaude	60 ml
1	paquet (8 g) de levure sèche (2 ¼ c. à t./11 ml)	1
1	œuf	1
1 ¼ tasse	fromage cottage 2 %	300 ml
2 à 2 ½ tasses	farine tout usage, divisée	500 à 625 ml
1 c. à s.	graines de pavot	15 ml
½ c. à t.	sel	2,5 ml
½ c. à t.	poudre à pâte	2,5 ml

Préparation page ci-contre

Petite astuce nutrition

Le fromage cottage contient généralement beaucoup de sel, soit environ 400 mg (17 % de la valeur quotidienne) dans chaque ½ tasse (125 ml). Certaines marques en contiennent toutefois moins. Portez une attention particulière au tableau de la valeur nutritive pour être certain d'acheter celui qui a le plus bas % VQ de sodium.

1. Dissoudre 1 c. à t. (5 ml) du sucre dans l'eau chaude. Saupoudrer la levure et laisser reposer 10 minutes; bien brasser.
2. Dans une petite casserole, fouetter ensemble l'œuf et le fromage cottage jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène. Chauffer à feu bas, en fouettant constamment, jusqu'à ce que ce soit chaud. Ajouter le mélange avec levure.
3. Dans un grand bol, mélanger 1 tasse (250 ml) de la farine, le reste du sucre, les graines de pavot, le sel et la poudre à pâte. Ajouter le mélange à base de fromage cottage et brasser. Battre avec une cuillère en bois pendant environ 3 minutes, ou jusqu'à ce que le mélange soit devenu élastique. Ajouter le reste de la farine pour obtenir une pâte ferme. Couvrir d'une pellicule plastique et laisser reposer dans un lieu chaud et sans courant d'air pendant environ 1 heure, ou jusqu'à ce que la pâte ait doublé de volume.
4. Écraser la pâte et la placer dans le plat allant au four. Couvrir d'une pellicule plastique et laisser reposer dans un lieu chaud et sans courant d'air, de 30 à 45 minutes. Entre-temps, préchauffer le four à 350 °F (180 °C).
5. Cuire de 30 à 35 minutes, ou jusqu'à ce que la croûte soit dorée. Retirer du plat et poser sur une grille pour laisser refroidir. Couper en 12 pointes.

Choix du Canada

1	Glucides
½	Viandes et substituts

Nutriments par portion

Calories	115
Glucides	19 g
Fibres	1 g
Protéines	6 g
Lipides totaux	1 g
Lipides saturés	0 g
Cholestérol	17 mg
Sodium	251 mg

Mettez les graines de cumin si vous le désirez seulement, mais sachez qu'elles ajoutent de la saveur à ce pain de seigle des plus faciles à préparer.

Donne
20 tranches

Taille d'une portion :
1 tranche

Pain de seigle allemand

Plaque à pâtisserie ou moule à pain de 9 × 5 po (23 × 13 cm), graissé.

1 c. à t.	sucre granulé	5 ml
½ tasse	eau chaude	125 ml
1	paquet (8 g) de levure sèche (2 ¼ c. à t./11 ml)	1
2 ½ à 3 tasses	farine tout usage, divisée	625 à 750 ml
1 tasse	farine de seigle	250 ml
1 c. à s.	graines de cumin (facultatif)	15 ml
2 c. à t.	sel	10 ml
1 c. à s.	beurre, fondu	15 ml
1 c. à t.	miel liquide	5 ml

Préparation page ci-contre

Petite astuce nutrition

Le miel et la mélasse vous procurent autant de calories que la même quantité de sucre granulé.

Choix du Canada

1 Glucides

Nutriments par portion

Calories	83
Glucides	17 g
Fibres	1 g
Protéines	2 g
Lipides totaux	1 g
Lipides saturés	0 g
Cholestérol	2 mg
Sodium	239 mg

1. Dissoudre le sucre dans l'eau chaude. Saupoudrer la levure et laisser reposer pendant 10 minutes; bien brasser.
2. Dans un bol, mélanger 1 tasse (250 ml) de la farine tout usage, la farine de seigle, les graines de cumin (si utilisées) et le sel. Ajouter $\frac{3}{4}$ tasse (175 ml) d'eau, le beurre et le miel. Battre avec une cuillère en bois de 2 à 3 minutes, ou jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène. Ajouter suffisamment de la farine restante pour obtenir une pâte lisse qui se détache des parois du bol.
3. Transférer la pâte sur une surface enfarinée et pétrir de 5 à 8 minutes, ou jusqu'à ce que la pâte soit lisse, élastique et non collante. Placer la pâte dans un bol légèrement graissé, la retourner pour en graisser tous les côtés. Couvrir d'une pellicule plastique et laisser reposer dans un lieu chaud et sans courant d'air environ 45 minutes, ou jusqu'à ce que la pâte ait doublé.
4. Écraser la pâte et former un pain d'environ 9 po (23 cm) de long. Placer sur la plaque, couvrir d'une pellicule plastique et laisser reposer dans un lieu chaud et sans courant d'air pendant environ 45 minutes, ou jusqu'à ce que la pâte ait doublé de taille. Entre-temps, préchauffer le four à 375 °F (190 °C).
5. Cuire de 30 à 45 minutes, ou jusqu'à ce que la croûte soit légèrement dorée et sonne creux lorsqu'on la tape. Retirer du moule et placer sur une grille pour laisser refroidir.

Les petits pains au blé entier sont populaires en raison de la saveur qu'ils ajoutent aux sandwichs. Ils accompagnent aussi à merveille un bon souper automnal.

Donne
24 petits pains
Taille d'une portion :
1 petit pain

Petits pains d'automne

Plaque, légèrement graissée.

1 c. à t.	sucre granulé	5 ml
½ tasse	eau chaude	125 ml
1	paquet (8 g) de levure sèche (2 ¼ c. à t./11 ml)	1
1 tasse	lait écrémé	250 ml
1 c. à t.	mélasse légère (supérieure)	5 ml
½ c. à t.	sel	2,5 ml
3 tasses	farine de blé entier	750 ml
½ à ¾ tasse	farine tout usage, divisée	125 à 175 ml

1. Dissoudre le sucre dans l'eau. Saupoudrer la levure et laisser reposer 10 minutes; bien brasser.
2. Dans un grand bol, mélanger le lait, la mélasse et le sel. Ajouter le mélange avec levure, puis la farine de blé entier. Bien brasser.
3. Étendre ¼ tasse (60 ml) de la farine tout usage sur une surface de travail. Y transférer la pâte et la pétrir de 5 à 8 minutes, en ajoutant de la farine si nécessaire, jusqu'à ce que la pâte soit lisse, élastique et non collante. Mettre la pâte dans un bol légèrement graissé, la retourner pour en graisser tous les côtés. Couvrir d'une pellicule plastique et laisser reposer dans un lieu chaud et sans courant d'air de 1 à 1 ½ heure, ou jusqu'à ce que la taille de la pâte ait doublé.
4. Écraser la pâte, la diviser en 24 parts égales et former des rouleaux. Les placer sur la plaque en laissant 2 po (5 cm) entre chacun. Couvrir d'une pellicule plastique et laisser reposer dans un lieu chaud et sans courant d'air pendant 1 heure, ou jusqu'à ce qu'ils aient doublé de taille. Entre-temps, préchauffer le four à 400 °F (200 °C).
5. Cuire dans le tiers du bas de 6 à 7 minutes, puis celui du haut pendant la même durée, ou jusqu'à ce que la croûte soit brunie. Retirer du moule et placer sur une grille pour laisser refroidir.

Petite astuce culinaire

Pour activer la levure, utilisez toujours du miel ou du sucre, selon les instructions inscrites sur l'emballage. Un édulcorant ne fonctionnera pas.

Choix du Canada

1 Glucides

Nutriments par portion

Calories	66
Glucides	14 g
Fibres	2 g
Protéines	3 g
Lipides totaux	0 g
Lipides saturés	0 g
Cholestérol	0 mg
Sodium	55 mg

Donne
12 biscuits

Taille d'une portion :
1 biscuit

Les biscuits devraient toujours être servis chauds pour mettre en valeur leur texture délicate.

Biscuits de blé entier

Petite astuce nutrition

Ces biscuits contiennent 4 g de gras de moins qu'une sorte similaire vendue en magasin. Parce qu'ils sont à base de farine de blé entier, ils ont aussi quatre fois plus de fibres. Pour plus de fibres dans votre menu, vous pouvez généralement remplacer jusqu'à la moitié de la farine tout usage par de la farine de blé entier, sans affecter le résultat.

Variation

Biscuits aux herbes : ajoutez 1 c. à t. (5 ml) de persil séché, ¼ c. à t. (1 ml) de basilic séché et ¼ c. à t. (1 ml) de thym séché au mélange à base de farine. Cette pâte donne aussi de délicieuses boulettes dans un ragoût ou une soupe.

Choix du Canada

1	Glucides
½	Matières grasses

Nutriments par portion

Calories	95
Glucides	16 g
Fibres	2 g
Protéines	3 g
Lipides totaux	2 g
Lipides saturés	0 g
Cholestérol	0 mg
Sodium	201 mg

Préchauffer le four à 425 °F (220 °C).

Plaque à biscuits, légèrement graissée.

Moule à biscuits de 2 po (5 cm), au choix.

1 ½ tasse	farine de blé entier	375 ml
½ tasse	farine tout usage	125 ml
1 c. à s.	poudre à pâte	15 ml
½ c. à t.	sel	2 ml
2 c. à s.	margarine ou beurre froid	30 ml
1 tasse	lait écrémé	250 ml

1. Dans un grand bol, mélanger la farine de blé entier, la farine tout usage, la poudre à pâte et le sel. À l'aide d'un batteur à main ou de deux couteaux, y défaire la margarine jusqu'à ce que le mélange soit grumeleux. Ajouter le lait et mélanger vigoureusement à l'aide d'une fourchette.
2. Transférer la pâte sur une surface de travail enfarinée et pétrir de 6 à 8 coups, ou jusqu'à ce que la pâte tienne. La rouler pour lui donner une épaisseur de ¼ de pouce (2 cm). À l'aide du moule à biscuits, couper en 12 cercles (ou avec un couteau, couper 12 pointes ou carrés), rouler à nouveau les restes et les mouler, si nécessaire. Placer les biscuits sur la plaque en laissant au moins 1 pouce (2,5 cm) entre chacun.
3. Cuire au four de 12 à 15 minutes, ou jusqu'à ce que les biscuits soient légèrement brunis. Placer sur une grille et laisser refroidir quelque peu. Servir chauds.

Les scones écossais sont si riches et savoureux que vous ne voudrez pas ajouter de beurre. Ils accompagnent à merveille les soupes et, servis avec une tartinaade aux fruits, ils font une excellente collation de milieu d'après-midi.

Donne
18 scones

Taille d'une portion :
1 scone

Scones écossais

Préchauffer le four à 425 °F (220 °C).

Grande plaque à biscuits, légèrement graissée.

1 ³ / ₄ tasse	avoine à cuisson rapide	425 ml
1 ¹ / ₂ tasse	farine tout usage	375 ml
¹ / ₄ tasse	sucre granulé	60 ml
1 c. à s.	poudre à pâte	15 ml
¹ / ₂ c. à t.	sel	2,5 ml
1	œuf	1
¹ / ₂ tasse	margarine ou beurre, fondu	125 ml
¹ / ₃ tasse	lait écrémé, 1 % ou 2 %	75 ml

1. Dans un grand bol, mélanger l'avoine, la farine, le sucre, la poudre à pâte et le sel.
2. Dans un petit bol, fouetter ensemble l'œuf, la margarine et le lait. Ajouter au mélange à base de farine et, à l'aide d'une fourchette, bien mélanger.
3. Transférer la pâte sur une surface de travail légèrement enfarinée et rouler la pâte ou l'aplatir en un rectangle de 12 × 9 po (30 × 23 cm). Couper en 9 rectangles, puis couper chacun en diagonale pour former 18 triangles. Placer les biscuits sur la plaque en laissant au moins 1 pouce (2,5 cm) entre chacun.
4. Cuire au four de 12 à 14 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient légèrement brunis. Placer sur une grille et laisser refroidir quelque peu. Servir chauds.

Petite astuce nutrition

Lorsque vous choisissez une margarine, favorisez celles qui sont étiquetées comme non hydrogénées. Celles-ci contiennent peu de lipides saturés et aucun lipide trans. Évitez les margarines dures, qui sont riches en lipides saturés et trans.

Choix du Canada

1	Glucides
1	Matières grasses

Nutriments par portion

Calories	135
Glucides	17 g
Fibres	1 g
Protéines	3 g
Lipides totaux	6 g
Lipides saturés	1 g
Cholestérol	10 mg
Sodium	166 mg

Donne
12 petits pains
Taille d'une portion :
1 petit pain

Servez ces petits pains traditionnels pour accompagner vos repas, et utilisez-les pour vos sandwichs ou comme bols à salade.

Petits pains soufflés

Petites astuces culinaires

Afin d'obtenir des petits pains plus secs, éteignez le four, à la fin du temps de cuisson, et laissez-les à l'intérieur pendant 15 minutes en laissant la porte entrouverte.

Les petits pains peuvent être congelés dans un contenant hermétique et conservés jusqu'à 2 mois ; séparez-les à l'aide d'un papier ciré ou d'un papier parchemin. Placez-les sur une plaque à biscuits et réchauffez-les au four à 375 °F (190 °C) pendant environ 10 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils soient chauds.

Moule pour 12 muffins, vaporisé d'huile végétale.

2	œufs	2
1 tasse	lait écrémé	250 ml
$\frac{3}{4}$ tasse	farine tout usage	175 ml
$\frac{1}{4}$ c. à t.	sel	1 ml

1. Dans un bol, à l'aide d'un batteur à main, mélanger les œufs et le lait. Verser la farine et le sel; battre jusqu'à l'obtention d'une texture lisse et sans grumeau.
2. Diviser la pâte également dans les moules à muffins, en les remplissant jamais plus qu'à la moitié. Les placer dans un four froid et allumer le four à 400 °F (200 °C). Cuire de 30 à 35 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils soient fermes et qu'ils aient bruni. Les percer pour laisser la vapeur s'échapper. Les sortir des moules délicatement à l'aide d'un couteau. Servir chauds.

Choix du Canada

$\frac{1}{2}$ Glucides

Nutriments par portion

Calories	48
Glucides	7 g
Fibres	0 g
Protéines	3 g
Lipides totaux	1 g
Lipides saturés	0 g
Cholestérol	31 mg
Sodium	70 mg

Quand ce pain est prêt, laissez-le refroidir: emballez-le et laissez-le sur le comptoir toute la nuit pour permettre aux saveurs de se marier. Si vous le gardez plus que 2 jours, placez-le au réfrigérateur.

Donne
14 tranches

Taille d'une portion :
1 tranche

Pain aux bananes

Préchauffer le four à 350 °F (180 °C).

Moule à pain en métal de 8 × 4 po (20 × 10 cm), légèrement graissé.

1 ½ tasse	farine de blé entier	375 ml
½ tasse	noix de coco non sucré râpée	125 ml
2 c. à t.	poudre à pâte	10 ml
½ c. à t.	bicarbonate de soude	2,5 ml
½ c. à t.	sel	2,5 ml
1 tasse	banane mûre écrasée	250 ml
3 c. à s.	huile végétale	45 ml
2 c. à s.	miel liquide	30 ml

1. Dans un grand bol, mélanger la farine, la noix de coco, la poudre à pâte, le bicarbonate de soude et le sel.
2. Dans un petit bol, bien mélanger la banane, l'huile et le miel. Ajouter au mélange à base de farine et brasser rapidement.
3. Appliquer la pâte également dans le moule à pain. Cuire au four de 45 à 50 minutes, ou jusqu'à ce qu'un cure-dent planté au centre ressorte propre. Laisser refroidir dans le moule pendant 10 minutes, puis l'en sortir pour le transférer sur une grille et laisser refroidir complètement. Emballer dans du papier ciré et laisser reposer pendant la nuit avant de le trancher.

Petite astuce culinaire

Faites attention de ne pas trop battre la pâte lors de l'étape 2. Elle devrait être rugueuse ou grumeleuse et légèrement dure.

Petite astuce nutrition

Vous trouverez de la noix de coco non sucrée dans les magasins d'aliments naturels et certaines épiceries. Elle est riche en lipides saturés, alors il vaut mieux l'utiliser en petites quantités.

Choix du Canada

1	Glucides
1	Matières grasses

Nutriments par portion

Calories	115
Glucides	16 g
Fibres	2 g
Protéines	2 g
Lipides totaux	5 g
Lipides saturés	2 g
Cholestérol	0 mg
Sodium	174 mg

Donne
15 tranches

Taille d'une portion :
1 tranche

Dégustez une tranche de ce pain lors de la pause d'après-midi. C'est un plaisir des yeux et de la bouche.

Pain à l'orange et aux noix

Petite astuce culinaire

Pour râper les zestes d'orange, utilisez le côté le plus fin d'une râpe à fromage. Si vous utilisez un zesteur à cinq trous, coupez les zestes en plus petits morceaux avec un couteau.

Petite astuce nutrition

Les noix contiennent des protéines et des lipides. Bien qu'il s'agisse de bons lipides, elles contiennent tout de même des calories ; il vaut donc mieux en consommer avec modération.

Préchauffer le four à 350 °F (180 °C).

Moule à pain en métal de 8 × 4 po (20 × 10 cm), graissé.

1 ½ tasse	farine tout usage	375 ml
¼ tasse	sucré granulé	60 ml
2 c. à t.	poudre à pâte	10 ml
½ c. à t.	sel	2,5 ml
⅓ tasse	amandes ou noix de Grenoble hachées	75 ml
¼ tasse	raisins secs, coupés	60 ml
2 c. à s.	zestes d'orange	30 ml
1	œuf	1
½ tasse	jus d'orange non sucré	125 ml
2 c. à t.	huile végétale	10 ml

1. Dans un grand bol, mélanger la farine, le sucre, la poudre à pâte et le sel. Ajouter les amandes, les raisins secs et les zestes d'orange.
2. Dans un petit bol, fouetter l'œuf, le jus d'orange et l'huile jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé. Verser dans le mélange de farine jusqu'à ce que la farine soit humide et que les fruits et les noix soient bien répartis.
3. Étendre uniformément la pâte dans le moule à pain. Cuire au four 40 minutes, ou jusqu'à ce qu'un cure-dent planté au centre en ressorte propre. Laisser dans le moule 10 minutes, puis transférer sur une grille pour laisser refroidir complètement. L'emballer dans du papier ciré et laisser reposer pendant la nuit avant de le trancher.

Choix du Canada

1	Glucides
½	Matières grasses

Nutriments par portion

Calories	97
Glucides	17 g
Fibres	1 g
Protéines	2 g
Lipides totaux	2 g
Lipides saturés	0 g
Cholestérol	12 mg
Sodium	124 mg

Les muffins au son sont parfaits pour le petit déjeuner. La veille, avant de vous coucher, mélangez les ingrédients secs et préparez les moules. Le matin, vous pourrez préparer les muffins en moins de 5 minutes, puis les laisser cuire tandis que vous vous préparez.

Donne
12 muffins

Taille d'une portion :
1 muffin

Muffins au son

Préchauffer le four à 400 °F (200 °C).

Moule pour 12 muffins, légèrement graissé,
ou recouvert de moules à muffins en papier.

1 tasse	farine tout usage	250 ml
1 tasse	son naturel	250 ml
2 ½ c. à t.	poudre à pâte	12 ml
1 c. à t.	cannelle moulue	5 ml
½ c. à t.	sel	2,5 ml
⅓ tasse	cassonade tassée légèrement	75 ml
1	œuf	1
1 tasse	lait 2 %	250 ml
¼ tasse	huile végétale	60 ml

1. Dans un grand bol, mélanger la farine, le son, la poudre à pâte, la cannelle et le sel.
2. Dans un bol de taille moyenne, fouetter ensemble la cassonade, l'œuf, le lait et l'huile jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé. Verser dans le mélange à base de farine et mélanger encore.
3. Diviser la pâte également dans les moules à muffins. Cuire au four de 20 à 22 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils aient doré. Laisser refroidir dans le moule pendant 5 minutes, puis transférer sur une grille. Servir chaud ou laisser refroidir complètement.

Variations

Muffins au son et aux noix:
ajoutez ¼ tasse (60 ml) de noix de Grenoble au mélange à base de farine. Ceci ajoutera 2 g de lipides (½ Choix de Lipides) par muffin.

Muffins au son, aux noix et aux fruits: ajoutez 2 c. à s. (30 ml) de raisins secs coupés et 2 c. à s. (30 ml) de noix coupées au mélange à base de farine. Comptez ces ajouts comme 1 Choix Extra.

Choix du Canada

1	Glucides
1	Matières grasses

Nutriments par portion

Calories	125
Glucides	17 g
Fibres	2 g
Protéines	3 g
Lipides totaux	6 g
Lipides saturés	1 g
Cholestérol	17 mg
Sodium	177 mg

Donne
12 muffins

Taille d'une portion :
1 muffin

Le miel et les pommes assurent une texture moelleuse alors que les épices ajoutent du goût, qui ne va pas sans rappeler celui d'une bonne tarte aux pommes.

Muffins aux pommes, au miel et aux épices

Petites astuces culinaires

Choisissez une pomme acidulée et goûteuse pour cette recette. La Northern Spy, l'Empire, la Mutsu ou la Granny Smith sont toutes parfaites.

Utilisez le côté le plus grossier d'une râpe à fromage. Vous pouvez aussi couper la pomme en quartiers, retirer le cœur et la passer au robot culinaire, avec la lame servant à râper. Pas besoin de l'éplucher : la pelure ajoute des fibres.

Préchauffer le four à 375 °F (190 °C).

Moule pour 12 muffins, légèrement graissé, ou recouvert de moules à muffins en papier.

¾ tasse	farine tout usage	175 ml
¾ tasse	farine de blé entier	175 ml
1 c. à t.	poudre à pâte	5 ml
1 c. à t.	cannelle moulue	5 ml
½ c. à t.	gingembre moulu	2 ml
½ c. à t.	sel	2 ml
¼ c. à t.	bicarbonate de soude	1 ml
1 pincée	piment de la Jamaïque moulu	1 pincée
1	œuf	1
¼ tasse	huile végétale	60 ml
¼ tasse	miel liquide	60 ml
1 ½ tasse	pommes râpées (voir astuce ci-contre)	375 ml

Choix du Canada

1	Glucides
1	Matières grasses

Nutriments par portion

Calories	135
Glucides	21 g
Fibres	2 g
Protéines	2 g
Lipides totaux	5 g
Lipides saturés	1 g
Cholestérol	16 mg
Sodium	155 mg

1. Dans un grand bol, mélanger les farines tout usage et de blé entier, la poudre à pâte, la cannelle, le gingembre, le sel, le bicarbonate de soude et le piment de la Jamaïque.
2. Dans un bol de taille moyenne, fouetter ensemble l'œuf, l'huile et le miel. Ajouter les pommes. Verser dans le mélange à base de farine; bien brasser (la pâte deviendra épaisse).
3. Diviser la pâte également dans les moules à muffins. Cuire au four de 18 à 20 minutes, ou jusqu'à ce que le dessus soit plus ferme. Laisser reposer dans le moule pendant 5 minutes, puis transférer sur une grille et laisser refroidir.

On refait une beauté santé aux traditionnels muffins aux bleuets en leur ajoutant de l'avoine et du yogourt.

Donne
12 muffins

Taille d'une portion :
1 muffin

Muffins à l'avoine et aux bleuets

Préchauffer le four à 400 °F (200 °C).

Moule pour 12 muffins, légèrement graissé, ou recouvert de moules à muffins en papier.

1 tasse	farine tout usage	250 ml
¾ tasse	flocons d'avoine pour cuisson rapide	175 ml
2 c. à t.	poudre à pâte	10 ml
1 c. à t.	cannelle moulue	5 ml
½ c. à t.	bicarbonate de soude	2,5 ml
½ c. à t.	sel	2,5 ml
¼ tasse	cassonade bien tassée	60 ml
1	œuf	1
⅔ tasse	lait 1 %	150 ml
½ tasse	yogourt nature 1 %	125 ml
¼ tasse	huile végétale	60 ml
1 tasse	bleuets frais ou congelés, préférablement sauvages	250 ml

1. Dans un grand bol, mélanger la farine, l'avoine, la poudre à pâte, la cannelle, le bicarbonate de soude et le sel.
2. Dans un bol de taille moyenne, fouetter ensemble la cassonade, l'œuf, le lait, le yogourt et l'huile. Ajouter au mélange à base de farine et bien mélanger. Ajouter peu à peu les bleuets.
3. Diviser la pâte également dans les moules à muffins. Cuire au four de 20 à 25 minutes, ou jusqu'à ce que le dessus soit plus ferme. Laisser reposer dans le moule 5 minutes, puis transférer sur une grille et laisser refroidir.

Petites astuces culinaires

Chercher des bleuets sauvages pour préparer ces succulents muffins vaut le détour. Leur plus petite taille et le goût intense vous assureront que chaque bouchée contiendra une explosion de saveurs.

Ne faites pas décongeler les bleuets congelés avant de les ajouter à la pâte : ils resteront fermes et ne déverseront pas leur jus dans la pâte. Avec des bleuets congelés, évaluez toujours le temps de cuisson à la hausse.

Choix du Canada

1	Glucides
1	Matières grasses

Nutriments par portion

Calories	144
Glucides	20 g
Fibres	1 g
Protéines	4 g
Lipides totaux	6 g
Lipides saturés	1 g
Cholestérol	17 mg
Sodium	222 mg

Donne
12 muffins

Taille d'une portion :
1 muffin

La recette de classique est à peine sucrée : le citron se charge des odeurs et les graines de pavot, de la texture. Ces muffins vous enchanteront à l'heure du thé.

Muffins au citron et aux graines de pavot

Petite astuce culinaire

Les zestes de citron ajoutent une saveur prononcée de citron, essentielle pour ces muffins. Utilisez une petite râpe ou le côté le plus fin d'une râpe à fromage. Si vous n'avez qu'une râpe à cinq trous, coupez finement les morceaux de zestes pour éviter les mauvaises surprises...

Préchauffer le four à 375 °F (190 °C).

Moule pour 12 muffins, légèrement graissé, ou recouvert de moules à muffins en papier.

1 tasse	farine tout usage	250 ml
½ tasse	farine de blé entier	125 ml
2 c. à s.	graines de pavot	30 ml
1 c. à t.	poudre à pâte	5 ml
½ c. à t.	bicarbonate de soude	2,5 ml
½ c. à t.	sel	2,5 ml
¼ tasse	sucre granulé	60 ml
1	œuf	1
¾ tasse	lait 1 %	175 ml
¼ tasse	huile végétale	60 ml
	zestes de 1 gros citron	
2 c. à s.	jus de citron frais pressé	30 ml

Choix du Canada

1	Glucides
1	Matières grasses

Nutriments par portion

Calories	133
Glucides	17 g
Fibres	1 g
Protéines	3 g
Lipides totaux	6 g
Lipides saturés	1 g
Cholestérol	16 mg
Sodium	188 mg

1. Dans un grand bol, mélanger la farine tout usage, la farine de blé entier, les graines de pavot, la poudre à pâte, le bicarbonate de soude et le sel.
2. Dans un bol de taille moyenne, fouetter ensemble le sucre, l'œuf, le lait, l'huile, les zestes de citron et le jus de citron. Ajouter au mélange à base de farine et mélanger.
3. Diviser la pâte également dans les moules à muffins. Cuire au four de 20 à 22 minutes, ou jusqu'à ce que le dessus soit plus ferme. Laisser reposer dans le moule 5 minutes, puis transférer sur une grille et laisser refroidir.

Le goût sucré et acide des framboises mêlé à celui du yogourt hisse ce muffin au palmarès des meilleures gâteries. Si les framboises sont de saison, sautez sur l'occasion. Sinon, utilisez des framboises congelées.

Donne
12 muffins

Taille d'une portion :
1 muffin

Muffins aux framboises et au yogourt

Préchauffer le four à 375 °F (190 °C).

Moule pour 12 muffins, légèrement graissé, ou recouvert de moules à muffins en papier.

1 tasse	farine tout usage	250 ml
½ tasse	farine de blé entier	125 ml
1 c. à t.	poudre à pâte	5 ml
½ c. à t.	sel	2,5 ml
¼ c. à t.	bicarbonate de soude	1 ml
⅓ tasse	cassonade bien tassée	75 ml
1	œuf	1
½ tasse	yogourt nature 1%	125 ml
½ tasse	lait 1%	125 ml
3 c. à s.	huile végétale	45 ml
1 tasse	framboises fraîches ou congelées	250 ml

1. Dans un grand bol, mélanger les farines tout usage et de blé entier, la poudre à pâte, le sel et le bicarbonate de soude.
2. Dans un bol de taille moyenne, fouetter ensemble la cassonade, l'œuf, le yogourt, le lait et l'huile. Verser dans le mélange à base de farine; bien mélanger. Ajouter doucement les framboises.
3. Diviser la pâte également dans les moules à muffins. Cuire au four de 20 à 22 minutes, ou jusqu'à ce que le dessus soit plus ferme. Laisser reposer dans le moule 5 minutes, puis transférer sur une grille et laisser refroidir.

Petite astuce culinaire

Ne faites pas dégeler les framboises congelées avant de les ajouter à la pâte: elles resteront fermes et ne déverseront pas leur jus dans la pâte. Avec des bleuets congelés, évaluez toujours le temps de cuisson à la hausse.

Choix du Canada

1	Glucides
1	Matières grasses

Nutriments par portion

Calories	128
Glucides	20 g
Fibres	1 g
Protéines	3 g
Lipides totaux	4 g
Lipides saturés	1 g
Cholestérol	16 mg
Sodium	167 mg

Donne
12 muffins

Taille d'une portion :
1 muffin

Ces muffins sont parfaits au petit déjeuner. Ils peuvent aussi accompagner un chili au souper.

Muffins à la semoule de maïs

Petite astuce culinaire

La clé pour réussir ces muffins, c'est de bien brasser la pâte : si on la brasse trop, la texture sera plus dure et des tunnels se formeront durant la cuisson. Mélanger les ingrédients secs et mouillés jusqu'à ce que la farine termine de s'imbiber. La pâte sera alors grumeleuse, comme elle se doit.

Préchauffer le four à 400 °F (200 °C).

Moule pour 12 muffins, légèrement graissé,
ou recouvert de moules à muffins en papier.

1 tasse	semoule de maïs	250 ml
1 tasse	lait écrémé	250 ml
1 ¼ tasse	farine tout usage	300 ml
4 c. à t.	poudre à pâte	20 ml
1 c. à t.	sel	5 ml
¼ tasse	cassonade bien tassée	60 ml
2	œufs, battus	2
3 c. à s.	huile végétale	45 ml

1. Dans un bol de taille moyenne, mélanger la semoule de maïs et le lait; laisser reposer 10 minutes.
2. Dans un grand bol, mélanger la farine, la poudre à pâte et le sel.
3. Fouetter ensemble la cassonade, les œufs, l'huile et le mélange à base de semoule de maïs. Verser dans le mélange à base de farine; mélanger.
4. Diviser la pâte également dans les moules à muffins. Cuire au four de 18 à 20 minutes, ou jusqu'à ce que le dessus soit plus ferme. Laisser reposer dans le moule 5 minutes, puis transférer sur une grille. Servir chaud.

Choix du Canada

1½	Glucides
1	Matières grasses

Nutriments par portion

Calories	162
Glucides	26 g
Fibres	1 g
Protéines	4 g
Lipides totaux	5 g
Lipides saturés	1 g
Cholestérol	31 mg
Sodium	319 mg

Faites bien cuire ces biscuits si vous les voulez goûteux et croquants. On peut les conserver au congélateur dans un contenant hermétique, alors n'hésitez pas à doubler la recette.

Donne
3 douzaines de biscuits

Taille d'une portion :
3 biscuits

Biscuits à l'avoine croquants

Préchauffer le four à 350 °F (180 °C).
Plaques à biscuits, légèrement graissées.
Moule à biscuits rond de 2 ½ po (6 cm).

1 tasse	farine tout usage	250 ml
1 tasse	flocons d'avoine à cuisson rapide	250 ml
1 c. à t.	cannelle moulue	5 ml
½ c. à t.	bicarbonate de soude	2,5 ml
⅓ tasse	cassonade tassée légèrement	75 ml
⅓ tasse	beurre ramolli	75 ml
¼ tasse	eau chaude	60 ml

1. Dans un bol de taille moyenne, mélanger la farine, l'avoine, la cannelle et le bicarbonate de soude.
2. Dans un grand bol, à l'aide d'un batteur à main, mélanger le beurre et la cassonade jusqu'à l'obtention d'un mélange crémeux et léger. Ajouter l'eau en continuant de battre. Ajouter au mélange à base de farine; bien mélanger.
3. Transférer la pâte sur une surface de travail enfarinée et la rouler jusqu'à une épaisseur de ⅛ de pouce (3 mm). À l'aide du moule à biscuits, couper 36 cercles; rouler à nouveau les retailles pour recommencer. Les placer sur la plaque en laissant 2 po (5 cm) entre chacun.
4. Cuire au four une plaque à la fois, de 10 à 12 minutes ou jusqu'à ce que les côtés des biscuits aient doré. Transférer sur une grille et laisser refroidir complètement.

Petites astuces culinaires

Une fois qu'ils ont refroidi, ces biscuits peuvent être gardés dans une jarre à biscuits jusqu'à 5 jours.

Pour les congeler, placez-les en étages dans un contenant hermétique; séparez les étages d'un papier parchemin ou ciré. Vous pourrez les conserver ainsi jusqu'à 2 mois.

Choix du Canada

1	Glucides
1	Matières grasses

Nutriments par portion

Calories	133
Glucides	18 g
Fibres	1 g
Protéines	2 g
Lipides totaux	6 g
Lipides saturés	3 g
Cholestérol	14 mg
Sodium	92 mg

Donne
4 douzaines de biscuits

Taille d'une portion :
3 biscuits

Bien que la quantité de chocolat et de sucre ait été réduite, cette recette saura devenir l'une des favorites des amateurs de biscuits.

Biscuits aux brisures de chocolat

Petites astuces culinaires

Une fois qu'ils ont refroidi, ces biscuits peuvent être gardés dans une jarre à biscuits jusqu'à 5 jours.

Pour les congeler, placez-les en étages dans un contenant hermétique ; séparez les étages d'un papier parchemin ou ciré. Vous pourrez les conserver ainsi jusqu'à 2 mois.

Préchauffer le four à 375 °F (190 °C).

1 tasse	farine tout usage	250 ml
½ c. à t.	bicarbonate de soude	2,5 ml
½ c. à t.	sel	2,5 ml
½ tasse	cassonade tassée légèrement	125 ml
½ tasse	beurre, ramolli	125 ml
1	œuf	1
2 c. à t.	extrait de vanille	10 ml
½ tasse	flocons d'avoine à cuisson rapide	125 ml
½ tasse	brisures de chocolat semi-sucré	125 ml

1. Dans un bol de taille moyenne, mélanger la farine, le bicarbonate de soude et le sel.
2. Dans un grand bol, à l'aide d'un batteur à main, mélanger le beurre et la cassonade jusqu'à l'obtention d'un mélange crémeux et léger. Ajouter l'œuf et la vanille en continuant de battre. Ajouter au mélange à base de farine et bien mélanger. Verser les flocons d'avoine et les brisures de chocolat.
3. Pour chaque biscuit, étendre 2 c. à t. (10 ml) de pâte sur une plaque à biscuits à l'aide d'une fourchette. Garder 2 po (5 cm) entre chacun.
4. Cuire au four une plaque à la fois, pendant 10 minutes chacune, ou jusqu'à ce que les côtés des biscuits aient doré. Transférer sur une grille et laisser refroidir complètement.

Choix du Canada

1	Glucides
1½	Matières grasses

Nutriments par portion

Calories	143
Glucides	17 g
Fibres	1 g
Protéines	2 g
Lipides totaux	8 g
Lipides saturés	5 g
Cholestérol	27 mg
Sodium	160 mg

Ces biscuits sont faciles à faire et le résultat est étonnant : vous apprécierez d'autant plus leur goût prononcé d'arachide quand vous verrez leur faible teneur en sucre.

Biscuits au beurre d'arachide

Préchauffer le four à 350 °F (180 °C).
Plaques à biscuits, légèrement graissées.

1 ½ tasse	farine tout usage	375 ml
1 c. à t.	poudre à pâte	5 ml
1 c. à t.	bicarbonate de soude	5 ml
½ c. à t.	sel	2,5 ml
⅔ tasse	cassonade tassée légèrement	150 ml
½ tasse	shortening	125 ml
2	œufs	2
1 tasse	beurre d'arachide, croquant ou non	250 ml
1 c. à t.	extrait de vanille	5 ml

1. Dans un bol de taille moyenne, mélanger la farine, la poudre à pâte, le bicarbonate de soude et le sel.
2. Dans un grand bol, bien mélanger la cassonade et le shortening. Battre les œufs, un à la fois, puis ajouter, en continuant de battre, le beurre d'arachide et la vanille. Ajouter le mélange à base de farine.
3. Pour chaque biscuit, former une boule avec 2 c. à t. (10 ml) de pâte. Les placer sur les plaques à biscuits en laissant 2 po (5 cm) entre chacune. Aplatir avec une fourchette mouillée.
4. Cuire au four une plaque à la fois, de 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce que les biscuits aient doré très légèrement. Transférer sur une grille et laisser refroidir complètement.

Petites astuces culinaires

Une fois qu'ils ont refroidi, ces biscuits peuvent être gardés dans une jarre à biscuits jusqu'à 5 jours.

Pour les congeler, placez-les en étages dans un contenant hermétique ; séparez les étages d'un papier parchemin ou ciré. Vous pourrez les conserver ainsi jusqu'à 2 mois.

Choix du Canada

½	Glucides
1	Matières grasses

Nutriments par portion

Calories	79
Glucides	7 g
Fibres	0 g
Protéines	2 g
Lipides totaux	5 g
Lipides saturés	1 g
Cholestérol	8 mg
Sodium	85 mg

Donne
32 biscuits

Taille d'une portion :
2 biscuits

Ces biscuits aux arômes épicés accompagnent à merveille une bonne tasse de thé.

Biscuits mous à la mélasse

Petite astuce culinaire

Ces biscuits mous sont encore meilleurs une journée ou deux après leur cuisson. Gardez-les à température ambiante dans un contenant hermétique en les séparant de papier parchemin ou ciré. Vous pouvez aussi les congeler et les conserver jusqu'à 2 mois.

Préchauffer le four à 375 °F (190 °C).

2 grandes plaques à biscuits, recouvertes de papier parchemin.

1 ¼ tasse	farine tout usage	300 ml
½ tasse	farine de blé entier	125 ml
1 ½ c. à t.	cannelle moulue	7,5 ml
½ c. à t.	poudre à pâte	2,5 ml
½ c. à t.	sel	2,5 ml
½ c. à t.	gingembre moulu	2,5 ml
¼ c. à t.	bicarbonate de soude	1 ml
¼ c. à t.	piment de la Jamaïque ou clou de girofle moulu	1 ml
⅓ tasse	cassonade bien tassée	75 ml
¼ tasse	beurre, ramolli	60 ml
1	œuf	1
⅔ tasse	compote de pommes non sucrée	150 ml
¼ tasse	mélasse légère (qualité supérieure)	60 ml

Choix du Canada

1 ½	Glucides
½	Matières grasses

Nutriments par portion

Calories	126
Glucides	23 g
Fibres	1 g
Protéines	2 g
Lipides totaux	3 g
Lipides saturés	2 g
Cholestérol	19 mg
Sodium	132 mg

1. Dans un bol de taille moyenne, mélanger la farine tout usage, la farine de blé entier, la cannelle, la poudre à pâte, le sel, le gingembre, le bicarbonate de soude et le piment de la Jamaïque.
2. Dans un grand bol, à l'aide d'un batteur à main, rendre crémeux le beurre et la cassonade. Ajouter l'œuf, puis la compote de pommes et la mélasse, sans jamais cesser de battre. Verser le mélange à base de farine; mélanger.
3. Pour chaque biscuit, placer 1 c. à s. (15 ml) de pâte sur l'une des plaques à biscuits en laissant 2 po (5 cm) entre chacun.
4. Cuire dans le tiers du haut du four, puis celui du bas, en échangeant à mi-chemin, pour 15 minutes au total, ou jusqu'à ce que la pâte commence à dorer sur les côtés et que le dessus soit ferme. Laisser reposer sur la plaque pendant 1 minute, puis transférer sur une grille. Servir chauds ou laisser refroidir complètement.

Faites bien cuire les sablés – ils sont meilleurs lorsqu'ils ont légèrement doré. Ils sont parfaits pour accompagner une bonne tasse de thé ou, emballés, dans votre boîte à lunch.

Donne
5 douzaines de biscuits

Taille d'une portion :
2 biscuits

Sablés

Préchauffer le four à 325 °F (160 °C).
Emporte-pièce rond de 1 ½ pouce (4 cm).

1 ¾ tasse	farine tout usage	425 ml
½ tasse	farine de riz blanc	125 ml
½ tasse	sucre granulé	125 ml
1 tasse	beurre à température ambiante	250 ml

1. Dans un bol de taille moyenne, mélanger les farines tout usage et de riz blanc.
2. Dans un grand bol, à l'aide d'un batteur à main, rendre crémeux le beurre et le sucre. Ajouter le mélange à base de farine; bien mélanger.
3. Transférer la pâte sur une surface de travail légèrement enfarinée et la rouler pour lui donner une épaisseur de ¼ pouce (0,5 cm). À l'aide de l'emporte-pièce, couper 60 cercles; rouler à nouveau les retailles pour recommencer. Les placer sur les plaques à biscuits en laissant 1 pouce (2,5 cm) entre chacun. Former des motifs à l'aide d'une fourchette.
4. Cuire dans le tiers du haut du four, puis celui du bas, en échangeant à mi-chemin, de 22 à 25 minutes au total, ou jusqu'à ce que les biscuits aient légèrement doré. Laisser reposer sur la plaque pendant 2 minutes, puis transférer sur une grille pour refroidir complètement.

Petites astuces culinaires

Une fois qu'ils ont refroidi, ces biscuits peuvent être gardés dans une jarre jusqu'à 5 jours.

Pour les congeler, placez-les en étages dans un contenant hermétique; séparez les étages d'un papier parchemin ou ciré.

Vous pourrez les conserver ainsi jusqu'à 2 mois.

Choix du Canada

½	Glucides
1	Matières grasses

Nutriments par portion

Calories	103
Glucides	11 g
Fibres	0 g
Protéines	1 g
Lipides totaux	6 g
Lipides saturés	4 g
Cholestérol	16 mg
Sodium	44 mg

Donne
18 biscuits

Taille d'une portion :
2 biscuits

Lors d'une fête, ces délicieuses croquettes viennent enrichir une bonne assiette de biscuits.

Croquettes au beurre d'arachide

Petite astuce culinaire

Conserver ces biscuits au réfrigérateur dans un contenant hermétique jusqu'à 1 semaine.

$\frac{2}{3}$ tasse	céréales de flocons de maïs écrasées, divisées	150 ml
$\frac{1}{2}$ tasse	noix de coco non sucrée, râpée	125 ml
$\frac{1}{2}$ tasse	beurre d'arachide, croquant ou non	125 ml
2 c. à s.	miel liquide ou sirop de maïs	30 ml

1. Dans un bol, bien mélanger $\frac{1}{2}$ tasse (125 ml) des céréales, la noix de coco, le beurre d'arachide et le miel.
2. Pour chaque biscuit, former une boule avec environ 2 c. à t. (10 ml) de pâte. Rouler les boules dans le reste des flocons de maïs. Placer sur une assiette et réfrigérer jusqu'à ce qu'elles raffermissent.

Choix du Canada

$\frac{1}{2}$	Glucides
2	Matières grasses

Nutriments par portion

Calories	139
Glucides	9 g
Fibres	2 g
Protéines	4 g
Lipides totaux	10 g
Lipides saturés	4 g
Cholestérol	0 mg
Sodium	81 mg

Ces petits biscuits à la vanille représentent une alternative légère aux gaufrettes à la vanille commerciales; ils peuvent les remplacer dans la plupart des recettes de desserts que vous voudrez réaliser.

Donne
3 douzaines de biscuits

Taille d'une portion :
4 biscuits

Petits biscuits à la vanille

Préchauffer le four à 375 °F (190 °C).

Plaques à biscuits, couvertes de papier parchemin.

2	œufs à température ambiante, séparés	2
1/8 c. à t.	sel	0,5 ml
1/2 c. à t.	poudre à pâte	2,5 ml
1/4 tasse	sucre granulé	60 ml
2 c. à t.	extrait de vanille	10 ml
1/3 tasse	farine tout usage	75 ml

1. Dans un grand bol, à l'aide d'un batteur à main, battre les blancs d'œufs et le sel jusqu'à ce qu'ils montent en neige. Ajouter la poudre à pâte et continuer à battre jusqu'à la formation de monticules, puis le sucre jusqu'à ce que les monticules raffermissent.
2. Dans un petit bol, fouetter ensemble les jaunes d'œufs et la vanille. Ajouter au mélange à base de blancs d'œufs. Tamiser la farine au-dessus du mélange et l'incorporer jusqu'à l'obtention d'une texture lisse et très légère.
3. Pour chaque biscuit, placer 2 c. à t. (10 ml) de pâte sur une plaque et laisser 2 po (5 cm) entre chacun.
4. Cuire dans le tiers du haut du four, puis celui du bas, en échangeant à mi-cuisson, de 15 à 18 minutes au total, ou jusqu'à ce que les biscuits aient doré. Laisser reposer sur la plaque pendant 10 minutes, puis transférer sur une grille pour refroidir complètement.

Petite astuce culinaire

Si les biscuits ne sont pas croustillants à votre goût 10 minutes après la cuisson, remettez-les au four, encore chaud mais éteint, de 5 à 10 minutes.

Variations

Petits biscuits à l'orange:
remplacez la vanille par 2 c. à t. (10 ml) de zestes d'orange râpés et 1 c. à t. (5 ml) de jus d'orange frais pressé.

Petits biscuits au citron:
remplacez la vanille par 2 c. à t. (10 ml) de zestes de citron râpés et 1 c. à t. (5 ml) de jus de citron frais pressé.

Choix du Canada

1/2 Glucides

Nutriments par portion

Calories	58
Glucides	9 g
Fibres	0 g
Protéines	2 g
Lipides totaux	1 g
Lipides saturés	0 g
Cholestérol	41 mg
Sodium	63 mg

Donne
3 douzaines de biscuits

Taille d'une portion :
4 biscuits

Vous voudrez vous gâter avec ces biscuits croustillants et odorants; ils sont aussi parfaits comme chapelure de biscuits dans vos recettes.

Petites astuces culinaires

Une fois qu'ils ont refroidi, ces biscuits peuvent être gardés dans une jarre jusqu'à 5 jours.

Pour les congeler, placez-les en étages dans un contenant hermétique; séparez les étages d'un papier parchemin ou ciré. Vous pourrez les conserver ainsi jusqu'à 2 mois.

Choix du Canada

½	Glucides
½	Matières grasses

Nutriments par portion

Calories	61
Glucides	9 g
Fibres	0 g
Protéines	2 g
Lipides totaux	2 g
Lipides saturés	0 g
Cholestérol	41 mg
Sodium	63 mg

Petits biscuits aux amandes

Préchauffer le four à 375 °F (190 °C).

Plaques à biscuits, couvertes de papier parchemin.

2	œufs à température ambiante, séparés	2
⅛ c. à t.	sel	0,5 ml
½ c. à t.	poudre à pâte	2,5 ml
¼ tasse	sucre granulé	60 ml
2 c. à t.	extrait d'amande	10 ml
⅓ tasse	farine tout usage	75 ml
1 c. à s.	amandes moulues	15 ml

1. Dans un grand bol, à l'aide d'un batteur à main, battre les blancs d'œuf et le sel jusqu'à ce que le mélange ait moussé. Ajouter la poudre à pâte et continuer à battre jusqu'à la formation de monticules, puis le sucre jusqu'à ce que les monticules raffermissent.
2. Dans un petit bol, fouetter ensemble les jaunes d'œufs et l'extrait d'amande. Incorporer au mélange à base de blancs d'œufs. Saupoudrer la farine sur le dessus, ajouter les amandes moulues et brasser doucement jusqu'à ce que la pâte devienne lisse et très légère.
3. Pour chaque biscuit, placer 2 c. à t. (10 ml) de pâte sur une plaque et laisser 2 po (5 cm) entre chacun.
4. Cuire dans le tiers du haut du four, puis celui du bas, en échangeant à mi-cuisson, de 15 à 18 minutes au total, ou jusqu'à ce que les biscuits aient doré. Laisser reposer sur la plaque pendant 10 minutes, puis transférer sur une grille pour refroidir complètement.

Dégustez ces carrés avec une bonne tasse de thé ou comme dessert. Leurs trois étages – pâte légère, ananas juteux et flocons de noix de coco – les rendent à la fois tendres et croustillants.

Donne
16 carrés

Taille d'une portion :
1 carré

Carrés au piña colada

Préchauffer le four à 350 °F (180 °C).

Moule à gâteau carré, en métal, de 9 po (23 cm), légèrement graissé.

1 tasse	farine tout usage	250 ml
1 c. à t.	poudre à pâte	5 ml
¼ c. à t.	sel	1 ml
¼ tasse	margarine ou beurre, coupé en morceaux (voir astuce ci-contre)	60 ml
1	œuf, séparé	1
¼ tasse	lait 2 %	60 ml
1	boîte (398 ml) d'ananas broyé non sucré, avec son jus	1
2 c. à s.	fécule de maïs	30 ml
2 c. à t.	extrait de rhum	10 ml
1 c. à t.	extrait de vanille	5 ml
¼ c. à t.	crème de tartre	1 ml
1 c. à s.	sucres granulé	15 ml
1 tasse	noix de coco non sucrée, râpée	250 ml

Préparation page ci-contre

Petite astuce culinaire

Pour une croûte parfaite, mesurez la quantité de margarine ou de beurre dont vous avez besoin, laissez-la dans le congélateur pendant 15 minutes. Puis coupez-la en morceaux de ½ pouce (1 cm).

Gardez les carrés dans un contenant hermétique, au réfrigérateur, jusqu'à 3 jours.

Pour les congeler, superposez-les dans un contenant hermétique en séparant les étages d'un papier ciré ou parchemin; vous pouvez les conserver ainsi jusqu'à 2 mois.

1. Dans un grand bol, mélanger la farine, la poudre à pâte, le sel et la margarine. À l'aide d'un batteur à main ou de deux couteaux, couper la margarine jusqu'à ce que le mélange soit grumeleux.
2. Dans un petit bol, fouetter ensemble les jaunes d'œufs et le lait. Ajouter au mélange à base de farine. Étendre également au fond du moule à gâteau. Réserver.
3. Dans une petite casserole, mélanger l'ananas avec son jus et la fécule de maïs. Porter à ébullition à feu moyen, en brassant; laisser bouillir, toujours en brassant, jusqu'à ce que le tout épaississe. Ajouter les extraits de rhum et de vanille. Verser sur le premier étage.
4. Dans un bol propre, à l'aide d'un batteur à main, battre le blanc d'œuf et la crème de tartre jusqu'à ce qu'ils montent en mousse. Ajouter le sucre et continuer de battre jusqu'à la formation de monticules. Incorporer la noix de coco. Étendre également et doucement sur la couche d'ananas. Écraser doucement avec une fourchette.
5. Cuire au four pendant 30 minutes, ou jusqu'à ce que le dessus ait doré. Laisser refroidir complètement dans le moule avant de couper les carrés.

Choix du Canada

1	Glucides
1½	Matières grasses

Nutriments par portion

Calories	123
Glucides	14 g
Fibres	1 g
Protéines	2 g
Lipides totaux	7 g
Lipides saturés	4 g
Cholestérol	12 mg
Sodium	89 mg

Ces barres spongieuses au citron ressemblent aux doigts de dame. Leur côté croustillant vient contraster avec la douceur de la crème anglaise et du pouding.

Donne
5 douzaines de bâtonnets

Taille d'une portion :
3 bâtonnets

Bâtonnets au citron

Préchauffer le four à 375 °F (190 °C).

Moule à gâteau carré, en métal, de 9 po (23 cm), couvert de papier parchemin.

3	blancs d'œufs, à température ambiante	3
1/8 c. à t.	sel	0,5 ml
1/2 c. à t.	poudre à pâte	2,5 ml
1/4 tasse	sucre granulé	60 ml
2	jaunes d'œufs, à température ambiante	2
1 c. à s.	zestes de citron	15 ml
1 c. à t.	jus de citron frais pressé	5 ml
1/2 tasse	farine tout usage	125 ml

1. Dans un grand bol, à l'aide d'un batteur à main, battre les blancs d'œufs et le sel jusqu'à ce qu'ils deviennent mousseux. Ajouter la poudre à pâte et continuer à battre jusqu'à la formation de monticules, puis le sucre jusqu'à ce que les monticules raffermissent. Ajouter les jaunes d'œufs, les zestes de citron et le jus de citron et battre jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé. Incorporer la farine.
2. Étendre la pâte dans le moule et lisser le dessus à l'aide d'un couteau trempé dans l'eau. Cuire au four pendant 20 minutes ou jusqu'à ce que la pâte ait légèrement doré. Retirer du four, laisser le four en marche. Décoller immédiatement des parois du moule à l'aide d'un couteau, renverser sur une planche à découper et retirer le papier ciré.
3. Couper la pâte cuite en 60 lanières, chacune de 2 × 1/4 po (5 × 2 cm). Les placer sur le côté sur une plaque à biscuits. Cuire 5 minutes. Éteindre et laisser dans le four pendant 15 minutes pour qu'ils deviennent croustillants. Laisser refroidir sur la plaque.

Petite astuce culinaire

Gardez ces bâtonnets dans un contenant hermétique, à température ambiante, et séparez les étages par du papier parchemin ou ciré (vous pouvez aussi les congeler et les conserver jusqu'à 2 mois).

Variations

Bâtonnets à l'orange: remplacez les zestes et le jus de citron par 1 c. à s. (15 ml) de zestes d'orange râpés et 1 c. à t. (5 ml) de jus d'orange frais pressé.

Bâtonnets à l'anis: remplacez les zestes et le jus de citron par 1 1/2 c. à t. (7 ml) de graines d'anis et 1 c. à t. (5 ml) d'extrait de vanille.

Choix du Canada

1 Extra

Nutriments par portion

Calories	30
Glucides	5 g
Fibres	0 g
Protéines	1 g
Lipides totaux	1 g
Lipides saturés	0 g
Cholestérol	19 mg
Sodium	31 mg

Donne
25 brownies
Taille d'une portion :
1 brownie

Parfois, vous avez besoin de chocolat, c'est comme ça. À partir de maintenant, vous pouvez vous préparer ces délicieux brownies faibles en gras.

Brownies au fudge

Petite astuce culinaire

Une fois qu'ils ont refroidi, vous pouvez garder ces brownies dans un sac en plastique ou un contenant hermétique, à température ambiante, jusqu'à 2 jours. Pour les conserver plus longtemps, enveloppez-les individuellement dans une pellicule en plastique, puis dans un sac en plastique ou un contenant hermétique et congelez-les jusqu'à 2 mois.

Malaxeur ou pied-mélangeur.

Plat allant au four, en métal, couvert de papier d'aluminium : le laisser dépasser de 2 po (5 cm) et le graisser.

½ tasse	pruneaux emballés	125 ml
¼ tasse	beurre ou margarine, coupé en cubes	60 ml
¾ tasse	eau bouillante	175 ml
⅔ tasse	farine tout usage	150 ml
½ c. à t.	poudre à pâte	2,5 ml
¼ c. à t.	sel	1 ml
½ tasse	cacao en poudre non sucré	125 ml
⅓ tasse	sucre granulé	75 ml
1	œuf	1
2 c. à t.	extrait de vanille	10 ml

1. Dans le malaxeur ou une tasse à mesurer résistant à la chaleur, mélanger les pruneaux, le beurre et l'eau bouillante; laisser reposer environ 30 minutes, ou jusqu'à ce que les pruneaux aient ramolli et que le mélange soit à température ambiante. Entre-temps, préchauffer le four à 350 °F (180 °C).
2. Dans un grand bol, mélanger la farine, la poudre à pâte et le sel. Réserver.
3. À l'aide du malaxeur, ou du pied-mélangeur dans la tasse à mesurer, réduire en une purée très lisse le mélange à base de pruneaux. Ajouter le cacao, le sucre, l'œuf et la vanille; malaxer jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène. Verser sur le mélange à base de farine et mélanger.
4. Étendre la pâte dans le plat allant au four. Cuire pendant 20 minutes, ou jusqu'à ce que le dessus ait gonflé et qu'un cure-dent planté au milieu en ressorte propre, avec quelques grumeaux. Laisser refroidir complètement dans le plat. En utilisant le papier d'aluminium qui dépasse comme poignées, transférer les brownies sur une planche à découper et couper en carrés.

Choix du Canada

½	Glucides
½	Matières grasses

Nutriments par portion

Calories	55
Glucides	8 g
Fibres	1 g
Protéines	1 g
Lipides totaux	2 g
Lipides saturés	1 g
Cholestérol	12 mg
Sodium	46 mg

Cette recette de barres granola est facile à faire et nécessite des ingrédients que vous aurez fort probablement déjà sous la main.

Donne
12 barres

Taille d'une portion :
1 barre

Barres granola croquantes

Préchauffer le four à 350 °F (180 °C).

Plat carré de 8 po (20 cm) allant au four, en métal, couvert de papier d'aluminium ou parchemin : le laisser dépasser de 2 po (5 cm).

1 ½ tasse	flocons d'avoine à cuisson rapide	375 ml
¼ tasse	pacanes, noix de Grenoble ou amandes grillées et coupées (voir astuce ci-contre)	60 ml
¼ tasse	graines de lin moulues (supplément nutritif)	60 ml
½ c. à t.	cannelle moulue	2,5 ml
⅓ tasse	miel liquide	75 ml
¼ tasse	huile végétale	60 ml
½ c. à t.	extrait de vanille	2 ml

1. Dans un grand bol, mélanger l'avoine, les pacanes, les graines de lin et la cannelle.
2. Dans un petit bol, fouetter ensemble le miel, l'huile et la vanille. Verser sur les ingrédients secs et mélanger pour bien enrober. À mains nues, légèrement humides, ou à l'aide d'une spatule, écraser doucement le mélange à base d'avoine dans le plat allant au four.
3. Cuire au four de 15 à 20 minutes, ou jusqu'à ce que la pâte ait doré et qu'elle ait raffermi. Laisser refroidir dans le plat 5 minutes. En utilisant le papier d'aluminium qui dépasse comme poignées, transférer les barres granola sur une planche à découper et couper en barres ; laisser refroidir jusqu'à ce qu'elles soient bien fermes.

Petites astuces culinaires

Pour faire griller les noix, étendez les pacanes, les moitiés de noix de Grenoble ou les amandes entières sur une plaque à biscuits, puis mettez-les au four à 350 °F (180 °C) pendant 8 minutes, en les brassant une fois, jusqu'à ce qu'elles aient grillé et qu'elles soient devenues odorantes. Transférez-les immédiatement dans un bol et laissez-les refroidir. Coupez, puis mesurez-les.

Gardez les barres granola dans une jarre à biscuits à température pièce jusqu'à 1 semaine.

Choix du Canada

1	Glucides
1 ½	Matières grasses

Nutriments par portion

Calories	144
Glucides	17 g
Fibres	2 g
Protéines	2 g
Lipides totaux	8 g
Lipides saturés	1 g
Cholestérol	0 mg
Sodium	2 mg

Desserts

Cupcakes aux bleuets	254
Gâteau éponge.	255
Gâteau éponge au chocolat	256
Roulé double chocolat	257
Torte garnie d'un ruban de crème.	258
Pain d'épices de la Nouvelle-Écosse.	259
Gâteau au fromage léger et citronné	260
Pâte à tarte à l'avoine.	261
Pâte à tarte aux biscuits Graham	262
Tarte au chocolat de vos rêves	263
Tarte des anges aux fraises	264
Tarte à la mandarine	265
Tarte aux bleuets et à la pêche.	266
Pouding au riz.	267
<i>Kuchen</i> aux canneberges et à la poire	268
Crêpes élégantes.	270
Coquilles pour choux à la crème.	272
Choux à la crème chocolat amande	273
Crème anglaise légère	274
Crème au four à la cannelle	275
Nuage de crème à l'orange	276
Ananas de rêve	277
Carrés à l'orange	278
Garniture croustillante	279
Garniture crémeuse	280
Garniture chocolat amande.	281
Coulis au citron	282
Coulis aux petits fruits	283
Coulis au chocolat	284

Les cupcakes aux bleuets font un dessert succulent, et d'autant plus si vous les accompagnez d'un coulis au citron (voir p. 282).

Donne
12 cupcakes

Taille d'une portion :
1 cupcake

Cupcakes aux bleuets

Préchauffer le four à 375 °F (190 °C).

Moule pour 12 muffins, légèrement graissé,
ou recouvert de moules à muffins en papier.

1 ½ tasse	farine tout usage	375 ml
1 c. à t.	poudre à pâte	5 ml
½ c. à t.	bicarbonate de soude	2,5 ml
½ c. à t.	sel	2,5 ml
¼ c. à t.	cannelle moulue	1 ml
¼ c. à t.	muscade moulue	1 ml
6 c. à s.	cassonade tassée légèrement	90 ml
⅓ tasse	beurre ou margarine	75 ml
1	œuf	1
⅔ tasse	lait suri (voir astuce ci-contre) ou babeurre	150 ml
1 tasse	bleuets frais ou congelés	250 ml

1. Dans un petit bol, mélanger la farine, la poudre à pâte, le bicarbonate de soude, le sel, la cannelle et la muscade.
2. Dans un grand bol, bien mélanger la cassonade et le beurre, jusqu'à l'obtention d'une consistance légère. Tout en battant, ajouter l'œuf, puis la farine et le lait suri, en alternant, pour un total de 3 ajouts de farine et 2 de lait. Incorporer les bleuets.
3. Diviser la pâte également dans les moules à muffins. Cuire au four 20 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils aient doré. Laisser refroidir dans le moule pendant 5 minutes, puis les transférer sur une grille et laisser encore refroidir quelque peu. Servir chauds.

Petite astuce culinaire

Pour faire surir le lait dans cette recette, versez 2 c. à t. (10 ml) de vinaigre blanc dans une tasse à mesurer, puis ajoutez ⅔ tasse (150 ml) de lait 2 %.

Choix du Canada

1	Glucides
1	Matières grasses

Nutriments par portion

Calories	144
Glucides	20 g
Fibres	1 g
Protéines	3 g
Lipides totaux	6 g
Lipides saturés	3 g
Cholestérol	29 mg
Sodium	225 mg

Donne
12 portions

Quand les fraises, les bleuets, les pêches ou les abricots sont de saison, utilisez cette recette comme base pour vos shortcakes.

Gâteau éponge

Variation

Roulé éponge: faites cuire la pâte dans un moule à gâteau roulé de 13 × 9 po (33 × 23 cm), recouvert de papier parchemin. Laissez-la refroidir, fourrez-la de garniture crémeuse (voir p. 280), puis roulez la pâte. Donne 8 portions.

Préchauffer le four à 400 °F (200 °C).

Moule à gâteau carré de 8 po (20 cm), en métal, couvert de papier parchemin.

4	blancs d'œufs, à température ambiante	4
¼ c. à t.	crème de tartre	1 ml
¼ c. à t.	sel	1 ml
⅓ tasse	sucré granulé	75 ml
2	jaunes d'œufs	2
2 c. à t.	extrait d'amande	10 ml
½ tasse	farine tout usage	125 ml

1. Dans un grand bol, à l'aide d'un batteur à main, battre les blancs d'œufs, la crème de tartre et le sel jusqu'à ce que les œufs moussent. En battant, ajouter le sucre, 1 c. à s. (15 ml) à la fois, jusqu'à la formation de monticules fermes, puis les jaunes d'œufs et l'extrait d'amande. Incorporer doucement la farine.
2. Étendre la pâte dans le moule. Cuire au four pendant 15 minutes, ou jusqu'à ce que le dessus du gâteau ait raffermi. Décoller les côtés des parois du moule à l'aide d'un couteau, puis renverser sur une assiette à gâteau couverte de papier absorbant. Laisser refroidir.

Choix du Canada

½ Glucides

Nutriments par portion

Calories	57
Glucides	10 g
Fibres	0 g
Protéines	2 g
Lipides totaux	1 g
Lipides saturés	0 g
Cholestérol	32 mg
Sodium	68 mg

Si vous aimez le chocolat, vous aimerez cette version du gâteau éponge.

Donne
12 portions

Gâteau éponge au chocolat

Préchauffer le four à 400 °F (200 °C).

Moule à gâteau carré de 8 po (20 cm), en métal, couvert de papier parchemin.

4	blancs d'œufs, à température ambiante	4
¼ c. à t.	crème de tartre	1 ml
¼ c. à t.	sel	1 ml
⅓ tasse	sucre granulé	75 ml
2	jaunes d'œufs	2
1 c. à t.	extrait de vanille	5 ml
¼ tasse	farine tout usage	60 ml
¼ tasse	poudre de cacao non sucrée	60 ml

1. Dans un grand bol, à l'aide d'un batteur à main, battre les blancs d'œufs, la crème de tartre et le sel jusqu'à ce que le tout ait moussé. Tout en continuant de battre, ajouter le sucre, 1 c. à s. (15 ml) à la fois, jusqu'à la formation de monticules fermes, puis les jaunes d'œufs et la vanille.
2. Dans un petit bol, mélanger la farine et le cacao. Incorporer doucement au mélange à base d'œufs.
3. Étendre la pâte dans le moule à gâteau. Cuire au four pendant 15 minutes, ou jusqu'à ce que le dessus du gâteau ait raffermi. Décoller les côtés des parois du moule à l'aide d'un couteau, puis renverser sur une assiette à gâteau couverte de papier absorbant. Laisser refroidir.

Petite astuce culinaire

Les blancs d'œufs à température ambiante mousseront bien davantage que ceux d'œufs sortis directement du réfrigérateur. Pour accélérer leur réchauffement, placez les blancs d'œufs dans un bol, puis ce bol dans un autre bol plus grand, contenant une petite quantité d'eau tiède. Changez l'eau de temps en temps.

Choix du Canada

½ Glucides

Nutriments par portion

Calories	51
Glucides	9 g
Fibres	1 g
Protéines	2 g
Lipides totaux	1 g
Lipides saturés	0 g
Cholestérol	32 mg
Sodium	68 mg

Donne
8 portions

Dans ce roulé spongieux et délicat, le chocolat joue un double rôle, alors qu'il apparaît dans le gâteau et la garniture. Vos invités en raffoleront, surtout lorsqu'ils apprendront sa teneur en gras...

Roulé double chocolat

Variation

Roulé au chocolat et à la menthe poivrée: utilisez la garniture crémeuse à la menthe poivrée (voir p. 280), et teignez-la en rose ou en vert si vous le désirez.

Préchauffer le four à 400 °F (200 °C).

Moule à gâteau roulé de 13 × 9 po (33 × 23 cm), couvert de papier parchemin.

1	pâte à gâteau éponge au chocolat (voir p. 256)	1
1	garniture crémeuse au chocolat (voir variation p. 280)	1

1. Étendre la pâte dans le moule. Cuire au four pendant 10 minutes, ou jusqu'à ce que le gâteau ait raffermi.
2. Décoller immédiatement les côtés des parois du moule à l'aide d'un couteau et renverser sur un linge propre. Couper les côtés s'ils s'avèrent trop croustillants. À partir de la largeur, rouler le gâteau dans le linge. (Ceci empêchera le gâteau de craquer.) Laisser refroidir, l'ouverture vers le bas.
3. Dérouler et retirer le linge. Étendre la garniture uniformément sur le gâteau. Rouler à nouveau le gâteau et placer, l'ouverture vers le bas, dans une assiette de service. Couper en 8 tranches.

Choix du Canada

1½	Glucides
½	Matières grasses

Nutriments par portion

Calories	144
Glucides	24 g
Fibres	1 g
Protéines	7 g
Lipides totaux	3 g
Lipides saturés	1 g
Cholestérol	49 mg
Sodium	142 mg

Nous vous recommandons ce dessert comme gâteau d'anniversaire. Vous pouvez varier la couleur et le goût de la garniture selon vos goûts... et ceux du fêté!

Donne
8 portions

Torte garnie d'un ruban de crème

1	gâteau éponge cuit (voir p. 255)	1
1	garniture crémeuse (voir p. 280)	1

1. Couper le gâteau en deux. Couper chaque moitié sur le long de manière à former 4 étages.
2. Répartir environ 1 tasse (250 ml) de garniture sur 3 des 4 étages. Mettre sur une assiette et garnir le dessus du reste de la garniture. Glacer le dessus et les côtés du gâteau avec le reste de la garniture.
3. Couvrir et garder réfrigéré jusqu'au moment de servir. Couper en 8 pointes.

Choix du Canada

1½	Glucides
½	Matières grasses

Nutriments par portion

Calories	158
Glucides	26 g
Fibres	0 g
Protéines	7 g
Lipides totaux	3 g
Lipides saturés	1 g
Cholestérol	49 mg
Sodium	146 mg

Donne
12 portions

La mélasse et une petite quantité de cassonade suffisent à sucrer ce gâteau traditionnel. Lorsque servi chaud, il est tendre et doux, et son petit goût épicé est mis en valeur.

Pain d'épices de la Nouvelle-Écosse

Petite astuce culinaire

Enveloppez bien le gâteau dans une pellicule plastique et gardez-le à température ambiante jusqu'à 2 jours. Pour le conserver plus longtemps, placez le gâteau emballé dans un sac de congélation et congelez-le jusqu'à 2 mois.

Préchauffer le four à 350 °F (180 °C).

Moule à pain en métal de 8 × 4 po (20 × 10 cm), légèrement graissé.

1 ½ tasse	farine tout usage	375 ml
1 c. à t.	sel	5 ml
1 c. à t.	bicarbonate de soude	5 ml
1 c. à t.	cannelle moulue	5 ml
1 c. à t.	gingembre moulu	5 ml
¼ c. à t.	clou de girofle moulu	1 ml
¼ tasse	cassonade tassée légèrement	60 ml
¼ tasse	shortening	60 ml
1	œuf	1
⅓ tasse	mélasse légère (qualité supérieure)	75 ml
¾ tasse	eau bouillante	175 ml

Choix du Canada

1 ½	Glucides
1	Matières grasses

Nutriments par portion

Calories	146
Glucides	23 g
Fibres	1 g
Protéines	2 g
Lipides totaux	5 g
Lipides saturés	1 g
Cholestérol	16 mg
Sodium	311 mg

1. Dans un petit bol, mélanger la farine, le bicarbonate de soude, la cannelle, le gingembre et le clou de girofle.
2. Dans un grand bol, mélanger la cassonade et le shortening pour obtenir une crème uniforme et légère. En battant, ajouter l'œuf et la mélasse. En brassant, ajouter le mélange à base de farine et l'eau bouillante, en alternant, en faisant 3 ajouts de farine et 2 d'eau bouillante.
3. Étendre la pâte dans le moule. Cuire au four de 40 à 45 minutes, ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre en ressorte propre. Laisser refroidir dans le moule pendant 10 minutes, puis transférer sur une grille et laisser refroidir complètement.

Les amateurs de desserts se régaleront de la texture onctueuse et du goût acidulé de ce gâteau au fromage «cuit au réfrigérateur». Servez chaque morceau avec 2 c. à s. (30 ml) de coulis aux petits fruits (voir p. 283), si vous le désirez.

Donne
8 portions

Gâteau au fromage léger et citronné

Malaxeur (facultatif). Bain-marie.

1 ½ tasse	fromage cottage 2 % ou tofu mou égoutté	375 ml
2 c. à t.	zestes de citron	10 ml
1	enveloppe (7 g) de gélatine en poudre sans saveur	1
¼ tasse	jus de citron frais pressé	60 ml
8 c. à t.	sucré granulé	40 ml
3	jaunes d'œufs	3
½ tasse	lait 2 %	125 ml
1 c. à t.	extrait de vanille	5 ml
1	pâte à tarte aux biscuits Graham (voir p. 262) dans un moule à charnière de 9 po (23 cm)	1

1. Malaxer le fromage cottage jusqu'à l'obtention d'une texture onctueuse et lisse (ou passer au tamis). Ajouter les zestes de citron.
2. Saupoudrer la gélatine sur le jus de citron et laisser reposer 5 minutes pour qu'elle ramollisse.
3. Dans la partie du haut d'un bain-marie, au-dessus d'une eau bouillante, brasser le sucre, les jaunes d'œufs et le lait. Cuire jusqu'à ce que le mélange épaississe légèrement. Retirer du feu et ajouter le mélange de gélatine; mélanger jusqu'à ce qu'il ne reste plus de granules.
4. Transférer dans un grand bol et ajouter le fromage cottage et la vanille; mélanger. Couvrir et réfrigérer, en brassant régulièrement, pendant 1 heure, ou jusqu'à ce que le mélange soit ferme.
5. Étendre le mélange à gâteau dans le fond de tarte. Couvrir et réfrigérer pendant environ 4 heures ou jusqu'à ce que le gâteau raffermisse.

Petite astuce culinaire

Pour râper les zestes de citron, utilisez le côté le plus fin d'une râpe à fromage. Si vous utilisez un zesteur à cinq trous, coupez les zestes en plus petits morceaux avec un couteau.

Petite astuce nutrition

Le tofu est un bon substitut pour le fromage à la crème, surtout qu'il est faible en gras. Comme il prend le goût des autres aliments, personne ne le remarquera.

Variation

Pour changer, préparez la pâte à tarte dans un plat à tarte de 9 po (23 cm), puis remplissez-la. Vous obtiendrez ainsi une magnifique tarte au fromage.

Choix du Canada

1	Glucides
1	Viandes et substituts
1	Matières grasses

Nutriments par portion

Calories	162
Glucides	13 g
Fibres	0 g
Protéines	9 g
Lipides totaux	8 g
Lipides saturés	4 g
Cholestérol	87 mg
Sodium	262 mg

Donne
6 portions

L'avoine rend la texture floconneuse et donne le petit goût de noix à cette délicieuse pâte à tarte.

Pâte à tarte à l'avoine

Petite astuce culinaire

Si votre recette demande une pâte cuite, piquez la pâte avec une fourchette à plusieurs endroits. Mettez-la au four à 400 °F (200 °C) 10 minutes, ou jusqu'à ce qu'elle ait doré.

Plat à tarte de 9 po (23 cm).

¾ tasse	farine tout usage	175 ml
½ tasse	flocons d'avoine à cuisson rapide	125 ml
½ c. à t.	sel	2,5 ml
4 c. à s.	huile végétale	60 ml
3 à 4 c. à s.	eau glacée	45 à 60 ml

1. Dans un bol, mélanger la farine, l'avoine et le sel. Verser lentement l'huile, en brassant avec une fourchette. Continuer à mélanger légèrement avec la fourchette, jusqu'à ce que tous les ingrédients secs soient mouillés et que la texture ressemble à de fines miettes. Ajouter l'eau glacée, quelques gouttes à la fois, jusqu'à ce que le mélange commence à former une balle.
2. Tapoter le mélange dans le plat à tarte (ou le rouler entre deux feuilles de papier ciré: retirer celle du haut et renverser la pâte dans le plat à tarte; retirer la deuxième feuille de papier ciré). Former le bord et pincer le contour de la tarte. Remplir la tarte et cuire selon la recette.

Choix du Canada

1	Glucides
2	Matières grasses

Nutriments par portion

Calories	167
Glucides	17 g
Fibres	1 g
Protéines	3 g
Lipides totaux	10 g
Lipides saturés	1 g
Cholestérol	0 mg
Sodium	196 mg

Un soupçon de cannelle et de muscade rend cette pâte à tarte délicieuse, et vous n'aurez pas envie de la sucrer.

Donne
8 portions

Pâte à tarte aux biscuits Graham

Plat à tarte de 9 po (23 cm), moule à gâteau carré de 8 po (20 cm) ou un moule à charnière de 9 po (23 cm).

¾ tasse	chapelure de biscuits Graham	175 ml
¼ c. à t.	cannelle moulue	1 ml
¼ c. à t.	muscade moulue	1 ml
3 c. à s.	beurre ou margarine fondue	45 ml

1. Dans un bol, mélanger la chapelure, la cannelle, la muscade et le beurre.
2. Écraser le mélange dans le plat à tarte. Couvrir et réfrigérer 2 heures avant de remplir la tarte.

Petite astuce culinaire

Cette pâte à tarte peut être utilisée pour les tartes, les carrés et les gâteaux. Choisissez le moule qui ira le mieux avec votre recette.

Choix du Canada

½	Glucides
1	Matières grasses

Nutriments par portion

Calories	72
Glucides	6 g
Fibres	0 g
Protéines	1 g
Lipides totaux	5 g
Lipides saturés	3 g
Cholestérol	11 mg
Sodium	79 mg

Donne
8 portions

Dans ce délicieux dessert, une croûte croquante et croustillante contient une garniture veloutée au chocolat.

Tarte au chocolat de vos rêves

Petite astuce nutrition

En remplaçant le sucre granulé par une quantité équivalente d'édulcorant, vous réduirez la quantité de glucides de 8 g par portion. En ce cas, comptez une portion comme ½ Choix de glucides.

Variation

Mousse au chocolat: préparez la garniture jusqu'à l'étape 3. Rincez à l'eau froide 6 moules individuels ou un moule à gelée de 4 tasses (1 l). Placez le mélange dans le ou les moules à l'aide d'une cuillère. Réfrigérez environ 4 heures ou jusqu'à ce que ce soit prêt. Donne 6 portions.

Choix du Canada

1½	Glucides
1½	Matières grasses

Nutriments par portion

Calories	195
Glucides	26 g
Fibres	2 g
Protéines	5 g
Lipides totaux	8 g
Lipides saturés	1 g
Cholestérol	25 mg
Sodium	174 mg

1	enveloppe (7 g) de gélatine en poudre sans goût	1
1½ tasse	lait écrémé, divisé	375 ml
¼ tasse	poudre de cacao non sucré	60 ml
⅓ tasse	sucré granulé	75 ml
1 c. à s.	fécule de maïs	15 ml
1	jaune d'œuf	1
1 c. à t.	extrait de vanille	5 ml
1	pâte à tarte à l'avoine cuite (voir p. 261)	1

1. Dans un petit bol, saupoudrer la gélatine sur ¼ tasse (60 ml) de lait et laisser reposer 5 minutes pour qu'elle ramollisse.
2. Dans une casserole à fond épais, fouetter ensemble le cacao et 1 tasse (250 ml) de lait jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène. Porter à ébullition à feu moyen. Réduire le feu et laisser mijoter 5 minutes.
3. Dans un bol, fouetter ensemble le sucre, la fécule de maïs, le jaune d'œuf et le reste du lait. Verser dans le mélange à base de cacao et laisser mijoter, en brassant, pendant environ 5 minutes ou jusqu'à ce que la texture épaisse. Retirer du feu et ajouter le mélange à base de gélatine et la vanille; brasser jusqu'à ce que les granules se dissolvent. Verser dans un bol et laisser refroidir. Réfrigérer environ 45 minutes ou jusqu'à ce que ce soit presque prêt.
4. À l'aide d'une cuillère, remplir le fond de tarte. Réfrigérer environ 4 heures ou jusqu'à ce que la tarte soit prête.

Vous pouvez utiliser des fraises fraîches ou congelées pour cette tarte colorée au goût léger: les deux fonctionnent tout aussi bien.

Donne
6 portions

Tarte des anges aux fraises

3 tasses	fraises fraîches ou congelées, non sucrées, tranchées	750 ml
1	enveloppe (7 g) de gélatine en poudre sans saveur	1
¼ tasse	sucre granulé	60 ml
1 c. à s.	fécule de maïs	15 ml
1	jaune d'œuf	1
1 c. à t.	extrait de vanille	5 ml
½ c. à t.	extrait d'amande	2,5 ml
1	pâte à tarte aux biscuits Graham (voir p. 262)	1

1. Verser 1 tasse (250 ml) d'eau sur les fraises et laisser reposer 1 heure à température ambiante.
2. Égoutter l'eau des fraises dans une casserole; réserver les fraises. Transférer 2 c. à s. (30 ml) de liquide dans un petit bol; y saupoudrer la gélatine et laisser reposer 5 minutes pour qu'elle ramollisse.
3. Fouetter le sucre, la fécule de maïs et le jaune d'œuf dans l'eau aux fraises dans la casserole. Porter à ébullition à feu moyen, en brassant constamment; laisser bouillir, toujours en brassant, pendant environ 3 minutes ou jusqu'à ce que le mélange ait épaissi quelque peu. Retirer du feu et ajouter le mélange à base de gélatine, la vanille et l'extrait d'amande; mélanger jusqu'à ce que tous les granules soient dissous. Verser dans un bol, ajouter les fraises, mélanger et laisser refroidir. Réfrigérer environ 30 minutes, ou jusqu'à ce que le tout soit presque prêt.
4. À l'aide d'une cuillère, remplir le fond de tarte. Réfrigérer environ 4 heures ou jusqu'à ce que la tarte soit prête.

Variation

Mousse aux fraises des anges: préparez la garniture jusqu'à l'étape 3. Rincez à l'eau froide 6 moules individuels ou un moule à gelée de 4 tasses (1 l). Placez le mélange dans le ou les moules à l'aide d'une cuillère. Réfrigérez environ 4 heures ou jusqu'à ce que ce soit prêt. Donne 6 portions.

Choix du Canada

1½	Glucides
1½	Matières grasses

Nutriments par portion

Calories	176
Glucides	25 g
Fibres	2 g
Protéines	3 g
Lipides totaux	8 g
Lipides saturés	4 g
Cholestérol	47 mg
Sodium	112 mg

Donne
6 portions

Servez cette tarte froide et rafraîchissante accompagnée de feuilles de menthe ou arrosée d'un soupçon de jus de citron.

Tarte à la mandarine

Petite astuce culinaire

Si les mandarines sont de saison, utilisez-en 1 tasse (250 ml) à la place des mandarines en conserve.

1	enveloppe (7 g) de gélatine en poudre sans saveur	1
2 c. à s.	eau froide	30 ml
¼ tasse	sucré granulé	60 ml
½ tasse	eau bouillante	125 ml
1 c. à t.	zestes d'orange	5 ml
¼ tasse	jus d'orange non sucré	60 ml
1 tasse	yogourt nature léger	250 ml
1	boîte (284 ml) de mandarines non sucrées, égouttées	1
1	pâte à tarte aux biscuits Graham (voir p. 262) cannelle moulue	1

1. Dans un bol de taille moyenne, saupoudrer la gélatine sur l'eau froide et laisser reposer 5 minutes pour qu'elle ramollisse.
2. Ajouter le sucre et l'eau bouillante et brasser jusqu'à ce que tous les granules soient dissous. Ajouter les zestes et le jus d'orange, puis le yogourt, en battant pour bien mélanger le tout. Laisser refroidir. Réfrigérer environ 45 minutes, ou jusqu'à ce que le mélange soit presque prêt.
3. Incorporer les mandarines. Verser dans le fond de tarte. Saupoudrer légèrement de cannelle. Réfrigérer environ 4 heures ou jusqu'à ce que la tarte soit prête.

Choix du Canada

1½	Glucides
1½	Matières grasses

Nutriments par portion

Calories	175
Glucides	24 g
Fibres	1 g
Protéines	4 g
Lipides totaux	8 g
Lipides saturés	4 g
Cholestérol	18 mg
Sodium	139 mg

La garniture aux deux fruits cuite dans un fond de tarte avec un arrière-goût de noix fera rapidement de ce dessert l'un des favoris de la famille.

Donne
8 portions

Tarte aux bleuets et à la pêche

Préchauffer le four à 425 °F (220 °C).

8 c. à t.	sucre granulé	40 ml
2 c. à s.	fécule de maïs	30 ml
¼ c. à t.	muscade moulue	1 ml
1 pincée	sel	1 pincée
1 c. à s.	jus de citron frais pressé	15 ml
2 tasses	pêches fraîches ou congelées, dégelées, tranchées	500 ml
½ tasse	bleuets frais ou congelés, légèrement dégelés	125 ml
1	fond de tarte à l'avoine (voir p. 261)	1
½ tasse	garniture croustillante (voir p. 279)	125 ml

1. Dans une casserole, mélanger le sucre, la fécule de maïs, la muscade, le sel, ½ tasse (125 ml) d'eau et le jus de citron; bien mélanger. Porter à ébullition à feu élevé. Cuire, en brassant, environ 2 minutes ou jusqu'à ce que le mélange éclaircisse et épaississe. Retirer du feu et incorporer les pêches, puis les bleuets.
2. À l'aide d'une cuillère, remplir immédiatement le fond de tarte. Verser la garniture croustillante. Couvrir de papier d'aluminium, sans serrer, pour éviter que la tarte ne brunisse trop.
3. Cuire au four 30 minutes. Retirer le papier d'aluminium et cuire 10 minutes, ou jusqu'à ce que les fruits soient tendres.

Petite astuce nutrition

Les fruits frais et les jus de fruits non sucrés contiennent néanmoins du sucre. Une grosse pomme, par exemple, contient environ 2 c. à s. (30 ml) de sucre naturel.

Choix du Canada

2	Glucides
2	Matières grasses

Nutriments par portion

Calories	211
Glucides	29 g
Fibres	2 g
Protéines	3 g
Lipides totaux	10 g
Lipides saturés	2 g
Cholestérol	4 mg
Sodium	196 mg

Donne
4 portions

Légèrement épicé, ce pouding au riz est aussi extraordinairement moelleux. Le secret de sa texture crémeuse réside dans la double cuisson du riz.

Pouding au riz

Petite astuce nutrition

L'extrait de vanille et les autres ingrédients aromatisants améliorent les sucreries, les pâtisseries et autres desserts. Ils font des merveilles quand on omet le sucre des recettes ou qu'on l'utilise en petite quantité. Certaines quantités données dans ce livre peuvent paraître exagérées, mais elles optimiseront le goût de vos plats.

Préchauffer le four à 350 °F (180 °C).

Plat allant au four de 4 tasses (1 l), légèrement graissé.

Plaque de cuisson avec rebords.

¼ c. à t.	sel	1 ml
¼ tasse	riz blanc à longs grains	60 ml
4 c. à t.	cassonade tassée légèrement	20 ml
¼ c. à t.	cannelle moulue	1 ml
¼ c. à t.	muscade moulue	1 ml
1	œuf	1
1 ¼ tasse	lait 2 %	300 ml
½ c. à t.	extrait de vanille	2,5 ml
2 c. à s.	raisins secs	30 ml

1. Dans une petite casserole, porter à ébullition ½ tasse (125 ml) d'eau et le sel à feu élevé. Ajouter le riz, réduire le feu à faible intensité, couvrir et laisser mijoter 15 minutes, ou jusqu'à ce que le riz soit tendre et que le liquide ait été absorbé.
2. Dans un grand bol, fouetter ensemble la cassonade, la cannelle, la muscade, l'œuf, le lait et la vanille. Ajouter le riz et les raisins secs; brasser. À l'aide d'une cuillère, transférer dans le plat allant au four.
3. Placer le plat allant au four sur la plaque, puis mettre au four. Verser l'eau bouillante dans la plaque jusqu'à la moitié du plat. Cuire 30 minutes. Retirer du four et brasser. Cuire 30 minutes ou jusqu'à ce que le pouding ait légèrement bruni.

Choix du Canada

1 ½	Glucides
½	Matières grasses

Nutriments par portion

Calories	126
Glucides	21 g
Fibres	0 g
Protéines	5 g
Lipides totaux	2 g
Lipides saturés	1 g
Cholestérol	50 mg
Sodium	199 mg

Ce dessert traditionnel allie deux fruits qu'on ne voit que très rarement ensemble – il s'agit quand même d'un mariage heureux.

Donne
12 portions

Kuchen aux canneberges et à la poire

Préchauffer le four à 350 °F (180 °C).

Plat en pyrex rond ou carré de 9 po (23 cm), graissé.

Fruits

2 tasses	canneberges, coupées	500 ml
8 c. à t.	sucre granulé	40 ml
1 pincée	cannelle moulue	1 pincée
1 c. à s.	fécule de maïs	15 ml
¼ tasse	eau froide	60 ml
½	poire ou pomme, épluchée et coupée grossièrement	½

Pâte

1 tasse	farine tout usage	250 ml
1 ½ c. à t.	poudre à pâte	7,5 ml
½ c. à t.	sel	2,5 ml
¼ c. à t.	cannelle moulue	1 ml
3 c. à s.	sucre granulé	45 ml
1	œuf	1
2 c. à t.	huile végétale	10 ml
½ c. à t.	extrait de vanille	2,5 ml
½ tasse	garniture croustillante (voir p. 279)	125 ml

Préparation page ci-contre

Variation

Kuchen à la pêche et aux bleuets: remplacez les canneberges par des bleuets entiers et la poire, par une pêche.

1. *Fruits*: dans une casserole, mélanger les canneberges, le sucre, la cannelle et 1 tasse (250 ml) d'eau. Porter à ébullition à feu élevé. Réduire le feu et laisser bouillir doucement, en brassant, pendant 5 minutes.
2. Dans un petit bol, fouetter ensemble la fécule de maïs et l'eau froide. Ajouter au mélange à base de canneberges et laisser mijoter, en brassant, jusqu'à ce que le mélange ait épaissi. Retirer du feu et ajouter la poire. Réserver.
3. *Pâte*: dans un bol, mélanger la farine, la poudre à pâte, le sel et la cannelle.
4. Dans un autre bol, fouetter ensemble le sucre, l'œuf, $\frac{1}{3}$ tasse (75 ml) d'eau, l'huile et la vanille jusqu'à ce que la texture soit mousseuse. Incorporer au mélange à base de farine.
5. Étendre la pâte dans le plat allant au four. Verser les fruits sur la pâte. Verser la garniture croustillante.
6. Cuire au four pendant 45 minutes. Servir chaud.

Choix du Canada

1	Glucides
$\frac{1}{2}$	Matières grasses

Nutriments par portion

Calories	116
Glucides	21 g
Fibres	2 g
Protéines	2 g
Lipides totaux	3 g
Lipides saturés	1 g
Cholestérol	18 mg
Sodium	149 mg

Ces crêpes tendres teintées d'un coulis rouge rubis constituent le dessert parfait pour une fête achalandée. Les crêpes et le coulis peuvent être préparés à l'avance, et l'assiette peut être assemblée sous les yeux des convives à l'aide d'un brûleur: une façon élégante de conclure un repas.

Donne
8 portions

Crêpes élégantes

Malaxeur ou robot culinaire.

2 tasses	canneberges	500 ml
2 c. à t.	zestes d'orange râpés	10 ml
2 c. à t.	fécule de maïs	10 ml
¼ tasse	eau froide	60 ml
2 c. à t.	mélasse légère (qualité supérieure)	10 ml
¼ tasse	sucre granulé	60 ml
2 c. à s.	brandy	30 ml
8	crêpes (voir p. 70)	8
1 ½ tasse	fraises, tranchées	375 ml

Préparation page ci-contre

Petite astuce culinaire

Le coulis peut être préparé à l'avance jusqu'à l'étape 3. Transférez-le ensuite dans un contenant hermétique et laissez-le refroidir, puis gardez-le jusqu'à 2 jours. Réchauffez-le ensuite dans une poêle à feu moyen, en brassant régulièrement, jusqu'à ce qu'il bouille, avant d'ajouter le brandy.

Petite astuce nutrition

Remplacez le sucre par une quantité équivalente d'édulcorant: ceci vous permettra de réduire la quantité de glucides de 6 g par portion.

Variation

Remplacez les fraises par ¾ tasse (175 ml) de framboises, 1 ½ poire coupée finement ou 1 petite pomme, épluchée et coupée finement.

1. Dans une casserole, mélanger les canneberges, les zestes d'orange et 1 $\frac{3}{4}$ tasse (425 ml) d'eau. Porter à ébullition à feu élevé. Réduire le feu et laisser mijoter 5 minutes. Verser dans le malaxeur.
2. Dans un petit bol, fouetter ensemble la fécule de maïs, l'eau froide et la mélasse. Ajouter au mélange à base de canneberges et malaxer 1 à 2 minutes, ou jusqu'à l'obtention d'une purée lisse.
3. Remettre la purée dans la casserole. Cuire, en brassant, à feu moyen pendant environ 4 minutes, ou jusqu'à ce que le mélange bouille et ait épaissi. Retirer du feu et ajouter le sucre; brasser pour qu'il se dissolve.
4. Transférer le coulis dans une grande poêle et ajouter le brandy; porter à ébullition. Réduire le feu et laisser mijoter 1 minute. Une à la fois, tremper les crêpes dans le coulis et enrober chaque côté. Plier les crêpes en deux, puis encore, de manière à former des triangles; déplacer sur le côté de la poêle. Répéter pour chaque crêpe. Placer les fraises de l'autre côté de la poêle et cuire, en brassant, pendant 1 minute ou jusqu'à ce qu'elles soient chaudes.
5. Pour chaque portion, placer une crêpe, du coulis et quelques fraises dans une assiette chaude.

Choix du Canada

1	Glucides
$\frac{1}{2}$	Matières grasses

Nutriments par portion

Calories	124
Glucides	21 g
Fibres	2 g
Protéines	3 g
Lipides totaux	3 g
Lipides saturés	1 g
Cholestérol	48 mg
Sodium	27 mg

Pour faire des éclairs, modeler la pâte en petits cylindres avant la cuisson. Que vous prépariez des éclairs ou des choux à la crème, cette pâte est l'une des plus faciles à faire.

Donne
30 coquilles

Taille d'une portion :
2 coquilles

Coquilles pour choux à la crème

Préchauffer le four à 400 °F (200 °C).

Plaques à biscuits, humides.

1/3 tasse	huile végétale	75 ml
1 pincée	sel	1 pincée
1 tasse	farine tout usage	250 ml
4	œufs, à température ambiante	4
1 c. à t.	extrait de vanille	5 ml

1. Dans une casserole, mélanger 1 tasse (250 ml) d'eau, l'huile végétale et le sel. Porter rapidement à ébullition à feu élevé. Ajouter la farine d'un seul coup, en battant vigoureusement avec une cuillère en bois. Battre jusqu'à ce que le mélange forme une boule et se sépare des parois de la casserole. Retirer du feu et laisser refroidir 5 minutes.
2. Ajouter les œufs, un à la fois, et les battre à l'aide d'un batteur à main, puis la vanille. Continuer 1 à 2 minutes ou jusqu'à ce que la pâte soit très lisse et brillante.
3. Pour chaque coquille, placer environ 1 c. à s. (15 ml) de pâte sur une plaque à l'aide d'une cuillère; laisser environ 2 po (5 cm) entre chacune.
4. Cuire dans les tiers du haut et du bas du four pendant environ 10 minutes. Interchanger les plaques. Augmenter la température à 450 °F (230 °C) et cuire de 12 à 15 minutes, ou jusqu'à ce que les choux aient légèrement bruni et qu'ils soient croustillants et fermes au toucher. Fendre chaque chou avec la pointe d'un couteau pour permettre à la vapeur de s'échapper. Laisser refroidir sur la plaque avant de farcir.

Choix du Canada

1/2	Glucides
1	Matières grasses

Nutriments par portion

Calories	91
Glucides	6 g
Fibres	0 g
Protéines	3 g
Lipides totaux	6 g
Lipides saturés	1 g
Cholestérol	50 mg
Sodium	36 mg

Donne
30 choux à la crème

Taille d'une portion :
2 choux à la crème

Comme cette garniture est aussi légère que la coquille, ces choux auraient aussi pu être appelés des « oreillers au chocolat ».

Choux à la crème chocolat amande

Poche à pâtisserie munie d'une petite douille (facultatif).

2 tasses	garniture chocolat amande (voir p. 281)	500 ml
30	coquilles pour choux à la crème (voir p. 272)	30

1. Remplir la poche à pâtisserie de la garniture, puis farcir les coquilles avec 1 c. à s. (15 ml) de garniture par la fente pratiquée sur le dessus (ou couper le dessus et remplir les coquilles à l'aide d'une cuillère). Servir immédiatement ou garder réfrigérés jusqu'à 4 jours.

Choix du Canada

½	Glucides
1 ½	Matières grasses

Nutriments par portion

Calories	115
Glucides	9 g
Fibres	0 g
Protéines	3 g
Lipides totaux	8 g
Lipides saturés	2 g
Cholestérol	50 mg
Sodium	43 mg

Servez cette crème anglaise comme dessert ou versez-la sur une petite pointe de gâteau des anges ou un bon bol de fruits.

Donne
4 portions

Crème anglaise légère

Bain-marie.

2 c. à s.	sucré granulé	30 ml
1 pincée	sel	1 pincée
2	œufs	2
1 ½ tasse	lait 2 %	375 ml
½ c. à t.	extrait de vanille	2,5 ml

1. Dans la partie du haut du bain-marie, fouetter ensemble le sucre, le sel et les œufs; ajouter le lait et brasser. Placer sur de l'eau bouillante et cuire, en brassant, jusqu'à ce que le mélange puisse enrober une cuillère en métal. Verser immédiatement dans un bol froid ou un pichet. Ajouter la vanille et brasser. L'utiliser comme un coulis ou verser dans la vaisselle de service lorsque froid.

Choix du Canada

1	Glucides
½	Matières grasses

Nutriments par portion

Calories	100
Glucides	11 g
Fibres	0 g
Protéines	6 g
Lipides totaux	3 g
Lipides saturés	1 g
Cholestérol	98 mg
Sodium	144 mg

Donne
4 portions

Vous pouvez compter sur cette crème au four pour terminer en beauté un repas de tous les jours, ou même un souper en compagnie d'un invité spécial. Si vous avez envie de faire différent, essayez les variations.

Crème au four à la cannelle

Variations

Crème au four et sa sauce: placez 1 c. à t. (5 ml) de tartinaide aux fruits ou de confiture faible en sucre dans chaque coupe avant de verser la crème (ou placez-en 4 c. à t./20 ml dans le plat allant au four). Omettez la cannelle. Renverser chaque crème dans une assiette de service. La sauce se formera sur la crème.

Crème au four à la noix de coco: placez 1 c. à t. (5 ml) de noix de coco râpée et non sucrée dans chaque coupe avant de verser la crème (ou placez 4 c. à t./20 ml dans le plat allant au four).

Préchauffer le four à 350 °F (180 °C).

Quatre coupes individuelles ou un plat allant au four de 4 tasses (1 l).

Plat de cuisson.

2	œufs	2
1	jaune d'œuf	1
1 c. à s.	cassonade tassée légèrement	15 ml
1 pincée	sel	1 pincée
1 c. à t.	extrait de vanille	5 ml
1¼ tasse	lait 2 % cannelle moulue	300 ml

1. Dans un bol, battre légèrement les œufs et le jaune d'œuf. Ajouter la cassonade, le sel et la vanille; battre. Ajouter le lait et mélanger. Passer au tamis et verser dans les coupes. Saupoudrer légèrement de cannelle.
2. Placer les coupes dans le plat de cuisson. Verser de l'eau bouillante dans le plat, le plus près possible du haut des moules. Cuire au four 45 minutes, ou jusqu'à ce qu'un cure-dent planté au milieu ressorte propre. Servir chaud ou à température ambiante, ou laisser refroidir, couvrir et réfrigérer au moins 4 heures, pour un maximum de 2 jours.

Choix du Canada

½	Glucides
1	Matières grasses

Nutriments par portion

Calories	99
Glucides	7 g
Fibres	0 g
Protéines	6 g
Lipides totaux	4 g
Lipides saturés	2 g
Cholestérol	144 mg
Sodium	140 mg

La texture et le goût délicat de ce dessert léger à l'orange concluront à merveille n'importe quel repas. Servez-le accompagné d'un coulis aux petits fruits (voir p. 283) pour un joli contraste de couleurs.

Donne
8 portions

Nuage de crème à l'orange

Moule pour gelée de 6 tasses (1,5 l).

1	enveloppe (7 g) de gélatine en poudre sans saveur	1
2 tasses	jus d'orange non sucré	500 ml
1 c. à t.	zestes d'orange râpés (facultatif)	5 ml
2	jaunes d'œufs	2
8 c. à t.	sucres granulé	40 ml
3	blancs d'œufs	3
¼ c. à t.	crème de tartre	1 ml

1. Dans un petit bol, saupoudrer la gélatine sur ½ tasse (125 ml) de jus d'orange et laisser reposer 5 minutes pour qu'elle ramollisse.
2. Dans une casserole, fouetter ensemble le reste du jus d'orange, les zestes d'orange (si utilisé) et les jaunes d'œufs. Chauffer à feu moyen, en brassant constamment, pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que le mélange ait suffisamment épaissi pour enrober une cuillère en métal. Retirer du feu et ajouter le mélange de gélatine et le sucre; mélanger jusqu'à ce que les granules se soient dissous. Verser dans un bol et laisser refroidir. Réfrigérer environ 45 minutes ou jusqu'à ce que le mélange soit presque prêt.
3. Dans un bol, à l'aide d'un batteur à main, battre les blancs d'œufs et la crème de tartre jusqu'à ce que le mélange ait raffermi. Incorporer au mélange de gélatine.
4. Rincer le moule à l'eau froide. À l'aide d'une cuillère, y transférer le mélange de gélatine. Réfrigérer environ 4 heures ou jusqu'à ce que le dessert soit prêt.

Petite astuce culinaire

Cette recette contient des blancs d'œufs crus. Si cela vous inquiète, remplacez-les par 6 c. à s. (90 ml) de blanc d'œuf liquide pasteurisé.

Variations

Remplacez le jus d'orange par notre nectar de pêche (voir p. 38).

Pour un dessert plus riche, remplacez les blancs d'œufs et la crème de tartre par ¼ tasse (60 ml) de crème ou de crème fouettée (35 %). Ajoutez alors à votre calcul ½ Choix de Glucides et 1 de Matières grasses par portion.

Choix du Canada

½	Glucides
½	Viandes et substituts

Nutriments par portion

Calories	67
Glucides	11 g
Fibres	0 g
Protéines	3 g
Lipides totaux	1 g
Lipides saturés	0 g
Cholestérol	47 mg
Sodium	24 mg

Donne
8 portions

Cet ananas de rêve est, comme le disaient si bien les Grecs, «de la nourriture bonne pour les dieux». Pour en faire une tarte, versez le mélange dans une pâte à tarte aux biscuits Graham (voir p. 262) ou à l'avoine (voir p. 261).

Petite astuce culinaire

Grillez la noix de coco dans une petite poêle sèche à feu moyen, en brassant constamment, de 2 à 3 minutes ou jusqu'à ce qu'elle ait doré et que ses parfums se révèlent. Transférez immédiatement dans un bol et laissez refroidir.

Petite astuce nutrition

Le fromage cottage contient généralement beaucoup de sel, soit environ 400 mg (17 % de la valeur quotidienne) dans chaque ½ tasse (125 ml). Certaines marques commerciales en contiennent toutefois moins.

Portez une attention particulière au tableau de la valeur nutritive pour être certain d'acheter celui qui a le plus faible % VQ de sodium.

Choix du Canada

½	Glucides
½	Viandes et substituts

Nutriments par portion

Calories	89
Glucides	9 g
Fibres	0 g
Protéines	6 g
Lipides totaux	3 g
Lipides saturés	3 g
Cholestérol	3 mg
Sodium	130 mg

Ananas de rêve

Malaxeur ou robot culinaire.

1	enveloppe (7 g) de gélatine en poudre sans saveur	1
½ tasse	jus d'ananas non sucré	125 ml
1 c. à t.	extrait de noix de coco ou d'amande	5 ml
1 tasse	fromage cottage 2 %	250 ml
½ tasse	morceaux d'ananas non sucré en boîte, égouttés	125 ml
1 c. à t.	sucre granulé	5 ml
1	paquet de mélange de garniture crémeuse (pour 2 tasses/500 ml de garniture)	1
½ tasse	lait 2 %	125 ml
2 c. à t.	noix de coco non sucrée, râpée et grillée (voir astuce ci-contre)	10 ml

1. Dans une petite casserole, saupoudrer la gélatine sur le jus d'ananas et laisser reposer 5 minutes pour qu'elle ramollisse.
2. Ajouter l'extrait de noix de coco au mélange de gélatine. Chauffer à feu bas jusqu'à ce que tous les granules soient dissous. Laisser refroidir à température ambiante.
3. Dans le malaxeur, introduire le fromage cottage, l'ananas et le sucre; malaxer jusqu'à l'obtention d'une purée lisse. Transférer dans un bol ou autre vaisselle de service et ajouter le mélange de gélatine; mélanger.
4. Dans un petit bol profond, à l'aide d'un batteur à main, battre le mélange de garniture crémeuse et le lait jusqu'à la formation de monticules fermes. Incorporer au mélange à base de fromage cottage. Parsemer de noix de coco. Couvrir et réfrigérer au moins 2 heures, jusqu'à ce que le dessert soit froid, et conserver une journée maximum.

Les carrés à l'orange sont colorés et toujours appréciés des plus jeunes.

Donne
32 carrés

Taille d'une portion :
1 carré

Carrés à l'orange

Moule à gâteau carré de 8 po (20 cm).

4	enveloppes (de 7 g chacune) de gélatine en poudre sans saveur	4
2 tasses	jus d'orange non sucré, divisé	500 ml
2 c. à t.	extrait de vanille	10 ml

1. Dans un grand bol, saupoudrer la gélatine sur 1 tasse (250 ml) du jus d'orange et laisser reposer 5 minutes pour qu'elle ramollisse.
2. Dans une petite casserole, porter le reste du jus d'orange à ébullition à feu élevé. Verser dans le mélange de gélatine et brasser jusqu'à ce que tous les granules se soient dissous. Ajouter la vanille et mélanger.
3. Rincer le moule à gâteau à l'eau froide. Y verser le mélange de gélatine. Réfrigérer environ 4 heures ou jusqu'à ce que le dessert soit prêt. Couper en 32 carrés.

Variation

Carrés aux raisins: remplacez le jus d'orange par 1 tasse (250 ml) de jus de raisin non sucré et 1 tasse (250 ml) d'eau.

Choix du Canada

1 Extra

Nutriments par portion

Calories	11
Glucides	2 g
Fibres	0 g
Protéines	1 g
Lipides totaux	0 g
Lipides saturés	0 g
Cholestérol	0 mg
Sodium	2 mg

Donne environ
2 tasses (500 ml)

Taille d'une portion :
1 c. à s. (15 ml)

Verser cette délicieuse garniture sur les simples poudings, les crèmes au four et les coupes de fruits : ils s'en trouveront grandement améliorés.

Garniture croustillante

Petite astuce nutrition

Les noix contiennent des protéines et des lipides. Bien qu'il s'agisse de bons lipides, elles contiennent tout de même des calories ; il vaut donc mieux en consommer avec modération.

¼ tasse	beurre ou margarine	60 ml
1 ½ tasse	flocons d'avoine à cuisson rapide	375 ml
¼ tasse	cassonade tassée légèrement	60 ml
¼ tasse	noix coupées	60 ml
½ c. à t.	cannelle moulue	2 ml

1. Dans une poêle, faire fondre le beurre à feu moyen. Ajouter l'avoine, la cassonade, les noix et la cannelle ; cuire, en brassant, pendant environ 3 minutes, ou jusqu'à ce que le mélange soit doré. Retirer du feu et étendre dans une grande assiette ou une plaque à biscuits pour laisser refroidir. Garder dans un contenant hermétique au réfrigérateur jusqu'à 2 mois.

Choix du Canada

½	Matières grasses
1	Extra

Nutriments par portion

Calories	41
Glucides	5 g
Fibres	1 g
Protéines	1 g
Lipides totaux	2 g
Lipides saturés	1 g
Cholestérol	4 mg
Sodium	11 mg

Cette garniture à l'érable convient à merveille à la tarte garnie d'un ruban de crème (voir p. 258). Si vous préparez la garniture à la menthe poivrée, essayez de la teindre en rouge ou en vert avec un colorant alimentaire et utilisez-la dans les roulés au chocolat et à la menthe poivrée (voir variation p. 257).

Donne environ
4 ½ tasses (1,125 l)

Taille d'une portion :
½ tasse (125 ml)

Garniture crémeuse

1	enveloppe (7 g) de gélatine en poudre sans saveur	1
¼ tasse	eau froide	60 ml
1 tasse	eau bouillante	250 ml
¾ tasse	lait écrémé en poudre	175 ml
¼ tasse	sucre granulé	60 ml
1 c. à t.	extrait de vanille	5 ml
2 c. à t.	extrait d'érable ou d'orange (ou 1 c. à t./5 ml d'extrait de menthe poivrée)	10 ml
2 c. à t.	huile végétale	10 ml

Variation

Garniture crémeuse au chocolat: dans une casserole, mélanger 2 c. à s. (30 ml) de cacao en poudre non sucré et ½ tasse (125 ml) d'eau, en brassant jusqu'à l'obtention d'une texture onctueuse. Ajouter une autre ½ tasse (125 ml) d'eau et porter à ébullition à feu élevé. Remplacez l'eau bouillante dans la recette par ce mélange.

1. Dans un grand bol, saupoudrer la gélatine sur l'eau froide et laisser reposer 5 minutes pour qu'elle ramollisse.
2. Ajouter l'eau bouillante et mélanger jusqu'à ce que tous les granules se soient dissous. Laisser reposer 5 minutes.
3. Ajouter le lait en poudre et le sucre, en brassant pour qu'ils se dissolvent. Laisser reposer complètement, puis réfrigérer 30 minutes environ ou jusqu'à ce que la gélatine ait partiellement figé. Entre-temps, refroidissez les fouets d'un batteur à main.
4. À l'aide d'un batteur à main aux fouets refroidis, battre le mélange à haute intensité jusqu'à ce que des monticules fermes se forment. Ajouter la vanille, l'extrait d'érable et l'huile; battre.

Choix du Canada

½ _____ Glucides

Nutriments par portion

Calories	57
Glucides	9 g
Fibres	0 g
Protéines	3 g
Lipides totaux	1 g
Lipides saturés	0 g
Cholestérol	1 mg
Sodium	35 mg

Donne environ
2 tasses (500 ml)

Taille d'une portion :
2 c. à s. (30 ml)

Cette garniture au chocolat et aux amandes est délicieuse à l'intérieur des choux à la crème (voir p. 273) et fait un excellent glaçage pour le gâteau éponge (voir p. 255).

Garniture chocolat amande

Petite astuce culinaire

Grillez les amandes entières dans une poêle sèche, en brassant constamment, environ 5 minutes ou jusqu'à ce que les odeurs se révèlent. Transférez-les immédiatement dans un bol et laissez-les refroidir, puis émincez-les.

Variation

Garniture moka amande: ajoutez 1 c. à t. (5 ml) de café soluble au mélange de garniture avant de battre.

1	paquet de mélange de garniture crémeuse (pour 2 tasses/500 ml de garniture)	1
½ tasse	lait 2 % froid	125 ml
2 c. à t.	cacao en poudre non sucré	10 ml
1 c. à t.	extrait d'amande	5 ml
6	amandes, grillées et émincées (voir astuce ci-contre)	6

1. Dans un petit bol profond, à l'aide d'un batteur à main, battre le mélange de garniture, le lait, la poudre de cacao et l'extrait d'amande jusqu'à la formation de monticules fermes. Continuer à battre pendant 2 minutes jusqu'à consistance légère. Incorporer les amandes. Garder au réfrigérateur dans un contenant hermétique jusqu'à 1 journée.

Choix du Canada

1 Extra

Nutriments par portion

Calories	23
Glucides	2 g
Fibres	0 g
Protéines	1 g
Lipides totaux	1 g
Lipides saturés	1 g
Cholestérol	1 mg
Sodium	6 mg

Pour un dessert fabuleux, verser ce coulis sur les cupcakes aux bleuets (voir p. 254) alors qu'ils sortent tout juste du four ou sur le pain d'épices de la Nouvelle-Écosse (voir p. 259).

Donne
1 ¼ tasse (300 ml)
Taille d'une portion :
2 c. à s. (30 ml)

Coulis au citron

4 c. à t.	fécule de maïs	20 ml
	zestes râpés finement de 1 citron	
1 tasse	eau froide	250 ml
¼ tasse	jus de citron frais pressé	60 ml
1	œuf	1
2 c. à t.	margarine ou beurre	10 ml
8 c. à t.	sucré granulé	40 ml

1. Dans une petite poêle à fond épais, mélanger la fécule de maïs, les zestes de citron, l'eau froide et le jus de citron. Ajouter l'œuf et battre. Cuire à feu moyen, en brassant constamment, jusqu'à ce que le mélange épaississe et s'éclaircisse. Ajouter la margarine et le sucre; mélanger. Servir chaud.

Petite astuce culinaire

Pour râper les zestes de citron, utilisez le côté le plus fin d'une râpe à fromage. Si vous utilisez un zesteur à cinq trous, coupez les zestes en plus petits morceaux avec un couteau.

Petite astuce nutrition

Lorsque vous choisissez une margarine, favorisez celles qui sont étiquetées comme non hydrogénées. Celles-ci contiennent peu de lipides saturés et aucun lipide trans. Évitez les margarines dures, qui sont riches en lipides saturés et trans.

Choix du Canada

1 Extra

Nutriments par portion

Calories	33
Glucides	5 g
Fibres	0 g
Protéines	1 g
Lipides totaux	1 g
Lipides saturés	0 g
Cholestérol	19 mg
Sodium	14 mg

Donne environ
¾ tasse (175 ml)
Taille d'une portion :
3 c. à s. (45 ml)

Ce coulis couleur rubis est délicieux lorsque servi chaud ou froid sur un gâteau au fromage, un gâteau éponge ou une crème au four.

Coulis aux petits fruits

Petite astuce culinaire

Chauffez le coulis dans une petite casserole à feu moyen-bas, en brassant régulièrement, jusqu'à ce qu'il commence à bouillir.

Malaxeur ou robot culinaire.

1 tasse	framboises ou fraises	250 ml
	édulcorant, l'équivalent de ¼ tasse (60 ml) de sucre granulé	
1 c. à s.	jus de citron frais pressé	15 ml

1. Dans le malaxeur, introduire les framboises et l'édulcorant; réduire en une purée lisse. Passer au tamis pour retirer les pépins en appuyant avec le dos d'une cuillère pour extraire le plus de fruit possible. Ajouter le jus de citron. Utiliser immédiatement ou garder au réfrigérateur dans un contenant hermétique jusqu'à 3 jours.

Choix du Canada

1 Extra

Nutriments par portion

Calories	22
Glucides	5 g
Fibres	0 g
Protéines	0 g
Lipides totaux	0 g
Lipides saturés	0 g
Cholestérol	0 mg
Sodium	0 mg

Ce coulis est tellement délicieux qu'il disparaît rapidement. Essayez-le sur la crème glacée, le gâteau éponge (voir p. 255) ou des pêches fraîches; utilisez-le aussi comme base pour un lait au chocolat (voir p. 52) ou un chocolat chaud (voir p. 53).

Donne environ
2 ¼ tasses (550 ml)

Taille d'une portion :
3 c. à s. (45 ml)

Coulis au chocolat

½ tasse	cacao en poudre non sucré	125 ml
2 c. à t.	fécule de maïs	10 ml
2 tasses	eau froide	500 ml
	édulcorant, l'équivalent de 8 c. à t. (40 ml) de sucre granulé	
2 c. à t.	extrait de vanille	10 ml

Variation

Coulis au moka: remplacez l'eau par 2 tasses (500 ml) de café fort.

1. Dans un petit bol, fouetter ensemble le cacao et la fécule de maïs.
2. Verser l'eau froide dans une casserole. Ajouter le mélange de cacao et battre jusqu'à ce qu'il ne reste plus de morceaux secs. Porter à ébullition à feu moyen, en brassant régulièrement. Laisser bouillir, en brassant, pendant 1 minute ou jusqu'à ce que le mélange ait épaissi. Retirer du feu et ajouter l'édulcorant et la vanille; mélanger. Couvrir et laisser refroidir. Garder au réfrigérateur dans un contenant hermétique jusqu'à 6 semaines.

Choix du Canada

1 Extra

Nutriments par portion

Calories	13
Glucides	3 g
Fibres	1 g
Protéines	1 g
Lipides totaux	0 g
Lipides saturés	0 g
Cholestérol	0 mg
Sodium	2 mg

Tartinades, chutneys et cornichons

Gelée de pommes et cannelle	286
Gelée de raisins blancs	287
Tartinade à la fraise	288
Tartinade aux raisins	289
Tartinade à la pêche	290
Tartinade épicée à la poire	291
Tartinade à la poire et aux prunes	292
Beurre de pommes à la menthe	294
Chutney épicé aux pommes	295
Chutney à la poire et au melon	296
Relish à la canneberge et à l'orange	298
Relish pour hamburger	299
Rondelles d'oignons marinées	300
Betteraves épicées et marinées	301
Cornichons à l'aneth	302
Cornichons sucrés	303

Parfaite pour les rôties ou les muffins, cette gelée pétillante a un subtil parfum épicé qui vous mettra en appétit.

Donne environ
1 tasse (250 ml)

Taille d'une portion :
1 c. à s. (15 ml)

Gelée de pommes et cannelle

Pot stérilisé avec un couvercle en plastique pour l'entreposage.

1 c. à t.	gélatine en poudre sans goût	5 ml
1 $\frac{2}{3}$ tasse	jus de pomme non sucré, divisé	400 ml
2 c. à t.	jus de citron frais pressé	10 ml
1	bâton de cannelle de 1 pouce (2,5 cm)	1
1	goutte de colorant alimentaire jaune (facultatif)	1
1	goutte de colorant alimentaire rouge (facultatif)	1
	Édulcorant, l'équivalent de 4 c. à t. (20 ml) de sucre granulé	

1. Dans un petit bol, saupoudrer la gélatine sur $\frac{1}{4}$ tasse (60 ml) du jus de pomme et laisser reposer 5 minutes pour qu'elle ramollisse.
2. Dans une casserole de taille moyenne, mélanger le reste du jus de pomme, le jus de citron, le bâton de cannelle et les colorants alimentaires (si utilisés). Porter à ébullition à feu élevé; laisser bouillir environ 7 minutes, ou jusqu'à ce que le mélange ait réduit d'un tiers. Retirer du feu et ajouter le mélange de gélatine et l'édulcorant; mélanger jusqu'à ce que tous les granules soient dissous. Enlever le bâton de cannelle.
3. Verser la gelée dans le pot stérilisé. Essuyer le contour. Sceller avec le couvercle. Garder réfrigéré au moins un jour, jusqu'à ce que la gélatine ait pris, pour un maximum de 3 semaines.

Choix du Canada

1 Extra

Nutriments par portion

Calories	13
Glucides	3 g
Fibres	0 g
Protéines	0 g
Lipides totaux	0 g
Lipides saturés	0 g
Cholestérol	0 mg
Sodium	1 mg

Donne environ
1 tasse (250 ml)

Taille d'une portion :
1 c. à s. (15 ml)

Cette gelée de raisins peut être préparée à n'importe quelle période de l'année et ne nécessite aucun équipement spécial.

Gelée de raisins blancs

Pot stérilisé et encore chaud, avec couvercle de plastique.

1 c. à t.	gélatine en poudre sans saveur	5 ml
1 $\frac{2}{3}$ tasse	jus de raisins blancs non sucré, divisé	400 ml
3	piments de la Jamaïque entier ou clous de girofle	3
2 c. à t.	jus de citron frais pressé	10 ml
	édulcorant, l'équivalent de 2 c. à t. (10 ml) de sucre granulé	

1. Dans un petit bol, saupoudrer la gélatine sur $\frac{1}{4}$ tasse (60 ml) de jus de raisin et laisser reposer 5 minutes pour qu'elle ramollisse.
2. Dans une casserole de taille moyenne, mélanger le reste du jus de raisin, le piment de la Jamaïque et le jus de citron. Porter à ébullition à feu élevé; laisser bouillir environ 7 minutes, ou jusqu'à ce que le mélange ait réduit du tiers. Retirer du feu et ajouter le mélange de gélatine et l'édulcorant; mélanger jusqu'à ce que tous les granules soient dissous. Jeter le piment de la Jamaïque.
3. Verser la gelée dans le pot stérilisé et chaud. Essuyer le contour. Sceller le couvercle. Réfrigérer au moins un jour, jusqu'à ce que ce soit froid et que la gélatine ait pris. Conserver au réfrigérateur jusqu'à 3 semaines.

Choix du Canada

1 Extra

Nutriments par portion

Calories	17
Glucides	4 g
Fibres	0 g
Protéines	0 g
Lipides totaux	0 g
Lipides saturés	0 g
Cholestérol	0 mg
Sodium	1 mg

On retrouve les arômes du début de l'été dans cette tartinade, que vous pourrez congeler sans problème. Vous pouvez aussi l'utiliser comme garniture pour vos gâteaux ou comme coulis sur la crème glacée.

Donne environ
1 ¾ tasse (425 ml)

Taille d'une portion :
2 c. à s. (30 ml)

Tartinade à la fraise

Pots stérilisés et encore chauds, avec couvercles de plastique.

1 ½ c. à t.	gélatine en poudre sans saveur	7,5 ml
2 tasses	fraises fraîches ou congelées, non sucrées	500 ml
	édulcorant, l'équivalent de 8 à 12 c. à t. (40 à 60 ml) de sucre granulé	
	colorant alimentaire rouge (facultatif)	

1. Dans un petit bol, saupoudrer la gélatine sur ¼ tasse (60 ml) d'eau et laisser reposer 5 minutes pour qu'elle ramollisse.
2. Placer les fraises dans une casserole de taille moyenne et porter à ébullition à feu moyen. Réduire le feu et laisser bouillir doucement, en brassant de temps en temps, pendant 5 minutes.
3. Ajouter le mélange de gélatine, l'édulcorant et le colorant alimentaire (si utilisé); cuire, en brassant, pendant une minute ou jusqu'à ce que tous les granules se soient dissous. Retirer la mousse.
4. Transférer la tartinade dans les pots stérilisés et chauds, en laissant sous le couvercle ½ po (1 cm) d'espace. Essuyer les contours. Sceller les couvercles. Réfrigérer au moins un jour, jusqu'à ce que le mélange ait refroidi et que la gélatine ait pris. Conserver au réfrigérateur jusqu'à 3 semaines ou au congélateur jusqu'à 6 mois.

Variation

Tartinade à la framboise:
remplacez les fraises par des framboises fraîches ou congelées.

Choix du Canada

1 Extra

Nutriments par portion

Calories	10
Glucides	2 g
Fibres	1 g
Protéines	0 g
Lipides totaux	0 g
Lipides saturés	0 g
Cholestérol	0 mg
Sodium	1 mg

Donne environ
4 tasses (1 l)

Taille d'une portion :
1 c. à s. (15 ml)

Quel heureux mélange ! Les raisins et les pommes s'allient pour donner la tartinade la plus riche et la plus foncée qui soit.

Tartinade aux raisins

Petite astuce culinaire

À la fin de l'été, alors qu'ils sont de saison, faites cette tarte avec des raisins Blue Concord ou toute autre variété sans pépin.

Pots stérilisés et encore chauds, avec couvercles de plastique.

6 tasses	raisins bleus (environ 2 lb/1 kg)	1,5 l
4	pommes fermes, coupées en morceaux (non épluchées ni dénoyautées)	4
1 pincée	clou de girofle moulu	1 pincée

1. Dans un grand chaudron, mélanger les raisins et les pommes. Porter à ébullition à feu moyen, en écrasant les fruits de temps en temps. Réduire le feu et laisser mijoter 30 minutes, ou jusqu'à ce que les fruits aient beaucoup ramolli. Passer la pulpe au tamis pour en tirer 5 tasses (1,25 l) de purée; écartier le solide.
2. Transférer la purée dans une casserole propre et ajouter le clou de girofle; porter à ébullition à feu moyen. Réduire le feu et laisser mijoter, en brassant, pendant 20 minutes ou jusqu'à ce que la texture ait suffisamment épaissi pour enrober une cuillère en métal.
3. Transférer la tartinade dans les pots stérilisés et chauds, en laissant sous le couvercle ½ pouce (1 cm) d'espace. Essuyer les contours. Sceller les couvercles. Réfrigérer au moins un jour, jusqu'à ce que le mélange ait refroidi et que la gélatine ait pris. Conserver au réfrigérateur jusqu'à 3 semaines, ou au congélateur jusqu'à 6 mois.

Choix du Canada

1 Extra

Nutriments par portion

Calories	10
Glucides	3 g
Fibres	0 g
Protéines	0 g
Lipides totaux	0 g
Lipides saturés	0 g
Cholestérol	0 mg
Sodium	0 mg

Cette confiture dorée et fruitée peut être adoucie après sa préparation avec de l'aspartame ou de l'édulcorant liquide, mais nous la préférons sans.

Donne environ
1 $\frac{2}{3}$ tasse (400 ml)

Taille d'une portion :
1 c. à s. (15 ml)

Tartinade à la pêche

Pots stérilisés et encore chauds, avec couvercles de plastique.

2 lb	pêches (environ 8)	1 kg
1 c. à t.	acide ascorbique	5 ml
7	piments de la Jamaïque	7

1. Peler et dénoyauter les pêches. Placer les pelures et les noyaux dans une grande casserole. Couper les fruits et les placer dans un bol. Ajouter l'acide ascorbique et réserver.
2. Ajouter les piments de la Jamaïque et 2 tasses (500 ml) d'eau dans la casserole; porter à ébullition à feu élevé. Réduire le feu et laisser mijoter pendant environ 25 minutes, ou jusqu'à ce que le liquide ait réduit des trois quarts. Jeter les pelures et les noyaux.
3. Ajouter les pêches, augmenter le feu et porter à ébullition. Réduire le feu à intensité moyenne et cuire, en brassant et en pilant les fruits de temps en temps, pendant 35 minutes, ou jusqu'à ce que le mélange ait beaucoup épaissi. Retirer du feu et bien piler (ou réduire en purée dans un malaxeur ou un robot culinaire, ou avec un pied-mélangeur, si désiré).
4. Transférer la tartinade dans les pots stérilisés et chauds, en laissant sous le couvercle $\frac{1}{2}$ pouce (1 cm) d'espace. Essuyer les contours. Sceller les couvercles. Réfrigérer au moins un jour, jusqu'à ce que le mélange ait refroidi et que la gélatine ait pris. Conserver au réfrigérateur jusqu'à 3 semaines, ou au congélateur jusqu'à 6 mois.

Petite astuce culinaire

Pour peler les pêches, blanchissez-les deux ou trois fois dans un chaudron d'eau bouillante, pendant 1 minute. Transférez-les immédiatement dans un bol d'eau glacée et laissez-les refroidir complètement. Égouttez-les et retirez la peau.

Choix du Canada

1 Extra

Nutriments par portion

Calories	11
Glucides	3 g
Fibres	1 g
Protéines	0 g
Lipides totaux	0 g
Lipides saturés	0 g
Cholestérol	0 mg
Sodium	0 mg

Donne environ
1 ¾ tasse (425 ml)

Taille d'une portion :
1 c. à s. (15 ml)

Cette tartinaie épaisse va bien avec les viandes et le pain.
Elle fait aussi un magnifique cadeau.

Tartinade épicée à la poire

Petite astuce culinaire

Utilisez un pilon à pommes de terre pour écraser les poires, un étage à la fois. Pilez-les jusqu'à ce qu'elles deviennent juteuses, mais laissez-leur aussi de la texture.

Variation

Remplacez les poires par des pêches écrasées, pelées et dénoyautées.

Pots stérilisés et encore chauds, avec couvercles de plastique.

2 tasses	poires écrasées, pelées et dénoyautées (environ 4)	500 ml
8	piments de la Jamaïque	8
1	bâton de cannelle de 4 po (10 cm)	1
1 c. à t.	acide ascorbique	5 ml
2 c. à t.	jus de citron frais pressé	10 ml
1 c. à t.	gélatine en poudre sans saveur	5 ml
	édulcorant	

1. Dans une casserole de taille moyenne, mélanger les poires, les piments de la Jamaïque, le bâton de cannelle, l'acide ascorbique et le jus de citron. Porter à ébullition à feu moyen. Réduire le feu et laisser mijoter, en brassant régulièrement, pendant 10 minutes ou jusqu'à ce que le mélange ait légèrement épaissi.
2. Entre-temps, dans un petit bol, saupoudrer la gélatine sur 2 c. à s. (30 ml) d'eau et laisser reposer 5 minutes pour qu'elle ramollisse. Verser dans le mélange de poires chaud et cuire, en brassant, pendant environ 1 minute ou jusqu'à ce que tous les granules soient dissous. Jeter les piments de la Jamaïque et le bâton de cannelle. Ajouter l'édulcorant au goût.
3. Transférer la tartinade dans les pots stérilisés et chauds, en laissant sous le couvercle ½ pouce (1 cm) d'espace. Essuyer les contours. Sceller les couvercles. Réfrigérer au moins un jour, jusqu'à ce que le mélange ait refroidi et que la gélatine ait pris. Conserver au réfrigérateur jusqu'à 3 semaines ou au congélateur jusqu'à 6 mois.

Choix du Canada

1

Extra

Nutriments par portion

Calories	14
Glucides	4 g
Fibres	1 g
Protéines	0 g
Lipides totaux	0 g
Lipides saturés	0 g
Cholestérol	0 mg
Sodium	0 mg

Les pêches moelleuses et les prunes acides s'allient pour former cette délicieuse purée, parfaite sur les muffins ou les biscuits qui sortent tout juste du four.

Donne environ
3 ¼ tasses (800 ml)

Taille d'une portion :
1 c. à s. (15 ml)

Tartinade à la poire et aux prunes

Étamine et ficelle pour cuisiner.

Malaxeur ou robot culinaire (facultatif).

Pots stérilisés et encore chauds, avec couvercles de plastique.

5	prunes rouges	5
1 c. à t.	clous de girofle entiers	5 ml
1	tranche de 1/8 po (3 mm) de racine de gingembre (facultatif)	1
4	poires, pelées et coupées grossièrement	4
2 c. à t.	acide ascorbique	10 ml
1	bâton de cannelle de 3 po (7,5 cm) édulcorant, l'équivalent de 3 c. à s. (45 ml) de sucre granulé	1

Préparation page ci-contre

Petite astuce culinaire

Laisser les noyaux des prunes dans l'étamine permet d'extraire la pectine, ce qui aide à la préparation de cette tartinade.

1. Retirer les noyaux des prunes et couper chaque prune en 8 morceaux. Envelopper les noyaux, les clous de girofle et le gingembre (si utilisé) dans une étamine et refermer avec la ficelle.
2. Placer les poires dans une grande casserole et saupoudrer de l'acide ascorbique. Ajouter les prunes, le bâton de cannelle et ½ tasse (125 ml) d'eau. Tremper le paquet d'épices dans les fruits. Couvrir et porter à ébullition à feu moyen. Réduire le feu à basse intensité et laisser mijoter, en brassant de temps en temps, de 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce que les fruits soient tendres. Enlever le sac d'épices et le bâton de cannelle.
3. Transférer le mélange dans le malaxeur et en faire une purée lisse (ou passer au tamis).
4. Remettre la purée dans la casserole et porter à ébullition à feu moyen. Réduire le feu et laisser mijoter, à découvert, en brassant de temps en temps, de 15 à 20 minutes, ou jusqu'à ce que le mélange ait suffisamment épaissi pour couvrir une cuillère en métal. Retirer du feu et ajouter l'édulcorant; mélanger.
5. Transférer la tartinade dans les pots stérilisés et chauds, en laissant sous le couvercle ½ pouce (1 cm) d'espace. Essuyer les contours. Sceller les couvercles. Réfrigérer au moins un jour, jusqu'à ce que le mélange ait refroidi et que la gélatine ait pris. Conserver au réfrigérateur jusqu'à 3 semaines, ou au congélateur jusqu'à 6 mois.

Choix du Canada

1

Extra

Nutriments par portion

Calories	11
Glucides	3 g
Fibres	0 g
Protéines	0 g
Lipides totaux	0 g
Lipides saturés	0 g
Cholestérol	0 mg
Sodium	0 mg

Un soupçon de menthe vient agrémente cette tartina classique. Elle est succulente en accompagnement du jambon et de l'agneau comme sur le pain d'épices et les crêpes.

Donne environ
1 2/3 tasse (400 ml)

Taille d'une portion :
1 c. à s. (15 ml)

Beurre de pommes à la menthe

Pots stérilisés et encore chauds, avec couvercles de plastique.

4	pommes bonnes pour la cuisson	4
1 c. à s.	menthe séchée (ou 3 c. à s./45 ml de menthe fraîche coupée)	15 ml
1 c. à t.	acide ascorbique	5 ml

1. Retirer la tige des pommes et les couper grossièrement, avec le cœur.
2. Placer les pommes dans une grande casserole et ajouter ½ tasse (125 ml) d'eau, la menthe et l'acide ascorbique. Porter à ébullition à feu élevé. Réduire le feu et laisser mijoter, en brassant régulièrement, pendant environ 15 minutes ou jusqu'à ce que les pommes soient tendres. Piler jusqu'à ce qu'elles soient pratiquement lisses. Laisser mijoter, en brassant régulièrement, pendant environ 10 minutes ou jusqu'à ce que le mélange ait épaissi. Retirer du feu. Passer au tamis et jeter tout solide.
3. Transférer le beurre dans les pots stérilisés et chauds, en laissant sous le couvercle ½ pouce (1 cm) d'espace. Essuyer les contours. Sceller les couvercles. Réfrigérer au moins un jour, jusqu'à ce que le mélange ait refroidi et que la gélatine ait pris. Conserver au réfrigérateur jusqu'à 3 semaines, ou au congélateur jusqu'à 6 mois.

Petite astuce culinaire

Choisissez une variété de pomme qui ramollit et garde sa saveur pendant la cuisson, comme la McIntosh.

Choix du Canada

1 Extra

Nutriments par portion

Calories	11
Glucides	3 g
Fibres	0 g
Protéines	0 g
Lipides totaux	0 g
Lipides saturés	0 g
Cholestérol	0 mg
Sodium	0 mg

Donne environ
3 1/3 tasses (825 ml)

Taille d'une portion :
1 c. à s. (15 ml)

Ce chutney accompagnera à merveille vos currys.
Il est aussi excellent comme tartinaade pour agrémenter
le poulet, le porc et le jambon.

Petites astuces culinaires

Choisissez une variété de pommes pour les tartes qui gardent leur saveur après la cuisson. Pour une texture plus moelleuse, utilisez la McIntosh; pour une texture plus ferme, la Granny Smith, la Northern Spy ou l'Empire. Vous pouvez aussi les allier, pour un mélange de textures.

Le chutney peut être servi immédiatement, mais ses saveurs se bonifient après qu'il a été réfrigéré au moins 3 jours.

Choix du Canada

1

Extra

Nutriments par portion

Calories	16
Glucides	4 g
Fibres	0 g
Protéines	0 g
Lipides totaux	0 g
Lipides saturés	0 g
Cholestérol	0 mg
Sodium	1 mg

Chutney épicé aux pommes

Pots stérilisés et encore chauds, avec couvercles de plastique.

4	grosses pommes	4
2 c. à t.	acide ascorbique	10 ml
1/3 tasse	oignon coupé	75 ml
1/2 tasse	poivron rouge coupé	125 ml
1/2 tasse	raisins secs	125 ml
2 c. à t.	gingembre moulu	10 ml
	zestes râpés et le jus de 1 citron	
2 c. à s.	mélasse légère (qualité supérieure)	30 ml

1. Peler les pommes et en retirer le cœur. Placer les pelures et les cœurs dans une petite casserole et ajouter 1 tasse (250 ml) d'eau. Couvrir et porter à ébullition à feu moyen; laisser bouillir pendant 10 minutes.
2. Entre-temps, couper les pommes et les placer dans une casserole de taille moyenne. Ajouter l'acide ascorbique.
3. Jeter les pelures et les noyaux; ajouter le liquide de cuisson aux pommes. Ajouter l'oignon, le poivron rouge, les raisins secs, le gingembre, les zestes et le jus de citron; porter à ébullition à feu moyen. Réduire le feu et laisser mijoter environ 35 minutes, en brassant régulièrement pour empêcher que ça ne colle, jusqu'à ce que le mélange ait épaissi. Retirer du feu et ajouter la mélasse; mélanger.
4. Transférer le chutney dans les pots stérilisés et chauds, en laissant sous le couvercle 1/2 pouce (1 cm) d'espace. Essuyer les contours. Sceller les couvercles. Réfrigérer au moins un jour, jusqu'à ce que le mélange ait refroidi et que la gélatine ait pris. Conserver au réfrigérateur jusqu'à 3 semaines, ou au congélateur jusqu'à 6 mois.

Votre maison sera embaumée d'arômes riches et épicés lorsque vous préparerez ce délicieux chutney. Dans de petits pots, ils font de jolis cadeaux.

Donne environ
4 tasses (1 l)

Taille d'une portion :
1 c. à s. (15 ml)

Chutney à la poire et au melon

Pots stérilisés et encore chauds, avec couvercles de plastique.

1 tasse	vinaigre de cidre	250 ml
1 ½ c. à t.	clous de girofle	7,5 ml
1 c. à t.	gingembre moulu	5 ml
1 c. à t.	piment de la Jamaïque moulu	5 ml
¾ c. à t.	muscade moulue	3 ml
3	gousses d'ail, coupées finement	3
2 ½ tasses	oignons coupés (environ 2 gros)	625 ml
2 c. à s.	gingembre confit, tranché finement	30 ml
½ tasse	raisins secs Golden	125 ml
½ tasse	raisins de Corinthe séchés	125 ml
5	poires, pelées et coupées	5
2 tasses	cantaloup coupé	500 ml
2 c. à s.	mélasse légère (qualité supérieure)	30 ml

Préparation page ci-contre

Petite astuce culinaire

Le chutney peut être servi immédiatement, mais ses saveurs se bonifient après avoir été réfrigéré au moins 3 jours.

Variation

Remplacez les poires par des pêches ou des nectarines.

1. Dans une casserole de taille moyenne, mélanger le vinaigre, les clous de girofle, le gingembre moulu, le piment de la Jamaïque et la muscade. Porter à ébullition à feu élevé. Réduire le feu à basse intensité, couvrir et laisser mijoter 30 minutes.
2. Ajouter l'ail, les oignons, le gingembre confit, les raisins secs et de Corinthe; couvrir et laisser mijoter pendant 15 minutes.
3. Ajouter les poires et le cantaloup; laisser mijoter, à découvert, pendant environ 30 minutes, en brassant régulièrement pour éviter que ça ne colle, jusqu'à ce que le mélange ait épaissi. Retirer du feu et ajouter la mélasse.
4. Transférer le chutney dans les pots stérilisés et chauds, en laissant sous le couvercle ½ pouce (1 cm) d'espace. Essuyer les contours. Sceller les couvercles. Réfrigérer au moins un jour, jusqu'à ce que le mélange ait refroidi et que la gélatine ait pris. Conserver au réfrigérateur jusqu'à 3 semaines, ou au congélateur jusqu'à 6 mois.

Choix du Canada

1 Extra

Nutriments par portion

Calories	21
Glucides	5 g
Fibres	1 g
Protéines	0 g
Lipides totaux	0 g
Lipides saturés	0 g
Cholestérol	0 mg
Sodium	2 mg

Essayez cette relish riche et rouge rubis avec l'agneau rôti ou le porc. C'est la version sans cuisson d'un mélange populaire.

Donne environ
1 ½ tasse (375 ml)

Taille d'une portion :
1 c. à s. (15 ml)

Relish à la canneberge et à l'orange

Malaxeur ou robot culinaire.

1	orange (non pelée)	1
4 tasses	canneberges	1 litre
2 c. à s.	gingembre confit coupé	30 ml
½ c. à t.	cannelle moulue	2,5 ml
	édulcorant, l'équivalent de ¼ tasse (60 ml) de sucre granulé	

1. Couper l'orange en 8 et en retirer les pépins. Dans le mélangeur, introduire l'orange, les canneberges, le gingembre et la cannelle; activer environ 2 minutes ou jusqu'à ce que son contenu soit grossièrement coupé. Ajouter l'édulcorant et malaxer environ 30 secondes, jusqu'à l'obtention d'une purée ou de la consistance désirée.
2. Transférer dans un contenant hermétique et réfrigérer au moins 1 jour pour permettre aux saveurs de se marier. Garder au réfrigérateur jusqu'à 5 jours.

Petite astuce culinaire

Frottez la pelure de l'orange avec une petite brosse sous l'eau froide avant de la couper.

Choix du Canada

1 Extra

Nutriments par portion

Calories	15
Glucides	4 g
Fibres	1 g
Protéines	0 g
Lipides totaux	0 g
Lipides saturés	0 g
Cholestérol	0 mg
Sodium	1 mg

Donne environ
3½ tasses (875 ml)

Taille d'une portion :
1 c. à s. (15 ml)

Préparez vos relishs début septembre, quand plusieurs légumes sont disponibles en grand nombre et à prix très abordable.

Relish pour hamburger

Petite astuce culinaire

Ayez recours à un robot culinaire pour vous faciliter la tâche.

Pots stérilisés et encore chauds, avec couvercles de plastique.

2 tasses	concombres, avec la pelure, coupés finement	500 ml
1½ tasse	oignons coupés finement	375 ml
1½ tasse	céleri coupés finement	375 ml
1 tasse	poivron vert coupé finement	250 ml
½ tasse	poivron rouge coupé finement	125 ml
2 c. à s.	gros sel	30 ml
⅔ tasse	sucre granulé	150 ml
1½ c. à t.	graines de céleri	7,5 ml
1½ c. à t.	graines de moutarde	7,5 ml
2 tasses	vinaigre blanc	500 ml
4	gouttes de colorant alimentaire vert (facultatif)	4

1. Dans un très grand bol, mélanger les concombres, les oignons, le céleri, les poivrons rouge et vert et le gros sel; couvrir et laisser reposer toute la nuit. Bien égoutter.
2. Dans une grande casserole, mélanger le sucre, les graines de céleri et de moutarde et le vinaigre. Ajouter les légumes égouttés et porter à ébullition à feu élevé. Réduire le feu et laisser mijoter 10 minutes, ou jusqu'à ce que les concombres et les oignons deviennent translucides. Retirer du feu et ajouter le colorant alimentaire (si utilisé).
3. Transférer la relish dans les pots stérilisés et chauds, en laissant sous le couvercle ½ pouce (1 cm) d'espace. Essuyer les contours. Sceller les couvercles. Conserver au réfrigérateur jusqu'à 3 semaines.

Choix du Canada

1 Extra

Nutriments par portion

Calories	15
Glucides	3 g
Fibres	0 g
Protéines	0 g
Lipides totaux	0 g
Lipides saturés	0 g
Cholestérol	0 mg
Sodium	125 mg

Servez ces oignons marinés sucrés et acidulés avec des hamburgers ou du poisson grillé, sinon sur un plateau de petites bouchées.

Donne environ
4 tasses (1 l)

Taille d'une portion :
2 à 3 rondelles d'oignons

Rondelles d'oignons marinées

2 pintes stérilisées et encore chaudes,
avec couvercles de plastique.

1	gros oignon espagnol	1
	eau bouillante	
1/3 tasse	sucre granulé	75 ml
1/2 c. à t.	sel	2,5 ml
1 tasse	vinaigre blanc	250 ml
4	gouttes de sauce piquante	4

1. Couper l'oignon transversalement en fines tranches. Les séparer en rondelles et les placer dans les pots stérilisés. Verser suffisamment d'eau bouillante pour couvrir les oignons. Laisser refroidir, puis égoutter.
2. Dans une casserole de taille moyenne, mélanger le sucre, le sel, le vinaigre, 1 tasse (250 ml) d'eau et la sauce piquante. Porter à ébullition à feu élevé. Verser sur les rondelles d'oignons.
3. Essuyer les contours. Sceller les pots avec les couvercles. Réfrigérer au moins 2 jours pour permettre aux saveurs de se marier. Conserver au réfrigérateur jusqu'à 2 mois.

Petite astuce culinaire

Les rondelles d'oignons absorbent une petite quantité de sucre alors qu'elles baignent dans leur jus. Toujours bien égoutter avant de servir.

Choix du Canada

1 Extra

Nutriments par portion

Calories	13
Glucides	3 g
Fibres	0 g
Protéines	0 g
Lipides totaux	0 g
Lipides saturés	0 g
Cholestérol	0 mg
Sodium	23 mg

Donne environ
2 tasses (500 ml)

Taille d'une portion :
3 tranches
(environ 2 ½ c. à s./37 ml)

Commencez par faire cuire des betteraves fraîches pour préparer cette recette classique. Si vous ne pouvez mettre la main sur des betteraves fraîches, d'autres en conserve pourront faire l'affaire ; assurez-vous de bien les égoutter.

Betteraves épicées et marinées

Petite astuce culinaire

Vous aurez besoin d'environ 6 petites betteraves pour cette recette. Pour les cuire, coupez les feuilles et les racines et placez-les dans un chaudron. Couvrez les betteraves avec 2 po (5 cm) d'eau froide. Portez à ébullition à feu élevé. Réduisez le feu et laissez bouillir pendant environ 30 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Égouttez-les bien et laissez-les refroidir quelque peu, puis pelez-les.

Pot stérilisé et encore chaud, avec couvercle de plastique.

2 tasses	petites betteraves, cuites et tranchées	500 ml
1 c. à s.	cassonade bien tassée	15 ml
2 c. à s.	clous de girofle entiers	10 ml
½ c. à t.	cannelle moulue	2,5 ml
¼ c. à t.	sel	1 ml
½ tasse	vinaigre blanc	125 ml

1. Placer les betteraves dans un pot stérilisé et réserver.
2. Dans une petite casserole, mélanger la cassonade, les clous de girofle, la cannelle, le sel, le vinaigre et ½ tasse (125 ml) d'eau. Porter à ébullition à feu élevé. Verser sur les betteraves.
3. Essuyer les contours du pot. Sceller avec le couvercle. Réfrigérer au moins 8 heures, ou jusqu'à ce que les betteraves soient marinées. Conserver au réfrigérateur jusqu'à 2 mois, en retirant les clous de girofle après 3 jours.

Choix du Canada

1 Extra

Nutriments par portion

Calories	17
Glucides	4 g
Fibres	1 g
Protéines	0 g
Lipides totaux	0 g
Lipides saturés	0 g
Cholestérol	0 mg
Sodium	70 mg

Le plus possible, essayez d'utiliser des concombres frais et croustillants du jardin pour préparer ces délicieux cornichons. Favorisez les variétés qui n'ont pas trop de pépins.

Donne environ
4 tasses (1 l)

Taille d'une portion :
¼ tasse (60 ml)

Cornichons à l'aneth

Pots stérilisés et encore chauds, avec couvercles de plastique.

1	gros concombre, coupé en 4 dans le sens de la longueur et en morceaux de 1 po (2,5 cm) (environ 4 tasses /1 l)	1
2	gousses d'ail (facultatif)	2
2 c. à s.	gros sel	30 ml
2 tasses	glaçons	500 ml
1 c. à s.	graines d'aneth	15 ml
½ c. à t.	piment fort en flocons	2 ml
1 tasse	vinaigre de cidre	250 ml

1. Dans un grand bol en verre, mélanger le concombre, l'ail (si utilisé) et le gros sel. Couvrir de glaçons. Laisser reposer dans un endroit frais pendant au moins 6 heures ou toute la nuit. Bien égoutter et rincer. Égoutter encore.
2. Dans un grand chaudron, mélanger les graines d'aneth, le piment fort, le vinaigre et 1 tasse (250 ml) d'eau. Porter à ébullition à feu élevé. Ajouter les concombres égouttés et reporter à ébullition; couvrir et laisser bouillir pendant 2 minutes. Retirer l'ail.
3. À l'aide d'une cuillère, transférer dans les pots stérilisés. Essuyer les contours. Sceller les pots avec les couvercles. Réfrigérer au moins 1 semaine pour permettre aux saveurs de se marier. Conserver au réfrigérateur jusqu'à 2 mois.

Choix du Canada

1 Extra

Nutriments par portion

Calories	6
Glucides	1 g
Fibres	0 g
Protéines	0 g
Lipides totaux	0 g
Lipides saturés	0 g
Cholestérol	0 mg
Sodium	122 mg

Donne environ
4 tasses (1 l)

Taille d'une portion :
2 c. à s. (30 ml)

Vous raffolerez de ces cornichons croquants dans vos sandwichs au rôti de bœuf ou au porc.

Cornichons sucrés

Pots stérilisés et encore chauds, avec couvercles de plastique.

1	gousse d'ail	1
4 tasses	tranches de concombre (1/8 pouce/3 mm d'épaisseur)	1 litre
1 tasse	oignon, tranché finement	250 ml
2 c. à t.	gros sel	10 ml
2 tasses	glaçons	500 ml
1/3 tasse	sucre granulé	75 ml
1 1/2 c. à t.	graines de moutarde	7,5 ml
1 c. à t.	graines de céleri	5 ml
1/2 c. à t.	curcuma moulu	2,5 ml
1 tasse	vinaigre de cidre	250 ml

1. Dans un grand bol en verre, mélanger l'ail, le concombre, l'oignon et le gros sel. Couvrir de glaçons. Laisser reposer dans un endroit frais pendant au moins 6 heures ou toute la nuit. Bien égoutter et rincer. Égoutter encore.
2. Dans un grand chaudron, mélanger le sucre, les graines de moutarde et de céleri, le curcuma, le vinaigre et 1 tasse (250 ml) d'eau. Porter à ébullition à feu élevé. Ajouter le mélange de concombre et porter à ébullition; laisser bouillir 2 minutes. Retirer l'ail.
3. À l'aide d'une cuillère, transférer dans les pots stérilisés. Essuyer les contours. Sceller les pots avec les couvercles. Réfrigérer au moins 1 semaine pour permettre aux saveurs de se marier. Conserver au réfrigérateur jusqu'à 2 mois.

Choix du Canada

1 Extra

Nutriments par portion

Calories	12
Glucides	3 g
Fibres	0 g
Protéines	0 g
Lipides totaux	0 g
Lipides saturés	0 g
Cholestérol	0 mg
Sodium	43 mg

Annexe 1 – Planification de repas pour 7 jours

Les menus ci-dessous vous procurent approximativement 1750 calories par jour. Un astérisque (*) indique que la recette se trouve dans ce livre. Les menus incluent du lait écrémé (2 à 3 tasses/500 à 750 ml par jour). Remplacer le lait écrémé par du lait 1% ajoutera 5 à 8 g de lipides et 45 à 72 calories par jour.

	Jour 1	Jour 2	Jour 3
Déjeuner	<p>1 Muffin au son*</p> <p>½ pamplemousse</p> <p>1 portion de Déjeuner aux fraises tout-en-un*</p>	<p>¾ tasse (175 ml) de gruau</p> <p>½ tasse (125 ml) de lait</p> <p>1 œuf à la coque</p> <p>1 rôtie de pain de blé entier</p> <p>1 c. à s. (15 ml) de Tartinade à la fraise*</p> <p>½ tasse (125 ml) de jus d'orange</p>	<p>1 muffin anglais de blé entier avec 30 g (1 oz) de cheddar faible en gras et une tomate tranchée</p> <p>1 biscuit au blé</p> <p>½ tasse (125 ml) de lait</p>
Dîner	<p>30 g de dinde tranchée</p> <p>½ bagel au son d'avoine</p> <p>1 c. à t. (5 ml) de margarine</p> <p>1 tasse (250 ml) de Salade de germes de haricots à l'orange*</p> <p>1 petite pomme</p> <p>1 Muffin à l'avoine et aux bleuets*</p>	<p>6 c. à s. (90 ml) de Salade de thon* sur deux tranches de pain de blé entier</p> <p>1 ½ tasse (375 ml) Salade de pâtes et de légumes*</p> <p>1 Muffin aux pommes, miel et épices*</p>	<p>1 tasse (250 ml) de Soupe minestrone au bœuf*</p> <p>1 œuf cuit dur</p> <p>½ tasse (125 ml) de Salade de pommes de terre*</p> <p>Laitue et tomates cerises</p> <p>1 c. à s. (15 ml) de Vinaigrette balsamique tout usage*</p> <p>1 petite poire</p>
	<i>suite page 306</i>	<i>suite page 306</i>	<i>suite page 306</i>

Vous pouvez varier ces menus en remplaçant certains aliments par leurs équivalents en glucides, lipides, etc., comme cités dans les encadrés Choix du Canada de chaque recette. Par exemple, une portion qui compte pour 2 Choix peut être remplacée par deux portions qui comptent chacune pour 1 Choix.

Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7
<p>1 Muffin au son*</p> <p>1 portion de Déjeuner banane-chocolat tout-en-un*</p>	<p>½ muffin anglais de blé entier avec 30 g (1 oz) de fromage suisse faible en gras</p> <p>1 petite pomme</p> <p>1 biscuit au blé</p> <p>½ tasse (125 ml) de lait</p>	<p>1 rôtie de pain de blé entier</p> <p>1 c. à s. (15 ml) de beurre d'arachide</p> <p>⅔ tasse (150 ml) céréales au son grillé O's</p> <p>½ tasse (125 ml) de lait</p>	<p>½ tasse (125 ml) de jus d'orange</p> <p>1 tasse (250 ml) de melon en dés (par ex. : cantaloup ou melon miel) avec ⅓ tasse (75 ml) de yogourt nature léger et 2 c. à s. (30 ml) de granola faible en gras</p> <p>2 rôties de pain de blé entier</p> <p>1 c. à t. (5 ml) de margarine</p>
<p>½ tasse (125 ml) de macaroni de blé entier avec ½ tasse (125 ml) de Sauce à spaghetti* et 4 Boulettes de viande*</p> <p>Laitue avec carotte râpée et ⅙ d'avocat</p> <p>1 c. à s. (15 ml) de Vinaigrette balsamique tout usage*</p> <p>¾ tasse (175 ml) de morceaux d'ananas frais</p>	<p>1 ½ tasse (375 ml) de Soupe au poulet*</p> <p>1 portion de Salade grecque classique*</p> <p>½ d'un pita de blé entier de 6 po (15 cm)</p> <p>1 petite poire</p>	<p>1 tasse (250 ml) de Chaudrée de poisson*</p> <p>1 pointe de Pain au fromage cottage*</p> <p>⅔ tasse (150 ml) de Mélange de légumes marinés*</p> <p>Tomates cerises</p> <p>1 Muffin aux framboises et au yogourt*</p>	<p>1 portion de Frittata aux légumes*</p> <p>½ tasse (125 ml) de Pois confettis*</p> <p>⅔ tasse (150 ml) de Salade de riz brun au sésame et au gingembre*</p> <p>½ tasse (125 ml) salade de fruits en conserve, avec son jus</p>
<i>suite page 307</i>	<i>suite page 307</i>	<i>suite page 307</i>	<i>suite page 307</i>

Planification de repas pour 7 jours (suite)

	Jour 1	Jour 2	Jour 3
Collation	<p>1 Muffin au citron et aux graines de pavot*</p> <p>1 tasse (250 ml) de lait</p>	<p>1 barre granola riche en fibres et faible en gras</p> <p>1 tasse (250 ml) de lait</p>	<p>4 craquelins de blé entier</p> <p>1 c. à s. (15 ml) de Tartinade à la poire et aux prunes*</p> <p>1 tasse (250 ml) de lait</p>
Souper	<p>¾ tasse (175 ml) de Bœuf bourguignon*</p> <p>Chou</p> <p>¼ courge poivrée moyenne, cuite</p> <p>1 pomme de terre moyenne, cuite</p> <p>1 c. à t. (5 ml) de margarine</p> <p>2 Biscuits mous à la mélasse*</p> <p>½ tasse (125 ml) de salade de fruits</p>	<p>½ tasse (125 ml) de Salade de concombre et de fruits*</p> <p>1 portion de Sauté de poulet et pois mange-tout*</p> <p>Brocoli</p> <p>1 tasse (250 ml) de nouilles de soya</p> <p>1 portion de Tarte des anges aux fraises*</p>	<p>1 tasse (250 ml) de Curry d'agneau*</p> <p>1 tasse (250 ml) de couscous de blé entier</p> <p>Haricots verts</p> <p>1 portion de Concombres marinés*</p> <p>1 portion de Crème au four à la cannelle*</p>
Collation	<p>1 rôtie de pain de blé entier</p> <p>1 c. à s. (15 ml) de Tartinade à la fraise*</p> <p>1 tasse (250 ml) de lait</p>	<p>⅔ tasse (150 ml) de céréales au son grillé O's</p> <p>½ tasse (125 ml) de lait</p>	<p>2 biscuits au son d'avoine</p> <p>1 portion de Chocolat chaud*</p>

Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7
<p>4 biscottes au seigle</p> <p>1 c. à s. (15 ml) de Tartinade aux fraises*</p> <p>1 tasse (250 ml) de lait</p>	<p>4 craquelins au blé entier</p> <p>1 c. à s. (15 ml) de Tartinade épicée à la poire *</p> <p>1 tasse (250 ml) de lait</p>	<p>3 Biscuits à l'avoine croquants*</p> <p>1 tasse (250 ml) de lait</p>	<p>1 tranche de Pain aux bananes*</p> <p>1 tasse (250 ml) de lait</p>
<p>1 portion de Poisson croustillant*</p> <p>1 portion de Brocoli et poivron rouge sautés*</p> <p>1 pomme de terre moyenne, cuite</p> <p>1 c. à t. (5 ml) de margarine</p> <p>1 portion de Pain d'épices de la Nouvelle-Écosse*</p> <p>2 c. à s. (30 ml) de compote de pommes non sucrée</p>	<p>1 tasse (250 ml) de Chili con carne*</p> <p>Carotte, concombre et bâtonnets de céleri</p> <p>2 c. à s. (30 ml) de Trempette à l'aubergine*</p> <p>1 tranche de pain de blé entier</p> <p>1 c. à t. (5 ml) de margarine</p> <p>1 portion de Tarte à la mandarine*</p>	<p>1 Côtelette de porc garnie* avec ¼ tasse (50 ml) de compote de pommes non sucrée</p> <p>¾ tasse (175 ml) de Pommes de terre en plat*</p> <p>¾ tasse de Carottes parfumées au thym*</p> <p>1 Crêpe élégante*</p>	<p>1 poitrine de poulet sans la peau cuite au barbecue avec 1 c. à s. (15 ml) avec la Sauce barbecue rapide*</p> <p>1 c. à s. (15 ml) de Relish à la canneberge et à l'orange*</p> <p>1 portion de Pommes de terre en plat*</p> <p>¾ tasse (175 ml) de Haricots verts avec marrons*</p> <p>1 portion de tarte aux bleuets et à la pêche</p>
<p>⅔ tasse (150 ml) de céréales au son grillé O's</p> <p>½ tasse (125 ml) de bleuets</p> <p>½ tasse (125 ml) de lait</p>	<p>½ tasse (125 ml) de flocons de son</p> <p>½ petite banane</p> <p>½ tasse (125 ml) de lait</p>	<p>1 tranche de pain de blé entier</p> <p>1 c. à s. (15 ml) de Tartinade à la fraise*</p> <p>1 portion de Chocolat chaud*</p>	<p>1 tranche de Pain à l'orange et aux noix*</p> <p>1 portion de Chocolat chaud*</p>

Annexe 2 – Choix de l'Association canadienne du diabète

L'information présentée dans cette section vous aidera à planifier vos repas. Elle a été adaptée à partir du livre *Guide pratique: La planification de repas sains en vue de prévenir ou de traiter le diabète*, 2007 © avec la permission de l'Association canadienne du diabète. Pour une plus longue liste, visitez le site <http://www.diabetes.ca/diabetes-and-you/nutrition/meal-planning/> (documents pdf disponibles en français).

Produits céréaliers et féculents

Ce groupe alimentaire comprend tous les types de pains et de céréales de même que le riz, le maïs, les pâtes alimentaires et les pommes de terre. Les céréales représentent une excellente source de glucides et de fer et sont une partie importante d'un repas. Favorisez les grains entiers pour vous aider à atteindre vos objectifs alimentaires en matière de fibres, surtout si vous êtes atteint du diabète. Les grains entiers sont dans le pain de grains entiers, les pâtes alimentaires de grains entiers, l'orge, l'avoine, le riz brun et le riz sauvage.

Les glucides font augmenter la glycémie (taux de glucose sanguin). Le plus souvent possible, les personnes souffrant du diabète devraient privilégier les sources de glucides avec un faible indice glycémique pour optimiser le contrôle de leur glycémie. Les aliments à faible indice glycémique sont digérés plus lentement et entraînent une augmentation plus graduelle et moins importante de la glycémie.

Les aliments à grains entiers sont tous d'excellentes sources de fibres, qu'on peut diviser en deux groupes: les fibres solubles et insolubles. Dans la planification de vos repas, incluez les deux sortes. Les fibres solubles, que l'on trouve dans des aliments comme les haricots et les pois secs, les lentilles et l'avoine, peuvent vous aider à contrôler votre glycémie; ils aident aussi à réduire les taux de cholestérol et de triglycérides sanguins. Les fibres insolubles, dans des aliments comme les pains et les céréales de grains entiers et le riz brun, peuvent vous aider à régulariser vos selles.

Chaque portion de ce groupe contient environ 15 grammes de glucides et 3 grammes de protéines.

Choisissez le plus souvent possible

Aliment	Taille de la portion	Glucides (g)	Protéines (g)	Lipides (g)	Indice glycémique
Pain de grains entiers	1 tranche (28 g)	11	3	1	moyen
Pain de seigle	1 tranche (32 g)	14	3	1	moyen
Chappattis, rôti, prata	1 morceau (44 g)	19	3	5	moyen
Céréales All-Bran	½ tasse (125 ml)	15	4	1	faible
Gruau, cuit	½ tasse (125 ml)	16	5	2	moyen
Céréales de blé filamente	1 biscuit	16	2	traces	élevé
Épi de maïs	½ épi (73 g)	16	3	traces	faible
Maïs en grains	½ tasse (125 ml)	14	2	1	moyen
Orge, cuit	½ tasse (125 ml)	20	2	traces	faible
Quinoa, cuit	⅓ tasse (75 ml)	13	3	1	faible
Riz, brun et blanc, à grains longs, cuit	⅓ tasse (75 ml)	13	2	traces	faible
Pâtes alimentaires de blé entier, cuites	½ tasse (125 ml)	14	3	traces	s.o.
Pomme de terre, bouillie ou cuite	½ moyenne (84 g)	15	2	traces	moyen
Pomme de terre pilée	½ tasse (125 ml)	17	2	1	élevé
Patate douce pilée	⅓ tasse (75 ml)	16	1	traces	moyen
Soupe aux lentilles	1 tasse (250 ml)	15	8	2	faible
Soupe minestrone	1 ½ tasse (375 ml)	15	6	4	faible

Choisissez le moins souvent possible

Aliment	Taille de la portion	Glucides (g)	Protéines (g)	Lipides (g)	Indice glycémique
Pain blanc	1 tranche (30 g)	13	3	1	élevé
Pain à hamburger ou à hot-dog	½ pain (22 g)	11	3	1	moyen
Bagel	½ bagel (3 po/7,5 cm de diamètre, 29 g)	14	3	traces	élevé
Céréales de flocons de son ou de maïs	½ tasse (125 ml)	13	2	traces	élevé
Céréales de riz soufflé	1 tasse (250 ml)	12	1	traces	élevé
Frites	10 frites (50 g)	14	2	4	élevé
Soupe poulet et nouilles	2 tasses (500 ml)	17	8	5	s.o.

Conseils pour la planification de vos repas

- Intégrez 1 Choix de ce groupe alimentaire à chacun de vos repas. Optez pour les Choix qui sont aussi faibles en lipides et riches en fibres.
- Réduisez au minimum les quantités de matières grasses ajoutées à ces aliments durant leur préparation. Préférez les pommes de terre au four ou bouillies aux frites.
- Des craquelins de grains entiers ou des céréales de petite taille peuvent faire partie d'une collation saine.
- Il existe plusieurs sortes de céréales. Pourquoi ne pas essayer l'orge ou le quinoa pour accompagner vos soupers plutôt que le riz ou les pommes de terre ?
- Lisez les étiquettes, autant la liste des ingrédients que le tableau de la valeur nutritive, pour choisir autant que possible des produits à grains entiers. Vérifiez aussi le % VQ de fibres par portion.

Fruits

La plupart des gens devraient consommer plus de fruits que de jus de fruits et en manger une plus grande variété. Les fruits représentent une excellente source de glucides, de fibres, de vitamines et de minéraux. Ils sont aussi naturellement faibles en lipides et ont un faible indice glycémique. Frais, surgelés, en conserve ou séchés, les fruits constituent un choix santé. Si possible, choisissez des fruits frais, surtout s'ils sont de saison. Sinon, privilégiez les fruits en conserve dans leur jus ou un sirop léger et lisez bien l'étiquette pour vérifier la portion indiquée.

Chaque portion de ce groupe contient environ 15 grammes de glucides et 1 gramme de protéines.

Choisissez le plus souvent possible					
Aliment	Taille de la portion	Glucides (g)	Protéines (g)	Lipides (g)	Indice glycémique
Pomme	1 petite (106 g)	12	traces	traces	faible
Banane	1 petite (101 g)	20	1	traces	faible
Cantaloup	1 tasse (250 ml) en cubes	12	1	traces	moyen
Cerises	15 moyennes (102 g)	14	1	traces	faible
Pamplemousse, toute couleur	1 petit (240 g)	22	1	traces	faible
Raisins, rouges et verts	½ tasse (125 ml) ou 15 moyens (80 g)	14	1	traces	faible
Orange	1 moyenne (131 g)	12	1	traces	faible
Fraises	2 tasses (500 ml) complètes (288 g)	16	2	1	s.o.
Salade de fruits, en conserve, dans un sirop léger	½ tasse (125 ml)	16	1	traces	moyen
Pêches, en conserve, dans un sirop léger	½ tasse (125 ml)	17	1	traces	faible

Choisissez le moins souvent possible

Aliment	Taille de la portion	Glucides (g)	Protéines (g)	Lipides (g)	Indice glycémique
Jus de pomme	½ tasse (125 ml)	14	traces	traces	faible
Jus d'orange	½ tasse (125 ml)	13	1	traces	faible
Jus de tomate ou jus de légumes 100 % pur (comme le V8)	1 tasse (250 ml)	8	2	0	s.o.
Raisins secs	2 c. à s. (30 ml)	14	1	traces	moyen

Conseils pour la planification de vos repas

- Préférez les fruits aux jus pour environ 2 grammes de fibres supplémentaires par portion. Pour un apport de fibres optimal, choisissez les fruits entiers, lavez-les bien et mangez la pelure (si elle est comestible).
- Ajoutez des fruits à tous vos repas et collations.
- Essayez de toujours avoir des fruits sous la main lorsqu'ils sont de saison. Ainsi, vous pourrez diminuer votre consommation de sucre ajouté, à un coût raisonnable.
- Cherchez des façons d'ajouter des fruits à vos recettes. Les fruits se marient bien au fromage, au jambon, au porc, à la volaille, aux mollusques et au gibier.
- La taille d'une portion pour la plupart des fruits frais est celle d'un poing. Pour les fruits en conserve ou le jus, il s'agit plutôt de ½ tasse (125 ml); pour les fruits séchés, normalement 2 c. à s. (30 ml).

Lait et substituts

Les aliments de ce groupe favorisent la santé de vos os. Ce groupe comprend le lait, le yogourt et les boissons de soya enrichies. Il s'agit de la meilleure source de calcium et de vitamine D. La plupart des gens devraient consommer de deux à trois portions de produits laitiers par jour. Si vous n'aimez pas boire du lait, essayez les soupes et les poudings à base de lait. Ce groupe alimentaire est une source de calcium, de protéines, de glucides et de lipides.

Chaque portion de ce groupe contient environ 15 grammes de glucides et 8 grammes de protéines; la quantité de lipides varie selon la sorte de lait.

Choix santé					
Aliment	Taille de la portion	Glucides (g)	Protéines (g)	Lipides (g)	Indice glycémique
Lait, en conserve, évaporé	½ tasse (125 ml)	13	9	10	s.o.
Lait, entier (3,25 %)	1 tasse (250 ml)	11	8	8	faible
Lait, 2 %	1 tasse (250 ml)	12	8	5	s.o.
Lait, 1 %	1 tasse (250 ml)	12	8	2	s.o.
Lait, écrémé	1 tasse (250 ml)	12	8	traces	faible
Lait au chocolat, 1 %	½ tasse (125 ml)	13	4	1	s.o.
Boisson de soya	1 tasse (250 ml)	15	9	5	faible
Yogourt, faible en gras, avec édulcorant	¾ tasse (175 ml)	15	8	traces	faible

Conseils pour la planification de vos repas

- Choisissez les produits qui contiennent le moins de matières grasses (par ex.: le lait écrémé ou 1 % M.G.).
- Si vous ne buvez pas de lait, assurez-vous que les substituts que vous choisissez soient enrichis de calcium et de vitamine D.
- Si vous ne buvez pas de lait, ajoutez du lait en poudre à vos soupes, poudings, crèmes anglaises, etc., pour les enrichir en calcium et en protéines.
- Si vous ne consommez pas de produits riches en calcium sur une base régulière, consultez un diététiste et renseignez-vous quant aux autres sources de calcium et de vitamine D.

Autres aliments

Ce groupe comprend une grande variété d'aliments souvent considérés comme des collations ou des gâteries, comme le maïs soufflé, les poudings préparés, la réglisse, les barres granola et les biscuits. Les gâteries et les collations permettent de varier un menu, mais elles manquent souvent de nutriments essentiels, comme les fibres, les vitamines et les minéraux, en plus d'être riches en calories. Consultez le tableau de la valeur nutritive sur les étiquettes pour vous aider à faire les choix les plus sains possibles. Vu la quantité de calories qu'ils contiennent, la plupart des aliments de ce groupe ne devraient être mangés qu'occasionnellement: en grande quantité, ils pourraient rendre plus difficile le contrôle de votre poids.

Chaque portion de ce groupe contient environ 15 grammes de glucides; les quantités de protéines et de lipides varient.

Choisissez plus souvent					
Aliment	Taille de la portion	Glucides (g)	Protéines (g)	Lipides (g)	Indice glycémique
Pouding au lait	½ tasse (125 ml)	12	4	traces	faible
Maïs soufflé, faible en gras	3 tasses (750 ml)	18	2	1	faible

Choisissez moins souvent					
Aliment	Taille de la portion	Glucides (g)	Protéines (g)	Lipides (g)	Indice glycémique
Brownie, sans glaçage	carré de 2 po (5 cm)	12	2	7	faible
Biscuits aux brisures de chocolat	2 moyens	18	1	7	s.o.
Cola	1/3 tasse (75 ml)	14	traces	traces	s.o.
Crème glacée	1/2 tasse (125 ml)	17	3	8	faible
Popsicle	1 barre (55 g)	16	1	0	s.o.
Barre de chocolat	1/2 barre (21 g)	13	3	8	moyen
Barre granola, de type gruau	1 barre (28 g)	18	3	6	moyen
Jello, régulier	1/2 tasse (125 ml)	18	2	0	s.o.
Bretzels, faibles en gras	7 grands ou 30 bâtons	17	2	1	riche

Conseils pour la planification de vos repas

- Les aliments de ce groupe ne devraient être utilisés que pour agrémenter certains repas ou collations, ou comme une petite gâterie occasionnelle... Ils ne devraient pas être au centre de votre menu.
- Les aliments de la section « Choisissez plus souvent » représentent les choix les plus sains: ils sont plus faibles en gras.
- Le tableau de la valeur nutritive sur les étiquettes fournit beaucoup d'informations, ce qui vous permet de choisir la collation la plus saine possible.

Légumes

Les légumes comportent plusieurs avantages pour la santé. Vous devriez manger au minimum quatre portions de légumes quotidiennement. Choisissez une grande variété de légumes aux couleurs vives lorsqu'ils sont en saison, spécialement ceux qui sont vert foncé et orange. Les légumes représentent une excellente source de vitamines, de minéraux et de fibres. Ils contiennent une faible quantité de calories et de gras, et la plupart ont aussi une faible teneur en glucides.

Certains légumes, comme les courges poivrée et musquée et les pois verts, sont riches en glucides. Lorsque vous mangez 1 tasse (250 ml) ou plus de ces légumes, comptez-les comme 15 g de glucides ou 1 Choix de Glucides.

Choix santé					
Aliment	Taille de la portion	Glucides (g)	Protéines (g)	Lipides (g)	Indice glycémique
Courge poivrée*	1 tasse (250 ml) pilée	19	2	traces	s.o.
Asperges	4 tiges	1	1	traces	s.o.
Haricots, jaunes ou verts	1 tasse (250 ml)	6	6	traces	s.o.
Poivrons, toutes couleurs	1 moyen	5	1	traces	s.o.
Brocoli	1 tasse (250 ml) coupé	6	4	traces	s.o.
Courge musquée, cuite*	1 tasse (250 ml), en cubes	19	2	traces	s.o.
Chou, cuit	1 tasse (250 ml)	4	2	traces	s.o.
Carottes	1 tasse (250 ml), coupées	8	1	traces	faible
Laitue	1 tasse (250 ml), déchirée	1	1	traces	s.o.
Pois verts*	1 tasse (250 ml)	14	8	traces	faible
Épinards	1 tasse (250 ml)	2	5	traces	s.o.
Tomates, fraîches	1 tasse (250 ml), coupées	6	2	traces	s.o.

*Ces aliments sont riches en calories.

Conseils pour la planification de vos repas

- Remplissez la moitié de votre assiette de légumes pour obtenir beaucoup de nutriments et peu de calories.
- Choisissez des légumes de saison pour une saveur et une valeur nutritive optimales.
- Les légumes perdent des vitamines lorsqu'ils sont entreposés, alors n'achetez que la quantité dont vous aurez besoin pour les prochains jours.
- Les légumes surgelés et en conserve, sans sel ajouté, représentent de bonnes alternatives aux légumes frais, mais évitez ceux mis en conserve avec une sauce.
- Ajoutez de nouveaux légumes à vos menus. Essayez quelques recettes de ce livre, comme le Riz pilaf aux asperges (voir p. 134) ou le Chou à l'allemande (voir p. 138).
- Ajoutez du goût et de la variété à vos menus en assaisonnant vos plats avec des fines herbes et des épices plutôt qu'en ajoutant du beurre, de la margarine ou de l'huile.

Viandes et substituts

Les aliments de ce groupe représentent une excellente source de protéines et une importante source de vitamines et de minéraux essentiels, comme la vitamine B, le fer, le calcium et le zinc. Une des fonctions principales des protéines est de construire et de réparer les tissus. Comme la plupart des aliments de ce groupe contiennent peu ou pas de glucides, ils n'ont qu'une faible incidence sur la glycémie. Préparez des portions de la taille d'un paquet de cartes environ.

Une portion de ce groupe contient environ 7 grammes de protéines et habituellement de 3 à 5 grammes de lipides. Comptez ½ tasse (125 ml) de haricots secs cuits, de lentilles ou d'autres légumineuses comme 1 Choix de Viandes et substituts et 1 de Glucides.

Choisissez moins souvent					
Aliment	Taille de la portion	Glucides (g)	Protéines (g)	Lipides (g)	Indice glycémique
Viande hachée, % moyen de matières grasses	2 c. à s. (30 ml)	0	7	5-6	s.o.
Viandes transformées % régulier de matières grasses	1 tranche de saucisse (30 g)	0	5	5-8	s.o.
Ailes de poulet	2 ailes (45 g)	0	7	10-12	s.o.
Fromage régulier (>21 % M.G.)	2 × 2 × 1 po (5 × 2,5 × 2,5 cm) (30 g)	0	7	5-10	s.o.

Conseils pour la planification de vos repas

- Ce groupe alimentaire devrait occuper le quart de votre assiette.
- Les aliments contenant des protéines sont souvent négligés dans les petits déjeuners. Parmi les solutions rapides et faciles, on retrouve le fromage faible en gras, les œufs cuits durs et le beurre d'arachide.
- Les poissons gras, comme le saumon, les sardines et le maquereau, procurent une bonne quantité d'acides gras oméga-3. Essayez de manger au moins deux portions de poisson par semaine.
- La viande rouge maigre (étiquetée « maigre » ou « extra-maigre ») représente une excellente source de fer. Avec modération, elle peut faire partie d'une alimentation saine.

Choisissez plus souvent

Aliment	Taille de la portion	Glucides (g)	Protéines (g)	Lipides (g)	Indice glycémique
Bœuf, agneau, porc, poulet, dinde, gibier	30 g, cuit	0	7	1-5	s.o.
Viande émincée ou hachée (maigre ou extra-maigre)	2 c. à s. (30 ml)	0	7	3-5	s.o.
Viandes froides faibles en gras ou charcuteries	30 g	0	7	1-5	s.o.
Thon, saumon ou mollusques en conserve, égouttés	¼ tasse (60 ml)	0	7	1-5	s.o.
Filet ou steak de poisson (maquereau, saumon, truite), frais ou surgelé	30 g, cuit	0	7	0-2	s.o.
Fromage de lait écrémé (<7 % mg)	2 × 1 × 1 po (5 × 2,5 × 2,5 cm) (30 g)	0	7	0-3	s.o.
Fromage léger (<20 % mg)	2 × 1 × 1 po (5 × 2,5 × 2,5 cm) (30 g)	0	7	0-5	s.o.
Fromage cottage (1 % à 2 % mg)	¼ tasse (60 ml)	0	7	1	s.o.
Œuf entier (régulier ou avec oméga-3 ajouté)	1 gros	0	6	5	s.o.
Pois chiches, haricots rouges, lentilles, trempés	½ tasse (125 ml)	10-15	7	0-2	faible
Légumineuses cuites	½ tasse (125 ml)	18	7	2	moyen
Beurre d'arachide	2 c. à s. (30 ml)	4-5	7	15	s.o.
Tofu, régulier	1 ¾ × ¾ po (4 × 2 cm) (85 g)	2	7	1-4	s.o.

Matières grasses

Ce groupe comprend les huiles, les tartinades, les noix, la margarine et le beurre. Les matières grasses sont souvent ajoutées aux aliments durant leur préparation. Nous avons besoin de lipides dans notre alimentation pour nous protéger du froid, protéger nos organes vitaux, emmagasiner de l'énergie et fabriquer des hormones. Les lipides sont importants, mais en faible quantité. Il est très important pour tous, mais plus particulièrement pour les personnes atteintes du diabète, de bien choisir les types de lipides et de bien doser leur quantité. Les lipides fournissent deux fois plus de calories que les glucides ou les protéines, il faut donc limiter leur consommation pour contrôler son poids. Trop en manger peut aussi augmenter les risques de maladies du cœur. Il existe trois grands types de lipides : les lipides saturés, polyinsaturés et mono-insaturés. Tandis que les lipides saturés (que l'on retrouve dans la graisse de la viande, par exemple) risquent de faire augmenter le taux de cholestérol sanguin, les lipides polyinsaturés et mono-insaturés (qu'on trouve dans des végétaux comme les huiles de canola et d'olive) permettent d'abaisser la glycémie. Vous devriez donc les choisir de préférence dans la planification de vos menus.

Recommandés en petites quantités seulement					
Aliment	Taille de la portion	Glucides (g)	Protéines (g)	Lipides (g)	Indice glycémique
Margarine non hydrogénée, régulière	1 c. à t. (5 ml)	traces	traces	4	s.o.
Huiles (canola, olive)	1 c. à t. (5 ml)	0	0	5	s.o.
Olives noires	8 grosses (35 g)	1	traces	5	s.o.
Graines de tournesol, grillées	10 g	2	2	5	s.o.
Noix de Grenoble	10 g	1	traces	6	

Choisissez moins souvent					
Aliment	Taille de la portion	Glucides (g)	Protéines (g)	Lipides (g)	Indice glycémique
Bacon	1 tranche	traces	3	3	s.o.
Sauce brune (<i>gravy</i>)	2 c. à s. (30 ml)	s.o.	s.o.	5	s.o.
Mayonnaise, régulière	1 c. à t. (5 ml)	2	traces	5	s.o.
Crème sure, régulière	2 c. à s. (30 ml)	1	1	5	s.o.

Conseils pour la planification de vos repas

- Remplacez la crème sure, riche en matières grasses, dans vos trempettes, vos vinaigrettes, etc., par des aliments moins gras, comme le yogourt.
- Pour la cuisson, utilisez du bouillon, de l'eau ou du jus de légumes faible en sodium plutôt que des matières grasses.
- Évitez de frire les aliments.
- Vaporisez l'huile à l'aide d'une pompe pour minimiser la quantité utilisée.

Extras

Ce groupe comprend des aliments qui contiennent peu de calories, de glucides et d'autres nutriments. Ces aliments, tels que le café, le thé, les épices et les condiments, sont utilisés pour relever ou varier le goût des plats et des collations. Certains aliments de ce groupe, comme les sauces, peuvent ajouter des calories, des glucides ou du sodium aux plats, alors il est important de bien lire les étiquettes et de consulter le tableau de la valeur nutritive pour vérifier la taille des portions.

Choisissez moins souvent					
Aliment	Taille de la portion	Glucides (g)	Protéines (g)	Lipides (g)	Indice glycémique
Cacao en poudre	1 c. à s. (15 ml)	3	1	1	s.o.
Sauce barbecue*	1 c. à s. (15 ml)	2	traces	traces	s.o.
Ketchup*	1 c. à s. (15 ml)	4	traces	traces	s.o.
Salsa	¼ tasse (60 ml)	3	1	traces	s.o.

*Ces aliments sont riches en calories.

Index

A

Agneau

- Agneau et porc pour gourmets, 167
- Boulettes de viande (variation), 163
- Curry d'agneau, 203
- Pâté chinois, 196

Amandes

- Filets grillés amandine, 174
- Garniture chocolat amande, 281
- Petits biscuits aux amandes, 247
- Sauté de poulet et pois mange-tout, 204

Ananas

- Ananas de rêve, 277
- Carrés au piña colada, 248
- Porc polynésien, 199
- Salade de chou (variation), 105
- Gelée de fruits festive, 113
- Salade royale, 110
- Smoothie* tropical, 45

Asperges

- Frittata aux légumes, 211
- Haricots verts avec marrons (variation), 135
- Riz pilaf aux asperges, 134
- Rouleaux de jambon aux asperges, 202

Assaisonnement, 73-74, 132, 317

- Assaisonnement aux herbes sans sel, 74
- Assaisonnement pour une salade suprême, 132

Avoine (flocons)

- Barres granola croquantes, 252

Biscuits à l'avoine croquants, 240

Biscuits aux brisures de chocolat, 241

Garniture croustillante, 279

Muffins à l'avoine et aux bleuets, 236

Pâte à tarte à l'avoine, 261

Scones écossais, 230

B

Babeurre

- Cupcakes aux bleuets, 254
- Vinaigrette aux fines herbes, 125

Bacon

- Salade César, 98
- Salade croquante en étages, 100
- Vinaigrette balsamique tout usage, 128

Baies

- Coulis aux petits fruits, 283
- Smoothie* baies-licieux, 47

Bananes

- Déjeuner banane-chocolat tout-en-un, 50
- Pain aux bananes, 232
- Gelée de fruits festive, 113
- Shake* amaigrissant (variation), 51
- Smoothie* baies-licieux, 47
- Smoothie* du matin, 44
- Smoothie* extra-fibres, 48
- Smoothie* tropical, 45

Barres et carrés, 248-252

- Barres granola croquantes, 252

Betteraves

- Betteraves des champs orangées, 136
- Betteraves épicées et marinées, 301
- Bortsch, 80
- Gelée de betteraves, 109
- Salade royale, 110

Beurre de pommes à la menthe, 294

Biscuits, 240-247

- Biscuits à l'avoine croquants, 240
- Biscuits au beurre d'arachide, 242
- Biscuits aux brisures de chocolat, 241
- Biscuits de blé entier, 229
- Biscuits mous à la mélasse, 243

Bleuets

- Cupcakes aux bleuets, 254
- Kuchen* aux canneberges et à la poire (variation), 268
- Muffins à l'avoine et aux bleuets, 236
- Smoothie* extra-fibres, 48
- Tarte aux bleuets et à la pêche, 266

Bœuf *Voir aussi* bœuf, haché

- Bœuf bourguignon, 158
- Bouillon de bœuf brun, 77
- Bouillon de bœuf, 76
- Curry d'agneau (variation), 203
- Pot-au-feu de Calgary, 154
- Ragoût facile à faire, 184
- Steak braisé et poivron vert, 157
- Steak de bœuf avec garniture aux herbes, 155

Steaks minute extraordinaires, 156

Bœuf, haché

- Boulettes de viande, 163
- Boulettes Deluxe pour hamburgers au fromage, 161
- Chili con carne, 185
- Enchiladas, 188
- Lasagne, 186
- Pain de viande aux légumes, 162
- Pâté chinois, 196
- Pizza burger, 191
- Rouleau épicé, 164
- Rouleaux de campagne au chou, 194
- Soupe minestrone au bœuf, 89
- Steak Salisbury avec sauce aux champignons, 160
- Tacos, 190

Boissons, 8, 34-56, 317

Boissons (sans sucre)

- Gelée de canneberges, 112
- Gelée de fruits festive, 113
- La Voie lactée, 41
- Nectar de pêche, 38
- Punch aux fruits pétillant, 42
- Rafraîchissement à la canneberge, 34
- Rafraîchissement à la rhubarbe, 36
- Salade soleil en gelée, 114

Boisson chaude et réconfortante, 56

Bortsch, 80

Bouillon de bœuf brun, 77

Bouillons, 76-79

Boulettes de viande, 163

Boulgour espagnol, 213

Brocoli

- Brocoli et poivron rouge sautés, 137
- Crème de chou-fleur (variation), 81
- Frittata aux légumes, 211
- Gratin de chou-fleur aux herbes (variation), 139
- Mélange de légumes marinés, 106
- Pain de saumon et de brocoli, 179

Quiche minute, 195

Salade ranch de brocoli, 99

Brownies au fudge, 251

Bûchettes au fromage fort, 31

C

Café

- Coulis au chocolat (variation), 284
- Garniture chocolat amande (variation), 281
- Mélange pour moka suisse, 55

Calories, 13, 15

Canneberges. Voir aussi concentré de canneberge

- Crêpes élégantes, 270
- Gelée de canneberges, 112
- Kuchen* aux canneberges et à la poire, 268
- Relish à la canneberge et à l'orange, 298

Carottes

- Boulgour espagnol, 213
- Carottes parfumées au thym, 140
- Côtelettes de porc garnies, 166
- Légumes méli-mélo pilés, 152
- Mélange de légumes marinés, 106
- Pain de viande aux légumes, 162
- Poulet à la King léger et frais, 208
- Ragoût facile à faire, 184
- Salade de chou, 105
- Salade soleil en gelée, 114

Céleri

- Boulgour espagnol, 213
- Céleri Victor, 108
- Crème de céleri, 82
- Crème de chou-fleur, 81
- Crème de légumes, 87
- Frittata aux légumes, 211
- Germes de haricots au tofu, 217
- Mélange de légumes marinés, 106
- Pois confettis, 142
- Relish pour hamburger, 299
- Salade aux quatre haricots, 121
- Salade croquante en étages, 100
- Salade de germes de haricots à l'orange, 103

Salade de thon, 123

Sauce au céleri, 63

Simili-salade aux œufs, 212

Soupe au poulet, 92

Tarte au saumon du Pacifique, 180

Céréales, 307, 318-319. Voir aussi avoine ; riz

- Boulgour espagnol, 213
- Rouleaux de chou farcis aux haricots, 215
- Soupe au poulet, 92

Céréales (en tant qu'ingrédient)

- Croquettes au beurre d'arachide, 245
- Méli-mélo, 21
- Shake* amaigrissant, 51

Champignons

- Bœuf bourguignon, 158
- Champignons farcis, 20
- Dinde Tetrizzini
- La pizza des pizzas, 192
- Omelette aux champignons, 210
- Pâté chinois, 196
- Pizza burger, 191
- Pommes de terre farcies au jambon, 200
- Poulet à la King léger et frais, 208
- Salade de champignons, 101
- Sauce aux champignons, 64
- Sauce Stroganoff, 65
- Soupe claire aux champignons, 84

Chapelure assaisonnée, 72

Chaudrée de palourdes, 94

Chili con carne, 185

Chocolat chaud, 53

Choix du Canada, 11-12, 17

Chou

- Bortsch, 80
- Chou à l'allemande, 138
- Crème de légumes, 87
- Légumes verts sautés au citron et aux amandes, 146
- Rouleaux de chou de campagne, 194
- Rouleaux de chou farcis aux haricots, 215

- Salade de chou, 105
 Salade soleil en gelée, 114
 Soupe minestrone au bœuf, 89
- Chou-fleur**
 Crème de chou-fleur, 81
 Gratin de chou-fleur aux herbes, 139
 Mélange de légumes marinés, 106
- Choux à la crème chocolat amande, 273**
- Chutney, 294-297**
 Chutney épicé aux pommes, 295
 Tartinade au fromage et au chutney, 30
- Citron**
 Bâtonnets au citron, 146
 Coulis au citron, 282
 Gâteau au fromage léger et citronné, 260
 Légumes verts sautés au citron et aux amandes, 146
 Muffins au citron et aux graines de pavot, 237
 Petits biscuits à la vanille (variation), 246
- Collations, 20-23, 306-307**
- Concentré de rhubarbe, 37**
 Punch aux fruits pétillant, 42
 Rafrâichissement à la rhubarbe, 36
- Concentré de canneberge, 35**
 Boisson chaude et réconfortante, 56
 Marais givré, 40
 Punch au thé, 43
 Rafrâichissement à la canneberge, 34
- Concombre**
 Concombres marinés, 107
 Cornichons à l'aneth, 302
 Cornichons sucrés, 303
 Gelée de concombres et de lime, 111
 Mélange de légumes marinés, 106
 Relish pour hamburger, 299
 Salade de champignons, 101
 Salade de concombre et de fruits, 104
- Salade grecque classique, 97
 Soupe froide au concombre, 83
- Coquilles de haricots de soya, 216**
- Coquilles molles pour tacos (variation), 69**
- Coquilles pour choux à la crème, 272**
- Cornichons, 298-301**
- Cornichons à l'aneth, 302**
- Cornichons sucrés, 303**
- Côtelettes de porc garnies, 166**
- Coulis au chocolat, 284. Voir aussi poudre de cacao**
 Chocolat chaud, 53
 Déjeuner banane-chocolat tout-en-un, 50
 Lait au chocolat, 52
- Courgette**
 Côtelettes de porc garnies, 166
 Courgettes avec sauce tomate, 145
 Gelée de betteraves, 109
 Soupe minestrone au bœuf, 89
 Tartinade au fromage et au chutney (astuce), 30
- Crème anglaise légère, 274**
- Crème de céleri, 82**
- Crème de chou-fleur, 81**
- Crème de légumes, 87**
- Crème sure**
 Poulet au paprika, 170
 Soupe froide au concombre, 83
 Tartinade au fromage à la crème et au saumon, 28
 Trempe à l'aneth, 24
- Crêpes, 70**
 Crêpes élégantes, 270
 Crêpes fruitées au poulet, 205
- Croquettes au beurre d'arachide, 245**
- Curry de porc aux fruits, 198**
- D**
- Desserts. Voir sucreries**
- Diabète gestationnel, 6**
- Diététistes, 7**
- Dinde Tetrizzini, 206**
- Dumplings feuilletés, 71**
- E**
- Enchiladas, 188**
- Épinard**
 Lasagne, 186
 Légumes verts sautés au citron et aux amandes, 146
 Salade d'épinards, 102
 Tarte de Popeye, 147
 Trempe aux épinards et oignons caramélisés, 26
- Étiquettes, 8-9, 13, 16**
- Exercice, 8**
- Extras, 316-17**
- F**
- Féculents, 316-317**
- Fèves. Voir aussi haricots, verts/jaunes; pois, séchés**
 Chili con carne, 185
 Coquilles de haricots de soya, 216
 Salade aux quatre haricots, 121
 Soupe minestrone au bœuf, 89
 Tacos, 190
- Fibres, 8**
- Fines herbes. Voir aussi persil**
 Assaisonnement aux fines herbes sans sel, 74
 Biscuits de blé entier (variation), 229
 Carottes parfumées au thym, 140
 Concombres marinés, 107
 Gratin de chou-fleur aux herbes, 139
 Poulet aux herbes, 172
 Sauce blanche de base (variation), 58
 Vinaigrette aux fines herbes, 125
- Filets farcis, 176**

Foie, tomates et oignons verts, 168

Fraises

- Coulis aux petits fruits, 283
- Crêpes élégantes, 270
- Déjeuner aux fraises tout-en-un, 49
- Shake amaigrissant, 51
- Smoothie du matin, 44
- Tarte des anges aux fraises, 264
- Tartinade à la fraise, 288

Framboises

- Coulis aux petits fruits, 283
- Crêpes élégantes (variation), 270
- Muffins aux framboises et au yogourt, 238
- Tartinade à la fraise (variation), 288
- Vinaigrette à la framboise, 127

Fromage, 313-314, 318-319. *Voir aussi* fromage cottage ; fromages individuels (ci-dessous)

- Assaisonnement pour une salade suprême, 132
- Bâtonnets au fromage, 22
- Boulettes Deluxe pour hamburgers au fromage, 161
- Bûchettes au fromage fort, 31
- Burgers aux lentilles, 214
- Champignons farcis, 20
- Chapelure assaisonnée, 72
- Enchiladas, 188
- Gaufrettes au gouda, 23
- Lasagne, 186
- Patates douces en plat (variation), 151
- Pizza burger, 191
- Rouleaux de jambon aux asperges, 202
- Salade de pâtes et de légumes (variation), 115
- Salade grecque classique, 97
- Soupe aux tortillas, 91
- Tartinade au fromage et chutney, 31
- Tartinade au fromage à la crème et au saumon, 28

Fromage cheddar

- Gratin de chou-fleur aux herbes, 139

Macaronis crémeux au fromage, 219

- Macaronis, fromage et tomates, 220
- Salade croquante en étages, 100
- Sauce au fromage, 61
- Tacos, 190

Fromage cottage

- Ananas de rêve, 277
- Bûchettes au fromage fort, 31
- Enchiladas, 188
- Gâteau au fromage léger et citronné, 260
- Gelée de concombre et de lime, 111
- Pain au fromage cottage, 224
- Pain de saumon et de brocoli, 179
- Pain à la crème, 222
- Pâtes Romanoff, 218
- Pommes de terre farcies, 149
- Salade de thon, 123
- Sauce Stroganoff, 65
- Tartinade à la chair de crabe, 29
- Trempe à l'aneth, 24
- Trempe crémeuse pour les légumes, 25

Fromage mozzarella

- La pizza des pizzas, 192
- Poulet Italiano, 173
- Courgette avec sauce tomate, 145

Fromage suisse

- Omelette aux champignons, 210
- Quiche minute, 195
- Soupe à l'oignon, 85
- Tarte au saumon du Pacifique, 180

Fruits, 8, 309, 311-312. *Voir aussi* jus de fruits ; fruits individuels

- Brownies au fudge, 251
- Coulis aux petits fruits, 283
- Crêpes fruitées au poulet, 205
- Smoothie baies-licieux, 47
- Smoothie tropical, 45
- Tartinade à la poire et aux prunes, 292

Fruits de mer. *Voir* poisson et fruits de mer

G

Garniture croustillante, 279

- Garniture crémeuse, 280
- Roulé double chocolat, 257
- Torte garnie d'un ruban de crème, 258

Garnitures pour desserts, 279-281

Gâteau au fromage léger et citronné, 260

- Gâteau éponge, 255
- Torte garnie d'un ruban de crème, 258

Gâteaux, 254-260

Gaufrettes au gouda, 23

Gelée de betteraves, 109

Gelée de canneberges, 112

Gelée de fruits festive, 113

Gelée de pommes et cannelle, 286

Gelée de raisins blancs, 287

Germes de haricots

- Germes de haricots au tofu, 217
- Salade de germes de haricots à l'orange, 103

Gingembre

- Chutney à la poire et au melon, 296
- Relish à la canneberge et à l'orange, 298
- Salade de riz brun, au sésame et au gingembre, 118

Ginger ale. *Voir* boissons gazeuses

Glucides, 14-15. *Voir aussi* céréales ; féculents ; sucreries

Graines de lin (moulues)

- Barres granola croquantes, 252
- Smoothie du matin, 44
- Smoothie extra-fibres, 48

Graines de sésame

- Assaisonnement pour une salade suprême, 132
- Gaufrettes au gouda, 23
- Salade de riz brun au sésame et au gingembre, 118

Gravy sans gras, 67

H

- Haricots de soya (edamame)
 - Coquilles de haricots de soya, 216
 - Salade de riz brun au sésame et au gingembre (variation), 118
- Haricots verts avec marrons, 135
- Haricots, verts/jaunes
 - Frittata aux légumes, 211
 - Haricots verts avec marrons, 135
 - Salade aux quatre haricots, 121
 - Salade de pâtes et de légumes, 115
 - Soupe au poulet, 92

I

- Index glycémique, 15
- Insuline, 7

J

- Jambon
 - Pommes de terre farcies au jambon, 200
 - Rouleaux de jambon aux asperges, 202
- Jus de fruits, 39, 312
 - Boisson chaude et réconfortante, 56
 - Carrés à l'orange, 278
 - Gelée de betteraves, 109
 - Gelée de raisins blancs, 287
 - Gelée de pommes et cannelle, 286
 - Marais givré, 40
 - Nectar de pêche, 38
 - Nuage de crème à l'orange, 276
 - Punch au thé, 43
 - Punch aux fruits pétillants, 42
 - Rafraîchissement à la canneberge, 34
 - Rafraîchissement à la rhubarbe, 36
 - Salade royale, 110
 - Smoothie* du matin, 44
 - Smoothie* extra-fibres, 48

L

- Lait, 313-314. *Voir aussi* lait écrémé en poudre ; produits laitiers individuels
 - Chaudrée de palourdes, 94
 - Chaudrée de poisson, 93
 - Chocolat chaud, 53
 - Crème anglaise légère, 274
 - Crème au four à la cannelle, 275
 - Crème de céleri, 82
 - Crème de chou-fleur, 81
 - Déjeuner aux fraises tout-en-un, 49
 - Déjeuner banane-chocolat tout-en-un, 50
 - Gratin de chou-fleur aux herbes, 139
 - Tarte de Popeye, 147
 - La Voie lactée, 41
 - Lait au chocolat, 52
 - Macaronis crémeux au fromage, 219
 - Patates douces en plat, 151
 - Pouding au riz, 267
 - Quiche minute, 195
 - Sauce au fromage, 61
 - Sauce béchamel, 59
 - Sauce blanche de base, 58
 - Shake* amaigrissant, 51
 - Smoothie* baies-licieux, 47
 - Smoothie* péché aux pêches, 46
 - Tarte au chocolat de vos rêves, 263
- Lait écrémé en poudre
 - Garniture crémeuse, 280
 - Mélange pour moka suisse, 55
- Laitue
 - Salade César, 98
 - Salade croquante en étages, 100
 - Salade de champignons, 101
 - Salade de germes de haricots à l'orange, 103
 - Salade de pois chiches et légumes du jardin, 120
 - Salade de thon croustillante dans des poivrons, 122
 - Salade grecque classique, 97
- La pizza des pizzas, 192

Lasagne, 186

- Légumes, 8, 308, 316-317. *Voir aussi* légumes individuels
 - Bouillon de bœuf brun, 77
 - Bouillon de bœuf, 76
 - Bouillon de légumes, 79
 - Bouillon de poulet, 78
 - Crème de légumes, 87
 - Frittata aux légumes, 211
 - Légumes méli-mélo pilés, 152
 - Légumes verts sautés au citron et aux amandes, 146
 - Mélange de légumes marinés, 106
 - Pain de viande aux légumes, 162
 - Pâté chinois, 196
 - Poisson cuit à la créole, 178
 - Salade de riz brun au sésame et au gingembre, 118
 - Soupe au poulet, 92
 - Soupe aux lentilles, 88
 - Soupe aux pois, 90
 - Soupe minestrone au bœuf, 89
 - Tacos, 190

Lentilles

- Burgers aux lentilles, 214
- Soupe aux lentilles, 88
- Tomates farcies aux lentilles, 144

Lipides, 8, 9, 320-321

M

- Macaronis crémeux au fromage, 219
- Macaronis, fromage et tomates, 220
- Magasinage à l'épicerie, 9
- Marais givré, 40
- Marrons
 - Haricots verts avec marrons, 135
 - Sauté de poulet et pois mange-tout, 204
- Mélange d'épices tout usage, 73
- Mélange de légumes marinés, 106
- Mélange pour moka suisse, 55

Mélasses

- Biscuits mous à la mélasses, 243
- Pain d'épices de la Nouvelle-Écosse, 259
- Sauce barbecue rapide, 62

Méli-mélo, 21

Melon

- Chutney à la poire et au melon, 296
- Salade de concombre et de fruits, 104

Moka suisse, 54

Muffins, 234-239

- Muffins à la semoule de maïs, 239
- Muffins au citron et aux graines de pavot, 237
- Muffins au son, 234

N

Navet

- Crème de légumes, 87
- Légumes méli-mélo pilés, 152
- Soupe aux pois, 90

Nectarines. Voir pêches

Noix. Voir aussi amandes

- Barres granola croquantes, 252
- Boullgour espagnol, 213
- Garniture croustillante, 279
- Méli-mélo, 21
- Muffins au son (variation), 234
- Pain à l'orange et aux noix, 233
- Salade soleil en gelée, 114

Noix de coco

- Ananas de rêve, 277
- Carrés au piña colada, 248
- Crème au four à la cannelle (variation), 275
- Croquettes au beurre d'arachide, 245
- Pain aux bananes, 232

O

Œufs

- Coquilles pour chou à la crème, 272

Crème anglaise légère, 274

- Crème au four à la cannelle, 275
- Frittata aux légumes, 211
- Gâteau éponge au chocolat, 256
- Gâteau éponge, 255
- Impromptu au thon, 182
- Nuage de crème à l'orange, 276
- Omelette aux champignons, 210
- Petits pains soufflés, 231
- Quiche minute, 195
- Tarte de Popeye, 147

Oignons

- Bœuf bourguignon, 158
- Chou à l'allemande, 138
- Chutney à la poire et au melon, 296
- Foie, tomates et oignons verts, 168
- Pommes de terre en plat, 148
- Ragoût facile à faire, 184
- Relish pour hamburger, 299
- Rondelles d'oignons marinées, 300
- Salade d'épinards, 102
- Soupe à l'oignon, 85
- Trempe à l'aubergine, 27
- Trempe aux épinards et oignons caramélisés, 26

Orange. Voir aussi jus de fruits

- Bâtonnets au citron (variation), 250
- Betteraves des champs orangées, 136
- Curry de porc aux fruits, 198
- Gelée de fruits festive, 113
- Nuage de crème à l'orange, 276
- Pain à l'orange et aux noix, 233
- Petits biscuits à la vanille (variation), 246
- Relish à la canneberge et à l'orange, 298
- Salade d'épinards, 102
- Salade de germes de haricots à l'orange, 103
- Salade soleil en gelée, 114
- Tarte à la mandarine, 265

Orge

- Rouleaux de chou farcis aux haricots, 215
- Soupe au poulet, 92

P

Pain à la crème, 222

Pain d'épices de la Nouvelle-Écosse, 259

Pain de seigle allemand, 226

Pains, rouleaux et biscuits, 222-233, 308-310

Panais cuit et croustillant, 141

Patates douces

- Frites de patates douces, 150
- Légumes méli-mélo pilés, 152
- Patates douces en plat, 151

Pâtes

- Dinde Tetrizzini, 206
- Lasagne, 186
- Macaronis crémeux au fromage
- Macaronis, fromage et tomates, 220
- Pâtes Romanoff, 218
- Poulet à la King léger et frais, 208
- Salade de pâtes et de légumes, 115
- Soupe minestrone au bœuf, 89

Pâte à tarte aux biscuits Graham, 262

Pâté chinois, 196

Pêches

- Chutney à la poire et au melon (variation), 296
- Concentré de nectar de pêches, 39
- Crêpes élégantes (variation), 270
- Curry de porc aux fruits, 198
- Kuchen aux canneberges et à la poire (variation), 268
- Shake amaigrissant (variation), 51
- Smoothie péché aux pêches, 46
- Tarte aux bleuets et à la pêche, 266
- Tartinade à la pêche, 290
- Tartinade épicée à la poire (variation), 291

Persil

- Bouillon de légumes, 79
- Bûchettes au fromage fort, 31
- Chapelure assaisonnée, 72

Personnes atteintes du diabète, 6-7

Petites astuces pour une alimentation saine, 9-10

Régime pour, 11-12

Petits biscuits à la vanille, 246

Petits pains soufflés, 231

Pizza burger, 191

Planification de repas, 7, 8, 12, 304-321

Planification de repas pour 7 jours, 302-305

Taille des portions, 9-10, 314, 315

Poires

Chutney à la poire et au melon, 296

Crêpes élégantes (variation), 270

Déjeuner banane-chocolat tout-en-un (variation), 50

Kuchen aux canneberges et à la poire, 268

Shake amaigrissant (variation), 51

Tartinade épicée à la poire, 291

Tartinade à la poire et aux prunes, 292

Pois chiches

Boullgour espagnol, 213

Brocoli et poivron rouge sautés (variation), 137

Salade de pois chiches et légumes du jardin 120

Simili-salade aux œufs, 212

Pois confettis, 142

Pois, séchés. *Voir aussi* fèves; pois chiches

Crème de légumes, 87

Pois confettis, 142

Poulet à la King léger et frais, 208

Ragoût facile à faire, 184

Rouleaux de chou farcis aux fèves, 215

Salade croquante en étages, 100

Salade de riz brun au sésame et au gingembre, 118

Sauté de poulet et pois mange-tout, 204

Soupe aux pois, 90

Poisson et fruits de mer, 318-319

Chaudrée de palourdes, 94

Chaudrée de poisson, 93

Filets farcis, 176

Filets grillés amandine, 174

Impromptu au thon, 182

Pain de saumon et de brocoli, 179

Poisson cuit à la créole, 178

Poisson croustillant, 175

Poisson poché, 177

Salade de thon croustillante dans des poivrons, 122

Salade de thon, 123

Tarte au saumon du Pacifique, 180

Tartinade à la chair de crabe, 29

Tartinade au fromage à la crème et au saumon, 28

Poivrons

Boullgour espagnol, 213

Brocoli et poivron rouge sautés, 137

Chili con carne, 185

Chutney épicé aux pommes, 295

Coquilles de haricots de soya, 216

Enchilladas, 188

La pizza des pizzas, 192

Pois confettis, 142

Porc polynésien, 199

Poulet au paprika, 170

Relish pour hamburger, 299

Salade allemande de pommes de terre chaude, 117

Salade croquante en étages, 100

Salade de pâtes et de légumes, 115

Salade de thon croustillante dans des poivrons, 122

Salade grecque classique, 97

Steak braisé et poivron vert, 157

Pommes et compote de pommes. *Voir aussi* jus de fruits

Beurre de pommes à la menthe, 294

Biscuits mous à la mélasse, 243

Chou à l'allemande, 138

Chutney épicé aux pommes, 295

Crêpes élégantes (variation), 270

Curry d'agneau, 203

Gelée de canneberges, 112

Kuchen aux canneberges et à la poire, 268

Muffins aux pommes, au miel et aux épices, 235

Salade de chou, 105

Salade de concombre et de fruits, 104

Salade ranch de brocoli (variation), 99

Tartinade aux raisins, 289

Pommes de terre. *Voir aussi* patates douces

Chaudrée de palourdes, 94

Chaudrée de poisson, 93

Crème de légumes, 87

Pâté chinois, 196

Pommes de terre en plat, 148

Pommes de terre farcies au jambon, 200

Pommes de terre farcies, 149

Salade allemande de pommes de terre chaude, 117

Salade de pommes de terre, 116

Sauce au céleri, 63

Soupe minestrone au bœuf, 89

Porc. *Voir aussi* bacon; jambon

Agneau gourmet avec porc, 167

Boulettes de viande (variation), 163

Côtelettes de porc garnies, 166

Curry d'agneau (variation), 203

Curry de porc aux fruits, 198

Pâté chinois, 196

Porc polynésien, 199

Rouleau épicé, 164

Rouleaux de chou de campagne, 194

Saucisses rapides, 165

Pot-au-feu de Calgary, 154

Poudre de cacao. *Voir aussi* coulis au chocolat

Brownies au fudge, 251

Garniture chocolat amande, 281

Garniture crémeuse (variation), 280

Gâteau éponge au chocolat, 256

Mélange à moka suisse, 55

Tarte au chocolat de vos rêves, 263

- Poulet
 Bouillon de poulet, 78
 Crêpes fruitées au poulet, 205
 Poulet à la King léger et frais, 208
 Poulet au paprika, 170
 Poulet aux herbes, 172
 Poulet au vin, 171
 Poulet Italiano, 173
 Quiche minute, 195
 Ragoût de poulet antillais, 169
 Sauté de poulet et pois mange-tout, 204
 Soupe au poulet, 92
- Prédiabète, 6
- Punch au thé, 43
- Punch aux fruits pétillant, 42
- ## Q
- Quiche minute, 195
- ## R
- Ragoût de poulet antillais, 169
- Ragoût facile à faire, 184
- Raisins. *Voir aussi* jus de fruits
 Gelée de fruits festive, 113
 Tartinade aux raisins, 289
- Raisins de Corinthe. *Voir* raisins secs
- Raisins secs, 312
 Chutney à la poire et au melon, 296
 Chutney épicé aux pommes, 295
 Crêpes fruitées au poulet, 205
 Curry de porc aux fruits, 198
 Muffins au son (variation), 234
 Pain à l'orange et aux noix, 233
 Salade de chou (variation), 105
- Relish pour hamburger, 299
- Relishes et chutney, 294-297
- Riz
 Pouding au riz, 267
 Riz pilaf aux asperges, 134
 Rouleaux de chou de campagne, 194
- Salade de riz brun au sésame et au gingembre, 118
- Tarte au saumon du Pacifique, 180
- Rondelles d'oignons marinées, 300
- Roulé double chocolat, 257
- Rouleau épicé, 164
- ## S
- Sablés, 244
- Salades, 97-123
 Salades en gelée, 109-114
- Salade allemande de pommes de terre chaude, 117
- Salade aux quatre haricots, 121
- Salade César, 98
- Salade croquante au thon servie dans des poivrons, 122
- Salade croquante en étages, 100
- Salade de chou, 105
- Salade de germes de haricots à l'orange, 103
- Salade de pâtes et de légumes, 115
- Salade grecque classique, 97
- Salade royale, 110
- Salade soleil en gelée, 114
- Sauces
 Salées, 58-67
 Sucrées, 274, 282-284
- Sauce à spaghetti, 66
- Sauce barbecue rapide, 62
- Sauce béchamel, 59
- Sauce blanche de base, 58
- Sauce Stroganoff, 65
- Sauce veloutée, 60
- Saucisses rapides, 165
- Saumon
 Pain de saumon et de brocoli, 179
 Salade de thon (variation), 123
 Tarte au saumon du Pacifique, 180
- Tartinade au fromage à la crème et au saumon, 28
- Scones écossais, 230
- Sel, 9, 16
- Shake* amaigrissant, 51
- Simili-salade aux œufs, 212
- Smoothie* du matin, 44
- Smoothie* extra-fibres, 48
- Smoothie* péché aux pêches, 46
- Smoothie* tropical, 45
- Smoothies*, 44-48
- Soda. *Voir* boissons gazeuses
- Sodium. *Voir* sel
- Soupe à l'oignon, 85
- Soupe claire aux champignons, 84
- Soupe froide au concombre, 83
- Steak minute extraordinaire, 156
- Steak Salisbury avec sauce aux champignons, 160
- Sucreries, 7, 314-315
- ## T
- Tacos, 190
- Taille des portions, 9-10, 308-321
- Tarte à la mandarine, 265
- Tarte au saumon du Pacifique, 180
- Tarte de Popeye, 147
- Tartes, 261-266
- Tartinades
 Salées, 29-32
 Sucrées, 286-293
- Tartinade à la chair de crabe, 29
- Tartinade épicée à la poire, 291
- Thon
 Impromptu au thon, 182
 Salade croquante de thon dans des poivrons, 122
 Salade de thon, 123
- Tofu, 319

Gâteau au fromage léger et citronné, 260
Germe de haricots au tofu, 217
Mayonnaise au tofu, 131

Tomate
Boullgour espagnol, 213
Chili con carne, 185
Coquilles de haricots de soya, 216
Courgettes avec sauce tomate, 145
Enchiladas, 188
Foie, tomates et oignons verts, 168
Macaronis, fromage et tomates, 220
Mélange de légumes marinés, 106
Poisson cuit à la créole, 178
Pot-au-feu de Calgary, 154
Poulet Italiano, 173
Rouleaux de chou de campagne, 194
Salade de pâtes et de légumes, 115
Salade de thon croustillante dans des poivrons, 122
Salade grecque classique, 97
Sauce barbecue rapide, 62
Sauce à spaghetti, 66
Soupe aux tortillas, 91
Soupe minestrone au bœuf, 89
Soupe aux tomates et au basilic, 86
Steak braisé et poivron vert, 157
Tomates en plat, 143
Tomates farcies aux lentilles, 144
Trempelette à l'aubergine, 27
Vinaigrette des Mille-Îles, 130
Vinaigrette française aux tomates, 129

Torte garnie d'un ruban de crème, 258

Tortillas à la farine de blé entier, 68

Enchiladas, 188
Soupe aux tortillas, 91

Trempelette à l'aneth, 24

Trempelette à l'aubergine, 27

Trempelette aux épinards et oignons caramélisés, 26

Trempelette crémeuse pour les légumes, 25

Trempelettes, 24-27

V

Viandes et substituts, 318-319, 324-325. *Voir aussi* viandes individuelles

Vin

Bœuf bourguignon, 158
Poulet au vin, 171
Punch aux fruits pétillant (variation), 42
Steak minute extraordinaire, 156

Vinaigrettes, 124-132

Vinaigrette balsamique tout usage, 128
Vinaigrette crémeuse et acidulée, 124
Salade croquante en étages, 100
Simili-salade aux œufs, 212
Vinaigrette des Mille-Îles, 130
Vinaigrette italienne légère, 126

Y

Yogourt

Gelée de fruits festive, 113
Marais givré, 40
Muffins à l'avoine et aux bleuets, 236
Muffins aux framboises et au yogourt, 238
Salade ranch de brocoli, 99
Smoothie du matin, 44
Soupe froide au concombre, 83
Tarte à la mandarine, 265
Trempelette aux épinards et oignons caramélisés, 26
Vinaigrette des Mille-Îles, 130

Suivez les Éditions du Trécarré sur le Web:
www.edtreccarre.com

Cet ouvrage a été composé en Lucida Bright 9/13
et achevé d'imprimer en décembre 2012
sur les presses de Lebonfon, Val-d'Or, Canada

Comment s'assurer de bien gérer son diabète?

En adoptant tout d'abord une saine alimentation. Les 250 recettes présentées dans cet ouvrage sont à la fois nutritives, délicieuses et faciles à préparer; elles plairont à toute la famille et conviendront à chaque occasion. Elles sont regroupées par catégories: amuse-gueules, boissons, sauces, soupes, salades, légumes, viande, volaille et poisson, plats végétariens, pains, muffins et biscuits, desserts, etc. Chaque recette est accompagnée des Choix du Canada et de renseignements nutritionnels, et un programme de menus facilite la planification des repas.



Vous trouverez également dans ce livre :

- des renseignements importants sur le diabète et sa gestion, la fonction de l'insuline et des glucides dans le corps;
- des conseils pour choisir et préparer des aliments santé;
- des tableaux de catégories alimentaires pour remplacer certains aliments par des équivalents nutritifs et des tableaux comparatifs de contenus en glucides;
- des conseils pour cuisiner des repas et des collations appropriés pour des personnes vivant avec le diabète;
- des précisions sur la lecture des informations qui accompagnent chaque recette.

Sharon Zeiler, B. Sc., MBA, RD, est directrice principale, Information et Nutrition, à l'Association canadienne du diabète, où elle travaille également en soutien à plusieurs comités d'experts.