

nutritionnistes-diététistes, Dt.P.

SUPERALIMENTS MÉMOIRE

Pour bien entretenir ses facultés cérébrales





MODUS VIVENDI

© Elisabeth Cerqueira, Marise Charron et Les Publications Modus Vivendi inc., 2016

LES PUBLICATIONS MODUS VIVENDI INC.

55, rue Jean-Talon Ouest Montréal (Québec) H2R 2W8 CANADA

groupemodus.com

Éditeur : Marc G. Alain

Éditrice déléguée : Isabelle Jodoin Éditrice adjointe : Nolwenn Gouezel

Réviseure : Linda Nantel Correctrice : Flavie Léger-Roy Designer graphique : Émilie Houle

Photographe des recettes : André Noël (anoelphoto.com)

Styliste culinaire: Gabrielle Dalessandro

Photographe des auteures et des superaliments : Camille Duclos (camilleduclos.com),

pour les pages 3, 4, 16, 18 à 57, 192, 209 à 214

Autres photographies: iStock, pour le fond de la page couverture (jimmyan)

et pour les pages 5, 8, 11, 12 et 13, 58 et 59, 60 et 61, 62, 64 et 65, 67, 68, 194, 197, 198, 208

ISBN version imprimée :

978-2-89523-867-6

ISBN versions numériques : 978-2-89523-942-0 (ePub) 978-2-89523-943-7 (Kindle) 978-2-89523-944-4 (PDF)

Dépôt légal - Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2016

Dépôt légal — Bibliothèque et Archives Canada, 2016

Tous droits réservés. Aucune section de cet ouvrage ne peut être reproduite, mémorisée dans un système central ou transmise de quelque manière que ce soit ou par quelque procédé électronique ou mécanique (photocopie, enregistrement ou autre) sans la permission écrite de l'éditeur.

Nous reconnaissons 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

SUPERALIMENTS MÉMOIRE

- Pour bien entretenir ses facultés cérébrales —











ELISABETH CERQUEIRA ET MARISE CHARRON

nutritionnistes-diététistes, Dt.P.

Avec la collaboration de Nolwenn Gouezel

TABLE DES MATIÈRES

| LES NUTRITIONNISTES | | | 6 | |
|--|---------|---------------|----|--|
| INTRODUCTION9 | | | | |
| MÉMOIRE : le rôle primordial de l'alimentation | | | | |
| 10 CONSIGNES À GARDER EN M | MÉMOIRE | | 14 | |
| 20 SUPERALIMENTS MÉMOIRE. | | | 17 | |
| Avoine | 18 | Huile d'olive | 38 | |
| Bleuet | 20 | Lentille | 40 | |
| Cerise | 22 | Morue | 42 | |
| Chou-fleur | 24 | Mûre | 44 | |
| Chou frisé | 26 | Noisette | 46 | |
| Courge Butternut | 28 | Œuf | 48 | |
| Edamame | 30 | Patate douce | 50 | |
| Épinard | 32 | Pois chiche | 52 | |
| Graine de tournesol | 34 | Quinoa | 54 | |
| Grenade | 36 | Saumon | 56 | |

| MYTHES OU RÉALITÉ | 59 |
|-------------------------------|-----|
| RECETTES MÉMOIRE | 69 |
| Smoothies et petits-déjeuners | 71 |
| Soupes et potages | 87 |
| Entrées et à-côtés | 101 |
| Salades | 117 |
| Plats principaux | 131 |
| Desserts | 177 |
| REMERCIEMENTS | 193 |
| RÉFÉRENCES SCIENTIFIQUES | 195 |
| GLOSSAIRE | 199 |
| INDEX DES SUPERALIMENTS | 209 |
| CONVERSIONS ET SUBSTITUTIONS | 215 |



LES NUTRITIONNISTES



ELISABETH CERQUEIRA

Elisabeth Cerqueira est coprésidente de NutriSimple, un réseau de plus de 35 cliniques privées de nutrition au Québec. Elle est l'auteure de trois autres livres dans la collection Savoir quoi manger : *Sans gluten, Arthrite et inflammation* et *Maigrir*. Elle détient un baccalauréat en nutrition de l'Université McGill et est membre de l'Ordre professionnel des diététistes du Québec (OPDQ).

Depuis plus de 15 ans, Elisabeth exerce en clinique, où elle apprend à ses clients à mieux manger en promouvant la qualité nutritionnelle de leur alimentation. Elle traite les déséquilibres alimentaires causés par l'obésité, le diabète, le cholestérol, l'arthrite, l'anorexie, etc. Sa mission est d'être la partenaire santé de ses clients. À la fine pointe des recherches scientifiques, elle offre – avec son équipe de nutritionnistes – un

programme nutritionnel simple. Son approche favorise une alimentation pour atteindre le sommet de sa forme. Sa passion pour la nutrition est notoire dans les milieux médicaux, mais aussi artistiques. Elle a d'ailleurs été la nutritionniste de plusieurs célébrités, dont l'acteur Gerard Butler.

Elle aime cuisiner avec ses trois enfants et elle applique les conseils prodigués chez NutriSimple. Pour elle, bien manger rime d'abord avec plaisir et simplicité. Issue d'une famille européenne, elle est une bonne vivante qui aime profiter des plaisirs de la table.

> elisabeth@nutrisimple.com nutrisimple.com



MARISE CHARRON

Marise Charron, nutritionniste-diététiste diplômée de l'Université Laval, exerce sa profession depuis maintenant plus de 25 ans. Auteure de plusieurs ouvrages à succès, elle aime transmettre ses connaissances tant sur la nutrition que sur la cuisine, deux domaines connexes qui la passionnent. Marise adore découvrir et inventer de nouvelles recettes, et pour elle, manger sainement, c'est savoir savourer le moment présent.

En 1991, Marise fonde le Groupe Harmonie Santé pour assurer la formation continue des nutritionnistes-diététistes en pratique privée et favoriser les échanges entre les professionnels de la santé. En 2010, elle s'associe avec Elisabeth Cerqueira pour créer NutriSimple.

Entrepreneure dans l'âme, elle est également à la barre de Nutrition2C, qui offre un service d'analyse et d'étiquetage nutritionnel à plusieurs entreprises, écoles, restaurants et magazines au Québec et en France. En 1998, l'Ordre professionnel des diététistes du Québec (OPDQ) lui a d'ailleurs remis le prix Mérite annuel en nutrition.

Parallèlement, Marise exerce en cabinet. Elle adore la relation privilégiée qu'elle a avec ses clients, à qui elle préconise de saines habitudes de vie dans une approche respectueuse de la diversité corporelle.

marise@nutrisimple.com nutrisimple.com



INTRODUCTION

Avoir un trou de mémoire, un mot sur le bout de la langue, oublier ce qu'on voulait faire ou dire l'instant précédent ou encore être incapable de se rappeler le code secret de sa carte de crédit sont autant de situations désagréables pour le moins irritantes. Avoir des trous de mémoire est un phénomène qui nous arrive à tous, plus ou moins occasionnellement.

Environ 40% des personnes âgées de plus de 65 ans subissent des pertes de mémoire, lesquelles font partie du processus normal de vieillissement. Toutefois, les troubles de la mémoire peuvent survenir à tout âge et ne sont pas forcément des signes précurseurs d'une dégénérescence du cerveau liée à une maladie, comme celle d'Alzheimer. Saviez-vous, par exemple, que les maladies cardiovasculaires et le diabète constituent des facteurs de risque? Quant au stress, la dépression, la sédentarité ou encore les insomnies répétées, ils ont eux aussi un impact sur notre mémoire. À l'inverse, de saines habitudes alimentaires, la pratique régulière d'activités physiques et une bonne gestion du stress peuvent améliorer nos capacités cérébrales, lesquelles dépendent de notre état physique. Souvenez-vous que l'alimentation et l'hygiène de vie influencent de façon notable les performances cérébrales en général, et les capacités de mémorisation en particulier.

Dans cet ouvrage, nous vous expliquons comment vous pourriez renforcer votre mémoire grâce à une alimentation équilibrée et ciblée. Découvrez 20 superaliments sélectionnés pour leur valeur nutritive. Par définition, les superaliments sont des aliments qui possèdent plus de nutriments et de bienfaits pour la santé que d'autres aliments. Intégrés dans une alimentation variée et équilibrée, ils présentent des bénéfices nutritifs particuliers.

Les superaliments présentés dans cet ouvrage sont de bonnes sources de nutriments qui ont fait l'objet d'études scientifiques quant à leur incidence sur le déclin cognitif et les facultés cérébrales (notamment en ce qui concerne la mémoire et la concentration).

Apprenez à bien choisir, à conserver et à préparer vos aliments pour bénéficier au maximum de leurs nutriments et tirer ainsi le meilleur parti de votre alimentation. Découvrez également plus de 50 recettes santé qui contiennent plusieurs des superaliments présentés dans cet ouvrage.

- NOTE -

Aucun aliment ne contient à lui seul tous les nutriments dont l'organisme a besoin. Il est donc indispensable de maintenir une alimentation saine et équilibrée pour rester en bonne santé. Ne limitez pas votre alimentation à quelques superaliments – quelle que soit leur concentration en nutriments – même s'ils renferment des vitamines et des minéraux aux propriétés scientifiquement prouvées. Intégrez-les dans votre alimentation et misez sur la variété et l'équilibre.

MÉMOIRE:

- LE RÔLE PRIMORDIAL DE L'ALIMENTATION -

Imaginons un instant que vous souhaitiez accroître vos performances physiques. Vous apporteriez à vos muscles tous les nutriments recommandés pour vous permettre d'optimiser votre entraînement. Côté mémoire, c'est la même chose! Pour améliorer vos performances cérébrales, il est important non seulement de faire des exercices pour renforcer vos facultés de mémorisation, mais aussi de bien nourrir votre cerveau. Sachez que plus de 40 nutriments assurent son bon fonctionnement. Toute carence en l'un ou l'autre de ces nutriments peut affecter le fonctionnement des neurones et, par conséquent, altérer la mémoire. Pour éviter les carences, rien de tel que de varier son alimentation.

Pour bien fonctionner, le cerveau a besoin de :

- **protéines** : elles servent à fabriquer des neurotransmetteurs, ces messagers chimiques qui assurent le bon fonctionnement cérébral;
- **glucides :** le cerveau utilise quotidiennement environ 120 g de glucose (obtenu par la digestion des glucides). En d'autres termes, près de la moitié des glucides ingérés servent à alimenter le cerveau. Des études suggèrent que le glucose pourrait améliorer la mémorisation en agissant notamment sur la synthèse des neurotransmetteurs;
- fibres : elles permettent de stabiliser le taux de glucose dans le sang tout au long de la journée. Études à l'appui, une baisse de la glycémie peut entraîner des troubles de l'attention, de la mémoire et de l'apprentissage;
- **lipides :** certaines études ont révélé que les acides gras saturés ainsi que l'excès de cholestérol peuvent nuire aux performances cognitives et à la mémoire. D'autres études, sur l'Alzheimer plus précisément, suggèrent qu'une alimentation riche en gras saturés, en cholestérol et en calories favoriserait l'apparition de la maladie. Il est donc important de bien choisir ses sources de lipides;
- vitamines et minéraux : ces nutriments contribuent à l'activité cérébrale et protègent l'organisme des radicaux libres, qui sont à l'origine du stress oxydatif. Par exemple, les vitamines du complexe B permettent entre autres de transformer le glucose en énergie, la principale source de carburant du cerveau, et le fer transporte l'oxygène jusqu'à celui-ci;

- **substances antioxydantes :** il s'agit notamment des flavonoïdes. Ces composés phytochimiques sont présents principalement dans les petits fruits (ex. : bleuet, mûre), les noix, les edamames et autres légumineuses ainsi que dans plusieurs légumes, épices et fines herbes, et dans le thé. Certaines substances antioxydantes amélioreraient la mémoire en augmentant le fonctionnement des neurones, en stimulant leur régénération et en les protégeant des dommages oxydatifs causés par les radicaux libres;
- substances anti-inflammatoires : on les trouve principalement dans les végétaux, l'huile d'olive et les poissons gras. L'inflammation chronique jouerait un rôle dans le déclin cognitif associé au vieillissement. Le régime méditerranéen, riche en substances anti-inflammatoires, pourrait donc contribuer à prévenir les pertes de mémoire et la baisse de vivacité d'esprit.

Enfin, le fait de manger mieux et moins pourrait améliorer la mémoire, en tant que mesure préventive, en réduisant le nombre de dysfonctionnements des neurones et leur dégénérescence. Toutefois, les diètes trop restrictives en sucre sont à éviter, car le cerveau carbure aux glucides.

L'amélioration de la mémoire ne se résume donc pas à quelques exercices d'entraînement cérébral. Ça se passe aussi dans l'assiette, mais pas seulement. Une bonne hygiène de vie est également indispensable. Une pratique régulière d'activités physiques, une bonne gestion du stress, un sommeil régulier et une vie sociale active sont de bonnes habitudes qui, lorsqu'elles sont associées à une alimentation adaptée, deviennent de précieux atouts pour la mémoire (voir 10 consignes à garder en mémoire, p. 14).







10 CONSIGNES

À GARDER EN MÉMOIRE

1

METTEZ DE LA COULEUR DANS VOTRE ASSIETTE

Faites le plein d'antioxydants. Choisissez des légumes et des fruits colorés (au moins 250 g [2 tasses] de légumes et 2 fruits par jour) : jaunes et orangés (ex. : patate douce, courge), bleus et pourpres (ex. : bleuet, mûre), verts (ex. : chou frisé, épinard) ou rouges (ex. : cerise, grenade), sans oublier le blanc (ex. : chou-fleur).

2

CONSOMMEZ DES GLUCIDES A CHAQUE REPAS

Le cerveau carbure au glucose, mais il est incapable d'en faire de grandes réserves. Il faut donc l'alimenter sans cesse, d'où l'importance de consommer des glucides à chaque repas et d'éviter les diètes restrictives. Les glucides favorisent la production de sérotonine, un neurotransmetteur aux effets sédatifs. Consommer des glucides le soir favorise donc le sommeil. Enfin, préférez les glucides complexes (ex. : produits céréaliers complets, légumineuses) aux glucides simples.

3

NE SAUTEZ PAS LE PETIT-DÉIEUNER

Sauter le petit-déjeuner augmente la fatigue cérébrale, surtout dans la matinée. Répartissez vos apports alimentaires quotidiens sur trois repas et une ou deux collations.

4

AUGMENTEZ VOS APPORTS EN VITAMINES R

Certaines vitamines jouent un rôle primordial dans le phénomène de mémorisation. Il s'agit plus particulièrement de la B_1 (sources : avoine, chou frisé, edamame, graine de tournesol, lentille, pois chiche), qui est indispensable au cerveau pour utiliser le glucose, et des vitamines B_6 (sources : saumon, patate douce), B_9 (sources : légumineuses, épinard) et B_{12} (sources : poisson, œuf).

5

MISEZ SUR LES BONS GRAS DONT LES OMEGA-3

Les études indiquent qu'une alimentation riche en bons gras (ex. : avocat, noix, graines, huile d'olive) ainsi qu'en acides gras oméga-3 de source marine (ex. : saumon, truite, maquereau, sardine, hareng) pourrait diminuer le risque de déclin cognitif. Consommer une portion de poisson riche en oméga-3 une fois par semaine permettrait de diminuer jusqu'à 60 % le risque de souffrir de la maladie d'Alzheimer.

6

BUVEZ DE L'EAU SOUVENT, DU THÉ RÉGULIÈREMENT ET DU CAFÉ MODÉRÉMENT

La déshydratation peut diminuer la concentration. Il est donc recommandé de consommer quotidiennement 2 litres (8 tasses) de liquides (ex.: eau, thé, tisane). En ce qui concerne le thé vert, une consommation régulière pourrait protéger le cerveau contre le développement de la maladie d'Alzheimer ou d'autres formes de démence. Vous pouvez en consommer plusieurs tasses par jour, mais de préférence entre les repas pour ne pas nuire à l'absorption du fer. Quant au café, pour ressentir un effet positif sur la mémoire, n'en consommez pas plus de 750 ml (3 tasses) par jour.



LIMITEZ VOTRE CONSOMMATION D'ALCOOL

Boire de l'alcool tous les jours ou en abuser trop souvent peut avoir un effet neurotoxique et pro-inflammatoire, allant jusqu'à réduire le nombre de neurones. De fortes consommations d'alcool augmentent le risque de carences en vitamines B_1 et B_9 notamment. Limitez votre consommation à cinq jours par semaine à raison de 1 ou 2 verres par jour (1 pour les femmes et 2 pour les hommes).



FAITES DU SPORT ET RELAXEZ-VOUS

L'activité physique augmente la sécrétion de certaines protéines impliquées dans les fonctions cognitives, de plusieurs hormones et de neurotransmetteurs qui auraient une influence sur notre mémoire (ex. : dopamine, sérotonine). Elle améliorerait la circulation sanguine, pour une bonne irrigation du cerveau, en plus de favoriser la gestion du stress. La méditation et la relaxation permettent de se détendre et donc de maintenir le cerveau en bonne santé. Oubliez le tabac et le cannabis, car ils affectent la concentration et la mémoire à court terme, entre autres dommages.



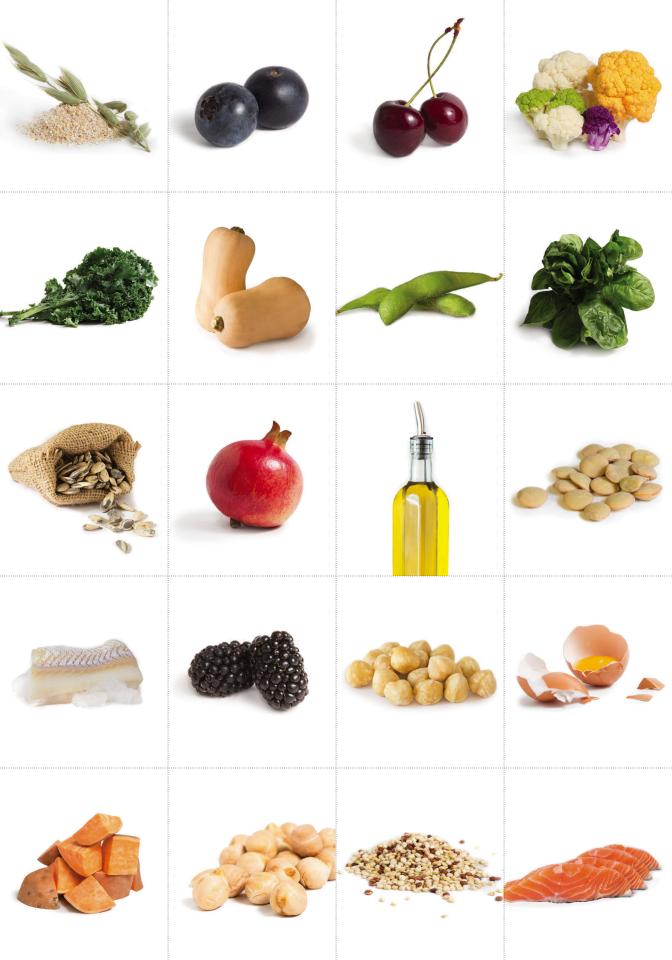
STIMILIEZ VOTRE CERVEAU

Pour ralentir le déclin des fonctions cérébrales, il est conseillé de les stimuler. Les jeux de cartes, le scrabble, les échecs, les exercices de mémorisation, mais aussi la lecture sont autant d'activités qui maintiennent le cerveau dans un état de stimulation et d'éveil. Variez les activités, fuyez la monotonie et sortez; l'isolement a des effets néfastes sur la santé du cerveau.



DORMEZ SUFFISAMMENT

Un bon sommeil permet au corps de récupérer physiquement, et au cerveau de mémoriser les données emmagasinées au cours de la journée. C'est pendant la nuit, selon un mécanisme complexe et encore peu connu, que nos souvenirs se mettent en place. Dormez de sept à huit heures par nuit et essayez de vous coucher et de vous lever à heures fixes, même pendant le week-end.



20 SUPER ALIMENTS



Avoine ... **18**

Bleuet ... 20

Cerise ... 22

Chou-fleur ... 24

Chou frisé ... 26

Courge Butternut ... 28

Edamame ... 30

Épinard ... 32

Graine de tournesol ... 34

Grenade ... **36**

Huile d'olive ... 38

Lentille ... 40

Morue ... 42

Mûre ... 44

Noisette ... 46

Œuf ... 48

Patate douce ... 50

Pois chiche ... 52

Quinoa ... **54**

Saumon ... 56

AVOINE Composition

EXCELLENTE SOURCE DE : fibres solubles, vitamine B₁, manganèse, sélénium, phosphore, magnésium, zinc, cuivre

BONNE SOURCE DE : vitamine B₅, potassium

SOURCE DE: fer

L'avoine contient des avenanthramides.





Jadis, l'avoine était considérée comme une mauvaise herbe. Les premières cultures de cette céréale remontent à l'Antiquité.

VERTUS

Entretien des fonctions cérébrales

L'avoine figure parmi les aliments les plus riches en vitamine B_1 , laquelle est nécessaire à la production d'acétylcholine, un messager chimique de la mémoire par excellence. Une carence en vitamine B_1 pourrait nuire aux fonctions cognitives.

Amélioration de la concentration et des facultés de mémorisation

D'après des études menées chez des écoliers âgés de 9 à 11 ans, un petit-déjeuner à base de flocons d'avoine favoriserait la mémoire spatiale (requise notamment pour les mathématiques et la géographie). En effet, il a été observé une augmentation de 68% des performances scolaires chez les enfants qui prenaient un petit-déjeuner comparativement à ceux qui ne mangeaient pas avant d'aller à l'école. Les performances des écoliers qui prenaient des flocons d'avoine augmentaient de 57% comparativement à celles des élèves qui mangeaient d'autres céréales au petit-déjeuner.

Réduction du risque de déclin cognitif

L'avoine est particulièrement riche en fibres alimentaires (dont la consommation serait associée à un risque moindre du déclin cognitif) et en phytonutriments aux propriétés oxydantes, qui luttent contre le stress oxydatif dans le cerveau.

À RETENIR

Non seulement la consommation de son d'avoine favorise le sentiment de satiété, mais elle aide également à stabiliser la glycémie (taux de glucose sanguin). Cela permet d'éviter les baisses d'énergie, lesquelles affectent la mémoire.

ASTUCE DE CHEF

Dans les recettes de pâtisserie ou de boulangerie, vous pouvez remplacer jusqu'à un tiers de la farine de blé par de la farine d'avoine.

MODES DE PRÉPARATION

- en gruau, muesli traditionnel, birchermüesli ou granola
- dans les smoothies, biscuits, muffins, barres tendres, galettes écossaises ou croustades
- dans les pains de viande ou les hamburgers

- LE SAVIEZ-VOUS ? ----

L'avoine ordinaire est exempte de protéines de gluten, mais elle fait partie des céréales pouvant en contenir en raison du risque élevé de contamination croisée. C'est pourquoi les personnes souffrant de la maladie cœliaque ne doivent pas en consommer. Toutefois, aujourd'hui, on peut se procurer de l'avoine certifiée sans gluten.

BLEUET Composition

BONNE SOURCE DE : vitamine K, fibres SOURCE DE : vitamines C et E, manganèse Le bleuet contient des flavonoïdes (anthocyanes).





Principalement cultivé en Amérique du Nord, le bleuet est souvent confondu avec sa cousine la myrtille, une variété de baie différente qui est originaire d'Europe et d'Asie. La légende raconte que les premiers colons français, en explorant la région québécoise du Lac-Saint-Jean, auraient trouvé des «myrtilles» tellement grosses qu'ils les auraient appelées «bleuets», terme qui jadis désignait une grosse tache d'encre bleue.

VERTUS

Retardement du déclin cognitif

Des chercheurs américains ont établi que la consommation de bleuets pourrait retarder le déclin cognitif. Ils ont étudié les habitudes alimentaires de plus de 120 000 femmes pendant une vingtaine d'années par le biais de questionnaires. Tous les deux ans, ils ont notamment évalué les capacités cognitives de plus de 16 000 participantes âgées de plus de 70 ans. Selon leurs observations, l'apparition de troubles de la mémoire aurait été retardée de 2½ ans chez celles qui consommaient le plus de petits fruits. Ce serait grâce aux anthocyanes (les pigments responsables de la couleur foncée des baies); ces flavonoïdes, aux propriétés particulièrement antioxydantes, stimuleraient la mémoire et l'apprentissage.

Amélioration des capacités de mémorisation

Selon une étude parue dans le *Journal of Agricultural and Food Chemistry*, des sujets avec un léger déficit de mémoire ont noté une nette amélioration de leurs capacités à mémoriser des mots après avoir bu quotidiennement du jus de bleuet (à raison de 6 à 9 ml par kg de poids corporel) pendant trois mois. L'effet a été attribué aux anthocyanes, lesquels améliorent l'utilisation du glucose par le cerveau, et diminueraient l'inflammation.

Prévention de la maladie d'Alzheimer

Selon deux parutions dans le *Journal of the American Medical Association*, les personnes âgées qui consomment beaucoup de fruits gorgés d'antioxydants ainsi que des aliments riches en vitamine E auraient un risque moins élevé de souffrir de la maladie d'Alzheimer.

À RETENIR

- De tous les petits fruits, le bleuet détient la palme de la teneur en antioxydants, notamment en anthocyanes (jusqu'à cinq fois plus que la fraise et la framboise).
- La vitamine C étant sensible à la chaleur, il est préférable de manger les bleuets crus plutôt que cuits pour optimiser leur potentiel antioxydant.

MODES DE PRÉPARATION

- nature, en confiture ou en gelée : avec des céréales froides ou des flocons d'avoine, dans les smoothies, pour garnir des crêpes (au sarrasin ou au son d'avoine) ou dans des verrines avec de la ricotta
- en sorbet
- en sauce : pour accompagner le flétan, la volaille ou le filet de porc

CERISE

- Composition -

SOURCE DE : fibres, vitamine C, potassium, cuivre, manganèse La cerise contient des flavonoïdes (anthocyanes) et de la mélatonine.





Les cerises étaient déjà appréciées 300 ans av. J.-C. Les Romains en étaient friands et ont répandu leur culture dans tout leur empire. D'ailleurs, le terme cerise tire son origine de l'ancien site romain Cerasus.

VERTUS

Amélioration des capacités de mémorisation

Les anthocyanes (les pigments responsables de la couleur des cerises) auraient la propriété de diminuer l'inflammation des neurones grâce à leur action antioxydante. Ils amélioreraient également la circulation sanguine dans le cerveau et favoriseraient par conséquent la mémoire.

Amélioration du sommeil

La consommation de cerises favoriserait le sommeil grâce à la mélatonine qu'elles contiennent. Celle-ci pourrait également protéger le cerveau contre les dommages causés par les radicaux libres du fait de son pouvoir antioxydant.

À RETENIR

- La cerise Montmorency (aussi appelée griotte) serait, avec les noix et les noisettes, l'une des rares sources alimentaires de mélatonine.
- Les cerises douces (comme la Bing) se consomment fraîches, tandis que les cerises acidulées (en conserve, surgelées ou séchées) sont plutôt utilisées pour faire des confitures et des jus. Ces dernières sont cinq fois plus riches en antioxydants que les premières et feraient partie des petits fruits les plus antioxydants, après le bleuet, le cassis, la mûre et la fraise.
- Plus la cerise est foncée, plus elle est riche en antioxydants.

CONTRE-INDICATION

La cerise peut provoquer le syndrome d'allergie orale. Les personnes souffrant d'allergies au pollen de bouleau ou des graminées peuvent présenter des symptômes tels que des démangeaisons, des éternuements, ou même de l'asthme. Ces personnes peuvent toutefois consommer les cerises cuites, puisque la cuisson détruit les protéines allergènes.

MODES DE PRÉPARATION

- crue : dans les salades de fruits, le yogourt ou enrobée de chocolat noir
- cuite : en clafoutis, compote, sorbet ou dans une forêt-noire
- séchée : dans les pains, les muffins ou les mélanges du randonneur

— DÉNOYAUTAGE FACILE —

Pour dénoyauter facilement une cerise, prenez une baguette chinoise et une bouteille en verre vide. Placez la cerise sur le goulot de la bouteille et appuyez au centre avec la baguette. Le noyau tombera dans la bouteille.

CHOU-FLEUR

Composition

EXCELLENTE SOURCE DE : vitamine C **SOURCE DE :** vitamines B_5 , B_6 , B_9 et K, potassium





Le chou-fleur que l'on consomme est une variété de chou récolté avant de passer au stade de la floraison. En effet, lorsqu'il n'est pas cueilli, il donne des fleurs jaunes ou blanches.

VERTUS

Amélioration significative de la mémoire

Selon une étude parue en 2005 dans *Annals of Neurology*, la consommation de crucifères (ex. : chou-fleur) permettrait d'améliorer significativement la mémoire chez les femmes sujettes à des troubles cérébraux liés à l'âge.

Ralentissement du déclin cognitif

Les légumes de la famille des crucifères ont une forte capacité antioxydante et contiennent des nutriments qui améliorent les fonctions cognitives et ralentissent leur déclin. Pendant plusieurs années, des chercheurs américains ont comparé l'évolution des capacités cérébrales de près de 1000 personnes âgées en fonction de leur alimentation. Les fonctions cognitives des participants qui mangeaient quotidiennement une à deux portions de crucifères ont décliné moins rapidement. Elles étaient semblables à celles des personnes 11 ans plus jeunes. Les chercheurs ont conclu que la consommation de crucifères pourrait retarder le déclin cognitif.

À RETENIR

- Pour bénéficier au maximum des vertus antioxydantes du chou-fleur, il est préférable de le manger cru ou légèrement cuit (encore croquant).
- Le chou-fleur est l'un des choux les plus digestes. Si toutefois vous souffrez d'inconforts digestifs, il est conseillé de le blanchir. Le plonger dans une casserole d'eau bouillante (sans couvrir) pendant quelques minutes avant de le cuire permet d'éliminer une bonne partie des composés sulfurés, qui sont parfois mal tolérés au niveau intestinal. Vous pouvez poursuivre la cuisson à la vapeur.

ASTUCES DE CHEF

- Ne jetez pas les feuilles situées à la base du chou. Ajoutées dans un potage, elles le parfument délicatement.
- Pour qu'il garde sa couleur blanche, ajoutez du jus de citron en fin de cuisson.
- Le chou-fleur peut remplacer les pommes de terre dans une purée, ou le brocoli dans la plupart des recettes.

ACHAT ET CONSERVATION

Les bouquets doivent être fermes, et les fleurons bien serrés. Non lavé, emballé dans un sac de plastique perforé, la tête en bas, le chou-fleur peut se conserver pendant cinq jours dans le bac à légumes du réfrigérateur. Il peut également être mis au congélateur après avoir été blanchi pendant 3 minutes, puis refroidi à l'eau glacée.

MODES DE PRÉPARATION

- cru: avec une trempette ou du houmous, en salade
- cuit : dans les soupes et veloutés, lasagnes, quiches, soufflés, caris, en remplacement de l'aubergine, dans une moussaka, en gratin, en purée ou haché pour faire une pâte à pizza

CHOU FRISÉ

Composition

EXCELLENTE SOURCE DE : vitamines A, C et K, manganèse

BONNE SOURCE DE: cuivre, calcium, fibres

SOURCE DE : vitamines B₁, B₂, B₃, B₆, B₉ et E, potassium, magnésium Le chou frisé contient du bêtacarotène, des caroténoïdes (lutéine et zéaxanthine) et des flavonoïdes.





Le chou frisé (*kale*) se nomme aussi chou d'aigrette ou chou frangé. Cette variété de chou ne pousse pas en pomme, mais sur des tiges. Toute la feuille est comestible, mais selon le type de préparation, la nervure centrale, souvent très fibreuse, peut être enlevée et conservée pour une utilisation ultérieure (ex. : dans les smoothies et les potages).

VERTUS

Ralentissement du déclin cognitif

Pendant plusieurs années, des chercheurs américains ont comparé l'évolution des capacités cérébrales de près de 1000 personnes âgées en fonction de leur alimentation. Les fonctions cognitives des participants qui mangeaient quotidiennement une à deux portions de crucifères ont décliné moins rapidement. Elles étaient semblables à celles des personnes 11 ans plus jeunes. Les chercheurs ont conclu que la consommation de crucifères (lesquelles sont riches en vitamine K) pourrait retarder le déclin cognitif.

Prévention de la maladie d'Alzheimer

Les vitamines du complexe B, notamment B_1 , B_6 , B_9 et B_{12} , joueraient un rôle dans la mémorisation. Les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer souffriraient d'une carence en acétylcholine, un neurotransmetteur (messager chimique) essentiel à la mémorisation et à l'apprentissage. Étant donné que le chou frisé est une source de vitamine B_1 et que celle-ci est un précurseur de l'acétylcholine, en consommer régulièrement pourrait être profitable aux personnes atteintes de cette maladie.

Augmentation de la vivacité intellectuelle

Le chou frisé a une forte activité antioxydante grâce aux flavonoïdes qu'il contient. Ceux-ci favorisent la diminution de l'inflammation et une meilleure circulation sanguine dans le cerveau, ce qui lui permet de recevoir les différents nutriments indispensables à son bon fonctionnement.

À RETENIR

- Le chou frisé contient deux fois plus d'antioxydants que les autres légumes verts feuillus.
- C'est une excellente source de vitamine C, laquelle a des propriétés antioxydantes. Consommer 105 g (1 ½ tasse) de chou frisé comble 150% des besoins journaliers en vitamine C. À titre de comparaison, manger une orange ne permet pas de couvrir totalement ces besoins. La vitamine C étant sensible à la chaleur, il est préférable de manger le chou frisé cru plutôt que cuit.

ASTUCES DE CHEF

- Le chou frisé se consomme cru ou cuit. À la cuisson, il ne ramollit pas comme l'épinard.
- Ne jetez pas les feuilles lorsque le chou commence à se défraîchir. Après les avoir blanchies, congelez-les. Elles pourront être incorporées dans des smoothies ou des potages.

CONSERVATION

Ne lavez pas les feuilles de chou, mais asséchez-les avec du papier absorbant en conservant intacte la nervure centrale. Placez-les dans un sac de plastique perforé ou fermé lâchement, et entreposez-le dans la partie la plus froide du réfrigérateur. Le chou frisé peut se conserver ainsi pendant une dizaine de jours, mais il est moins amer lorsqu'il est consommé rapidement.

MODES DE PRÉPARATION

- cru : dans les smoothies, en salade, en taboulé ou pour préparer des wraps
- cuit: en croustilles, dans les soupes, les omelettes, les plats mijotés ou comme légume d'accompagnement

COURGE BUTTERNUT

---- Composition

EXCELLENTE SOURCE DE : bêtacarotène, vitamine C **BONNE SOURCE DE :** fibres, vitamines B₆ et E

SOURCE DE : potassium, calcium, magnésium, phosphore, fer, vitamines B_1 , B_3 , B_5 et B_9





La courge Butternut fait partie de la famille des cucurbitacées. On l'appelle aussi courge doubeurre en raison de sa saveur douce et particulière. Cette variété de courge musquée est aussi appréciée pour sa texture fine et beurrée.

VERTUS

Amélioration de la mémoire

Selon plusieurs études, la consommation d'aliments qui fournissent des vitamines du complexe B (B_1 , B_6 , B_9 et B_{12} notamment), comme c'est le cas de la courge Butternut, favoriserait la mémorisation. Une faible consommation de ces aliments pourrait nuire au cerveau et à l'ensemble du système nerveux.

Protection des neurones

La courge Butternut contient du bêtacarotène (précurseur de la vitamine A) et de la vitamine C, qui ont des propriétés antioxydantes. Ceux-ci protègent les neurones des dommages causés par les radicaux libres, favorisant ainsi la diminution de l'inflammation et une meilleure circulation sanguine dans le cerveau. En règle générale, la consommation de légumes colorés aurait un effet sur la diminution du déclin cognitif du fait de leur teneur en antioxydants (voir *Mettez de la couleur dans votre assiette*, p. 14).

À RETENIR

De toutes les courges, la variété Butternut est celle qui contient le plus de bêtacarotène.

ASTUCES DE CHEF

- Il n'est pas nécessaire de couper la courge Butternut avant de la cuire. Vous pouvez simplement la piquer avec une fourchette afin d'éviter qu'elle éclate à la chaleur. Préchauffez le four à 200 °C (400 °F). Déposez la courge sur une plaque de cuisson huilée et mettez-la au four pendant 1 heure. Laissez-la refroidir pendant 10 minutes avant de prélever la chair, et conservez les graines pour une utilisation ultérieure (voir encadré ci-dessous).
- La purée de courge Butternut peut remplacer la farine dans les biscuits et les muffins.

MODES DE PRÉPARATION

- en salade, pesto, gratin ou comme légume d'accompagnement
- dans les pains, muffins, crêpes ou croquettes de légumes
- en confiture

---- LES GRAINES DE COURGE ----

Ne jetez pas vos graines de courge, car elles contiennent du tryptophane, un acide aminé transformé en sérotonine par l'organisme. La production de ce neurotransmetteur pourrait améliorer les fonctions cérébrales. Étalez les graines sur une plaque de cuisson et faites-les griller environ 20 minutes dans un four préchauffé à 180 °C (350 °F).

EDAMAME

Composition -

EXCELLENTE SOURCE DE : vitamines B₂ et K, cuivre, manganèse, magnésium, acides gras oméga-3

BONNE SOURCE DE : protéines, fibres, vitamines B₁, B₆ et B₉,

zinc, sélénium, fer

SOURCE DE : calcium, vitamines B₅, C et E L'edamame contient du bêtacarotène, des flavonoïdes et de la choline.





Cette fève issue du soya vert est originaire d'Asie. Son nom japonais signifie « haricot sur branche ». Bien que l'edamame se cuisine comme un légume, il s'agit en réalité d'une légumineuse. La cosse ne se consomme pas.

VERTUS

Amélioration des capacités de mémorisation

Des études suggèrent qu'une consommation de 900 g (environ 5 tasses) d'edamames par semaine pourrait améliorer les performances aux tests de mémoire. Cet effet serait attribuable aux propriétés antioxydantes des flavonoïdes présents dans l'edamame.

Prévention de la maladie d'Alzheimer

L'edamame contient de la choline, un nutriment essentiel qui joue un rôle important dans la transmission nerveuse. La consommation d'aliments riches en choline permettrait d'améliorer la mémoire à court terme en cas de maladie d'Alzheimer. Plusieurs études ont d'ailleurs mis en évidence un déclin cognitif moindre chez les populations consommant beaucoup de soya.

Maintien des facultés cognitives

L'edamame est une excellente source de magnésium. Une alimentation particulièrement riche en magnésium pourrait améliorer les fonctions cognitives. Ce nutriment agit sur la plasticité des synapses (connexions entre les cellules nerveuses), laquelle s'amoindrit avec l'âge. C'est notamment ce manque de plasticité qui est à l'origine des pertes de souvenirs à court terme chez les personnes âgées. Environ la moitié de la population des pays industrialisés souffre d'une carence en magnésium.

À RETENIR

- L'edamame est l'une des légumineuses les plus riches en protéines. Les légumineuses peuvent contenir deux fois plus de protéines que le blé et trois fois plus que le riz, et leur qualité est supérieure : un petit plus pour contrer les baisses d'énergie, qui peuvent troubler la mémoire.
- Les gras contenus dans l'edamame sont majoritairement polyinsaturés. Ce sont des gras à privilégier (voir *Mémoire* : *le rôle primordial de l'alimentation*, p. 10).

CONTRE-INDICATION

Toute personne allergique au soya doit s'abstenir de consommer des edamames.

MODES DE PRÉPARATION

- à l'apéritif ou en entrée : en grignotine (blanchi ou sauté dans sa cosse) ou en purée (comme le pois chiche en houmous)
- en plat principal : dans les soupes, les salades, les sautés asiatiques ou comme légume d'accompagnement

ÉPINARD

Composition

EXCELLENTE SOURCE DE : vitamines A, B₉ et K **SOURCE DE :** vitamines C et E, magnésium, manganèse, fer, potassium

L'épinard contient du bêtacarotène, des caroténoïdes (lutéine et zéaxanthine), de la bétaïne et des nitrates.





On a longtemps vanté l'exceptionnelle teneur en fer de l'épinard. Toutefois, il n'en est pas une excellente source, sans compter le fait que le fer d'origine végétale est moins bien assimilé par l'organisme que celui provenant d'une source animale. Heureusement, l'épinard a bien d'autres vertus, notamment sur les fonctions cérébrales.

VERTUS

Prévention de la maladie d'Alzheimer

L'épinard est l'une des meilleures sources connues de vitamine B_9 . Or, les personnes ayant une consommation importante de cette vitamine seraient beaucoup moins à risque de souffrir de la maladie d'Alzheimer. En effet, cette vitamine permet de réduire le taux d'homocystéine, un acide aminé neurotoxique qui favorise le stress oxydatif. Un taux élevé d'homocystéine représente un facteur d'aggravation de la maladie d'Alzheimer, car il nuit au bon fonctionnement du cerveau.

Ralentissement du déclin cognitif

La consommation d'épinard pourrait offrir une protection contre le déclin cognitif, grâce notamment à sa teneur en vitamine K. Des chercheurs américains ont comparé sur plusieurs années l'évolution des capacités cérébrales de près de 1000 personnes âgées en fonction de leur alimentation. Les fonctions cognitives des participants qui mangeaient quotidiennement une à deux portions de légumes verts feuillus (comme les épinards) ont décliné moins rapidement. Elles étaient semblables à celles des personnes 11 ans plus jeunes. Les chercheurs ont conclu que la consommation de légumes verts feuillus pourrait retarder le déclin cognitif.

Maintien des capacités cérébrales

L'épinard contient de nombreux nutriments indispensables au bon fonctionnement cérébral, parmi lesquels les nitrates, la vitamine B_9 , le bêtacarotène, la lutéine et la zéaxanthine. Selon une étude parue en 2010 dans *Nitric Oxide*, les nitrates alimentaires contenus dans les légumes verts feuillus (comme l'épinard) sont convertis en nitrites, lesquels permettent de dilater les vaisseaux sanguins dans l'organisme. Cette augmentation du flux sanguin dans le cerveau pourrait lutter contre le déclin cognitif. D'autres études ont précédemment démontré que la vitamine B_9 et le bêtacarotène peuvent améliorer certaines fonctions du cerveau, dont les facultés de mémorisation.

À RETENIR

- L'épinard est l'une des meilleures sources de lutéine et de zéaxanthine. Ces pigments, qui donnent à l'épinard sa couleur vive, sont essentiels au maintien des capacités cérébrales.
- Les épinards sont plus nutritifs cuits que crus. À portions égales, les épinards cuits contiennent environ six fois plus de lutéine, de zéaxanthine et de bétaïne (trois antioxydants puissants impliqués dans la diminution du déclin cognitif) que lorsqu'ils sont crus. Les épinards bouillis sont également une meilleure source de vitamines et de minéraux que les crus. Il est toutefois conseillé de manger les épinards tantôt cuits, tantôt crus, notamment pour bénéficier de leur teneur en vitamines C et B₉, sensibles à la chaleur.

MODES DE PRÉPARATION

- cru: en salade, dans les smoothies ou les sandwichs
- cuit : dans les feuilletés grecs (spanakopitas), soupes et veloutés, lasagnes, omelettes, quiches, gratins, trempettes ou farces (pour le poisson ou le poulet)

GRAINE DE TOURNESOL

EXCELLENTE SOURCE DE : vitamines B_5 , B_9 et E, manganèse,

phosphore, cuivre, sélénium **BONNE SOURCE DE :** vitamine B₆, magnésium, fer, fibres **SOURCE DE :** protéines, vitamines B₁, B₂ et B₃, potassium





Le tournesol est originaire du Mexique, et ses graines faisaient le délice des Autochtones d'Amérique du Nord, il y a approximativement 5000 ans. Aujourd'hui, l'Ukraine et la Russie figurent parmi les plus grands producteurs. Les graines de tournesol destinées à la consommation humaine sont dites oléagineuses.

VERTUS

Amélioration des capacités de mémorisation et d'apprentissage

Études à l'appui, plusieurs vitamines du complexe B interviendraient dans le processus de mémorisation. Les graines de tournesol sont une excellente source de vitamine B_9 , une bonne source de vitamine B_6 , ainsi qu'une source de vitamine B_1 . Les vitamines B_6 et B_9 permettraient de limiter le taux d'homocystéine, un acide aminé qui a un effet neurotoxique. Quant à la vitamine B_1 , c'est un précurseur de l'acétylcholine, un neurotransmetteur essentiel à la mémorisation et à l'apprentissage.

Prévention de la maladie d'Alzheimer

La graine de tournesol est l'un des aliments les plus riches en vitamine E. Or il semblerait qu'une alimentation riche en vitamine E se traduirait par un déclin cognitif moindre chez l'adulte vieillissant. De plus, elle permettrait de réduire le risque de développer la maladie d'Alzheimer selon une parution dans le *Journal of Alzheimer's Disease* en 2012.

À RETENIR

Les gras monoinsaturés et polyinsaturés représentent environ 90% des lipides de la graine de tournesol. Ce sont des gras à privilégier (voir *Mémoire* : *le rôle primordial de l'alimentation*, p. 10).

ASTUCES DE CHEF

- Utilisez les graines de tournesol en remplacement des pignons pour réaliser des pestos.
- N'hésitez pas à ajouter des graines de tournesol dans vos salades, barres, muffins et biscuits, car elles ajoutent de la saveur aux recettes et augmentent leur valeur nutritive.

CONSERVATION

Pour conserver les graines et éviter qu'elles rancissent rapidement, vous pouvez les réfrigérer ou, pour une conservation plus longue, les garder au congélateur.

MODES DE PRÉPARATION

- en collation (seule ou dans un mélange du randonneur), dans les salades ou les céréales
- en beurre ou en pesto
- dans les muffins, barres tendres, pains ou farces

GRENADE

- Composition

BONNE SOURCE DE: vitamine K

SOURCE DE : fibres, vitamines B_5 , B_6 , B_9 et C, cuivre, potassium La grenade contient des polyphénols (tanins et anthocyanes).





La grenade est souvent appelée à tort pomme grenade, un calque de l'anglais *pomegranate*. Le nom de ce fruit à l'écorce rouge foncé vient du latin *malum granatum*, qui signifie « fruit à petits grains ». Ce sont ces petits grains, appelés arilles, qui sont comestibles; ils ont un goût à la fois sucré et acidulé. La peau coriace de la grenade et les membranes blanches à l'intérieur du fruit ne sont pas comestibles.

VERTUS

Maintien des facultés de mémorisation

Selon de nombreuses études, les individus âgés qui ont une bonne santé cardiovasculaire ont également une bonne mémoire, puisque le cerveau dépend du système cardiovasculaire pour son fonctionnement normal. La grenade contient des antioxydants, qui protègent le cerveau contre les dommages liés aux radicaux libres. Le jus de grenade offrirait d'ailleurs une protection efficace contre la maladie d'Alzheimer.

Amélioration des facultés cérébrales

Consommer quotidiennement 250 ml (1 tasse) de jus de grenade pendant un mois pourrait améliorer les facultés cérébrales des personnes âgées qui souffrent de pertes de mémoire à un stade modéré. Ce sont, entre autres, les polyphénols présents dans le jus qui seraient responsables de l'effet observé.

À RETENIR

- La grenade est l'un des aliments ayant le plus grand potentiel antioxydant.
- L'activité antioxydante du jus de grenade est trois fois plus élevée que celle du thé vert et du vin rouge.

ASTUCES DE CHEF

- pour retirer les graines : coupez la grenade en deux. Vous pouvez alors soit l'immerger dans un bol d'eau pour l'égrainer délicatement avec les doigts, soit taper sur la peau avec le bord non tranchant d'un couteau. (Voir *Comment égrainer facilement une grenade*, p. 82.)
- pour extraire le jus : écrasez les arilles dans un tamis ou utilisez un presse-purée en acier inoxydable, un mélangeur ou un extracteur de jus. Si vous désirez réduire l'amertume, retirez la membrane blanche du fruit (le jus sera toutefois moins riche en antioxydants).

Une grenade moyenne donne environ 80 g (½ tasse) de graines et de 80 à 125 ml (½ à ½ tasse) de jus. Si vous êtes pressé, vous pouvez acheter les graines de grenade déjà retirées du fruit et le jus en bouteille au marché et dans la plupart des magasins d'alimentation.

MODES DE PRÉPARATION

• en jus : nature ou dans les smoothies

• égrainée : dans les yogourts, salades, taboulés ou salsas

• séchée : dans les gâteaux, muffins et autres pâtisseries

• en sauce : pour accompagner la volaille ou le poisson

- À DÉCOUVRIR -

Avec une main, roulez le fruit sur un plan de travail afin de briser les arilles. N'abîmez pas l'écorce. Faites une incision à l'extrémité de la grenade et plantez-y une paille. Dégustez!

D'OLIVE D'OLIVE

- Composition

SOURCE DE : vitamine K **SOURCE DE :** vitamine E

L'huile d'olive contient des polyphénols et des phytostérols.





Depuis les années 1990, les découvertes sur les effets bénéfiques de la consommation d'huile d'olive ont suscité un engouement. Aujourd'hui, environ 90% de la production d'olives est destinée à la transformation en huile.

VERTUS

Prévention du déclin cognitif et de la démence

Les gras monoinsaturés représentent environ 80 % des lipides contenus dans l'huile d'olive. Ils favorisent l'augmentation du taux de cholestérol HDL (le bon cholestérol), réduisant ainsi les risques de déclin cognitif et de démence.

Maintien de la vivacité d'esprit

Des chercheurs ont attribué une action anti-inflammatoire aux polyphénols contenus dans l'huile d'olive. L'inflammation chronique joue un rôle central dans le déclin cognitif associé au vieillissement. Une consommation régulière d'huile d'olive pourrait donc aider à prévenir les pertes de mémoire et la baisse de vivacité d'esprit.

Protection de la mémoire

Selon une étude parue en 2013 dans *Experimental Gerontology*, un apport régulier en vitamine E permettrait de réguler le cholestérol sanguin et pourrait ainsi prévenir les troubles de la mémoire. Pour établir ces résultats, des sujets finlandais âgés de 65 à 79 ans sans troubles de la mémoire ont été suivis pendant huit ans par des chercheurs.

À RETENIR

- L'huile d'olive est un aliment phare du régime méditerranéen. Une étude publiée en 2013 dans le journal *Annals of Neurology* suggère que ce type d'alimentation pourrait prévenir le vieillissement prématuré du cerveau. (Voir *Le régime méditerranéen*, p. 12.)
- L'huile d'olive contient cinq fois plus de vitamine E que le beurre.
- La cuisson diminue les propriétés gustatives de l'huile d'olive.

CONSERVATION

Conservez l'huile d'olive dans une bouteille foncée entreposée dans le garde-manger afin d'éviter l'oxydation.

ASTUCE DE CHEF

Réfrigérez de l'huile d'olive dans un contenant hermétique. Le froid la figera, et vous pourrez la tartiner facilement sur tout ce que vous désirez.

MODES DE PRÉPARATION

- dans les salades (en filet ou dans une vinaigrette), tartinades de haricots blancs, bruschettas, mayonnaises ou pestos
- dans les recettes de pâtisserie pour rehausser la saveur
- comme corps gras pour la cuisson

LENTILLE

Composition

EXCELLENTE SOURCE DE : fer, vitamine B₉, phosphore, cuivre, protéines **BONNE SOURCE DE :** manganèse, fibres

SOURCE DE : vitamines B_1 , B_2 , B_3 , B_5 et B_6 , magnésium, potassium, zinc, sélénium

La lentille contient des flavonoïdes.





Originaire du Proche-Orient, la lentille est consommée depuis la nuit des temps, à savoir 9000 ou 10 000 ans av. J.-C. Ce n'est que depuis la fin de la Première Guerre mondiale qu'elle est cultivée au Canada et aux États-Unis.

VERTUS

Augmentation de l'attention

Le fer, dont la lentille est une excellente source, pourrait agir sur la mémoire grâce à son effet sur la production de dopamine, un neurotransmetteur impliqué dans l'attention. Une carence en fer peut engendrer de la fatigue et un état de faiblesse, et par ricochet affecter les capacités intellectuelles.

Amélioration des capacités de mémorisation

La lentille est une excellente source de glucides complexes et elle contient également de la vitamine B_1 , laquelle facilite l'utilisation du glucose par les cellules cérébrales. Des études suggèrent que le glucose pourrait améliorer la mémorisation en agissant notamment sur la synthèse des neurotransmetteurs.

Prévention de la maladie d'Alzheimer

La lentille renferme des vitamines B_1 , B_6 et B_9 . Ces trois vitamines sont importantes pour le cerveau, et des carences pourraient nuire aux fonctions cognitives. La vitamine B_1 joue notamment un rôle dans la synthèse de l'acétylcholine, un neurotransmetteur dont de faibles taux ont été observés chez des personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer. Les individus ayant une consommation importante de vitamine B_9 (dont la lentille est une excellente source) seraient moins susceptibles de souffrir de cette maladie.

À RETENIR

- Pour mieux absorber le fer d'origine végétale, il est conseillé de consommer des aliments riches en vitamine C (ex. : poivron, tomate, fraise, agrumes) au cours du même repas.
- Les lentilles font partie des légumineuses les plus digestes. Elles constituent une bonne source de protéines végétales, à condition de les associer à une céréale (avoine, quinoa, millet, riz, etc.), car il leur manque un acide aminé essentiel, la méthionine. Consommez deux tiers de céréales pour un tiers de légumes secs, comme les lentilles. Cette complémentarité doit être recherchée au cours d'un même repas pour les enfants, les adolescents, les personnes âgées et les femmes enceintes, mais elle peut être étalée sur une journée pour le reste de la population.

ASTUCE DE CHEF

Dans les recettes de desserts, de muffins ou de biscuits, remplacer la moitié du gras (beurre, huile) par la même quantité de lentilles cuites apportera une belle texture.

MODES DE PRÉPARATION

- dans les dhals, soupes et veloutés, ragoûts végétariens (à base de légumes et de riz), salades, en croquettes végétariennes ou comme substitut de viande dans le pâté chinois
- en accompagnement de jarrets de veau ou de porc braisé

MORUE Composition

EXCELLENTE SOURCE DE: sélénium, iode, protéines, vitamine B₁₂ **BONNE SOURCE DE :** potassium, phosphore, vitamine B₆, niacine

SOURCE DE : magnésium, vitamine D





Le terme morue désigne à la fois le poisson frais, appelé cabillaud en France, et la morue salée et séchée. La distinction entre les deux termes n'est qu'une question de vocabulaire et elle n'existe qu'en France, le seul pays à avoir longtemps pratiqué deux pêches bien différentes, l'une pour la morue fraîche et l'autre pour la morue salée à bord des bateaux.

VERTUS

Amélioration de la vivacité d'esprit

Une alimentation anti-inflammatoire pourrait prévenir la baisse de vivacité d'esprit. Or, selon de très récentes données scientifiques, les protéines de poisson contiendraient des acides aminés aux propriétés anti-inflammatoires. Une consommation régulière de poisson pourrait d'ailleurs, à terme, prévenir les pertes de mémoire.

Entretien de la mémoire

Plusieurs nutriments présents dans la morue contribuent à l'entretien de la mémoire. Il s'agit notamment de la vitamine B_{12} , qui est impliquée dans l'entretien des cellules nerveuses, et de la vitamine B_6 , qui participe au transport de l'oxygène.

Prévention des déficits de mémoire liés à l'âge

La morue est une excellente source de sélénium et contient également de la vitamine D, dont de faibles apports seraient associés, selon plusieurs études, à des risques plus élevés de souffrir de troubles cognitifs (concentration, mémoire et orientation notamment) chez les individus de 65 ans et plus.

À RETENIR

- Le poisson est un excellent aliment qui favorise la santé de l'organisme en général, et celle du cerveau en particulier.
- La morue est l'un des poissons les plus pauvres en matière grasse.

ASTUCE DE CHEF

Vous pouvez utiliser de la morue dans les recettes de pain de saumon.

MODES DE PRÉPARATION

- en acras, en croquettes, dans les salades, soupes, chaudrées ou bouillabaisses
- à la poêle, au four, en papillote, en brandade ou pour farcir des poivrons

LES POISSONS VERTS

Nos choix alimentaires ont un impact sur l'environnement. Lorsque vous choisissez de manger du poisson parce que c'est bon pour votre santé, veillez à ce que votre achat soit aussi bon pour celle des océans. La morue provenant du Pacifique est considérée comme un poisson vert, c'est-à-dire qu'elle figure parmi les choix écologiquement responsables.



EXCELLENTE SOURCE DE : manganèse, fibres

BONNE SOURCE DE: vitamine K

SOURCE DE : vitamines B₉, C et E, magnésium, cuivre La mûre contient des flavonoïdes (anthocyanes).





D'un point de vue botanique, la mûre ainsi que sa cousine la framboise ne sont pas vraiment des baies, mais plutôt des agrégats de fruits se formant depuis une seule fleur. La principale différence entre la mûre et la framboise est que la première conserve son réceptacle à la cueillette tandis que la seconde le perd.

VERTUS

Amélioration des capacités cognitives

La mûre est particulièrement riche en anthocyanes. Ces pigments qui lui donnent sa couleur foncée pourraient jouer un rôle important dans la prévention du déclin cognitif, notamment en neutralisant les radicaux libres dont l'action oxydante peut entraîner la perte de neurones. Études à l'appui, les anthocyanes pourraient diminuer l'inflammation et améliorer la circulation sanguine dans le cerveau.

Protection des neurones

La mûre est une excellente source de fibres alimentaires. Consommer 100 g (¾ tasse) de mûres permet de couvrir 25 % de l'apport quotidien recommandé en fibres. Ces dernières protégeraient les neurones et contribueraient, par ricochet, à la prévention du déclin cognitif.

À RETENIR

Grâce à leur forte teneur en antioxydants, les baies telles que les mûres sont les fruits phares du 21^e siècle.

ASTUCES DE CHEF

- La mûre est le substitut par excellence de la framboise.
- Elle se conserve au réfrigérateur pendant deux ou trois jours. Il est préférable d'attendre d'être prêt à la consommer avant de la laver afin d'éviter la moisissure.

MODES DE PRÉPARATION

- dans les smoothies, céréales, gruaux, parfaits, salades, sur des crêpes ou des gaufres
- en tarte, gelée, confiture, sauce, sorbet ou mousse
- pour farcir la volaille

— MÛRES : FRAÎCHES OU SURGELÉES ? ———

Les mûres surgelées peuvent contenir 20 % moins de vitamine C que les mûres fraîches, mais la congélation n'affecte pas les antioxydants. Les anthocyanes, par exemple, résistent parfaitement à la surgélation. Consommer des mûres surgelées permet de profiter de leurs nutriments en toute saison. Vous pouvez d'ailleurs les manger comme des bonbons à la sortie du congélateur.

NOISETTE

- Composition -

EXCELLENTE SOURCE DE : vitamine E, manganèse, acides gras oméga-9, cuivre **BONNE SOURCE DE :** vitamines B₁ et B₉, magnésium, fer **SOURCE DE :** fibres, vitamines B₅ et B₆, phosphore, zinc La noisette contient des phytostérols, des polyphénols et des flavonoïdes.





La noisette est parfois appelée aveline, terme dérivé du latin *nux abellana*, qui signifie « noix d'Abella », une ville d'Italie célèbre pour ses noisettes. Certaines variétés de noisetiers sont appelées aveliniers, et leurs fruits, les avelines, sont légèrement plus gros que les noisettes.

VERTUS

Prévention du déclin cognitif

La noisette est une excellente source de vitamine E. Or il semblerait qu'une alimentation riche en vitamine E se traduirait par un déclin cognitif moindre chez l'adulte vieillissant. La noisette contient également de nombreux autres antioxydants, lesquels limitent les effets néfastes des radicaux libres dans le cerveau et contribuent au maintien des fonctions cognitives.

Maintien des facultés de mémorisation et d'apprentissage

Du fait de la bonne teneur en magnésium de la noisette, une consommation régulière pourrait contribuer au maintien de la mémoire. En effet, une carence en magnésium peut conduire à une baisse des facultés de mémorisation et d'apprentissage, alors qu'à l'inverse, une alimentation particulièrement riche en magnésium pourrait améliorer les fonctions cognitives. Le magnésium agit sur la plasticité des synapses (connexions entre les cellules nerveuses), laquelle s'amoindrit avec l'âge. C'est notamment ce manque de plasticité qui est à l'origine des pertes de souvenirs à court terme chez les personnes âgées. Environ la moitié de la population des pays industrialisés souffre d'une carence en magnésium.

Lutte contre la démence

De nombreuses études ont révélé qu'un faible taux de cholestérol HDL (bon cholestérol) serait associé non seulement au déclin cognitif, mais aussi à la démence. La noisette a une teneur élevée en acides gras monoinsaturés (environ 80 % des lipides qu'elle contient). En consommer davantage pourrait permettre d'augmenter le taux de cholestérol HDL sanguin.

À RETENIR

- Bien qu'un peu amère, la fine pellicule brunâtre qui entoure le fruit contient aussi des antioxydants.
- Les noisettes sont moins grasses et ne rancissent pas aussi rapidement que les pacanes, les noix du Brésil et les noix de macadamia.

MODES DE PRÉPARATION

- dans les yogourts, céréales pour petit-déjeuner, barres, muffins, granola ou muesli
- dans les salades, pilafs, sauces, pestos, farces ou réduite en beurre pour enrober du poisson

À DÉCOUVRIR ----

Vous pouvez facilement remplacer votre tartinade au chocolat préférée du commerce par une recette maison simple comme tout. Mélangez 270 g (1 tasse) de beurre de noisette + 80 ml (½ tasse) d'huile d'olive ou de beurre de cacao (ou de noix de coco) + 40 g (½ tasse) de cacao en poudre nature + 80 ml (½ tasse) de sirop d'érable ou de miel + 1 c. à café d'extrait de vanille. Un vrai délice!

EUF Composition -

EXCELLENTE SOURCE DE: sélénium, choline **BONNE SOURCE DE:** vitamines B_2 , B_8 et B_{12}

SOURCE DE: vitamines A, B₅, B₉, D et E, phosphore, zinc, protéines L'œuf contient des caroténoïdes (lutéine et zéaxanthine).





La couleur de la coquille n'a aucune influence sur la valeur nutritive des œufs et dépend uniquement de la race de la poule. Quant à la couleur du jaune d'œuf, elle est due à la présence de caroténoïdes, et son intensité varie en fonction de l'alimentation de la poule.

VERTUS

Amélioration des capacités cognitives

Selon les chercheurs de l'université de l'Iowa, le jaune d'œuf pourrait être bénéfique pour la mémoire en raison de sa teneur remarquable en choline, qui est un précurseur de l'acétylcholine, un neurotransmetteur essentiel à la mémorisation et à l'apprentissage. Selon une étude publiée dans l'American Journal of Clinical Nutrition, les individus exempts de démence ayant une alimentation riche en choline obtiendraient de meilleurs résultats aux tests cognitifs (ex. : tests de mémoire verbale et visuelle) et seraient moins vulnérables aux changements cérébraux associés à la maladie d'Alzheimer. Ces chercheurs veulent pousser plus loin leurs études et voir si notre alimentation peut influencer la façon dont notre cerveau vieillit. À titre informatif, un homme a besoin de 550 mg de choline par jour comparativement à 425 mg pour la femme. Un jaune d'œuf en contient 125 mg.

Protection contre les dommages oxydatifs au cerveau

Les antioxydants contenus dans l'œuf pourraient contribuer à la protection contre les dommages oxydatifs au cerveau. La lutéine du jaune d'œuf est par ailleurs mieux absorbée que celle des légumes verts feuillus. Une étude clinique est en cours aux États-Unis pour valider l'hypothèse selon laquelle la lutéine et la zéaxanthine pourraient prévenir les pertes de mémoire et abaisser le risque de démence.

À RETENIR

- À quantités égales, le jaune d'œuf est l'aliment le plus riche en choline.
- Les protéines de l'œuf sont complètes; elles contiennent tous les acides aminés essentiels.
- Il est préférable de consommer les œufs cuits, car leurs protéines sont alors mieux absorbées par l'organisme. L'absorption des protéines double pratiquement grâce à la cuisson.
- Attention à la salmonelle, une bactérie à l'origine d'intoxications alimentaires. Bien que le risque soit minime, ne consommez l'œuf cru ou peu cuit (par exemple dans une mayonnaise, une vinaigrette à l'œuf ou en mousse pour le dessert) que si sa fraîcheur est garantie. Le contenu de l'œuf ne doit pas être en contact avec l'extérieur de la coquille pour éviter tout risque de contamination.

CONSERVATION

- Il ne faut jamais laver la coquille avant de ranger un œuf, car l'eau la rend perméable aux microbes. Pour une meilleure conservation, rangez les œufs sur une tablette du réfrigérateur et non dans la porte. Les œufs doivent être placés pointe en bas. Ils se conserveront ainsi pendant trois semaines.
- Pour savoir si un œuf est frais, immergez-le dans un bol d'eau : s'il coule, il est frais; s'il flotte, il est trop vieux pour être consommé.

MODES DE PRÉPARATION

- poché, dur, à la coque, brouillé, miroir, dans les salades ou les sandwichs
- en omelette, dans les frittatas, soufflés, quiches, crêpes ou gâteaux
- pour confectionner des pâtes ou lier des sauces

PATATE DOUCE

Composition

EXCELLENTE SOURCE DE : vitamine A, manganèse, cuivre **BONNE SOURCE DE :** fibres, vitamines B₆ et C, potassium **SOURCE DE :** vitamines B₂ et B₅, magnésium, phosphore, fer La patate douce contient des flavonoïdes et des caroténoïdes.





Bien que la patate douce et la pomme de terre puissent se cuisiner des mêmes façons, elles ne font pas partie de la même famille. D'un point de vue nutritionnel, le tubercule orangé contient deux fois plus de fibres que la pomme de terre.

VERTUS

Amélioration des capacités de mémorisation et d'apprentissage

L'action synergique du manganèse et d'une substance vitaminique présente dans plusieurs aliments tels que l'avoine, l'épinard et la grenade favoriserait la sécrétion d'acétylcholine, un neurotransmetteur qui joue un rôle essentiel dans les capacités de mémorisation et d'apprentissage.

Prévention contre le déclin cognitif associé au vieillissement

La patate douce contient du bêtacarotène, un précurseur de la vitamine A. Cet antioxydant puissant protège les neurones des dommages causés par les radicaux libres en les neutralisant. Ces derniers seraient la cause principale du déclin progressif des facultés cognitives. D'après les chercheurs de l'université Harvard, dès l'âge de 40 ans, chaque personne devrait augmenter son apport en bêtacarotène afin de pouvoir profiter à long terme de ses effets protecteurs contre le déclin des facultés cognitives.

À RETENIR

- La couleur orangée de la patate douce est due à la présence de bêtacarotène. Celui-ci se digère mieux cuit que cru, et cela vaut aussi bien pour la patate douce que pour la carotte. Qui plus est, la capacité antioxydante des légumes orangés augmente à la cuisson: une autre bonne raison de les consommer cuits plutôt que crus.
- Pour bien absorber le bêtacarotène, l'organisme a besoin d'un peu de matière grasse.

ASTUCES DE CHEF

- La patate douce se cuisine comme la pomme de terre ou la courge d'hiver. Elle peut les remplacer dans les recettes.
- Lors de la préparation de biscuits, vous pouvez remplacer la moitié de la farine par de la purée de patates douces.
- La saveur de la patate douce se marie bien avec le cumin, la muscade, le clou de girofle, le gingembre, la cannelle, la muscade, la noix de coco et la lime.

MODES DE PRÉPARATION

- en version salée : bouillie, en purée, cuite non pelée au four (en papillote ou en frites), en friture (croustilles ou frites), dans les potages, salades, croquettes, soufflés, frittatas, couscous ou caris
- en version sucrée : dans les flans, crèmes, gâteaux, biscuits, muffins, verrines de fromage blanc ou flambées au rhum

POIS CHICHE

Composition

EXCELLENTE SOURCE DE : vitamine B₉, manganèse, cuivre, fer, fibres, protéines

BONNE SOURCE DE: phosphore

SOURCE DE : vitamines B₁ et B₆, zinc, magnésium, potassium, sélénium, calcium

Le pois chiche contient du bêtacarotène et des caroténoïdes (lutéine et zéaxanthine).





Originaire du Proche-Orient, le pois chiche était cultivé dans le bassin méditerranéen 5000 ans av. J.-C. On le connaît aussi sous les noms de chichi et garbanzo.

VERTUS

Prévention de la maladie d'Alzheimer

Les personnes ayant une consommation importante de vitamine B_9 seraient beaucoup moins susceptibles de souffrir de la maladie d'Alzheimer. En effet, une alimentation riche en vitamine B_9 (dont le pois chiche est une excellente source) protégerait la mémoire en raison de la capacité de cette vitamine à réduire le taux d'homocystéine, un acide aminé qui a un effet neurotoxique. Selon une étude menée sur trois ans, les personnes qui avaient des taux élevés d'homocystéine présentaient des troubles de la mémoire.

Réduction du déclin de la mémoire

La vitamine B₆, dont le pois chiche est une source, pourrait elle aussi protéger contre le déclin de la mémoire lié à l'âge.

À RETENIR

- Comme toutes les légumineuses, le pois chiche est riche en protéines végétales, vitamines, minéraux et fibres. Il est recommandé de consommer les légumineuses avec des céréales complètes pour avoir un apport en protéines comparable à celui de la viande.
- Consommer 525 g (3 tasses) de légumineuses par semaine favorise le maintien d'une bonne santé.

ASTUCES DE CHEF

- Dans les recettes de muffins, de biscuits et de galettes, vous pouvez remplacer la totalité de la farine de blé par une purée de pois chiches.
- Le contenu d'une conserve, une fois celle-ci ouverte, s'altère rapidement. Gardez-le dans un récipient hermétique, au réfrigérateur, et consommez-le au cours des deux jours suivants.

MODES DE PRÉPARATION

- froid : en houmous ou dans les salades
- chaud : dans les dahls, falafels, caris végétariens, couscous, pains de légumineuses, en soupe (harira : soupe typique du Maroc) ou en grignotines (grillées au four avec un soupçon d'huile et d'épices)

POIS CHICHES ET FLATULENCES —

Les responsables des flatulences sont les oligosaccharides, un type de glucides présents en grande quantité dans les pois chiches. Pour les éliminer et limiter ainsi les effets indésirables, il est recommandé de bien les égoutter et les rincer après le trempage. Quant aux pois chiches en conserve, il est préférable de bien les rincer à l'eau froide pour faciliter leur digestion et réduire leur teneur en sodium.

QUINOA Composition

BONNE SOURCE DE : protéines, cuivre, manganèse

SOURCE DE : fer, fibres, magnésium, phosphore, zinc, vitamine B_2 Le quinoa contient de la quercétine et des flavonoïdes.





Bien que 2013 ait été officiellement désignée par l'ONU comme l'Année internationale du quinoa, les Incas considèrent sa culture comme sacrée depuis des millénaires. Ce n'est d'ailleurs pas un hasard si le quinoa est parfois surnommé «riz des Incas».

VERTUS

Diminution du risque de déclin cognitif

Selon un groupe de recherche de l'université Columbia à New York qui s'intéresse à la maladie d'Alzheimer et au rôle de la nutrition, les grains entiers pourraient être associés à un risque moindre de léger déclin cognitif, car ils permettent une réduction non seulement de l'inflammation, mais aussi du stress oxydatif.

Amélioration des capacités de mémorisation et d'apprentissage

L'action synergique du manganèse et de la vitamine B_{10} (présente dans plusieurs aliments tels que l'avoine, l'épinard et la grenade) favoriserait la sécrétion d'acétylcholine, un neurotransmetteur qui joue un rôle essentiel dans les capacités de mémorisation et d'apprentissage.

À RETENIR

- Le quinoa est plus riche en protéines que la plupart des céréales. Il en contient environ 15 %. Qui plus est, c'est une source de fer, pour le plus grand plaisir des végétariens.
- Le quinoa ne contient pas de gluten. Il est toutefois conseillé aux personnes atteintes de la maladie cœliaque de choisir du quinoa certifié sans gluten, car il peut y avoir des contaminations croisées.

ASTUCES DE CHEF

- Le quinoa est polyvalent, en plus d'être un parfait substitut du couscous et du riz.
- Si vous voulez apporter un peu de variété à votre alimentation tout en profitant régulièrement des bienfaits du quinoa, essayez la farine de quinoa, les pâtes et le pain à base de quinoa ou encore le quinoa soufflé.

MODES DE PRÉPARATION

- sous forme de gruau au petit-déjeuner, en boulettes ou en barres pour les collations, en salade ou en dessert
- dans les soupes, en pilaf, risotto, croquettes ou farce pour la volaille ou les légumes (tomate, poivron, etc.)

- LE SAVIEZ-VOUS ? -

Le quinoa, qui est considéré comme une pseudo-céréale (au même titre que le sarrasin et l'amarante), est en réalité une plante herbacée (comme l'épinard) dont on récolte le fruit. Ses feuilles vertes sont par ailleurs comestibles.

SAUMON

- Composition

EXCELLENTE SOURCE DE : acides gras oméga-3, protéines, phosphore, sélénium, vitamines B₁, B₃, B₅, B₆, B₁₂ et D

BONNE SOURCE DE: potassium

SOURCE DE: magnésium, zinc, cuivre, vitamines B2 et B9, fer





Le terme «saumon» désigne plusieurs espèces de poissons appartenant à la famille des salmonidés. Ces poissons de mer ou d'eau douce vivent principalement au nord des océans Atlantique et Pacifique. Le saumon commercialisé est en majeure partie issu de l'élevage.

VERTUS

Prévention de la maladie d'Alzheimer

De nombreuses études ont mis en lumière les propriétés des acides gras oméga-3 du saumon et d'autres poissons. En suivant pendant sept ans des individus ne présentant initialement aucun signe de la maladie d'Alzheimer, des chercheurs ont estimé que le risque de souffrir de cette maladie serait diminué de 60 % grâce à la consommation régulière (au moins une fois par semaine) de poissons riches en oméga-3. Ces derniers réduiraient l'inflammation au cerveau et favoriseraient la régénération des cellules nerveuses.

Amélioration des fonctions cognitives

La vitamine B_1 est nécessaire à la production d'acétylcholine, un messager chimique de la mémoire par excellence. De faibles taux d'acétylcholine ont d'ailleurs été observés chez les gens atteints de la maladie d'Alzheimer. Les carences en vitamines du complexe B (notamment B_1 , B_6 et B_9) pourraient nuire aux fonctions cognitives.

Prévention des déficits de mémoire liés à l'âge

Selon plusieurs études, de faibles apports en vitamine D et en sélénium seraient associés à des risques plus élevés de souffrir de troubles cognitifs (ex. : concentration, mémoire et orientation) chez les individus de 65 ans et plus.

À RETENIR

- Il est recommandé de consommer du saumon au moins une fois par semaine.
- Le poisson cru apporte sensiblement les mêmes nutriments que le poisson cuit. Attention : la consommation de poisson cru est déconseillée aux jeunes enfants, aux femmes enceintes, aux personnes âgées ou qui ont un système immunitaire affaibli.
- Le saumon est l'une des meilleures sources connues d'acides gras oméga-3, lesquels diminuent les risques de maladies cardiovasculaires. Toutefois, la quantité varie selon l'espèce; le saumon de l'Atlantique renferme les taux les plus élevés.
- Le saumon en conserve est un choix économique et pratique, et sa valeur nutritive est comparable à celle du poisson frais (voir *Saumon : frais ou en conserve ?* p. 136).

CUISSON

Les oméga-3 comme ceux contenus dans les poissons gras sont des acides gras thermolabiles, c'est-à-dire qu'ils sont très sensibles à la chaleur et se dégradent rapidement lorsqu'ils sont exposés à une forte température. Ainsi, pour bénéficier des oméga-3, privilégiez des modes de cuisson doux (à la vapeur ou en papillote, par exemple) et rapides.

MODES DE PRÉPARATION

- cru: gravlax, tartare, ceviche ou sashimi
- cuit: dans les soupes, veloutés, pains ou terrines de poisson, en croquettes, à la vapeur, en papillote, grillé, poché ou fumé



MYTHES ou RÉALITÉ

| Manger du poisson rend intelligent | 61 |
|---|----|
| La caféine augmente la mémoire | 61 |
| Le trempage des légumineuses améliore leur qualité nutritionnelle | 62 |
| Tous les légumes et les fruits se conservent au réfrigérateur | 63 |
| Les légumes frais sont plus nutritifs que les légumes surgelés | 64 |
| Il est préférable de manger les légumes crus plutôt que cuits | 65 |



MANGER DU POISSON REND INTELLIGENT.

FAUX.

«Mange ton poisson, c'est rempli de phosphore. Ça rend intelligent!» est à reléguer au chapitre des mythes inculqués dès le plus jeune âge au même titre que les «Mange tes carottes, c'est bon pour les yeux!» ou encore «Mange ta soupe, ça fait grandir!».

Le poisson a certes une teneur élevée en phosphore, mais contrairement aux croyances populaires, aucune étude n'a prouvé l'influence de ce minéral sur l'efficacité des neurones. Il est donc inutile de se gaver de poisson en espérant développer une mémoire d'éléphant grâce au phosphore qu'il contient! Toutefois, celui-ci est l'un des minéraux les plus importants dans l'organisme après le calcium. Essentiel à presque toutes les réactions chimiques des cellules, il favorise le maintien de la santé des os et des dents, et fournit l'énergie dont le corps a besoin. Manger du poisson peut permettre d'éviter les carences en phosphore.

LA CAFÉINE AUGMENTE LA MÉMOIRE.

VRAI, MAIS...

Selon une étude récente de l'équipe du professeur Michael Yassa publiée dans *Nature Neuroscience*, la consommation de 200 mg de café (soit un grand café fort) au cours d'une journée stimulerait la mémoire à long terme et permettrait d'améliorer le processus de mémorisation de certains souvenirs. Le mécanisme suggéré par l'équipe britannique concernerait un neurotransmetteur impliqué dans la vigilance, l'apprentissage et la mémoire.

Toutefois, trop de café pourrait avoir l'effet contraire et créer de la dépendance et une fatigue nuisibles aux facultés cognitives. Pour ressentir un effet positif sur la mémoire, il est recommandé de ne pas consommer plus de 750 ml (3 tasses) de café par jour.



LE TREMPAGE DES LÉGUMINEUSES AMÉLIORE LEUR QUALITÉ NUTRITIONNELLE.

VRAI.

Saviez-vous que l'acide phytique contenu dans les céréales complètes et les légumineuses peut nuire à l'assimilation de certains minéraux (notamment le calcium, le magnésium et le fer)? Ces derniers se lient avec l'acide phytique en formant des sels indigestes, et quittent l'organisme sans être absorbés. Toutefois, des études scientifiques ont démontré qu'il n'y a aucune conséquence néfaste lorsque l'alimentation est équilibrée et que l'apport en minéraux est adéquat. Et puis, la nature est plutôt bien faite. En effet, beaucoup de céréales complètes et de légumineuses sont riches en phytase, une enzyme qui neutralise en partie l'action indésirable de l'acide phytique. De plus, lorsqu'on mange régulièrement des céréales complètes, l'organisme s'adapte, et la flore digestive produit alors de la phytase.

Le trempage des légumineuses adoucit les peaux, favorise le processus de germination et active la phytase, ce qui élimine en grande partie l'acide phytique, rendant ainsi les minéraux disponibles. Les deux autres avantages non négligeables du trempage sont la réduction du temps de cuisson et la meilleure digestibilité des légumineuses.

Le temps de trempage est de 8 à 12 heures, à l'exception des légumineuses de petite taille (comme les lentilles) qui n'en requièrent pas. Utilisez au moins trois portions d'eau pour une portion de légumineuses, car celles-ci triplent de volume durant le trempage.

Voici un dernier conseil pour éviter les flatulences. Ce sont les oligosaccharides, un type de glucides présents en quantités variables dans les légumineuses, qui sont à l'origine de ces effets incommodants. Pour éliminer le plus possible d'oligosaccharides, il est recommandé d'opter pour une méthode de trempage rapide. Celle-ci permet une cuisson plus rapide et améliore la digestibilité des légumineuses. Pour ce faire, mettez-les dans une grande casserole d'eau froide. Portez-les à ébullition à feu moyen-vif, puis laissez-les mijoter de 1 à 2 minutes. Retirez la casserole du feu et laissez reposer 1 heure. Rincez les légumineuses à l'eau froide avant la cuisson puisque l'eau de trempage est impropre à la consommation.



TOUS LES LÉGUMES ET LES FRUITS SE CONSERVENT AU RÉFRIGÉRATEUR.

FAUX.

Pour conserver la fraîcheur et la salubrité des légumes et des fruits, il faut choisir une méthode de conservation appropriée. Certains doivent être mis au réfrigérateur aussitôt après l'achat ou dès qu'ils sont à maturité, alors que d'autres doivent être conservés à température ambiante ou dans un endroit frais et sec. Si vous ne pensez pas consommer vos produits frais avant qu'ils ne se gâtent, mieux vaut les congeler.

En règle générale, il faut réfrigérer la plupart des légumes et des fruits.

Voici ceux qui font exception et comment les conserver.

 Les légumes et les fruits à conserver à température ambiante jusqu'à ce qu'ils soient mûrs et à réfrigérer ensuite :

Abricot, avocat, banane, kiwi, mangue, melon, nectarine, papaye, pêche, poire, pomme, prune, tomate.

- Les légumes et les fruits à conserver à température ambiante :

Ail et oignon (sauf oignon vert), citrouille, courge d'hiver (potiron), patate douce, pomme de terre, rutabaga.

Sachez que la réfrigération favorise la germination. Voilà la raison pour laquelle l'ail et l'oignon se conservent de préférence à température ambiante.

Attention, certains aliments sont dits climactériques, c'est-à-dire que l'on doit éviter de les placer en présence d'autres fruits ou légumes qui sont déjà à maturité afin d'éviter qu'ils les fassent pourrir. Il s'agit notamment de l'abricot, l'avocat, la banane, le kiwi, la mangue, le melon, la nectarine, la papaye, la pomme, la pêche, la poire, la prune et la tomate.

Ne rincez les fruits et les légumes (sauf les légumes-feuilles) qu'au moment de leur utilisation. Quant aux légumes-feuilles, ils conserveront leur fraîcheur plus longtemps si, après les courses, ils sont rincés, emballés dans du papier absorbant et placés dans un contenant ou un sac de plastique fermé hermétiquement.

N'oubliez pas que plus la durée d'entreposage est longue, plus les légumes et les fruits risquent de perdre des vitamines.

LES LÉGUMES FRAIS SONT PLUS NUTRITIFS QUE LES LÉGUMES SURGELÉS.

FAUX.

Contrairement à la croyance populaire, les légumes frais ne sont pas forcément plus riches en nutriments que les légumes surgelés.

D'une façon générale, plus un aliment est frais, plus sa valeur nutritive est élevée, car les vitamines et les minéraux sont sensibles à la lumière, à l'oxygène et à la chaleur. L'idéal est donc de consommer les légumes et les fruits le plus rapidement possible après leur récolte.

Légumes frais : Lorsqu'ils sont achetés frais au marché ou à l'épicerie, les temps de transport et de stockage peuvent parfois être assez longs, et la perte de nutriments est alors significative.

Légumes surgelés : Les légumes frais destinés à la surgélation sont traités quelques heures seulement après leur récolte. Le temps de stockage est donc très court, ce qui préserve leurs nutriments. Par ailleurs, les légumes sont blanchis (passés à l'eau bouillante) avant d'être surgelés, un processus qui réduit leur teneur en vitamines hydrosolubles (vitamines B_1 et C notamment) et en certains antioxydants. À l'inverse, d'autres nutriments (comme les vitamines liposolubles C et C sont mieux préservés, et les légumes ainsi traités en contiendraient alors davantage que les légumes frais.

En conclusion, qu'ils soient frais ou surgelés, tous les légumes sont de bonnes sources de nutriments et de fibres. La variété est un gage de santé.

PRODUITS SURGELÉS: QUELQUES PRÉCAUTIONS...

Un produit surgelé doit être décongelé au réfrigérateur et non à température ambiante. Idéalement, il doit être consommé dans les 24 heures. Il ne faut jamais recongeler un produit décongelé, car les bactéries qui se développent lors de la décongélation peuvent être à l'origine d'une intoxication alimentaire. De plus, le goût et la texture peuvent être altérés. Une fois cuits, les légumes surgelés peuvent être conservés aussi longtemps que les légumes frais.



IL EST PRÉFÉRABLE DE MANGER LES LÉGUMES CRUS PLUTÔT QUE CUITS.

FAUX, MAIS...

Une cuisson trop longue peut réduire la teneur en vitamines des aliments et une partie des minéraux peut passer dans l'eau de cuisson. Il est donc recommandé non seulement de cuire les légumes le plus rapidement possible et de les servir aussitôt, mais aussi de limiter la quantité d'eau de cuisson. Les sautés, la cuisson à la vapeur et la cuisson au four sont des modes de cuisson idéals pour conserver les éléments nutritifs. Il est à noter que certains aliments, comme les légumes orangés (carottes, patates douces, etc.) et les tomates, contiennent plus d'antioxydants après avoir été cuits. Par exemple, selon certaines études, la quantité de lycopène (antioxydant) des tomates double après 30 minutes de cuisson. Enfin, il ne faut pas oublier que la cuisson permet de détruire les bactéries indésirables présentes dans certains aliments et de faciliter la digestion.

Études à l'appui, les cuissons au micro-ondes et à la vapeur sont les traitements qui retiennent le mieux les nutriments dans les légumes. Pour préserver la valeur nutritive des aliments, il est recommandé de les cuire rapidement et d'éviter le contact des légumes avec l'eau de cuisson.

Dans la mesure où les aliments crus fournissent plus de vitamines et aident au contrôle du poids en rassasiant davantage, ils devraient être plus souvent présents au menu. Mais il ne faut pas oublier qu'une alimentation équilibrée est avant tout une alimentation variée.



CONSEILS POUR PRÉSERVER LES VITAMINES ET LES NUTRIMENTS

- Consommez rapidement les légumes et les fruits frais après leur achat ou leur récolte. Plus le temps d'entreposage est long, plus la perte de nutriments est importante.
- Lavez les légumes entiers et évitez de les laisser tremper de façon à limiter les pertes de vitamines hydrosolubles, c'est-à-dire solubles dans l'eau (voir le tableau ci-dessous).
- Ne coupez pas les légumes et les fruits à l'avance, car de nombreuses vitamines sont sensibles à l'oxygène et à la lumière.
- Limitez le temps de cuisson des légumes (préférez-les croquants) pour préserver les nutriments sensibles à la chaleur. Exceptions : le lycopène, présent dans la tomate, et la quercétine, contenue dans l'oignon. Ces deux antioxydants ne sont pas détériorés par la chaleur et ils sont même plus facilement assimilables après la cuisson.
- Idéalement, optez pour une cuisson des légumes à la vapeur pour éviter que les vitamines hydrosolubles s'échappent dans le liquide de cuisson.
- Pour préserver les vitamines liposolubles (voir le tableau ci-dessous), qui sont solubles dans les graisses et peu dans l'eau, optez pour une cuisson à l'étouffée, à la vapeur ou à l'eau.
- Évitez la friture et la cuisson à haute température, car elles produisent des composés toxiques potentiellement cancérigènes.

| VITAMINES HYDROSOLUBLES | VITAMINES LIPOSOLUBLES |
|-------------------------|------------------------|
| Vitamines du complexe B | Vitamine A |
| Vitamine C | Vitamine D |
| | Vitamine E |
| | Vitamine K |





RECETTES



| | LÉGENDE |
|------------------------|--------------------|
| | |
| | 177 |
| Plats principaux | 13: |
| Salades | 117 |
| Entrées et à-côtés | 10 |
| Soupes et potages | 87 |
| Smoothies et petits-dé | jeuners 7 3 |







| Smoothie aux mûres, cerises et grenade | 73 |
|---|----|
| Smoothie au chou frisé et aux bleuets | 75 |
| Jus de grenade et de poire | 76 |
| Galettes de sarrasin aux noisettes et aux petits fruits | 79 |
| Crêpes d'avoine aux petits fruits | 81 |
| Quinoa matinal à la grenade | 82 |
| Croquettes de poisson aux herbes et œufs pochés | 84 |
| | |



SMOOTHIE AUX MÛRES, CERISES ET GRENADE

4 PORTIONS

15 MINUTES



INGRÉDIENTS

250 ml (1 tasse) de thé vert infusé, froid

250 ml (1 tasse) de boisson de soya ou de lait

140 g (1 tasse) de mûres

130 g (1 tasse) de **cerises**, dénoyautées (voir encadré, p. 23)

1 **grenade**, passée au presseagrumes, ou 80 g (½ tasse) de graines de grenade

1 petite banane, en morceaux

2 dattes, dénoyautées, ou 1 c. à café de sirop d'érable

60 g (2 tasses) de jeunes pousses d'épinards

2 c. à soupe de menthe fraîche

PRÉPARATION

Au mélangeur, mixer tous les ingrédients de 20 à 35 secondes ou jusqu'à consistance lisse et homogène.

Au besoin, ajouter de la boisson de soya pour obtenir une consistance plus lisse.

BIEN CHOISIR LA GRENADE -

Le fruit est mûr lorsqu'il émet un son métallique quand on le frappe avec le plat de la main. L'écorce doit être lisse, brillante, d'un beau rouge cardinal foncé et sans taches brunâtres. Plus la grenade est lourde, plus elle est juteuse.

| Valeur nutritive par portion | |
|------------------------------|------------------|
| | valeur dienne |
| Calories 150 | |
| Lipides 2 g | 3 % |
| Saturés 0,2 g | |
| + trans 0 g | |
| Polyinsaturés 0,5 g | |
| Oméga-6 0,5 g | |
| Oméga-3 0,1 g | |
| Monoinsaturés 0,3 g | |
| Cholestérol 0 mg | 0 % |
| Sodium 50 mg | 2 % |
| Potassium 550 mg | 16 % |
| Glucides 29 g | 10 % |
| Fibres 4 g | 16 % |
| Sucres 19 g | |
| Protéines 5 g | |
| Vitamine A 191 ER | 20 % |
| Vitamine C 19 mg | 30 % |
| Calcium 115 mg | 10 % |
| Fer 1,8 mg | 15 % |
| Phosphore 71 mg | 6 % |



SMOOTHIE AU CHOU FRISÉ ET AUX BLEUETS

6 PORTIONS

10 MINUTES



INGRÉDIENTS

500 ml (2 tasses) de jus d'orange fraîchement pressé

140 g (2 tasses) de feuilles de **chou frisé**, déchiquetées

150 g (1 tasse) de **bleuets** frais ou surgelés

150 g (1 tasse) de fraises fraîches ou surgelées

2 kiwis, pelés et coupés en morceaux

1 petite banane, en morceaux

Le jus de 1 citron

40 g (½ tasse) de menthe fraîche

PRÉPARATION

Au mélangeur, mixer tous les ingrédients de 20 à 35 secondes ou jusqu'à consistance lisse et homogène.

Au besoin, ajouter de l'eau pour obtenir une consistance plus lisse.

| Valeur nutritive par portion | |
|------------------------------|-------------------|
| | valeur idienne |
| Calories 160 | |
| Lipides 0,5 g | 1 % |
| Saturés 0,1 g | |
| + trans 0 g | |
| Polyinsaturés 0,2 g | |
| Oméga-6 0,1 g | |
| Oméga-3 0,1 g | |
| Monoinsaturés 0,1 g | g |
| Cholestérol 0 mg | 0 % |
| Sodium 15 mg | 1 % |
| Potassium 360 mg | 10 % |
| Glucides 36 g | 12 % |
| Fibres 4 g | 16 % |
| Sucres 24 g | |
| Protéines 3 g | |
| Vitamine A 350 ER | 35 % |
| Vitamine C 85 mg | 140 % |
| Calcium 57 mg | 6 % |
| Fer 1 mg | 8 % |
| Phosphore 39 mg | 4 % |

JUS DE GRENADE ET DE POIRE



INGRÉDIENTS

1 poire

2 grenades

PRÉPARATION

Passer la poire à la centrifugeuse et réserver le jus.

Couper les grenades en deux et les passer au presse-agrumes. Passer le jus au tamis en pressant pour extraire le maximum de jus.

Dans un verre, mélanger le jus de grenade et le jus de poire.

- LE SAVIEZ-VOUS ? --

Mieux vaut manger les légumes et les fruits lorsqu'ils sont à maturité. À quelques rares exceptions (ex. : brocoli), les légumes et les fruits contiennent plus d'éléments nutritifs lorsqu'ils sont à maturité. Ils deviennent en effet de plus en plus riches en vitamines et en minéraux au fil de leur mûrissement, et un grand nombre de leurs composés bénéfiques se trouvent dans les pigments qui leur donnent leur couleur. Toutefois, la quantité de nutriments dépend de nombreux autres facteurs (soleil, chaleur, sol, etc.). Côté gustatif, il est indéniable que le goût est à son summum lorsque les produits sont consommés à maturité.

| Valeur nutritive par portion | |
|---------------------------------|----------------------|
| | 6 valeur tidienne |
| Calories 100 | |
| Lipides 0,2 g | 0 % |
| Saturés 0 g | |
| + trans 0 g | |
| Polyinsaturés 0 g | |
| Oméga-6 0,1 g | |
| Oméga-3 0 g | |
| Monoinsaturés 0,1 | g |
| Cholestérol 0 mg | 0 % |
| Sodium 2 mg | 0 % |
| Potassium 220 mg | 6 % |
| Glucides 23 g | 8 % |
| Fibres 3 g | 12 % |
| Sucres 17 g | |
| Protéines 1 g | |
| Vitamine A 37 ER | 4 % |
| Vitamine C 26 mg | 45 % |
| Calcium 11 mg | 0 % |
| Fer 0,3 mg | 2 % |
| Phosphore 15 mg | 2 % |





GALETTES DE SARRASIN AUX NOISETTES

ET AUX PETITS FRUITS





INGRÉDIENTS

150 g (1 tasse) de farine de sarrasin

25 g (¼ tasse) de flocons ou de son d'avoine

1 pincée de bicarbonate de soude

1 pincée de sel

500 ml (2 tasses) d'eau

1 c. à soupe de beurre, fondu

1 c. à café d'extrait de vanille

35 g (¼ tasse) de **noisettes**, concassées grossièrement

60 ml (¼ tasse) de sirop d'érable

2 c. à café d'eau

1 bâton de cannelle

Pour la garniture

150 g (1 tasse) de petits fruits frais (**bleuets, cerises** ou **mûres**)

PRÉPARATION

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

Dans un bol, à l'aide d'un fouet, mélanger la farine, l'avoine, le bicarbonate de soude, le sel, l'eau, le beurre et la vanille. Réfrigérer pendant 1 heure.

Entre-temps, étaler les noisettes sur une plaque de cuisson recouverte de papier parchemin et cuire au centre du four de 4 à 5 minutes. Réserver.

Mélanger la pâte réfrigérée. Chauffer une poêle antiadhésive huilée à feu moyen. Cuire 4 galettes une à une de 1 à 2 minutes de chaque côté.

Dans une petite casserole, à feu doux, chauffer le sirop d'érable, l'eau et le bâton de cannelle de 2 à 3 minutes. Retirer le bâton de cannelle.

Répartir les noisettes et les petits fruits sur les galettes. Verser un filet de sirop sur chacune, puis les plier en deux.

Vous pouvez cuire des galettes à l'avance et les congeler en les séparant par du papier parchemin. Pour les faire décongeler, mettez-les au réfrigérateur pendant la nuit.

| Valeur nutritive par portion | |
|------------------------------|------------------|
| | valeur dienne |
| Calories 260 | |
| Lipides 8 g | 12 % |
| Saturés 2 g | |
| + trans 0 g | |
| Polyinsaturés 1 g | |
| Oméga-6 1 g | |
| Oméga-3 0,1 g | |
| Monoinsaturés 4,5 g | |
| Cholestérol 5 mg | 2 % |
| Sodium 95 mg | 4 % |
| Potassium 280 mg | 8 % |
| Glucides 41 g | 14 % |
| Fibres 4 g | 16 % |
| Sucres 14 g | |
| Protéines 6 g | |
| Vitamine A 24 ER | 2 % |
| Vitamine C 1 mg | 2 % |
| Calcium 44 mg | 4 % |
| Fer 2 mg | 15 % |
| Phosphore 150 mg | 15 % |



CRÊPES D'AVOINE AUX PETITS FRUITS





INGRÉDIENTS

3 œufs

1 c. à soupe d'huile d'olive

130 g (½ tasse) de yogourt nature

100 g (1 tasse) de flocons d'avoine à cuisson rapide

125 ml (½ tasse) de lait ou de boisson d'amande

> ½ c. à café d'extrait de vanille

½ c. à café de cannelle moulue (facultatif)

Pour la garniture

150 g (1 tasse) de petits fruits frais (**bleuets, cerises** ou **mûres**)

Sirop d'érable (facultatif)

PRÉPARATION

Dans un grand bol, battre les œufs et ajouter peu à peu le reste des ingrédients.

15 MINUTES

Chauffer une poêle antiadhésive huilée à feu moyen. Cuire 8 petites crêpes une à une pendant 2 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.

Garnir de petits fruits et arroser de sirop d'érable.

– IDÉE REÇUE –

Les œufs des poules élevées en liberté sont plus nutritifs que les œufs ordinaires.

FAUX. Même si on s'imagine que les œufs des poules élevées en liberté sont meilleurs pour la santé, en réalité leur composition est la même que celle des œufs ordinaires. Leur prix plus élevé s'explique tout simplement par des coûts de production supérieurs : l'élevage requiert plus d'espace, et les œufs sont recueillis à la main dans les nids. Consommer des œufs de poules élevées en liberté est avant tout une question d'éthique personnelle et de respect des animaux.

| Valeur nutritive par portion | |
|------------------------------|-------------------|
| | valeur idienne |
| Calories 240 | |
| Lipides 10 g | 15 % |
| Saturés 2,5 g | |
| + trans 0 g | |
| Polyinsaturés 1,5 g | |
| Oméga-6 1,5 g | |
| Oméga-3 0,1 g | |
| Monoinsaturés 5 g | |
| Cholestérol 140 mg | 48 % |
| Sodium 80 mg | 3 % |
| Potassium 300 mg | 8 % |
| Glucides 26 g | 9 % |
| Fibres 4 g | 16 % |
| Sucres 8 g | |
| Protéines 11 g | |
| Vitamine A 88 ER | 8 % |
| Vitamine C 3 mg | 4 % |
| Calcium 130 mg | 10 % |
| Fer 1,7 mg | 10 % |
| Phosphore 238 mg | 20 % |

QUINOA MATINAL **À LA GRENADE**



2 PORTIONS 10 MINUTES

INGRÉDIENTS

160 g (1 tasse) de **quinoa** cuit (voir encadré, p. 149), refroidi

85 g (1/3 tasse) de yogourt grec nature

1 c. à soupe de **graines de tournesol**, grillées

70 g (1/2 tasse) de mûres

Les graines de ½ grenade (donne 40 g [¼ tasse])

2 c. à café de miel ou de sirop d'érable

PRÉPARATION

Dans un grand bol, mélanger le quinoa et le yogourt.

Ajouter les graines de tournesol, les mûres, la grenade et le miel. Mélanger délicatement.

COMMENT ÉGRAINER FACILEMENT UNE GRENADE

- dans un grand bol d'eau : coupez la grenade en deux sur la largeur, puis immergez-la dans un bol d'eau froide. Retirez délicatement les graines avec les doigts. Les morceaux de membrane blanche flotteront tandis que les arilles couleront. Il ne vous restera plus qu'à retirer les résidus en surface et à rincer les arilles.
- avec un couteau : coupez la grenade en deux sur la hauteur. Tenez une moitié de grenade entre vos doigts, partie ouverte face à votre paume. Tapez sur la peau avec le bord non tranchant d'un couteau. Les arilles tomberont au fur et à mesure dans votre main.

| Valeur nutritive par portion | 1 |
|------------------------------|-------------|
| T | % valeur |
| | quotidienne |
| Calories 220 | |
| Lipides 4,5 g | 7 % |
| Saturés 0,5 g | |
| + trans 0 g | |
| Polyinsaturés 1, | |
| Oméga-6 1,5 g | |
| Oméga-3 0 g | |
| Monoinsaturés 1 | g |
| Cholestérol 0 mg | 0 % |
| Sodium 35 mg | 1 % |
| Potassium 330 r | ng 9 % |
| Glucides 35 g | 12 % |
| Fibres 4 g | 16 % |
| Sucres 16 g | |
| Protéines 10 g | |
| Vitamine A 5 ER | 0 % |
| Vitamine C 15 m | g 25 % |
| Calcium 71 mg | 6 % |
| Fer 2,3 mg | 15 % |
| Phosphore 187 r | ng 15 % |



CROQUETTES DE POISSON

AUX HERBES ET ŒUFS POCHÉS



INGRÉDIENTS

Pour les croquettes

240 g (8 ½ oz) de **saumon** cru, haché

240 g (8 ½ oz) de **morue** crue, hachée

2 œufs, battus

1 c. à soupe de moutarde de Dijon

1 c. à soupe de flocons ou de son d'avoine

2 échalotes, émincées

4 gousses d'ail, émincées

Le jus de 1 citron

2 c. à soupe de persil frais, haché

2 c. à soupe d'aneth frais, haché

2 c. à soupe de coriandre fraîche, hachée

2 c. à soupe d'huile d'olive

Sel et poivre du moulin, au goût

Persil frais, au goût, pour la garniture

Pour les œufs pochés

1 litre (4 tasses) d'eau Le jus de 1 citron

4 œufs

PRÉPARATION

Dans un grand bol, mélanger le saumon, la morue, les œufs, la moutarde, l'avoine, les échalotes, l'ail, le jus de citron et les herbes. Façonner 4 croquettes avec les mains.

Dans une poêle, à feu moyen-vif, chauffer l'huile et cuire les croquettes de 5 à 7 minutes de chaque côté.

Entre-temps, dans une grande casserole, porter à ébullition l'eau et le jus de citron. À l'aide d'une écumoire, déposer les œufs un à un et cuire environ 3 minutes selon la cuisson désirée.

Servir les croquettes dans les assiettes et déposer un œuf poché sur chacune. Assaisonner et garnir de persil avant de servir.

Servir avec des patates douces ou des fruits.

| Valeur nutritive par portion | |
|------------------------------|-------------------|
| | valeur idienne |
| Calories 300 | |
| Lipides 14 g | 22 % |
| Saturés 3 g | |
| + trans 0 g | |
| Polyinsaturés 2,5 g | |
| Oméga-6 1 g | |
| Oméga-3 1 g | |
| Monoinsaturés 7 g | |
| Cholestérol 150 mg | 50 % |
| Sodium 150 mg | 6 % |
| Potassium 690 mg | 20 % |
| Glucides 14 g | 5 % |
| Fibres 1 g | 4 % |
| Sucres 1 g | |
| Protéines 29 g | |
| Vitamine A 105 ER | 10 % |
| Vitamine C 7 mg | 10 % |
| Calcium 97 mg | 8 % |
| Fer 2 mg | 15 % |
| Phosphore 671 mg | 60 % |







| Soupe de pois chiches et de lentilles au thé vert | 89 |
|--|----|
| Soupe dahl aux patates douces | 90 |
| Soupe asiatique aux edamames | 93 |
| Potage de courge et de lentilles | 95 |
| Potage de chou-fleur et de patate douce | 96 |
| Chaudrée de poisson et de fruits de mer à la toscane | 98 |
| | |



SOUPE DE POIS CHICHES

ET DE LENTILLES AU THÉ VERT





INGRÉDIENTS

1 c. à soupe d'huile d'olive

1 oignon, haché finement

2 gousses d'ail, hachées finement

1 c. à café de curcuma moulu

1 c. à café de cumin moulu

½ c. à café de poudre de cari

½ c. à café de poudre de chili

1 boîte de 540 ml de **pois chiches**, rincés et égouttés (donne 375 g)

1 boîte de 540 ml de **lentilles**, rincées et égouttées (donne 310 g)

1 boîte de 398 ml de lait de coco allégé

1 c. à soupe de gingembre frais, râpé

10 g (½ tasse) de coriandre fraîche, hachée

1 litre (4 tasses) de thé vert infusé Sel et poivre du moulin, au goût

PRÉPARATION

Dans une grande casserole, à feu moyen-vif, chauffer l'huile et faire revenir l'oignon environ 3 minutes. Ajouter l'ail, le curcuma, le cumin, le cari et la poudre de chili. Poursuivre la cuisson pendant 5 minutes.

Ajouter les pois chiches, les lentilles, le lait de coco, le gingembre, la coriandre et le thé. Assaisonner et porter à ébullition. Couvrir et laisser mijoter à feu doux environ 20 minutes.

Ajouter de l'eau ou du thé au besoin selon la consistance désirée.

| Valeur nutritive par portion | |
|------------------------------|-------------------|
| | valeur idienne |
| Calories 200 | |
| Lipides 3,5 g | 5 % |
| Saturés 0,5 g | |
| + trans 0 g | |
| Polyinsaturés 1 g | |
| Oméga-6 1 g | |
| Oméga-3 0,1 g | |
| Monoinsaturés 2 g | |
| Cholestérol 0 mg | 0 % |
| Sodium 270 mg | 11 % |
| Potassium 630 mg | 18 % |
| Glucides 34 g | 11 % |
| Fibres 7 g | 28 % |
| Sucres 4 g | |
| Protéines 9 g | |
| Vitamine A 20 ER | 2 % |
| Vitamine C 5 mg | 8 % |
| Calcium 72 mg | 6 % |
| Fer 3,5 mg | 25 % |
| Phosphore 188 mg | 15 % |

SOUPE DAHL AUX PATATES DOUCES



INGRÉDIENTS

- 1 c. à soupe d'huile d'olive
 - 2 oignons rouges, hachés finement
 - 2 gousses d'ail, hachées finement
- 1 c. à café de poudre de cari
- 1 grosse ou 2 petites patates douces, pelées et coupées en cubes
- 1 boîte de 540 ml de **lentilles,** rincées et égouttées (donne 310 g)
 - 1 c. à soupe de paprika
- 1 c. à soupe de coriandre fraîche, hachée
- 1,25 litre (5 tasses) de bouillon de légumes

Le jus de 1 lime

Sel et poivre du moulin, au goût

PRÉPARATION

Dans une grande casserole, à feu vif, chauffer l'huile et faire revenir les oignons et l'ail avec le cari pendant 5 minutes.

Ajouter les patates douces, les lentilles, le paprika, la coriandre et le bouillon. Porter à ébullition. Couvrir et laisser mijoter à feu doux 15 minutes ou jusqu'à ce que les patates douces soient tendres.

Ajouter le jus de lime et assaisonner.

- LE SAVIEZ-VOUS ? --

Les légumineuses peuvent vous aider à perdre du poids. Elles constituent un repas nourrissant et rassasiant, riche en protéines et en fibres mais pauvre en gras.

| Valeur nutritive par portion | |
|---------------------------------|-------------------|
| | valeur idienne |
| Calories 220 | |
| Lipides 4 g | 6 % |
| Saturés 0,5 g | |
| + trans 0 g | |
| Polyinsaturés 0,5 g | |
| Oméga-6 0,5 g | |
| Oméga-3 0,1 g | |
| Monoinsaturés 2,5 g | 5 |
| Cholestérol 0 mg | 0 % |
| Sodium 85 mg | 4 % |
| Potassium 560 mg | 16 % |
| Glucides 38 g | 13 % |
| Fibres 7 g | 28 % |
| Sucres 8 g | |
| Protéines 9 g | |
| Vitamine A 722 ER | 70 % |
| Vitamine C 10 mg | 15 % |
| Calcium 94 mg | 8 % |
| Fer 3,8 mg | 25 % |
| Phosphore 179 mg | 15 % |





SOUPE ASIATIQUE AUX EDAMAMES





INGRÉDIENTS

1 c. à soupe d'huile d'olive 3 oignons verts, émincés 2 gousses d'ail, hachées finement 2 c. à café de gingembre frais, râpé

1 pincée de flocons de piment

1 litre (4 tasses) de bouillon au choix à teneur réduite en sodium

1 poivron rouge, en petits dés

1 courgette moyenne, râpée en longs spaghettis

110 g (1 tasse) d'**edamames** décortiqués, décongelés

30 g (1 tasse) d'épinards

2 c. à café de miso Le jus de 1 lime

2 c. à soupe de graines de sésame

2 c. à soupe de citronnelle, émincée

Sel et poivre du moulin, au goût

PRÉPARATION

Dans une grande casserole, à feu moyen-vif, chauffer l'huile et faire revenir les oignons verts environ 3 minutes. Ajouter l'ail, le gingembre et le piment. Poursuivre la cuisson pendant 5 minutes.

Ajouter le bouillon et porter à ébullition. Ajouter le poivron, la courgette, les edamames et les épinards. Poursuivre la cuisson environ 5 minutes.

Retirer la casserole du feu. Ajouter le miso et bien mélanger. Assaisonner au goût.

Verser la soupe dans des bols ou des assiettes creuses. Ajouter un filet de jus de lime, les graines de sésame et la citronnelle. Servir immédiatement.

IDÉE REÇUE

L'épinard est riche en fer.

FAUX. On a longtemps vanté les mérites des épinards pour leur teneur en fer. L'origine de cette légende véhiculée par Popeye tient à une erreur de virgule. À la fin du 19^e siècle, un chimiste a établi la composition de l'épinard. Lors de la retranscription de la teneur en fer, la virgule a été déplacée vers la droite. Il faudra attendre les années 1930 pour que d'autres chercheurs corrigent la faute. Trop tard, Popeye et ses épinards avaient déjà fait le tour du monde!

| Valeur nutritive par portion | |
|------------------------------|-------------------|
| | valeur idienne |
| Calories 200 | |
| Lipides 8 g | 12 % |
| Saturés 1,5 g | |
| + trans 0 g | |
| Polyinsaturés 1,5 g | |
| Oméga-6 1,5 g | |
| Oméga-3 0,1 g | |
| Monoinsaturés 4 g | |
| Cholestérol 0 mg | 0 % |
| Sodium 290 mg | 12 % |
| Potassium 570 mg | 16 % |
| Glucides 23 g | 8 % |
| Fibres 6 g | 24 % |
| Sucres 6 g | |
| Protéines 9 g | |
| Vitamine A 377 ER | 40 % |
| Vitamine C 32 mg | 50 % |
| Calcium 122 mg | 10 % |
| Fer 3,4 mg | 25 % |
| Phosphore 123 mg | 10 % |



POTAGE DE COURGE ET DE LENTILLES





INGRÉDIENTS

2 c. à soupe d'huile d'olive

1 oignon, émincé

2 gousses d'ail, hachées

2 c. à soupe de gingembre frais, haché

> 300 g (2 tasses) de chair de **courge Butternut,** en petits cubes

1 litre (4 tasses) de bouillon de poulet, de bœuf ou de légumes

1 boîte de 540 ml de **lentilles**, rincées et égouttées (donne 310 g)

4 c. à soupe de coriandre fraîche

1 pincée de cumin moulu Sel et poivre du moulin, au goût Quelques feuilles de coriandre, pour la garniture

PRÉPARATION

Dans une grande casserole, à feu moyen-vif, chauffer l'huile et faire revenir l'oignon, l'ail et le gingembre pendant 5 minutes.

Ajouter la courge et le bouillon. Couvrir et laisser mijoter 20 minutes ou jusqu'à ce que la courge soit tendre. Ajouter les lentilles et la coriandre. Poursuivre la cuisson pendant 5 minutes.

Au pied-mélangeur, réduire la préparation en potage. Ajouter le cumin, saler et poivrer.

Garnir de coriandre au moment de servir.

| Valeur nutritive par portion | |
|------------------------------|-------------------|
| | valeur idienne |
| Calories 220 | |
| Lipides 5 g | 3 % |
| Saturés 0,5 g | |
| + trans 0 g | |
| Polyinsaturés 0,5 g | |
| Oméga-6 0,5 g | |
| Oméga-3 0,1 g | |
| Monoinsaturés 3,5 g | 3 |
| Cholestérol 0 mg | 0 % |
| Sodium 60 mg | 3 % |
| Potassium 750 mg | 22 % |
| Glucides 34 g | 11 % |
| Fibres 6 g | 24 % |
| Sucres 6 g | |
| Protéines 9 g | |
| Vitamine A 838 ER | 80 % |
| Vitamine C 15 mg | 25 % |
| Calcium 130 mg | 10 % |
| Fer 4,3 mg | 30 % |
| Phosphore 201 mg | 20 % |

POTAGE DE CHOU-FLEUR ET DE PATATE DOUCE



4 PORTIONS
15 MINUTES
35 MINUTES

INGRÉDIENTS

2 c. à soupe d'huile d'olive

1 petit oignon rouge, haché

1 gousse d'ail, hachée

1 c. à café de poudre de cari

1 petite **patate douce**, pelée et coupée en cubes

1 petit **chou-fleur**, en bouquets (donne environ 400 g [4 tasses])

375 ml (1 ½ tasse) de bouillon de légumes

375 ml (1 ½ tasse) d'eau Sel et poivre du moulin, au goût

PRÉPARATION

Dans une grande casserole, à feu moyen-vif, chauffer l'huile et faire revenir l'oignon et l'ail environ 5 minutes. Ajouter le cari, la patate douce, le chou-fleur, le bouillon et l'eau. Couvrir et laisser mijoter pendant 25 minutes.

Au pied-mélangeur, réduire la préparation en potage jusqu'à consistance très lisse. Assaisonner puis poursuivre la cuisson à feu moyen pendant 2 minutes.

LE SAVIEZ-VOUS? -

Il existe plusieurs variétés colorées : le chou-fleur pourpre (rouge-violet), qui devient vert à la cuisson et qui cuit plus rapidement que le blanc, et le chou-fleur orangé, qui contient du bêtacarotène contrairement au blanc.

| Valeur nutritive par portion | | | |
|------------------------------|------------------------|--|--|
| Teneur q | % valeur uotidienne | | |
| Calories 160 | | | |
| Lipides 7 g | 11 % | | |
| Saturés 1 g | | | |
| + trans 0 g | | | |
| Polyinsaturés 1 g | | | |
| Oméga-6 0,5 g | | | |
| Oméga-3 0,1 g | | | |
| Monoinsaturés 5 | | | |
| Cholestérol 0 mg | 0 % | | |
| Sodium 70 mg | 3 % | | |
| Potassium 500 m | ng 14 % | | |
| Glucides 20 g | 7 % | | |
| Fibres 4 g | 16 % | | |
| Sucres 6 g | | | |
| Protéines 3 g | | | |
| Vitamine A 515 E | R 50 % | | |
| Vitamine C 27 mg | | | |
| Calcium 63 mg | 6 % | | |
| Fer 1,2 mg | 8 % | | |
| Phosphore 80 mg | 8 % | | |



CHAUDRÉE DE POISSON ET DE FRUITS DE MER À LA TOSCANE





4 PORTIONS

15 MINUTES 40 MINUTES

INGRÉDIENTS

3 c. à soupe d'huile d'olive

1 oignon, émincé

3 gousses d'ail, émincées

2 patates douces moyennes, pelées et coupées en gros morceaux

80 g (1 tasse) de champignons blancs

1 poivron rouge, en dés

Le zeste et le jus de 1 citron

1 boîte de 398 ml de tomates en dés (donne 390 g)

15 g (¼ tasse) de persil frais, haché

1 c. à café de paprika

250 ml (1 tasse) de bouillon de légumes

100 g (3 ½ oz) de **saumon** cru, en gros morceaux

100 g (3 ½ oz) de **morue** crue, en gros morceaux

100 g (3 ½ oz) de crevettes crues, décortiquées

30 g (1 tasse) d'épinards, hachés grossièrement

Sel et poivre du moulin, au goût

Persil frais, au goût, pour la garniture

PRÉPARATION

Dans une grande poêle, à feu moyen-vif, chauffer l'huile et faire revenir l'oignon, l'ail et les patates douces pendant 5 minutes. Ajouter les champignons et le poivron. Poursuivre la cuisson environ 3 minutes.

Ajouter le zeste et le jus de citron, les tomates, le persil, le paprika et le bouillon. Assaisonner au goût. Laisser mijoter à découvert pendant 20 minutes ou jusqu'à ce que les patates douces soient tendres.

Ajouter le saumon, la morue et les crevettes. Cuire à feu doux pendant 8 minutes. Ajouter les épinards et poursuivre la cuisson environ 5 minutes.

Garnir de persil au moment de servir.

| Valeur nutritive par portion | |
|------------------------------|-------------------|
| | valeur idienne |
| Calories 320 | |
| Lipides 13 g | 20 % |
| Saturés 2 g | |
| + trans 0 g | |
| Polyinsaturés 2,5 g | |
| Oméga-6 1,5 g | |
| Oméga-3 0,5 g | |
| Monoinsaturés 8 g | |
| Cholestérol 75 mg | 25 % |
| Sodium 280 mg | 11 % |
| Potassium 960 mg | 27 % |
| Glucides 31 g | 10 % |
| Fibres 5 g | 20 % |
| Sucres 9 g | |
| Protéines 19 g | |
| Vitamine A 887 ER | 90 % |
| Vitamine C 58 mg | 100 % |
| Calcium 131 mg | 10 % |
| Fer 3,6 mg | 25 % |
| Phosphore 261 mg | 25 % |







| Houmous aux patates douces | 103 |
|--|-----|
| Trempette aux edamames | 105 |
| Pesto au basilic, au chou frisé et aux graines de courge | 106 |
| Falafels au chou frisé | 109 |
| Spanakopitas aux épinards et au chou frisé | 111 |
| Acras de morue aux patates douces | 112 |
| Sauté de patates douces, pois chiches et chou frisé | 114 |
| | |



HOUMOUS AUX PATATES DOUCES





INGRÉDIENTS

1 grosse ou 2 petites **patates douces**, pelées et coupées en deux

1 boîte de 540 ml de **pois chiches,** rincés et égouttés (donne 375 g)

60 ml (¼ tasse) de tahini (beurre de sésame)

Le jus de ½ citron

2 c. à soupe d'huile d'olive

2 gousses d'ail, hachées finement

1 c. à café de cumin moulu

1/4 c. à café de cannelle moulue

2 c. à soupe de coriandre ou de persil frais, haché

Sel et poivre du moulin, au goût

PRÉPARATION

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

Sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin, cuire les patates douces au four pendant 45 minutes. Laisser refroidir avant de couper en morceaux.

Au robot culinaire, réduire les patates douces et le reste des ingrédients en purée jusqu'à consistance homogène. Rectifier l'assaisonnement au besoin.

Servir avec des craquelins de grains entiers ou des crudités (ex. : chou-fleur).

- LE SAVIEZ-VOUS ? -

Il existe de nombreuses variétés de patates douces aux formes et aux couleurs différentes. Bien que les plus connues aient une peau et une chair orangées, certaines sont blanches, roses, rouges ou violacées. Plus la couleur de la chair est foncée, plus la patate douce contient des anthocyanes, un antioxydant puissant. Les variétés à chair orangée sont particulièrement riches en bêtacarotène. Elles sont donc tout indiquées pour la mémoire.

| Valeur nutritive par portion | | |
|---------------------------------|-------------------------|--|
| | % valeur quotidienne | |
| Calories 120 | | |
| Lipides 5 g | 8 % | |
| Saturés 0,5 g | | |
| + trans 0 g | | |
| Polyinsaturés 1,5 g | | |
| Oméga-6 3 g | | |
| Oméga-3 0,1 g | | |
| Monoinsaturés 2,5 g | | |
| Cholestérol 0 mg | 0 % | |
| Sodium 15 mg | 1 % | |
| Potassium 170 mg | 5 % | |
| Glucides 14 g | 5 % | |
| Fibres 2 g | 8 % | |
| Sucres 2 g | | |
| Protéines 4 g | | |
| Vitamine A 157 ER | 15 % | |
| Vitamine C 2 mg | 4 % | |
| Calcium 52 mg | 4 % | |
| Fer 1,5 mg | 10 % | |
| Phosphore 103 mg | 10 % | |



TREMPETTE AUX EDAMAMES



INGRÉDIENTS

220 g (2 tasses) d'**edamames** décortiqués, décongelés

1 c. à soupe d'huile de sésame grillé

Le jus de 1 citron

1 échalote, émincée

1 c. à soupe de tahini (beurre de sésame)

1 c. à soupe de coriandre fraîche Sel et poivre du moulin, au goût

PRÉPARATION

Porter une casserole d'eau à ébullition. Ajouter les edamames et cuire à feu moyen environ 3 minutes. Égoutter et laisser refroidir.

Au robot culinaire, mélanger les edamames et le reste des ingrédients jusqu'à consistance désirée.

Servir en trempette avec des légumes.

| Valeur nutritive | |
|-------------------|----------------------|
| par portion | |
| | % valeur tidienne |
| Calories 70 | |
| Lipides 4 g | 6 % |
| Saturés 0,5 g | |
| + trans 0 g | |
| Polyinsaturés 2 g | |
| Oméga-6 2 g | |
| Oméga-3 0 g | |
| Monoinsaturés 1,5 | |
| Cholestérol 0 mg | 0 % |
| Sodium 4 mg | 0 % |
| Potassium 180 mg | 5 % |
| Glucides 4 g | 1 % |
| Fibres 2 g | 8 % |
| Sucres 1 g | |
| Protéines 4 g | |
| Vitamine A 6 ER | 0 % |
| Vitamine C 6 mg | 10 % |
| Calcium 31 mg | 2 % |
| Fer 0,8 mg | 6 % |
| Phosphore 68 mg | 6 % |

PESTO AU BASILIC, AU CHOU FRISÉ ET AUX GRAINES DE COURGE



310 ml (1 ¼ tasse)

10 MINUTES

INGRÉDIENTS

(sans la tige)

4 gousses d'ail, émincées 35 g (¼ tasse) de graines de **courge Butternut**

ou de citrouille, grillées

80 g (2 tasses) de basilic frais 1 feuille de **chou frisé**

> 135 g (½ tasse) de beurre de **noisette**

250 ml (1 tasse) d'huile d'olive

80 g (¾ tasse) de parmesan, fraîchement râpé

Sel et poivre du moulin, au goût

PRÉPARATION

Au robot culinaire, mixer l'ail, les graines de courge, le basilic, le chou frisé et le beurre de noisette jusqu'à l'obtention d'une texture lisse.

Ajouter l'huile en filet, puis le parmesan. Assaisonner au goût.

Servir sur des pâtes ou des craquelins.

| Valeur nutritive par portion | |
|------------------------------|----------|
| Teneur que | % valeur |
| | uuleille |
| Calories 150 | |
| Lipides 13 g | 20 % |
| Saturés 2 g | |
| + trans 0 g | |
| Polyinsaturés 2 g | |
| Oméga-6 1,5 g | |
| Oméga-3 0,1 g | |
| Monoinsaturés 9 g | |
| Cholestérol 3 mg | 2 % |
| Sodium 55 mg | 2 % |
| Potassium 85 mg | 2 % |
| Glucides 4 g | 1 % |
| Fibres 1 g | 4 % |
| Sucres 0 g | |
| Protéines 3 g | |
| Vitamine A 21 ER | 2 % |
| Vitamine C 2 mg | 4 % |
| Calcium 64 mg | 6 % |
| Fer 0,5 mg | 4 % |
| Phosphore 61 mg | 6 % |
| | |





FALAFELS - **AU CHOU FRISÉ**





INGRÉDIENTS

1 boîte de 540 ml de **pois chiches**, rincés et égouttés (donne 375 g)

280 g (4 tasses) de feuilles de **chou frisé** (sans les tiges), déchiquetées

2 c. à soupe de houmous ou de tahini (beurre de sésame)

Le jus de ½ citron

3 gousses d'ail, hachées

½ c. à café de gingembre frais, râpé

½ c. à café de cumin moulu

2 c. à soupe de coriandre fraîche, hachée

> 2 c. à soupe de persil frais, haché

> > 4 c. à soupe de flocons d'avoine, moulus

4 c. à soupe d'huile d'olive Sel et poivre du moulin, au goût

PRÉPARATION

Au mélangeur, mixer tous les ingrédients, sauf l'avoine et l'huile.

Dans un bol, verser la préparation et incorporer l'avoine, une cuillerée à la fois, jusqu'à épaississement. Façonner 18 boulettes avec les mains.

Dans une grande poêle, à feu moyen, chauffer l'huile et cuire les falafels environ 10 minutes en les retournant régulièrement.

Servir chaud avec du tzatziki du commerce.

| Valeur nutritive par portion | |
|------------------------------|-------------------|
| | valeur idienne |
| Calories 280 | |
| Lipides 13 g | 20 % |
| Saturés 2 g | |
| + trans 0 g | |
| Polyinsaturés 3 g | |
| Oméga-6 2,5 g | |
| Oméga-3 0,2 g | |
| Monoinsaturés 8 g | |
| Cholestérol 0 mg | 0 % |
| Sodium 35 mg | 1 % |
| Potassium 510 mg | 15 % |
| Glucides 30 g | 10 % |
| Fibres 5 g | 20 % |
| Sucres 4 g | |
| Protéines 10 g | |
| Vitamine A 735 ER | 70 % |
| Vitamine C 33 mg | 60 % |
| Calcium 150 mg | 15 % |
| Fer 3,6 mg | 25 % |
| Phosphore 210 mg | 20 % |



SPANAKOPITAS AUX ÉPINARDS

ET AU CHOU FRISÉ





INGRÉDIENTS

2 c. à soupe d'huile d'olive

1 oignon, haché finement

3 gousses d'ail, émincées

210 g (7 tasses) d'**épinards,** hachés

490 g (7 tasses) de feuilles de **chou frisé** (sans les tiges), hachées grossièrement

2 œufs, battus

80 g (½ tasse) de fromage feta, émietté

60 g (¼ tasse) de fromage cottage

2 c. à soupe de parmesan, fraîchement râpé

1 c. à soupe de jus de citron

1 c. à café de thym séché

1 c. à café d'origan séché

1 c. à soupe d'aneth séché

Sel et poivre du moulin, au goût

Pour la pâte feuilletée

2 c. à soupe d'huile d'olive1 blanc d'œuf, battu

6 feuilles de pâte phyllo

PRÉPARATION

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

Dans une casserole, à feu vif, chauffer l'huile et faire revenir l'oignon et l'ail pendant 2 minutes.

Ajouter les épinards et le chou frisé. Poursuivre la cuisson 5 minutes ou jusqu'à évaporation presque complète du liquide. Ajouter les œufs, les fromages, le jus de citron et les herbes. Assaisonner.

Pour la pâte feuilletée, dans un bol, mélanger l'huile et le blanc d'œuf. Superposer les pâtes phyllo deux par deux en les badigeonnant. Couper chaque paquet en 4 bandes sur la longueur de façon à obtenir 12 longs rectangles.

Déposer la préparation d'épinards et de chou à l'une des extrémités de chaque bande. Rabattre la pâte pour former un petit triangle. Replier le triangle sur luimême plusieurs fois jusqu'à l'extrémité de la bande.

Déposer les spanakopitas sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin. Badigeonner du reste du mélange d'huile et de blanc d'œuf. Cuire au centre du four, en surveillant la cuisson, de 20 à 25 minutes ou jusqu'à ce que les spanakopitas soient légèrement dorés.

| Valeur nutritive par portion | |
|------------------------------|------------------|
| | valeur dienne |
| Calories 150 | |
| Lipides 8 g | 12 % |
| Saturés 2,5 g | |
| + trans 0 g | |
| Polyinsaturés 1 g | |
| Oméga-6 0,5 g | |
| Oméga-3 0,2 g | |
| Monoinsaturés 4,5 g | |
| Cholestérol 40 mg | 13 % |
| Sodium 210 mg | 9 % |
| Potassium 360 mg | 10 % |
| Glucides 14 g | 5 % |
| Fibres 2 g | 20 % |
| Sucres 2 g | |
| Protéines 6 g | |
| Vitamine A 828 ER | 80 % |
| Vitamine C 29 mg | 50 % |
| Calcium 143 mg | 15 % |
| Fer 1,9 mg | 15 % |
| Phosphore 100 mg | 10 % |

ACRAS DE MORUE AUX PATATES DOUCES



12 PORTIONS
20 MINUTES
50 MINUTES

INGRÉDIENTS

454 g (1 lb) de **morue** fraîche 1 grosse ou 2 petites **patates douces**, pelées et râpées

750 ml (3 tasses) de boisson d'amande

5 oignons verts, hachés finement 5 gousses d'ail, hachées finement Le zeste et le jus de 1 citron 2 c. à soupe de graines de chia 3 c. à soupe de persil frais, haché 3 c. à soupe de coriandre fraîche, hachée

2 gouttes de tabasco 4 **œufs**, battus Sel et poivre du moulin, au goût

Pour la sauce

1 pincée de paprika

1 poivron rouge, en dés 1 échalote, émincée 1 gousse d'ail, émincée 60 ml (¼ tasse) de mayonnaise 65 g (¼ tasse) de yogourt grec nature

PRÉPARATION

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

Dans une petite casserole, à feu moyen, cuire à couvert la morue et les patates douces dans la boisson d'amande environ 20 minutes. Égoutter et laisser tiédir avant d'émietter le poisson et d'écraser les patates douces.

Dans un grand bol, mélanger la morue et les patates douces avec les oignons verts, l'ail, le zeste et le jus de citron, les graines de chia, le persil, la coriandre et le tabasco. Mélanger avec soin. Assaisonner et incorporer les œufs.

Façonner 12 boulettes de la taille d'une balle de golf avec les mains.

Déposer les boulettes dans un moule à muffins huilé. Cuire au centre du four environ 30 minutes.

Entre-temps, dans un petit bol, mélanger tous les ingrédients de la sauce.

Servir les acras chauds ou froids avec la sauce.

| Valeur nutritive par portion | |
|------------------------------|------------------|
| | valeur dienne |
| Calories 170 | |
| Lipides 10 g | 15 % |
| Saturés 2 g | |
| + trans 0 g | |
| Polyinsaturés 2 g | |
| Oméga-6 0,5 g | |
| Oméga-3 1 g | |
| Monoinsaturés 5,5 g | |
| Cholestérol 80 mg | 27 % |
| Sodium 90 mg | 4 % |
| Potassium 320 mg | 9 % |
| Glucides 10 g | 3 % |
| Fibres 2 g | 8 % |
| Sucres 2 g | |
| Protéines 9 g | |
| Vitamine A 255 ER | 25 % |
| Vitamine C 10 mg | 15 % |
| Calcium 82 mg | 8 % |
| Fer 1,5 mg | 10 % |
| Phosphore 148 mg | 15 % |



SAUTÉ DE PATATES DOUCES, POIS CHICHES ET CHOU FRISÉ



INGRÉDIENTS

2 c. à soupe d'huile d'olive

1 gros oignon, haché

4 gousses d'ail, hachées

1 **patate douce**, pelée et coupée en cubes

1 boîte de 540 ml de **pois chiches**, rincés et égouttés (donne 375 g)

110 g (1 ½ tasse) de chou rouge, émincé

6 feuilles de **chou frisé** (sans les tiges), déchiquetées grossièrement

1 c. à soupe de gingembre frais, râpé

1 c. à café de cumin moulu Sel et poivre du moulin, au goût

PRÉPARATION

Dans une poêle, à feu moyen-vif, chauffer l'huile et faire revenir l'oignon, l'ail et la patate douce environ 10 minutes.

Ajouter le reste des ingrédients et poursuivre la cuisson pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que la patate douce soit tendre.

- IDÉE REÇUE -

L'huile chauffée se transforme en gras trans.

VRAI, mais... en quantité négligeable. Toutefois, il est préférable de jeter une huile qui fume plutôt que de la consommer, car les produits de dégradation sont nocifs pour la santé.

| Valeur nutritive par portion | |
|------------------------------|----------------------|
| | % valeur tidienne |
| Calories 310 | |
| Lipides 9 g | 14 % |
| Saturés 1 g | |
| + trans 0 g | |
| Polyinsaturés 2 g | |
| Oméga-6 1,5 g | |
| Oméga-3 0,1 g | |
| Monoinsaturés 6 g | |
| Cholestérol 0 mg | 0 % |
| Sodium 40 mg | 2 % |
| Potassium 620 mg | 18 % |
| Glucides 47 g | 16 % |
| Fibres 7 g | 28 % |
| Sucres 9 g | |
| Protéines 11 g | |
| Vitamine A 503 ER | 50 % |
| Vitamine C 14 mg | 25 % |
| Calcium 126 mg | 10 % |
| Fer 4 mg | 30 % |
| Phosphore 230 mg | 20 % |







| Salade d'épinards au saumon et aux pois chiches | 119 |
|---|--------------|
| Salade de pois chiches à l'ail rôti1 | 121 |
| Salade de quinoa à l'asiatique | l22 |
| Salade de chou frisé aux edamames | l 2 5 |
| Salade grecque revisitée | l 27 |
| Salade de fenouil aux lentilles et aux cerises | ı 28 |
| | |



SALADE D'ÉPINARDS AU SAUMON

ET AUX POIS CHICHES





INGRÉDIENTS

Pour la salade

2 boîtes de 213 g chacune de **saumon**, égoutté et émietté (donne 330 g)

1 boîte de 540 ml de **pois chiches**, rincés et égouttés (donne 375 g)

1 oignon rouge, haché

1 poivron, haché

1 branche de céleri, hachée finement

120 g (4 tasses) de jeunes pousses d'**épinards**

35 g (¼ tasse) de graines de tournesol

Les graines de 1 **grenade** (donne 80 g [½ tasse])

Sel et poivre du moulin, au goût

Pour la vinaigrette

4 c. à soupe d'huile d'olive

4 c. à soupe de vinaigre balsamique

Le jus de 1 citron

1 c. à soupe de moutarde de Dijon

2 c. à soupe de sirop d'érable, de miel ou de purée de dattes

1 c. à soupe d'aneth frais, haché

1 c. à soupe de coriandre fraîche, hachée

PRÉPARATION

Dans un saladier, mélanger tous les ingrédients de la salade.

Dans un petit bol, mélanger tous les ingrédients de la vinaigrette.

Verser la vinaigrette sur la salade et bien mélanger.

LE SAVIEZ-VOUS ?-

À l'état sauvage, le saumon se nourrit entre autres de crustacés. Le pigment caroténoïde orange qu'ils contiennent est retenu dans ses tissus musculaires, ce qui donne à sa chair sa couleur caractéristique qui varie du rose pâle au rouge vif selon l'espèce. En élevage, les pisciculteurs emploient des colorants synthétiques dans l'alimentation pour donner à la chair du saumon sa couleur caractéristique.

| Valeur nutritive par portion | |
|------------------------------|-------------------|
| | valeur idienne |
| Calories 230 | |
| Lipides 12 g | 18 % |
| Saturés 1,5 g | |
| + trans 0 g | |
| Polyinsaturés 3,5 g | |
| Oméga-6 1,5 g | |
| Oméga-3 0 g | |
| Monoinsaturés 6 g | |
| Cholestérol 5 mg | 2 % |
| Sodium 170 mg | 7 % |
| Potassium 440 mg | 12 % |
| Glucides 21 g | 7 % |
| Fibres 4 g | 16 % |
| Sucres 8 g | |
| Protéines 10 g | |
| Vitamine A 183 ER | 20 % |
| Vitamine C 24 mg | 40 % |
| Calcium 109 mg | 10 % |
| Fer 2,6 mg | 20 % |
| Phosphore 404 mg | 35 % |



SALADE DE POIS CHICHES À L'AIL RÔTI





INGRÉDIENTS

Pour la salade

2 oignons, émincés grossièrement
 8 gousses d'ail, épluchées
 1 poivron jaune, en morceaux

1 poivron rouge, en morceaux

1 boîte de 540 ml de **pois chiches**, rincés et égouttés (donne 375 g)

140 g (1 tasse) de tomates cerises, coupées en deux

15 g (½ tasse) de jeunes pousses d'épinards

1 oignon vert, émincé

4 c. à soupe de menthe fraîche, hachée grossièrement

Les graines de ½ grenade (donne 40 g [¼ tasse])

Pour la vinaigrette

1 c. à soupe d'huile d'olive

1 c. à soupe de miel Le zeste et le jus de 1 citron 2 gousses d'ail, hachées

2 c. à café de graines de cumin

1 c. à café de gingembre frais, râpé

1 pincée de poudre de cari

1 pincée de cannelle moulue

Sel et poivre du moulin, au goût

PRÉPARATION

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

Sur une plaque de cuisson recouverte de papier parchemin, répartir les oignons et l'ail. Cuire au centre du four pendant 20 minutes. Laisser tiédir.

Dans un saladier, mélanger tous les ingrédients de la vinaigrette.

Ajouter tous les ingrédients de la salade et mélanger.

| Valeur nutritive par portion | |
|------------------------------|---------|
| | valeur |
| Teneur quot | idienne |
| Calories 220 | |
| Lipides 4,5 g | 7 % |
| Saturés 0,5 g | |
| + trans 0 g | |
| Polyinsaturés 2 g | |
| Oméga-6 1 g | |
| Oméga-3 0,1 g | |
| Monoinsaturés 2 g | |
| Cholestérol 0 mg | 0 % |
| Sodium 65 mg | 3 % |
| Potassium 480 mg | 14 % |
| Glucides 36 g | 12 % |
| Fibres 5 g | 20 % |
| Sucres 9 g | |
| Protéines 8 g | |
| Vitamine A 87 ER | 8 % |
| Vitamine C 39 mg | 70 % |
| Calcium 114 mg | 10 % |
| Fer 3,3 mg | 25 % |
| Phosphore 173 mg | 15 % |

SALADE DE QUINOA À L'ASIATIQUE





INGRÉDIENTS

Pour la salade

500 ml (2 tasses) d'eau 190 g (1 tasse) de **quinoa,** rincé et égoutté

110 g (1 tasse) d'**edamames** écossés surgelés

1 boîte de 540 ml de pois chiches, rincés et égouttés (donne 375 g)
1 oignon rouge, haché finement
Sel et poivre du moulin, au goût
Luzerne ou pousses de tournesol, au goût, pour la garniture

Pour la vinaigrette

Le jus de 1 lime 4 c. à café d'huile de sésame

2 c. à café de vinaigre de riz ou balsamique

4 c. à soupe de graines de tournesol

1 c. à soupe de graines de sésame
1 c. à soupe de gingembre frais, râpé
4 c. à soupe de feuilles de menthe fraîche, hachées

> 4 c. à soupe de basilic frais, haché

2 c. à soupe de coriandre fraîche, hachée

PRÉPARATION

Dans une grande casserole, à feu moyen, porter l'eau à ébullition et ajouter le quinoa. Couvrir et laisser mijoter à feu doux pendant 12 minutes. Égoutter et laisser refroidir.

Entre-temps, porter une casserole d'eau à ébullition. Ajouter les edamames et cuire à feu moyen pendant 2 minutes. Égoutter et laisser refroidir.

Dans un saladier, mélanger tous les ingrédients de la vinaigrette. Ajouter le quinoa, les edamames, les pois chiches et l'oignon. Assaisonner et mélanger.

Garnir de luzerne au moment de servir.

| Valeur nutritive par portion | |
|------------------------------|-------------------|
| | valeur idienne |
| Calories 320 | |
| Lipides 9 g | 14 % |
| Saturés 1 g | |
| + trans 0 g | |
| Polyinsaturés 4 g | |
| Oméga-6 3,5 g | |
| Oméga-3 0,1 g | |
| Monoinsaturés 3 g | |
| Cholestérol 0 mg | 0 % |
| Sodium 15 mg | 1 % |
| Potassium 700 mg | 20 % |
| Glucides 46 g | 15 % |
| Fibres 8 g | 32 % |
| Sucres 5 g | |
| Protéines 14 g | |
| Vitamine A 32 ER | 4 % |
| Vitamine C 5 mg | 10 % |
| Calcium 118 mg | 10 % |
| Fer 6,5 mg | 45 % |
| Phosphore 319 mg | 30 % |
| | |





SALADE DE CHOU FRISÉ AUX EDAMAMES





INGRÉDIENTS

Pour la salade

330 g (3 tasses) d'**edamames** décortiqués, décongelés

70 g (1 tasse) de feuilles de **chou frisé** (sans les tiges), hachées grossièrement

35 g (¼ tasse) de graines de tournesol

10 tomates cerises, coupées en deux

80 g (¾ tasse) de parmesan, fraîchement râpé

1 c. à soupe de canneberges séchées

Pour la vinaigrette

1 c. à soupe d'huile d'olive

1 c. à soupe de jus de **grenade** ou de vinaigre balsamique

1 c. à café de jus de citron

1 c. à café de sirop d'érable ou de miel

> 1 c. à café de moutarde de Dijon

1 c. à soupe d'herbes séchées (persil, thym, origan, basilic)

Sel et poivre du moulin, au goût

PRÉPARATION

Porter une casserole d'eau à ébullition. Ajouter les edamames et cuire à feu moyen environ 3 minutes. Égoutter et laisser refroidir.

Dans un saladier, mélanger les edamames et tous les ingrédients de la salade.

Dans un petit bol, mélanger tous les ingrédients de la vinaigrette.

Verser la vinaigrette sur la salade et bien mélanger.

| Valeur nutritive par portion | |
|------------------------------|-------------------|
| | valeur idienne |
| Calories 320 | |
| Lipides 19 g | 29 % |
| Saturés 5 g | |
| + trans 0 g | |
| Polyinsaturés 6 g | |
| Oméga-6 5 g | |
| Oméga-3 0,1 g | |
| Monoinsaturés 6 g | |
| Cholestérol 20 mg | 7 % |
| Sodium 340 mg | 14 % |
| Potassium 710 mg | 20 % |
| Glucides 16 g | 5 % |
| Fibres 7 g | 28 % |
| Sucres 7 g | |
| Protéines 21 g | |
| Vitamine A 330 ER | 35 % |
| Vitamine C 33 mg | 50 % |
| Calcium 314 mg | 30 % |
| Fer 3,2 mg | 25 % |
| Phosphore 418 mg | 40 % |
| | |



SALADE GRECQUE -- **REVISITÉE** --

4 PORTIONS

15 MINUTES



INGRÉDIENTS

Pour la salade

60 g (2 tasses) de jeunes pousses d'épinards

40 g (2 tasses) de roquette 1 concombre anglais, en dés 1 poire, en morceaux

75 g (½ tasse) de petits fruits frais (**bleuets, cerises** ou **mûres**)

35 g (¼ tasse) de **noisettes** entières

80 g (½ tasse) de fromage feta, en dés

5 olives noires

Pour la vinaigrette

2 c. à soupe d'huile d'olive

1 c. à soupe de vinaigre balsamique

Le jus de 1 citron

1 c. à café de moutarde de Dijon

1 c. à café de miel ou de sirop d'érable

> 2 c. à soupe de menthe ou de persil frais, haché

Sel et poivre du moulin, au goût

PRÉPARATION

Dans un saladier, mélanger tous les ingrédients de la salade.

Dans un petit bol, mélanger tous les ingrédients de la vinaigrette.

Au moment de servir, verser la vinaigrette sur la salade.

| Valeur nutritive par portion | |
|------------------------------|----------------------|
| • | 6 valeur tidienne |
| • | |
| Calories 260 | 00.0/ |
| Lipides 18 g | 28 % |
| Saturés 4,5 g | |
| + trans 0 g | |
| Polyinsaturés 1,5 g | |
| Oméga-6 1,5 g | |
| Oméga-3 0,2 g | |
| Monoinsaturés 11 g | |
| Cholestérol 20 mg | 7 % |
| Sodium 420 mg | 18 % |
| Potassium 360 mg | 10 % |
| Glucides 19 g | 6 % |
| Fibres 4 g | 16 % |
| Sucres 11 g | |
| Protéines 6 g | |
| Vitamine A 217 ER | 20 % |
| Vitamine C 14 mg | 25 % |
| Calcium 186 mg | 25 % |
| Fer 2,1 mg | 25 % |
| Phosphore 135 mg | 10 % |

SALADE DE FENOUIL AUX LENTILLES

ET AUX CERISES



INGRÉDIENTS

Pour la salade

1 bulbe de fenouil, émincé 1 petit oignon rouge, haché 1 gousse d'ail, hachée

1 boîte de 540 ml de **lentilles,** rincées et égouttées (donne 310 g)

130 g (1 tasse) de **cerises**, coupées en deux et dénoyautées ou 150 g (1 tasse) de **bleuets**

4 c. à soupe de graines de tournesol

2 c. à soupe de basilic frais, haché

Sel et poivre du moulin, au goût

Pour la vinaigrette

2 c. à soupe de jus d'orange frais

2 c. à soupe d'huile d'olive

PRÉPARATION

Dans un saladier, mélanger tous les ingrédients de la salade.

Dans un petit bol, mélanger les ingrédients de la vinaigrette.

Au moment de servir, verser la vinaigrette sur la salade.

LE SAVIEZ-VOUS ? --

D'un point de vue nutritionnel, il n'y a pas de différence majeure entre les lentilles corail et les lentilles vertes.

| Valeur nutritiv par portion | е |
|--------------------------------|----------------------|
| Teneur | % valeur quotidienne |
| Calories 330 | |
| Lipides 12 g | 18 % |
| Saturés 1,5 g | |
| + trans 0 g | |
| Polyinsaturés 4 | g |
| Oméga-6 4 g | |
| Oméga-3 0,1 | g |
| Monoinsaturés | 6 g |
| Cholestérol 0 m | g 0 % |
| Sodium 35 mg | 1 % |
| Potassium 900 | mg 26 % |
| Glucides 41 g | 14 % |
| Fibres 9 g | 36 % |
| Sucres 9 g | |
| Protéines 14 g | |
| Vitamine A 22 E | ER 2 % |
| Vitamine C 20 r | ng 35 % |
| Calcium 102 m | g 10 % |
| Fer 5,6 mg | 40 % |
| Phosphore 363 | mg 35 % |







| Saumon rôti et quinoa aux bleuets133 |
|--|
| Brochettes de saumon et salsa exotique135 |
| Terrine de saumon au chou frisé |
| Omelette roulée au saumon et aux épinards139 |
| Filets de morue et chou-fleur rôti aux agrumes |
| Morue laquée et sauté de chou-fleur142 |
| Papillotes de morue à l'ail, aux pois chiches et aux épinards145 |
| Bacalhau à brás aux patates douces147 |
| Poivrons farcis à la morue149 |
| Mijoté de poulet aux lentilles et aux patates douces150 |
| Poitrines de poulet farcies aux épinards153 |
| Poitrines de poulet avec sauce aux petits fruits155 |
| Cari de poulet au chou-fleur et aux patates douces rôties156 |
| Coq au vin aux légumes159 |
| Hachis de bœuf au chou-fleur et à la patate douce |
| Osso buco à la milanaise |
| Œufs en nids de patates douces165 |
| Boulettes végétariennes |
| Risotto de quinoa aux légumes et aux noisettes |
| Gratin de quinoa au chou frisé et aux haricots noirs |
| Casserole de chou-fleur au tofu et au quinoa172 |
| Pizza primavera sur croûte de chou-fleur |
| |



SAUMON RÔTI **ET QUINOA AUX BLEUETS**





INGRÉDIENTS

250 ml (1 tasse) d'eau 95 g (½ tasse) de **quinoa**, rincé et égoutté

1 c. à café d'huile d'olive

¼ oignon rouge, haché 1 gousse d'ail, hachée finement 1 poivron rouge, en cubes 60 ml (¼ tasse) de bouillon de volaille

4 pavés de **saumon** d'environ 120 g (4 oz) chacun 1 c. à soupe de poudre de cari

> 75 g (½ tasse) de bleuets2 c. à soupe de noisettes grillées, concassées

2 c. à soupe de **graines de tournesol**

60 ml (¼ tasse) de jus d'orange

4 c. à soupe de coriandre fraîche, hachée grossièrement

Sel et poivre du moulin, au goût

PRÉPARATION

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

Dans une grande casserole, à feu moyen, porter l'eau à ébullition et ajouter le quinoa. Couvrir et laisser mijoter à feu doux pendant 12 minutes. Égoutter.

Entre-temps, dans une poêle, à feu moyen, chauffer l'huile et faire revenir l'oignon, l'ail et le poivron de 4 à 5 minutes. Ajouter le bouillon et réserver.

Déposer les pavés de saumon sur une plaque de cuisson recouverte de papier parchemin. Saupoudrer de cari et cuire au centre du four de 6 à 7 minutes.

Dans un grand bol, mélanger le quinoa, les légumes, les bleuets, les noisettes, les graines de tournesol, le jus d'orange et la coriandre. Assaisonner et bien mélanger.

Servir les pavés de saumon avec le quinoa.

IDÉE REÇUE

Le saumon est un poisson gras.

VRAI, mais... bien que le saumon figure parmi les poissons les plus gras, son pourcentage de matière grasse se rapproche de celui des viandes maigres. Qui plus est, les gras du saumon sont bénéfiques pour la santé.

| Valeur nutritive par portion | |
|------------------------------|-------------------|
| | valeur idienne |
| Calories 380 | |
| Lipides 16 g | 25 % 15 % |
| Saturés 3 g | 15 % |
| + trans 0 g | |
| Polyinsaturés 6 g | |
| Oméga-6 3 g | |
| Oméga-3 2 g | |
| Monoinsaturés 7 g | |
| Cholestérol 65 mg | 22 % |
| Sodium 115 mg | 5 % |
| Potassium 860 mg | 25 % |
| Glucides 28 g | 9 % |
| Fibres 4 g | 16 % |
| Sucres 5 g | |
| Protéines 31 g | |
| Vitamine A 117 ER | 10 % |
| Vitamine C 24 mg | 40 % |
| Calcium 95 mg | 8 % |
| Fer 5 mg | 35 % |
| Phosphore 1135 mg | 100 % |



BROCHETTES DE SAUMON ET SALSA EXOTIQUE







INGRÉDIENTS

4 darnes de **saumon** de 2,5 cm (1 po) d'épaisseur sans la peau (454 g [1 lb])

Pour la marinade

4 c. à café d'huile d'olive

1 c. à café de sauce soya

Le zeste et le jus de 1 lime

2 gousses d'ail, hachées finement

1 c. à café de flocons de piment (facultatif)

Pour la salsa à la mangue

1 grosse mangue bien mûre, en dés

Les graines de ½ grenade (donne 40 g [¼ tasse])

1 c. à soupe de vinaigre de riz assaisonné

Le ius de ½ lime

1 échalote, émincée

1 c. à café de piment jalapeno, haché (facultatif)

1 c. à café de gingembre frais, râpé

4 c. à soupe de coriandre fraîche, hachée

Sel et poivre du moulin, au goût

PRÉPARATION

Faire tremper les brochettes si elles sont en bois.

Couper le saumon en cubes de 2,5 cm (1 po).

Dans un bol, mélanger tous les ingrédients de la marinade. Ajouter les cubes de saumon et laisser mariner au réfrigérateur pendant au moins 1 heure.

Entre-temps, dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients de la salsa.

Préchauffer le barbecue à intensité élevée. Enfiler les cubes de saumon sur 4 brochettes. Faire griller de 1 à 2 minutes de chaque côté, selon la cuisson désirée.

Servir les brochettes avec la salsa.

Servir avec du quinoa ou des légumes sautés.

| Valeur nutritive par portion | |
|------------------------------|-------------------|
| | valeur idienne |
| Calories 370 | |
| Lipides 22 g | 34 % |
| Saturés 4 g | |
| + trans 0 g | |
| Polyinsaturés 4 g | |
| Oméga-6 1,5 g | |
| Oméga-3 2 g | |
| Monoinsaturés 13 g | |
| Cholestérol 65 mg | 22 % |
| Sodium 160 mg | 7 % |
| Potassium 660 mg | 19 % |
| Glucides 17 g | 6 % |
| Fibres 2 g | 8 % |
| Sucres 10 g | |
| Protéines 27 g | |
| Vitamine A 98 ER | 10 % |
| Vitamine C 12 mg | 20 % |
| Calcium 71 mg | 6 % |
| Fer 1,6 mg | 10 % |
| Phosphore 975 mg | 90 % |

TERRINE DE SAUMON AU CHOU FRISÉ





4 PORTIONS 20 MINUTES

30 MINUTES

INGRÉDIENTS

2 boîtes de 213 g chacune de **saumon**, égoutté et émietté (donne 330 g)

2 c. à soupe de flocons d'avoine

1 œuf, légèrement battu

1 c. à soupe d'huile d'olive

1 oignon, haché grossièrement

2 gousses d'ail, émincées

10 tomates cerises, coupées en quatre

1 courgette, en dés

1 carotte, râpée

½ poivron rouge, en dés

5 feuilles de **chou frisé** (sans les tiges), hachées grossièrement

2 c. à soupe de coriandre fraîche, hachée

1 c. à café d'aneth frais, haché

1 c. à café de thym frais, haché

Sel et poivre du moulin, au goût

PRÉPARATION

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

Dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients.

Verser la préparation dans un moule à pain légèrement huilé et cuire au centre du four pendant 30 minutes.

Servir chaud, tiède ou froid avec une salade verte.

SAUMON: FRAIS OU EN CONSERVE?

Que le saumon soit frais ou en conserve, ses valeurs nutritives sont similaires. Toutefois, à portions égales, le saumon en conserve (saumon sauvage) peut contenir un peu moins d'acides gras oméga-3 et jusqu'à huit fois plus de sodium que le saumon frais (saumon d'élevage). La consommation de saumon en conserve permet toutefois de bénéficier d'un apport intéressant en calcium lorsqu'on mange aussi les arêtes.

| Valeur nutritive par portion | | |
|---------------------------------|------------------|--|
| | valeur dienne | |
| Calories 280 | | |
| Lipides 2,5 g | 20 % | |
| Saturés 2,5 g | | |
| + trans 0 g | | |
| Polyinsaturés 3,5 g | | |
| Oméga-6 1 g | | |
| Oméga-3 2 g | | |
| Monoinsaturés 7 g | | |
| Cholestérol 70 mg | 23 % | |
| Sodium 540 mg | 23 % | |
| Potassium 930 mg | 26 % | |
| Glucides 18 g | 6 % | |
| Fibres 3 g | 12 % | |
| Sucres 6 g | | |
| Protéines 22 g | | |
| Vitamine A 373 ER | 35 % | |
| Vitamine C 25 mg | 40 % | |
| Calcium 300 mg | 25 % | |
| Fer 2,7 mg | 20 % | |
| Phosphore 1234 mg | 110 % | |





OMELETTE ROULÉE AU SAUMON

ET AUX ÉPINARDS





INGRÉDIENTS

8 œufs, battus

60 g (2 tasses) de jeunes pousses d'épinards

90 g (3 oz) de **saumon** fumé, en morceaux

Sel et poivre du moulin, au goût

Pour la sauce

195 g (¾ tasse) de yogourt grec nature

½ avocat mûr

1 c. à soupe de jus de citron1 gousse d'ail, émincée

1 c. à café d'aneth frais, haché

PRÉPARATION

Préchauffer le four à 210 °C (410 °F).

Dans un grand bol, mélanger les œufs et les épinards, puis assaisonner. Étaler la préparation sur une plaque de cuisson huilée. Cuire au centre du four pendant 10 minutes. Laisser refroidir.

Entre-temps, dans un bol, mélanger tous les ingrédients de la sauce et assaisonner.

Napper l'omelette de sauce et garnir de saumon.

Rouler l'omelette, puis la couper en quatre rouleaux.

Servir avec une salade verte.

- LE SAVIEZ-VOUS ? --

Le cholestérol alimentaire présent dans les œufs a très peu d'effets sur la cholestérolémie. Manger un ou deux œufs par jour n'aurait donc aucune incidence significative sur le taux de cholestérol sanguin. Toutefois, il est conseillé d'éviter les œufs en cas d'hypercholestérolémie familiale, et de limiter leur consommation en cas de diabète.

| Valeur nutritive par portion | | |
|------------------------------|------------------|--|
| | valeur dienne | |
| Calories 110 | | |
| Lipides 6 g | 9 % | |
| Saturés 2 g | | |
| + trans 0 g | | |
| Polyinsaturés 1 g | | |
| Oméga-6 1 g | | |
| Oméga-3 0,1 g | | |
| Monoinsaturés 3 g | | |
| Cholestérol 190 mg | 63 % | |
| Sodium 170 mg | 7 % | |
| Potassium 230 mg | 7 % | |
| Glucides 4 g | 1 % | |
| Fibres 1 g | 4 % | |
| Sucres 2 g | | |
| Protéines 10 g | | |
| Vitamine A 144 ER | 15 % | |
| Vitamine C 2 mg | 4 % | |
| Calcium 81 mg | 8 % | |
| Fer 1 mg | 6 % | |
| Phosphore 130 mg | 10 % | |



FILETS DE MORUE ET CHOU-FLEUR RÔTI ------- AUX AGRUMES





INGRÉDIENTS

- 2 c. à soupe d'huile d'olive
 - 1 oignon rouge, émincé
 - 2 gousses d'ail, émincées
 - 1 chou-fleur, en bouquets

Le zeste de 1 orange

Le zeste de 1 citron

- 1 c. à soupe de persil frais, haché
- 2 c. à soupe d'aneth frais, haché
- 1 c. à soupe de thym frais, haché
- 4 filets de **morue** (454 g [1 lb]) 10 olives noires, en rondelles Sel et poivre du moulin, au goût

PRÉPARATION

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

Dans un bol, mélanger 1 c. à soupe d'huile, l'oignon, l'ail, le chou-fleur, les zestes et les herbes. Répartir la préparation sur une plaque de cuisson et cuire au centre du four pendant 20 minutes.

Entre-temps, dans un autre plat de cuisson, déposer les filets de morue et verser 1 c. à soupe d'huile. Mettre le plat au centre du four à côté des légumes et cuire pendant 15 minutes.

Servir la morue sur le chou-fleur et garnir d'olives. Assaisonner au goût.

| Valeur nutritive par portion | |
|------------------------------|-------------------|
| | valeur idienne |
| Calories 260 | |
| Lipides 1,5 g | 15 % |
| Saturés 1,5 g | |
| + trans 0 g | |
| Polyinsaturés 1,5 g | |
| Oméga-6 1 g | |
| Oméga-3 0,4 g | |
| Monoinsaturés 7 g | |
| Cholestérol 50 mg | 17 % |
| Sodium 410 mg | 17 % |
| Potassium 770 mg | 22 % |
| Glucides 19 g | 6 % |
| Fibres 6 g | 24 % |
| Sucres 3 g | |
| Protéines 24 g | |
| Vitamine A 51 ER | 6 % |
| Vitamine C 36 mg | 60 % |
| Calcium 128 mg | 10 % |
| Fer 2,7 mg | 20 % |
| Phosphore 294 mg | 25 % |

MORUE LAQUÉE ET SAUTÉ DE CHOU-FLEUR



INGRÉDIENTS

2 c. à soupe de moutarde de Dijon

1 c. à soupe de miel

1 gousse d'ail, émincée (facultatif)

1 filet de **morue** de 454 g (1 lb)

2 pommes non pelées, épépinées et coupées en tranches

60 ml (¼ tasse) de jus de pomme

1 chou-fleur, en très petits bouquets

1 filet d'huile d'olive

1 c. à soupe d'estragon frais, haché

Sel et poivre du moulin, au goût

PRÉPARATION

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

Dans un bol, mélanger la moutarde, le miel et l'ail. Sur une plaque de cuisson, badigeonner le filet de morue. Saler et poivrer.

Couvrir le poisson de tranches de pomme et arroser de jus de pomme. Cuire au centre du four environ 15 minutes.

Entre-temps, dans une poêle, à feu moyen, cuire le chou-fleur avec un filet d'huile environ 5 minutes, en remuant de temps à autre, jusqu'à ce qu'il soit doré. Ajouter l'estragon et mélanger.

Servir le filet de morue avec le sauté de chou-fleur.

HUILE D'OLIVE VIERGE OU VIERGE EXTRA?

Les appellations vierge et vierge extra signifient que l'extraction de l'huile des olives a été effectuée uniquement par des procédés mécaniques, c'est-à-dire sans solvants. Ces huiles sont plus riches en antioxydants que les huiles d'olive dites ordinaires, qui ont été raffinées. L'huile vierge extra, plus chère, est de meilleure qualité, mais elle est plus sensible à la cuisson. Il est donc fortement déconseillé de l'utiliser pour la friture.

| Valeur nutritive par portion | |
|------------------------------|-------------------|
| | valeur idienne |
| Calories 150 | |
| Lipides 2,5 g | 4 % |
| Saturés 0,3 g | |
| + trans 0 g | |
| Polyinsaturés 0,5 g | |
| Oméga-6 0,2 g | |
| Oméga-3 0,3 g | |
| Monoinsaturés 1 g | |
| Cholestérol 50 mg | 17 % |
| Sodium 150 mg | 6 % |
| Potassium 590 mg | 17 % |
| Glucides 10 g | 3 % |
| Fibres 1 g | 4 % |
| Sucres 7 g | |
| Protéines 22 g | |
| Vitamine A 19 ER | 2 % |
| Vitamine C 9 mg | 15 % |
| Calcium 47 mg | 4 % |
| Fer 1 mg | 8 % |
| Phosphore 254 mg | 25 % |





PAPILLOTES DE MORUE À L'AIL, AUX POIS CHICHES ET AUX ÉPINARDS







INGRÉDIENTS

1 boîte de 540 ml de **pois chiches,** rincés et égouttés (donne 375 g)

3 tomates, en dés

30 g (1 tasse) de jeunes pousses d'épinards

1 oignon, émincé

2 échalotes, émincées

4 gousses d'ail, émincées

2 c. à café d'huile d'olive

2 c. à soupe de jus de citron 125 ml (½ tasse) de vin blanc ou de bouillon de volaille ou de légumes

1 c. à café de marjolaine séchée

1 c. à café de thym séché

4 filets de **morue** de 180 g (6 oz) chacun

Sel et poivre du moulin, au goût

PRÉPARATION

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

Dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients, sauf les filets de morue.

Couper quatre grands morceaux de papier d'aluminium. Mettre environ 2 c. à soupe de la préparation sur chacun. Répartir les filets de morue et couvrir du reste de la préparation.

Fermer les papillotes et les déposer sur une plaque de cuisson. Cuire au centre du four pendant 20 minutes ou jusqu'à ce que la morue se défasse facilement.

Servir avec une salade et un peu de riz ou de quinoa.

- IDÉE REÇUE —

Une quantité de 30 g (1 tasse) d'épinards contient autant de fer qu'un bifteck de 100 g (3 ½ 02).

VRAI, mais... l'organisme assimile beaucoup moins facilement le fer d'origine végétale (fer non hémique) que le fer d'origine animale (fer hémique). À portions égales, les épinards fournissent moins de fer à l'organisme que le bifteck.

| Valeur nutritive par portion | |
|------------------------------|------------------|
| | valeur dienne |
| Calories 420 | |
| Lipides 9 g | 14 % |
| Saturés 1,5 g | |
| + trans 0 g | |
| Polyinsaturés 2 g | |
| Oméga-6 1,5 g | |
| Oméga-3 0,4 g | |
| Monoinsaturés 5 g | |
| Cholestérol 75 mg | 25 % |
| Sodium 520 mg | 22 % |
| Potassium 1230 mg | 35 % |
| Glucides 44 g | 15 % |
| Fibres 7 g | 28 % |
| Sucres 2 g | |
| Protéines 41 g | |
| Vitamine A 125 ER | 15 % |
| Vitamine C 12 mg | 20 % |
| Calcium 137 mg | 10 % |
| Fer 3,6 mg | 25 % |
| Phosphore 542 mg | 50 % |



BACALHAU À BRÁS AUX PATATES DOUCES

OX PAIAILS DOUCLS





INGRÉDIENTS

Pour les patates douces

2 grosses **patates douces**, pelées et coupées en dés

3 c. à soupe d'huile d'olive

1 c. à soupe de paprika

4 gousses d'ail, hachées grossièrement

Pour la morue

1 c. à soupe d'huile d'olive

1 oignon, émincé

2 gousses d'ail, émincées

1 poivron, en petits morceaux

454 g (1 lb) de **morue** fraîche, hachée

1 boîte de 540 ml de **pois chiches**, rincés et égouttés (donne 375 g)

1 feuille de laurier

2 c. à soupe de persil frais, haché

2 c. à soupe de coriandre fraîche, hachée

8 œufs, battus

Sel et poivre du moulin, au goût 12 olives noires, pour la garniture 4 branches de persil,

pour la garniture

PRÉPARATION

Dans un bol, enrober les patates douces avec 1 c. à soupe d'huile et le paprika.

Dans une poêle, à feu moyen-vif, chauffer 2 c. à soupe d'huile et faire revenir l'ail et les patates douces pendant 10 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes. Réserver.

Entre-temps, pour la morue, dans une grande poêle, à feu moyen, chauffer l'huile et faire revenir l'oignon, l'ail et le poivron pendant 5 minutes. Ajouter la morue, les pois chiches et le laurier. Poursuivre la cuisson 8 minutes. (La morue doit s'effilocher pendant la cuisson.)

Retirer la feuille de laurier. Ajouter les patates douces, le persil et la coriandre, puis incorporer les œufs. Couvrir et poursuivre la cuisson 5 minutes. Assaisonner.

Utiliser un emporte-pièce rond pour dresser les assiettes. Garnir d'olives et de persil.

Servir avec une salade verte.

| Valeur nutritive par portion | |
|------------------------------|-------------------|
| | valeur idienne |
| Calories 350 | |
| Lipides 15 g | 23 % |
| Saturés 3 g | |
| + trans 0 g | |
| Polyinsaturés 2,5 g | |
| Oméga-6 2 g | |
| Oméga-3 0,2 g | |
| Monoinsaturés 9 g | |
| Cholestérol 210 mg | 70 % |
| Sodium 320 mg | 13 % |
| Potassium 710 mg | 20 % |
| Glucides 30 g | 10 % |
| Fibres 5 g | 20 % |
| Sucres 5 g | |
| Protéines 23 g | |
| Vitamine A 629 ER | 60 % |
| Vitamine C 16 mg | 25 % |
| Calcium 134 mg | 10 % |
| Fer 4 mg | 30 % |
| Phosphore 317 mg | 30 % |

- LE SAVIEZ-VOUS ? --

Les Portugais sont probablement les plus grands consommateurs de morue au monde avec leurs 600 recettes à base de ce poisson, dont le classique bacalhau à brás.



POIVRONS FARCIS À **LA MORUE**





INGRÉDIENTS

2 c. à café d'huile d'olive

1 oignon, haché finement

2 gousses d'ail, hachées finement

c. à café de gingembre frais,
 râpé

2 c. à café de poudre de cari

2 c. à café de graines de fenouil

2 tomates, en dés

400 g (14 oz) de **morue** fraîche, en cubes

> 125 ml (½ tasse) de lait de coco

> > 4 poivrons, évidés

80 g (½ tasse) de **quinoa** cuit (voir encadré)

½ boîte de 540 ml de **pois chiches**, rincés et égouttés (donne 185 g)

4 c. à soupe de coriandre fraîche, hachée

Sel et poivre du moulin, au goût

PRÉPARATION

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

Dans une casserole, à feu moyen, chauffer l'huile et faire revenir l'oignon et l'ail de 3 à 4 minutes. Ajouter le gingembre, le cari et les graines de fenouil. Faire revenir 2 minutes.

Ajouter les tomates et cuire de 4 à 5 minutes, jusqu'à ce que leur jus se soit évaporé. Ajouter le poisson et le lait de coco, puis poursuivre la cuisson de 3 à 4 minutes.

Déposer les poivrons sur une plaque de cuisson recouverte de papier parchemin et cuire au centre du four pendant 4 minutes. Réserver.

Dans un grand bol, mélanger la préparation de poisson, le quinoa, les pois chiches et la coriandre. Farcir les poivrons et cuire au centre du four pendant 8 minutes.

Une quantité de 190 g (1 tasse) de quinoa cru donne 640 g (4 tasses) de quinoa cuit. Ce dernier se conserve plusieurs jours au réfrigérateur.

| Valeur nutritive par portion | | |
|------------------------------|------------------|--|
| | valeur dienne | |
| Calories 420 | | |
| Lipides 20 g | 31 % | |
| Saturés 4 g | | |
| + trans 0 g | | |
| Polyinsaturés 3 g | | |
| Oméga-6 1 g | | |
| Oméga-3 1,5 g | | |
| Monoinsaturés 12 g | | |
| Cholestérol 50 mg | 17 % | |
| Sodium 250 mg | 11 % | |
| Potassium 1210 mg | 35 % | |
| Glucides 39 g | 13 % | |
| Fibres 8 g | 32 % | |
| Sucres 11 g | | |
| Protéines 22 g | | |
| Vitamine A 175 ER | 15 % | |
| Vitamine C 75 mg | 130 % | |
| Calcium 151 mg | 15 % | |
| Fer 4,7 mg | 35 % | |
| Phosphore 369 mg | 35 % | |

MIJOTÉ DE POULET AUX LENTILLES ET AUX PATATES DOUCES





INGRÉDIENTS

1 c. à soupe d'huile d'olive

1 bâton de cannelle

2 graines de cardamome verte (facultatif)

1 c. à café de graines de cumin

½ oignon, haché

2 gousses d'ail, émincées

454 g (1 lb) de hauts de cuisse de poulet, en cubes

1 **patate douce**, pelée et coupée en cubes

1 c. à café de sauce au piment (facultatif)

60 ml (¼ tasse) de pâte de tomates

1,2 litre (4 ¾ tasses) d'eau

240 g (1 ¼ tasse) de lentilles sèches

1 c. à café de curcuma moulu

1 c. à café de coriandre moulue

Le jus de 1 citron ou de 1 lime

3 c. à soupe de coriandre fraîche, hachée grossièrement

Sel et poivre du moulin, au goût

PRÉPARATION

Dans une casserole, à feu moyen, chauffer l'huile et faire revenir le bâton de cannelle et la cardamome environ 30 secondes. Ajouter le cumin, l'oignon, l'ail, le poulet et la patate douce. Cuire de 3 à 4 minutes en remuant de temps à autre. Ajouter la sauce au piment, la pâte de tomates et environ 180 ml (¾ tasse) d'eau. Cuire pendant 5 minutes en remuant régulièrement.

Ajouter les lentilles, le curcuma, la coriandre et 1 litre (4 tasses) d'eau. Couvrir et laisser mijoter à feu doux environ 1 heure, en remuant de temps à autre, jusqu'à ce que les lentilles soient tendres.

Au moment de servir, assaisonner et arroser de jus de citron. Garnir de coriandre.

| Valeur nutritive par portion | |
|------------------------------|------------------|
| | valeur dienne |
| Calories 320 | |
| Lipides 8 g | 12 % |
| Saturés 2 g | |
| + trans 0 g | |
| Polyinsaturés 1,5 g | |
| Oméga-6 1,5 g | |
| Oméga-3 0,2 g | |
| Monoinsaturés 3,5 g | |
| Cholestérol 55 mg | 18 % |
| Sodium 75 mg | 3 % |
| Potassium 680 mg | 19 % |
| Glucides 32 g | 11 % |
| Fibres 5 g | 20 % |
| Sucres 4 g | |
| Protéines 31 g | |
| Vitamine A 322 ER | 30 % |
| Vitamine C 4 mg | 6 % |
| Calcium 59 mg | 6 % |
| Fer 5,2 mg | 40 % |
| Phosphore 355 mg | 30 % |





POITRINES DE POULET FARCIES AUX ÉPINARDS





INGRÉDIENTS

1 c. à soupe d'huile d'olive

1 petit oignon rouge, haché

2 gousses d'ail, émincées

60 g (2 tasses) de jeunes pousses d'épinards

2 poitrines de poulet, sans la peau (454 g [1 lb])

> 60 g (½ tasse) de brie ou de fromage râpé (20 % M.G. ou moins)

2 c. à soupe d'olives noires, hachées

2 c. à soupe de **noisettes**, hachées

3 c. à soupe de basilic frais, haché

Sel et poivre du moulin, au goût

Pour la sauce

130 g (½ tasse) de yogourt grec nature

> 1 c. à soupe de pesto aux tomates séchées

1 c. à soupe de sirop d'érable ou de purée de dattes

PRÉPARATION

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

Dans une poêle, à feu vif, chauffer l'huile et faire revenir l'oignon et l'ail environ 5 minutes. Ajouter les épinards et cuire quelques secondes.

Trancher les poitrines de poulet en deux sur l'épaisseur, puis les aplatir à l'aide d'un rouleau à pâtisserie. Sur chaque morceau, répartir la préparation d'épinards, le fromage, les olives, les noisettes et le basilic. Assaisonner. Rouler fermement et faire tenir les rouleaux à l'aide de gros cure-dents. Cuire au centre du four pendant 45 minutes ou jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit.

Entre-temps, dans un bol, mélanger tous les ingrédients de la sauce.

Couper les rouleaux de poulet en tranches et napper de sauce.

Servir avec des patates douces ou du quinoa et des légumes.

| Valeur nutritive par portion | |
|------------------------------|------------------|
| | valeur dienne |
| Calories 390 | |
| Lipides 20 g | 31 % |
| Saturés 6 g | |
| + trans 0 g | |
| Polyinsaturés 2,5 g | |
| Oméga-6 2 g | |
| Oméga-3 0,3 g | |
| Monoinsaturés 10 g | |
| Cholestérol 100 mg | 33 % |
| Sodium 270 mg | 11 % |
| Potassium 620 mg | 18 % |
| Glucides 16 g | 5 % |
| Fibres 2 g | 8 % |
| Sucres 8 g | |
| Protéines 36 g | |
| Vitamine A 213 ER | 20 % |
| Vitamine C 6 mg | 10 % |
| Calcium 275 mg | 25 % |
| Fer 3,2 mg | 25 % |
| Phosphore 394 mg | 35 % |

ÉPINARDS : FRAIS, SURGELÉS OU EN CONSERVE ?

Les épinards frais ou surgelés sont les meilleurs choix. Ceux en conserve sont généralement trop cuits et ont un léger goût métallique.



POITRINES DE POULET

AVEC SAUCE AUX PETITS FRUITS





INGRÉDIENTS

2 c. à soupe d'huile d'olive 4 poitrines de poulet désossées (454 g [1 lb]) 2 échalotes, émincées 1 gousse d'ail, émincée

Pour la sauce

280 g (2 tasses) de **mûres** 300 g (2 tasses) de **bleuets** 60 ml (¼ tasse) de porto rouge

> 2 c. à soupe de vinaigre balsamique

1 c. à soupe de sirop d'érable ou de miel (facultatif)

2 c. à soupe de basilic frais, haché

Sel et poivre du moulin, au goût

PRÉPARATION

Dans une poêle, à feu moyen-vif, chauffer l'huile et cuire le poulet, les échalotes et l'ail environ 20 minutes, jusqu'à ce que la volaille soit bien dorée et bien cuite.

Entre-temps, dans un bol, écraser la moitié des mûres et des bleuets. Ajouter le reste des ingrédients de la sauce. Dans une casserole, à feu doux, cuire la préparation pendant 10 minutes. En fin de cuisson, ajouter le reste des mûres et des bleuets. Poursuivre la cuisson pas plus de 2 minutes afin que les petits fruits ne se défassent pas trop.

Au moment de servir, napper le poulet de sauce.

Servir avec des haricots verts, une salade et du quinoa, du riz brun ou du riz sauvage.

| Valeur nutritive par portion | |
|------------------------------|-------------------|
| | valeur idienne |
| Calories 370 | |
| Lipides 15 g | 23 % |
| Saturés 3 g | |
| + trans 0 g | |
| Polyinsaturés 2,5 g | |
| Oméga-6 2,5 g | |
| Oméga-3 0,3 g | |
| Monoinsaturés 9 g | |
| Cholestérol 85 mg | 28 % |
| Sodium 95 mg | 4 % |
| Potassium 540 mg | 15 % |
| Glucides 28 g | 9 % |
| Fibres 6 g | 24 % |
| Sucres 17 g | |
| Protéines 31 g | |
| Vitamine A 58 ER | 6 % |
| Vitamine C 13 mg | 20 % |
| Calcium 66 mg | 6 % |
| Fer 2,6 mg | 20 % |
| Phosphore 263 mg | 25 % |

CARI DE POULET AU CHOU-FLEUR

ET AUX PATATES DOUCES RÔTIES



INGRÉDIENTS

195 g (¾ tasse) de yogourt nature 1 gousse d'ail, émincée

1 c. à café de poudre de cari

½ c. à café de curcuma moulu

1 c. à café de gingembre frais, râpé

1/4 c. à café de piment de Cayenne

8 c. à soupe de coriandre fraîche, hachée

> 4 cuisses de poulet, sans la peau et désossées, ou 4 poitrines (454 g [1 lb]), coupées en morceaux

> > 1 **patate douce**, pelée et coupée en cubes

1 chou-fleur, en bouquets

1 c. à soupe d'huile d'olive

35 g (¼ tasse) de **noisettes** entières

Sel et poivre du moulin, au goût

PRÉPARATION

Préchauffer le four à 230 °C (450 °F).

Dans un bol, mélanger le yogourt, l'ail, le cari, le curcuma, le gingembre, le piment de Cayenne, la moitié de la coriandre, du sel et du poivre. Réfrigérer le quart de la préparation dans un petit bol couvert.

Ajouter le poulet au reste de la préparation de yogourt. Couvrir et laisser mariner au réfrigérateur pendant au moins 4 heures.

Déposer le poulet sur une plaque de cuisson bien huilée et cuire au centre du four pendant 20 minutes. Jeter la marinade.

Dans un bol, mélanger la patate douce avec la préparation de yogourt réfrigérée.

Dans un autre bol, mélanger le chou-fleur et l'huile.

Déposer la patate douce et le chou-fleur sur la plaque de cuisson avec la volaille. Retourner délicatement le poulet et poursuivre la cuisson environ 15 minutes.

Au moment de servir, garnir de noisettes et du reste de la coriandre.

| Valeur nutritive par portion | |
|------------------------------|-----------------------|
| | % valeur otidienne |
| Calories 380 | |
| Lipides 17 g | 26 % |
| Saturés 3 g | |
| + trans 0 g | |
| Polyinsaturés 3 g | |
| Oméga-6 2,5 g | |
| Oméga-3 0,4 g | |
| Monoinsaturés 10 | g |
| Cholestérol 85 mg | 28 % |
| Sodium 150 mg | 6 % |
| Potassium 640 mg | 18 % |
| Glucides 18 g | 6 % |
| Fibres 5 g | 20 % |
| Sucres 5 g | |
| Protéines 39 g | |
| Vitamine A 491 ER | 50 % |
| Vitamine C 29 mg | 50 % |
| Calcium 122 mg | 10 % |
| Fer 2,7 mg | 20 % |
| Phosphore 314 mg | 30 % |

LE SAVIEZ-VOUS ?—

Les choux contiennent des substances goitrogènes qui affectent le fonctionnement de la glande thyroïde. Toutefois, elles sont inactivées par la cuisson et n'affectent pas la glande thyroïde des personnes en bonne santé.





COQ AU VIN AUX LÉGUMES



INGRÉDIENTS

3 c. à soupe d'huile d'olive

1 oignon, haché finement 454 g (1 lb) de poulet, en morceaux 1 c. à soupe de pâte de tomates 3 gousses d'ail, hachées finement 2 gros champignons portobellos, en tranches 160 g (2 tasses) de champignons blancs, en tranches 2 carottes, en rondelles fines 1 poireau, en rondelles fines 1 branche de céleri, hachée finement 1 poivron vert ou rouge, en dés 1 c. à café de thym frais, haché 1 c. à café de romarin frais, haché ½ c. à café de paprika 250 ml (1 tasse) d'eau 95 g (½ tasse) de quinoa, rincé et égoutté

500 ml (2 tasses) de bouillon de poulet 250 ml (1 tasse) de vin rouge 1 boîte de 540 ml de **lentilles**, rincées et égouttées (donne 310 g) 1 boîte de 540 ml de **pois chiches**, rincés et égouttés (donne 375 g) 3 c. à soupe de persil frais, haché Sel et poivre du moulin, au goût

PRÉPARATION

Dans une grande poêle à fond épais, à feu moyen-vif, chauffer l'huile et faire revenir l'oignon et le poulet pendant 10 minutes.

Ajouter la pâte de tomates, l'ail, les champignons, les carottes, le poireau, le céleri, le poivron, le thym, le romarin et le paprika. Saler et poivrer. Cuire pendant 7 minutes.

Entre-temps, dans une grande casserole, à feu moyen, porter l'eau à ébullition et ajouter le quinoa. Couvrir et laisser mijoter à feu doux pendant 12 minutes. Égoutter.

Verser le bouillon et le vin rouge dans la poêle et porter à ébullition. Couvrir et poursuivre la cuisson à feu moyen-vif pendant 8 minutes.

Ajouter les lentilles et les pois chiches. Cuire pendant 5 minutes.

Servir le coq au vin aux légumes sur un lit de quinoa et garnir de persil.

| Valeur nutritive par portion | |
|------------------------------|----------------------|
| | 6 valeur tidienne |
| Calories 460 | |
| Lipides 14 g | 13 % |
| Saturés 2,5 g | |
| + trans 0 g | |
| Polyinsaturés 3 g | |
| Oméga-6 2,5 g | |
| Oméga-3 0,2 g | |
| Monoinsaturés 8 g | |
| Cholestérol 55 mg | 18 % |
| Sodium 520 mg | 22 % |
| Potassium 1070 mg | g 31 % |
| Glucides 51 g | 17 % |
| Fibres 9 g | 36 % |
| Sucres 6 g | |
| Protéines 32 g | |
| Vitamine A 369 ER | 35 % |
| Vitamine C 18 mg | 30 % |
| Calcium 113 mg | 10 % |
| Fer 6,2 mg | 45 % |
| Phosphore 457 mg | 40 % |



HACHIS DE BŒUF AU CHOU-FLEUR

ET À LA PATATE DOUCE





INGRÉDIENTS

1 **chou-fleur**, en bouquets 1 **patate douce**, pelée et coupée en cubes

1 c. à soupe d'huile d'olive1 oignon, haché finement10 champignons blancs,

en tranches fines

454 g (1 lb) de bœuf haché maigre

1 boîte de 398 ml de tomates en dés (donne 390 g)

4 c. à café de pâte de tomates 2 c. à café de sauce Worcestershire 100 g (¾ tasse) de petits pois surgelés

> 160 ml (¾ tasse) de bouillon de bœuf

125 ml (½ tasse) de lait 2% 4 c. à café de beurre Sel et poivre du moulin, au goût

PRÉPARATION

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

Dans une casserole d'eau bouillante, à feu moyen, cuire le chou-fleur et la patate douce de 10 à 15 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Bien égoutter et réserver.

Entre-temps, dans une poêle, à feu moyen-vif, chauffer l'huile et faire revenir l'oignon et les champignons pendant 5 minutes. Ajouter la viande et la saisir de 4 à 5 minutes, jusqu'à ce qu'elle perde sa couleur rosée.

Ajouter les tomates, la pâte de tomates, la sauce Worcestershire, les petits pois et le bouillon. Poursuivre la cuisson de 4 à 5 minutes. Assaisonner et réserver dans un grand plat de cuisson.

Dans un grand bol, écraser le chou-fleur et la patate douce. Ajouter le lait et le beurre, puis mélanger jusqu'à l'obtention d'une purée crémeuse. Assaisonner. À l'aide d'une spatule, étendre la purée sur la viande et les légumes. Cuire au centre du four environ 30 minutes, jusqu'à ce que le dessus soit bien doré.

| Valeur nutritive par portion | |
|------------------------------|----------------------|
| | 6 valeur tidienne |
| Calories 270 | |
| Lipides 11 g | 17 % |
| Saturés 4,5 g | |
| + trans 0 g | |
| Polyinsaturés 1 g | |
| Oméga-6 0,5 g | |
| Oméga-3 0,1 g | |
| Monoinsaturés 5 g | |
| Cholestérol 50 mg | 17 % |
| Sodium 280 mg | 12 % |
| Potassium 960 mg | 27 % |
| Glucides 21 g | 7 % |
| Fibres 5 g | 20 % |
| Sucres 10 g | |
| Protéines 21 g | |
| Vitamine A 428 ER | 45 % |
| Vitamine C 21 mg | 35 % |
| Calcium 85 mg | 8 % |
| Fer 3,1 mg | 20 % |
| Phosphore 262 mg | 25 % |

OSSO BUCO **À LA MILANAISE**



INGRÉDIENTS

2 c. à soupe d'huile d'olive

6 tranches de jarrets de veau d'environ 340 g (12 oz) chacune, salées de chaque côté

3 oignons, hachés finement

1 gousse d'ail, émincée

1 poivron vert, en dés

1 carotte, hachée finement

1 **patate douce**, pelée et coupée en cubes

1 c. à café de flocons de piment

250 ml (1 tasse) de vin blanc sec

1 c. à soupe comble de farine de blé entier

6 tomates, pelées et coupées en six

1 c. à café de thym frais, haché

1 feuille de laurier

2 c. à soupe de pâte de tomates

1 litre (4 tasses) de bouillon de volaille

190 g (1 tasse) de **lentilles** sèches

Sel et poivre du moulin, au goût

PRÉPARATION

Dans une marmite, à feu moyen, chauffer l'huile et faire dorer les jarrets quelques minutes de chaque côté. Réserver.

Dans la même marmite, à feu moyen, faire revenir les oignons, l'ail, le poivron, la carotte, la patate douce et le piment environ 5 minutes.

Dans un bol, mélanger le vin blanc, la farine et les tomates. Verser dans la marmite. Ajouter la viande, le thym, le laurier, la pâte de tomates et le bouillon. Couvrir et laisser mijoter à feu doux pendant 1 heure 30 minutes.

Ajouter les lentilles et laisser mijoter 25 minutes.

Assaisonner et servir bien chaud.

| Valeur nutritive par portion | |
|------------------------------|------------------|
| | valeur dienne |
| Calories 310 | |
| Lipides 6 g | 9 % |
| Saturés 1,5 g | |
| + trans 0 g | |
| Polyinsaturés 0,5 g | |
| Oméga-6 0,5 g | |
| Oméga-3 0,1 g | |
| Monoinsaturés 3 g | |
| Cholestérol 140 mg | 47 % |
| Sodium 190 mg | 8 % |
| Potassium 1000 mg | 29 % |
| Glucides 23 g | 8 % |
| Fibres 4 g | 16 % |
| Sucres 6 g | |
| Protéines 40 g | |
| Vitamine A 401 ER | 40 % |
| Vitamine C 11 mg | 20 % |
| Calcium 94 mg | 8 % |
| Fer 3,9 mg | 9 % |
| Phosphore 479 mg | 45 % |





ŒUFS EN NIDS **DE PATATES DOUCES**





INGRÉDIENTS

2 c. à soupe d'huile d'olive vierge extra

2 petits oignons rouges, hachés4 gousses d'ail, émincées

4 petites **patates douces**, pelées et coupées en cubes

15 g (½ tasse) d'épinards, hachés

1 c. à café de paprika

2 poivrons, hachés

140 g (1 tasse) de tomates cerises, coupées en deux

4 œufs

4 c. à soupe de coriandre ou de persil frais, haché

40 g (¼ tasse) de fromage feta, émietté

Sel et poivre du moulin, au goût

PRÉPARATION

Dans une grande poêle, à feu moyen, chauffer l'huile et faire revenir les oignons, l'ail, les patates douces et les épinards avec le paprika. Assaisonner et couvrir. Cuire 5 minutes. Poursuivre la cuisson à découvert de 2 à 3 minutes.

20 MINUTES

Ajouter les poivrons et les tomates. Cuire de 2 à 3 minutes en remuant régulièrement.

À l'aide d'une cuillère, creuser quatre fontaines dans la préparation. Casser un œuf dans chacune. Couvrir et cuire pendant 3 minutes ou jusqu'à ce que les blancs soient pris et les jaunes miroir.

Au moment de servir, garnir de coriandre et de fromage.

– IDÉE REÇUE ·

L'huile d'olive vierge extra est de meilleure qualité.

VRAI. Cette appellation est soumise aux normes du Conseil oléicole international. Selon ce dernier, l'huile d'olive vierge est obtenue par des procédés mécaniques ou d'autres procédés physiques dans des conditions, notamment thermiques, qui n'entraînent pas d'altération de l'huile, et elle n'a subi aucun traitement autre que le lavage, la décantation, la centrifugation et la filtration. Pour porter la mention vierge extra, l'huile doit répondre à différents critères, notamment d'acidité et de goût.

| Valeur nutritive par portion | |
|------------------------------|-------------------|
| | valeur idienne |
| Calories 370 | |
| Lipides 14 g | 22 % |
| Saturés 4 g | |
| + trans 0 g | |
| Polyinsaturés 1,5 g | |
| Oméga-6 1,5 g | |
| Oméga-3 0,1 g | |
| Monoinsaturés 8 g | |
| Cholestérol 200 mg | 65 % |
| Sodium 260 mg | 11 % |
| Potassium 980 mg | 28 % |
| Glucides 48 g | 16 % |
| Fibres 7 g | 28 % |
| Sucres 13 g | |
| Protéines 13 g | |
| Vitamine A 2056 ER | 210 % |
| Vitamine C 44 mg | 70 % |
| Calcium 190 mg | 15 % |
| Fer 2,6 mg | 20 % |
| Phosphore 247 mg | 20 % |



BOULETTES **VÉGÉTARIENNES**





INGRÉDIENTS

2 litres (8 tasses) d'eau
190 g (1 tasse) de **lentilles** sèches
2 c. à soupe d'**huile d'olive**1 oignon rouge, haché
2 gousses d'ail, émincées
2 branches de céleri, hachées

160 g (2 tasses) de champignons blancs, hachés

3 c. à soupe de pâte de tomates 30 g (½ tasse) de persil frais, haché

1 c. à café de thym frais

3 œufs, battus

2 carottes, en dés

30 g (¼ tasse) de graines de chia ou de lin

35 g (¼ tasse) de **noisettes**, hachées

50 g (½ tasse) de parmesan, fraîchement râpé

1 c. à café de graines de fenouil

4 c. à soupe de basilic frais, haché

Sel et poivre du moulin, au goût

Pour la sauce

130 g (½ tasse) de yogourt grec nature

1 c. à soupe de pesto

1 c. à soupe de sirop d'érable ou de purée de dattes

PRÉPARATION

Dans une casserole, porter l'eau à ébullition et ajouter les lentilles. Couvrir et laisser mijoter à feu moyen pendant 25 minutes ou jusqu'à ce que les lentilles soient tendres sans être trop cuites. Égoutter et laisser refroidir.

Entre-temps, dans une poêle, à feu vif, chauffer l'huile et faire revenir l'oignon, l'ail, le céleri, les carottes et les champignons environ 5 minutes. Ajouter la pâte de tomates, le persil et le thym. Cuire en remuant constamment pendant 3 minutes. Laisser refroidir.

Dans un grand bol, mélanger les légumes, les lentilles et le reste des ingrédients des boulettes. Réfrigérer environ 25 minutes.

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

Façonner 24 boulettes avec les mains et les déposer sur une plaque de cuisson huilée. Cuire au centre du four pendant 30 minutes. Laisser refroidir 5 minutes.

Entre-temps, dans un petit bol, mélanger tous les ingrédients de la sauce. Servir avec les boulettes.

| Valeur nutritive par portion | |
|------------------------------|-------------------|
| | valeur idienne |
| Calories 370 | |
| Lipides 16 g | 25 % |
| Saturés 3,5 g | |
| + trans 0 g | |
| Polyinsaturés 2,5 g | |
| Oméga-6 1,5 g | |
| Oméga-3 1 g | |
| Monoinsaturés 8 g | |
| Cholestérol 100 mg | 33 % |
| Sodium 220 mg | 9 % |
| Potassium 750 mg | 22 % |
| Glucides 36 g | 12 % |
| Fibres 8 g | 32 % |
| Sucres 9 g | |
| Protéines 20 g | |
| Vitamine A 1011 ER | 100 % |
| Vitamine C 7 mg | 0 % |
| Calcium 257 mg | 25 % |
| Fer 4,7 mg | 35 % |
| Phosphore 398 mg | 35 % |
| | |



RISOTTO DE QUINOA

AUX LÉGUMES ET AUX NOISETTES





INGRÉDIENTS

3 c. à soupe d'huile d'olive

1 oignon, émincé

4 gousses d'ail, émincées

1 poivron rouge, en morceaux

1 courgette, en morceaux

190 g (1 tasse) de **quinoa**, rincé et égoutté

750 ml (3 tasses) de bouillon de légumes

1 boîte de 398 ml de tomates en dés (donne 390 g)

30 g (1 tasse) de jeunes pousses d'épinards

4 c. à soupe de basilic frais, haché

4 c. à soupe de persil frais, haché

Le jus de 1 citron

70 g (½ tasse) de **noisettes**, concassées grossièrement

Sel et poivre du moulin, au goût

PRÉPARATION

Dans une grande poêle, à feu moyen-vif, chauffer l'huile et faire revenir l'oignon et l'ail pendant 5 minutes. Ajouter le poivron et la courgette. Poursuivre la cuisson 5 minutes. Ajouter le quinoa et faire sauter environ 5 minutes en remuant.

Entre-temps, dans une casserole, chauffer le bouillon à feu vif.

Dans la poêle, ajouter les tomates, les épinards, les herbes et le jus de citron. Verser 250 ml (1 tasse) de bouillon et cuire jusqu'à absorption du liquide. Répéter deux autres fois. Après avoir ajouté le dernier tiers du bouillon, poursuivre la cuisson environ 10 minutes.

Au moment de servir, assaisonner et garnir de noisettes. Servir chaud.

LE SAVIEZ-VOUS ? -

Le quinoa contient de la saponine, une substance naturelle aux capacités détergentes. Son nom vient du latin sapo, qui signifie «savon». Cette substance produite par la plante est toxique pour les insectes, mais ne présente pas de danger réel pour l'homme. Même si le quinoa emballé est préalablement rincé, il est conseillé de le rincer de nouveau avant de le cuire afin d'enlever le maximum de saponine, non pas parce que cette substance est dangereuse, mais parce qu'elle donne un goût amer.

| Valeur nutritive par portion | |
|------------------------------|-------------------|
| | valeur idienne |
| Calories 360 | |
| Lipides 17 g | 26 % |
| Saturés 1,5 g | |
| + trans 0 g | |
| Polyinsaturés 1,5 g | |
| Oméga-6 1,5 g | |
| Oméga-3 0,1 g | |
| Monoinsaturés 12 g | |
| Cholestérol 0 mg | 0 % |
| Sodium 190 mg | 8 % |
| Potassium 660 mg | 19 % |
| Glucides 42 g | 14 % |
| Fibres 7 g | 28 % |
| Sucres 8 g | |
| Protéines 9 g | |
| Vitamine A 272 ER | 25 % |
| Vitamine C 30 mg | 50 % |
| Calcium 147 mg | 15 % |
| Fer 3,8 mg | 25 % |
| Phosphore 127 mg | 10 % |



GRATIN DE QUINOA AU CHOU FRISÉ

ET AUX HARICOTS NOIRS





INGRÉDIENTS

250 ml (1 tasse) d'eau

95 g (½ tasse) de **quinoa**, rincé et égoutté

3 c. à soupe d'huile d'olive

2 gousses d'ail, émincées

240 g (3 tasses) de champignons blancs, en dés

1 poivron rouge, en dés

8 feuilles de **chou frisé** (sans les tiges), déchiquetées finement

85 g (½ tasse) de maïs en grains en conserve ou surgelé

1 boîte de 540 ml de haricots noirs, rincés et égouttés (donne 360 g)

1 c. à soupe de poudre de chili

2 gros œufs, battus

60 g (½ tasse) de fromage cheddar, râpé

Sel et poivre du moulin, au goût

PRÉPARATION

Préchauffer le four à 230 °C (450 °F).

Dans une grande casserole, à feu moyen, porter l'eau à ébullition et ajouter le quinoa. Couvrir et laisser mijoter à feu doux pendant 12 minutes. Égoutter et réserver.

Entre-temps, dans une poêle, à feu moyen-vif, chauffer 2 c. à soupe d'huile et faire revenir l'ail et les champignons environ 3 minutes. Ajouter le poivron et cuire 3 minutes.

Mettre le chou et 1 c. à soupe d'huile dans un bol. Mélanger pour bien enrober le chou. Déposer dans la poêle et poursuivre la cuisson pendant 3 minutes.

Retirer la poêle du feu. Ajouter le quinoa, le maïs, les haricots noirs et la poudre de chili. Bien mélanger, puis transvider dans un plat de cuisson.

Verser les œufs sur la préparation et couvrir de fromage. Cuire au four 10 minutes ou jusqu'à ce que le fromage soit doré.

| Valeur nutritive par portion | |
|------------------------------|-------------------|
| | valeur idienne |
| Calories 320 | |
| Lipides 13 g | 20 % |
| Saturés 4 g | |
| + trans 0 g | |
| Polyinsaturés 2 g | |
| Oméga-6 1,5 g | |
| Oméga-3 0,2 g | |
| Monoinsaturés 7 g | |
| Cholestérol 75 mg | 25 % |
| Sodium 290 mg | 12 % |
| Potassium 620 mg | 18 % |
| Glucides 35 g | 12 % |
| Fibres 8 g | 32 % |
| Sucres 2 g | |
| Protéines 15 g | |
| Vitamine A 135 ER | 15 % |
| Vitamine C 15 mg | 25 % |
| Calcium 130 mg | 10 % |
| Fer 3,8 mg | 25 % |
| Phosphore 292 mg | 25 % |

CASSEROLE DE CHOU-FLEUR **AU TOFU ET AU QUINOA**





4 PORTIONS 20 MINUTES

35 MINUTES

INGRÉDIENTS

1 c. à soupe d'huile d'olive

1 oignon, en dés

4 gousses d'ail, émincées

2 c. à café de moutarde de Dijon

1 c. à café de cumin moulu

1 c. à soupe de gingembre frais, râpé

1 c. à café de poudre de cari

1/4 c. à café de piment de Cayenne

1 chou-fleur, en bouquets

1 bloc de 454 g (1 lb) de tofu extra-ferme, en petits dés

1 boîte de 398 ml de tomates en dés (donne 390 g)

60 ml (1/4 tasse) de bouillon de légumes

1 boîte de 540 ml de pois chiches, rincés et égouttés (donne 375 g)

55 g (½ tasse) d'edamames écossés surgelés

Le jus de 1 citron

250 ml (1 tasse) d'eau

95 g (½ tasse) de quinoa, rincé et égoutté

4 c. à soupe de coriandre fraîche, hachée

Sel et poivre du moulin, au goût

PRÉPARATION

Dans une grande casserole, à feu moyen-vif, chauffer l'huile et faire revenir l'oignon et l'ail environ 5 minutes. Ajouter la moutarde, le cumin, le gingembre, le cari et le piment de Cayenne. Poursuivre la cuisson environ 3 minutes.

Ajouter le chou-fleur, le tofu, les tomates et le bouillon, puis porter à ébullition. Couvrir et laisser mijoter à feu moyen-doux pendant 15 minutes ou jusqu'à ce que le chou-fleur soit presque tendre.

Ajouter les pois chiches et les edamames. Assaisonner et laisser mijoter à découvert environ 10 minutes. Ajouter le jus de citron.

Entre-temps, dans une grande casserole, à feu moyen, porter l'eau à ébullition et ajouter le quinoa. Couvrir et laisser mijoter à feu doux pendant 12 minutes. Égoutter.

Servir la préparation sur un lit de quinoa chaud et garnir de coriandre.

| Valeur nutritive par portion | |
|------------------------------|-----------------------|
| Teneur que | % valeur otidienne |
| Calories 280 | |
| Lipides 8 g | 12 % |
| Saturés 1 g | |
| + trans 0 g | |
| Polyinsaturés 2,5 g | |
| Oméga-6 2 g | |
| Oméga-3 0,3 g | |
| Monoinsaturés 3 g | |
| Cholestérol 0 mg | 0 % |
| Sodium 380 mg | 16 % |
| Potassium 730 mg | 21 % |
| Glucides 36 g | 12 % |
| Fibres 9 g | 36 % |
| Sucres 6 g | |
| Protéines 15 g | |
| Vitamine A 42 ER | 4 % |
| Vitamine C 30 mg | 50 % |
| Calcium 256 mg | 25 % |
| Fer 3,8 mg | 25 % |
| Phosphore 275 mg | 25 % |



PIZZA PRIMAVERA **SUR CROÛTE DE CHOU-FLEUR**



INGRÉDIENTS

1 **chou-fleur,** râpé ou haché

1 c. à soupe d'huile d'olive

1 œuf, battu

30 g (¼ tasse) de fromage cheddar, râpé

125 ml (½ tasse) de sauce tomate

1 gousse d'ail, émincée

2 c. à soupe de basilic frais, haché

1 c. à café de thym frais

1 pincée d'origan séché

40 g (½ tasse) de champignons blancs, en tranches

30 g (1 tasse) d'épinards, hachés grossièrement

1 poivron rouge, en lanières fines

2 grosses tomates, en tranches

60 g (½ tasse) de fromage mozzarella ou cheddar, râpé

Sel et poivre du moulin, au goût

PRÉPARATION

Préchauffer le four à 220 °C (425 °F).

Dans un grand bol, mélanger le chou-fleur, l'huile, l'œuf et le cheddar.

Sur une plaque de cuisson huilée, étaler uniformément la préparation et presser dessus avec les mains. Cuire au centre du four pendant 15 minutes ou jusqu'à ce que la croûte soit légèrement dorée.

Entre-temps, dans un bol, mélanger la sauce tomate, l'ail, le basilic, le thym et l'origan, puis assaisonner. Étaler la préparation sur la croûte. Ajouter les légumes et garnir de fromage.

Poursuivre la cuisson pendant 10 minutes ou jusqu'à ce que le fromage soit grillé.

| Valeur nutritive par portion | | |
|------------------------------|----------------------|--|
| | % valeur tidienne | |
| Calories 190 | | |
| Lipides 12 g | 18 % | |
| Saturés 6 g | | |
| + trans 0 g | | |
| Polyinsaturés 1 g | | |
| Oméga-6 0,5 g | | |
| Oméga-3 0,2 g | | |
| Monoinsaturés 5 g | | |
| Cholestérol 70 mg | 23 % | |
| Sodium 360 mg | 15 % | |
| Potassium 540 mg | 15 % | |
| Glucides 11 g | 4 % | |
| Fibres 3 g | 12 % | |
| Sucres 5 g | | |
| Protéines 10 g | | |
| Vitamine A 234 ER | 25 % | |
| Vitamine C 39 mg | 60 % | |
| Calcium 213 mg | 20 % | |
| Fer 1,5 mg | 10 % | |
| Phosphore 202 mg | 20 % | |







| Barres d'avoine aux graines de tournesol | 179 |
|---|-----|
| Biscuits de pois chiches | 180 |
| Muffins à la courge | 183 |
| Pommes farcies à l'avoine | 185 |
| Croustade aux pommes et yogourt glacé aux bleuets | 186 |
| Brownies à la patate douce | 189 |
| Sorbet rapide aux bleuets et aux mûres | 191 |
| | |



BARRES D'AVOINE

AUX GRAINES DE TOURNESOL





INGRÉDIENTS

6 dattes séchées, dénoyautées 3 c. à soupe d'eau

200 g (2 tasses) de flocons d'avoine à cuisson rapide

90 g (½ tasse) de pépites de chocolat 80 %

40 g (¼ tasse) de **cerises** séchées, hachées

70 g (½ tasse) de graines de tournesol

35 g (¼ tasse) de **noisettes**, moulues

> 270 g (1 tasse) de beurre d'amande

> > 7 c. à soupe d'eau

1 c. à soupe de boisson d'amande ou de lait

PRÉPARATION

Dans une casserole, à feu moyen-vif, cuire les dattes dans l'eau pendant 5 minutes, puis réduire le tout en purée.

Dans un bol, mélanger la purée de dattes, l'avoine, la moitié des pépites de chocolat, les cerises, les graines de tournesol, les noisettes, le beurre d'amande et l'eau.

Verser la préparation dans un moule de 23 x 23 cm (9 x 9 po) et presser fermement avec les doigts.

Dans une casserole, au bain-marie, faire fondre le reste des pépites de chocolat avec la boisson d'amande de 45 à 60 secondes. Étaler le chocolat fondu sur la préparation.

Réfrigérer pendant au moins 2 heures ou toute la nuit. Couper en 24 barres.

NOISETTES : GRILLÉES OU NON ?

Les noisettes sont le plus souvent consommées grillées (telles quelles, en beurre, en tartinade ou dans les recettes). Il faut savoir que la torréfaction n'affecte pas significativement la teneur en vitamine E et autres substances antioxydantes. Alors, pourquoi consommer des noisettes molles et un peu fades? Passez-les au four préchauffé à 180 °C (350 °F) pendant 15 minutes en prenant soin de les retourner régulièrement. La torréfaction exaltera leur saveur et elles seront plus croustillantes. Vous pourrez aussi les monder plus facilement en les frottant à l'aide d'un torchon à la sortie du four.

| Valeur nutritive par portion | | |
|------------------------------|----------------------|--|
| | 6 valeur tidienne | |
| Calories 170 | | |
| Lipides 11 g | 17 % | |
| Saturés 1,5 g | | |
| + trans 0 g | | |
| Polyinsaturés 3 g | | |
| Oméga-6 2,5 g | | |
| Oméga-3 0,1 g | | |
| Monoinsaturés 6 g | | |
| Cholestérol 0 mg | 0 % | |
| Sodium 2 mg | 0 % | |
| Potassium 150 mg | 4 % | |
| Glucides 14 g | 5 % | |
| Fibres 2 g | 8 % | |
| Sucres 3 g | | |
| Protéines 4 g | | |
| Vitamine A 3 ER | 0 % | |
| Vitamine C 0 mg | 0 % | |
| Calcium 43 mg | 4 % | |
| Fer 1,3 mg | 10 % | |
| Phosphore 134 mg | 10 % | |

BISCUITS **DE POIS CHICHES**





25 MINUTES

INGRÉDIENTS

12 dattes séchées, dénoyautées

6 c. à soupe d'eau

1 boîte de 540 ml de **pois chiches,** rincés et égouttés (donne 375 g)

4 gros œufs

1 c. à café d'huile d'olive

1 c. à café d'extrait de vanille

135 g (½ tasse) de beurre d'amande

35 g (¼ tasse) de **noisettes**, concassées

1 c. à café de levure chimique (poudre à pâte)

75 g (½ tasse) de **bleuets** frais ou surgelés

> 45 g (¼ tasse) de pépites de chocolat noir

> > Chocolat noir, fondu (facultatif)

PRÉPARATION

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

Dans une casserole, à feu moyen-vif, cuire les dattes dans l'eau pendant 5 minutes, puis réduire le tout en purée.

Au mélangeur, mixer les pois chiches, les œufs, l'huile et la vanille. Ajouter le beurre d'amande, la purée de dattes, les noisettes et la levure chimique.

Transvider la préparation dans un bol et ajouter les bleuets et les pépites de chocolat.

Sur une plaque de cuisson recouverte de papier parchemin, déposer une cuillerée à soupe de pâte par biscuit. Cuire au centre du four environ 20 minutes.

Laisser refroidir et décorer avec du chocolat fondu, si désiré.

| Valeur nutritive par portion | | |
|------------------------------|------------------------|--|
| Teneur q | % valeur uotidienne | |
| Calories 130 | | |
| Lipides 7 g | 11 % | |
| Saturés 1,5 g | | |
| + trans 0 g | | |
| Polyinsaturés 1 g | | |
| Oméga-6 1 g | | |
| Oméga-3 0 g | | |
| Monoinsaturés 4 | | |
| Cholestérol 35 mg | | |
| Sodium 120 mg | 5 % | |
| Potassium 140 m | | |
| Glucides 12 g | 4 % | |
| Fibres 2 g | 8 % | |
| Sucres 4 g | | |
| Protéines 4 g | | |
| Vitamine A 15 ER | 2 % | |
| Vitamine C 1 mg | 2 % | |
| Calcium 50 mg | 4 % | |
| Fer 0,9 mg | 6 % | |
| Phosphore 82 mg | 8 % | |





MUFFINS - **À LA COURGE**





INGRÉDIENTS

430 g (2 tasses) de chair de courge Butternut cuite au four*

4 œufs

125 ml (½ tasse) de lait ou de boisson de soya ou d'amande

1 boîte de 540 ml de **pois chiches,** rincés et égouttés (donne 375 g)

160 g (1 tasse) de dattes séchées, dénoyautées et hachées finement

50 g (½ tasse) de noix de coco râpée non sucrée

135 g (½ tasse) de beurre de **noisette**, d'amande ou d'arachide

2 c. à soupe de graines de lin, moulues, ou de graines de chia

1 c. à café de cannelle moulue

1 c. à café d'extrait de vanille

1 c. à café de levure chimique (poudre à pâte)

PRÉPARATION

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

Dans un bol, au pied-mélangeur, mixer tous les ingrédients, sauf la levure chimique.

Ajouter la levure chimique et mélanger à l'aide d'une spatule.

Répartir la préparation dans un moule à muffins huilé. Cuire au centre du four pendant 1 heure. Laisser refroidir avant de démouler.

*Préchauffer le four à 200 °C (400 °F). Déposer une courge sur une plaque de cuisson huilée et cuire au centre du four pendant 1 heure. Laisser refroidir 10 minutes avant de prélever la chair pour cette recette. Conserver les graines pour les griller ultérieurement, pour un pesto par exemple (voir p. 29).

| Valeur nutritive par portion | |
|------------------------------|-------------------|
| | valeur idienne |
| Calories 240 | |
| Lipides 11 g | 17 % |
| Saturés 2,5 g | 13 % |
| + trans 0 g | |
| Polyinsaturés 2,5 g | |
| Oméga-6 2 g | |
| Oméga-3 0,5 g | |
| Monoinsaturés 5 g | |
| Cholestérol 60 mg | 20 % |
| Sodium 70 mg | 3 % |
| Potassium 440 mg | 12 % |
| Glucides 27 g | 9 % |
| Fibres 4 g | 16 % |
| Sucres 11 g | |
| Protéines 8 g | |
| Vitamine A 405 ER | 40 % |
| Vitamine C 4 mg | 6 % |
| Calcium 107 mg | 10 % |
| Fer 2,2 mg | 15 % |
| Phosphore 173 mg | 15 % |



POMMES FARCIES - À L'AVOINE -





INGRÉDIENTS

75 g (¾ tasse) de flocons d'avoine à cuisson rapide

2 c. à soupe de noisettes, hachées grossièrement

2 c. à soupe de graines de tournesol

1 c. à soupe de graines de lin, moulues

2 c. à café de graines de chia

1 c. à soupe de chair d'avocat

65 g (½ tasse) de **cerises**, dénoyautées (voir *Dénoyautage* facile, p. 23) et hachées

> 2 c. à soupe de dattes séchées, dénoyautées et hachées finement

> > Le ius de ½ citron

2 c. à café de miel

½ c. à café de cannelle moulue

2 pommes moyennes (Cortland ou Lobo de préférence)

130 g (½ tasse) de yogourt nature ou à la vanille

PRÉPARATION

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

Dans un bol, mélanger l'avoine, les noisettes, les graines de tournesol, de lin et de chia, l'avocat, les cerises, les dattes, le jus de citron, le miel et la cannelle. Réserver.

Évider les pommes et couper chacune en quatre rondelles. Déposer sur une plaque de cuisson recouverte de papier parchemin.

Déposer environ 2 c. à soupe de la préparation d'avoine sur chacune des rondelles et égaliser avec les doigts. Cuire au centre du four de 12 à 15 minutes.

Servir avec le yogourt.

LE SAVIEZ-VOUS?

On entend souvent dire que le nom du tournesol vient du fait que cette fleur «se tourne vers le soleil», mais il s'agit en fait d'un mythe. La tige en croissance suit effectivement le mouvement du soleil, mais une fois parvenu à maturité, le tournesol n'effectue plus ces rotations quotidiennes sur lui-même.

| Valeur nutritive par portion | |
|------------------------------|------------------|
| | valeur dienne |
| Calories 120 | |
| Lipides 4 g | 6 % |
| Saturés 0,5 g | |
| + trans 0 g | |
| Polyinsaturés 2 g | |
| Oméga-6 1,5 g | |
| Oméga-3 0,5 g | |
| Monoinsaturés 1,5 g | |
| Cholestérol 0 mg | 0 % |
| Sodium 10 mg | 0 % |
| Potassium 160 mg | 4 % |
| Glucides 17 g | 6 % |
| Fibres 3 g | 12 % |
| Sucres 8 g | |
| Protéines 5 g | |
| Vitamine A 3 ER | 0 % |
| Vitamine C 2 mg | 2 % |
| Calcium 39 mg | 4 % |
| Fer 0,9 mg | 6 % |
| Phosphore 103 mg | 10 % |

CROUSTADE AUX POMMES

ET YOGOURT GLACÉ AUX BLEUETS





8 PORTIONS 20 MINUTES

20 MINUITE

30 MINUTES

INGRÉDIENTS

Pour la croustade

6 dattes séchées, dénoyautées 3 c. à soupe d'eau

1 œuf, battu

80 ml (1/3 tasse) d'huile d'olive

60 ml (¼ tasse) de sirop d'érable ou de purée de dattes

1 c. à soupe d'extrait de vanille

300 g (3 tasses) de flocons d'**avoine** à cuisson rapide

130 g (1 tasse) de farine de grains entiers (ex. : avoine, blé, sarrasin)

½ c. à café de levure chimique (poudre à pâte)

1 pincée de sel

35 g (¼ tasse) de **graines de** tournesol

35 g (¼ tasse) de **noisettes,** concassées

Pour la garniture

375 g (2 ½ tasses) de **bleuets** frais 3 petites pommes, en dés 2 c. à soupe de sirop d'érable 3 c. à soupe de graines de chia

Pour le yogourt glacé

240 g (2 tasses) de **bleuets** surgelés 260 g (1 tasse) de yogourt nature 60 ml (¼ tasse) de sirop d'érable

PRÉPARATION

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

Dans une casserole, à feu moyen-vif, cuire les dattes dans l'eau pendant 5 minutes, puis réduire le tout en purée.

Dans un bol, mélanger la purée de dattes et le reste des ingrédients de la croustade. Verser la moitié de la préparation dans un plat de cuisson de 20 x 20 cm (8 x 8 po).

Dans un autre bol, mélanger les ingrédients de la garniture. Étaler la préparation dans le plat et couvrir du reste de la croustade. Cuire au centre du four 25 minutes ou jusqu'à ce que le dessus soit croustillant.

Entre-temps, au robot culinaire ou au mélangeur, mixer les ingrédients du yogourt glacé jusqu'à l'obtention d'une texture onctueuse. (Pour une texture plus ferme, mettre la préparation au congélateur pendant 1 heure, si désiré.)

Au moment de servir, déposer le yogourt glacé sur la croustade.

| Valeur nutritive par portion | |
|------------------------------|----------------------|
| | 6 valeur tidienne |
| reneur quo | ualenne |
| Calories 360 | |
| Lipides 14 g | 22 % |
| Saturés 2 g | |
| + trans 0 g | |
| Polyinsaturés 4 g | |
| Oméga-6 3 g | |
| Oméga-3 1 g | |
| Monoinsaturés 8 g | |
| Cholestérol 15 mg | 5 % |
| Sodium 65 mg | 3 % |
| Potassium 330 mg | 9 % |
| Glucides 50 g | 17 % |
| Fibres 7 g | 28 % |
| Sucres 20 g | |
| Protéines 9 g | |
| Vitamine A 17 ER | 2 % |
| Vitamine C 3 mg | 4 % |
| Calcium 116 mg | 10 % |
| Fer 2,7 mg | 20 % |
| Phosphore 283 mg | 25 % |





À LA PATATE DOUCE





INGRÉDIENTS

1 **patate douce** moyenne, pelée et coupée en morceaux 120 g (4 oz) de chocolat noir (70 % ou plus)

80 ml (1/3 tasse) d'huile d'olive

65 g (½ tasse) de farine d'avoine ou 150 g (1 ½ tasse) de flocons d'avoine, moulus

1/4 c. à café de levure chimique (poudre à pâte)

3 gros œufs, battus

125 ml (½ tasse) de sirop d'érable ou de purée de dattes

1 c. à café d'extrait de vanille

1 c. à soupe de cacao en poudre

75 g (½ tasse) de **bleuets**

70 g (½ tasse) de **noisettes**, hachées finement

PRÉPARATION

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

Dans une casserole d'eau bouillante, cuire la patate douce environ 25 minutes, jusqu'à ce qu'elle soit tendre.

Entre-temps, dans une casserole, à feu doux, faire fondre le chocolat avec l'huile. Laisser refroidir.

Au mélangeur, écraser la patate douce et ajouter le reste des ingrédients. Réduire la préparation en purée lisse.

Déposer la purée dans un moule de 20 x 20 cm (8 x 8 po) et cuire au centre du four 25 minutes.

Laisser refroidir avant de couper en 16 morceaux.

- LE SAVIEZ-VOUS? -

La patate douce est un aliment de base dans de nombreux pays d'Asie, d'Afrique et d'Amérique latine ainsi que dans le sud des États-Unis.

| Valeur nutritiv par portion | e |
|--------------------------------|-------------------------|
| Teneur | % valeur quotidienne |
| Calories 180 | |
| Lipides 11 g | 17 % |
| Saturés 3 g | |
| + trans 0 g | |
| Polyinsaturés 1 | g |
| Oméga-6 1 g | |
| Oméga-3 0,1 | g |
| Monoinsaturés | 7 g |
| Cholestérol 35 r | ng 12 % |
| Sodium 25 mg | 1 % |
| Potassium 90 r | ng 3 % |
| Glucides 18 g | 6 % |
| Fibres 2 g | 8 % |
| Sucres 11 g | |
| Protéines 3 g | |
| Vitamine A 129 | ER 15 % |
| Vitamine C 0 m | g 0 % |
| Calcium 32 mg | 2 % |
| Fer 0,9 mg | 6 % |
| Phosphore 34 r | ng 6 % |



SORBET RAPIDE

AUX BLEUETS ET AUX MÛRES





INGRÉDIENTS

1 banane, pelée

140 g (1 tasse) de **mûres** et de **bleuets** surgelés

1 c. à soupe de sirop d'érable ou de miel

1 blanc d'œuf, battu

2 c. à soupe de jus de citron Un peu de porto (facultatif)

4 feuilles de menthe fraîche

PRÉPARATION

Congeler la banane pendant 1 heure, puis la couper en rondelles.

Dans un grand bol, au pied-mélangeur, mixer la banane, les petits fruits, le sirop d'érable, le blanc d'œuf et le jus de citron.

À l'aide d'une cuillère à crème glacée, déposer une boule de sorbet dans chacune des coupes à dessert. Arroser d'un trait de porto et garnir d'une feuille de menthe. Servir immédiatement.

BLEUETS : FRAIS OU SURGELÉS ?

Les bleuets surgelés contiennent un peu moins de vitamine C que les bleuets frais, mais conservent une grande partie de leurs vertus antioxydantes. La saison des bleuets étant très courte, vous pouvez les acheter en grande quantité, les congeler sur une plaque à biscuits et les conserver dans des sacs en prenant soin d'enlever un maximum d'air. La congélation altère toutefois la saveur et la texture de ces petites baies.

| Valeur nutritive par portion | |
|------------------------------|-----------------------|
| Teneur qu | % valeur otidienne |
| Calories 70 | |
| Lipides 0,2 g | 0 % |
| Saturés 0 g | |
| + trans 0 g | |
| Polyinsaturés 0,1 | g |
| Oméga-6 0,1 g | |
| Oméga-3 0 g | |
| Monoinsaturés 0 g | |
| Cholestérol 0 mg | 0 % |
| Sodium 15 mg | 1 % |
| Potassium 160 mg | |
| Glucides 16 g | 5 % |
| Fibres 2 g | 8 % |
| Sucres 11 g | |
| Protéines 2 g | |
| Vitamine A 18 ER | 2 % |
| Vitamine C 10 mg | 15 % |
| Calcium 12 mg | 2 % |
| Fer 0,3 mg | 2 % |
| Phosphore 13 mg | 2 % |



REMERCIEMENTS

Merci à Marc G. Alain et à Isabelle Jodoin, du groupe Modus, de nous avoir donné la chance de participer à la collection Superaliments. Merci à Nolwenn Gouezel, qui a participé à l'élaboration et la rédaction de cet ouvrage, ainsi qu'à Émilie Houle, designer graphique.

Nous remercions André Noël, photographe, et Gabrielle Dalessandro, styliste culinaire, qui rendent nos recettes particulièrement appétissantes, ainsi que Camille Duclos pour nos portraits et les autres photographies de cet ouvrage.

Merci à notre comité scientifique d'avoir validé les informations contenues dans ce livre.

Merci à notre chef, Michael Linnington, qui a apporté sa touche délicate à nos recettes.

Pour conclure, nous tenons à remercier les amours de nos vies : nos conjoints, Jack et Pierre, qui ont eu la patience de nous soutenir tout au long de la rédaction de cet ouvrage, et nos enfants, Eza, Oceana, Xavier et Jessica, Dominique et Valérie, qui nous incitent à poursuivre nos rêves.

À vous tous, nous vous souhaitons profondément d'atteindre vos objectifs de vie.

Merci à tous ceux qui se procureront cet ouvrage ainsi qu'à ceux qui nous consulteront en clinique. N'hésitez pas, chers lecteurs, à visiter notre site Internet.

Marise Charron et Elisabeth Cerqueira Nutritionnistes passionnées

nutrisimple.com



Annweiler, C., et autres. "Dietary intake of vitamin D and cognition in older women: a large population-based study", *Neurology*, vol. 75, n° 20, 2010, p. 1810-1816.

Barberger-Gateau, P., et autres. « Acides gras oméga-3 et déclin cognitif : la controverse », *Oilseeds and fats, Crops and Lipids*, vol. 20, n° 2, 2013, p. 88-92.

Béliveau, R. « Les bénéfices extraordinaires du régime méditerranéen », chronique Santé, *Journal de Montréal*, 6 juillet 2015. [en ligne] [http://www.richardbeliveau.org/images/chroniques/R2015-07-06-JUL-050--CompressedSecured.pdf]

Bookheimer, S.Y., et autres. "Pomegranate juice augments memory and FMRI activity in middle-aged and older adults with mild memory complaints", *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2013, 14 pages.

Celec, P., et autres. "Endocrine and cognitive effects of short-time soybean consumption in women", *Gynecologic and Obstetric Investigation*, vol. 59, n° 2, 2005, p. 62-66.

Collectif. *Tout sur les fruits, les noix et les graines, L'Encyclopédie des aliments*, tome 2, Montréal, Québec Amérique, 2014.

Collectif. Tout sur les légumes, L'Encyclopédie des aliments, tome 1, Montréal, Québec Amérique, 2013.

Cooper, S.B., et autres. "Breakfast glycaemic index and cognitive function in adolescent school children", *British Journal of Nutrition*, vol. 107, n° 12, 2012, p. 1823-1832.

Coreyann, P., et autres. "The relation of dietary choline to cognitive performance and white-matter hyperintensity in the Framingham Offspring Cohort", *American Journal of Clinical Nutrition*, vol. 94, n° 6, 2011, p. 1584-1591.

Devore, E.E., et autres. "Dietary intakes of berries and flavonoids in relation to cognitive decline", *Annals of Neurology*, vol. 72, n° 1, 2012, p. 135-143.

Engelhart, M.J., et autres. "Dietary intake of antioxidants and risk of Alzheimer disease", *Journal of the American Medical Association*, vol. 287, n° 24, 2002, p. 3223-3229.

Grodstein, F., et autres. "A randomized trial of beta-carotene supplementation and cognitive function in men: the physicians' health study II", *Archives of Internal Medicine*, vol. 167, n° 20, 2007, p. 2184-2190.

Gu, Y., et autres. "Food combination and Alzheimer's disease (AD): a protective diet", *Archives of Neurology*, vol. 67, nº 6, 2010, p. 699-706.

Hartman, R.E., et autres. "Pomegranate juice decreases amyloid load and improves behavior in a mouse model of Alzheimer's disease", *Neurobiology of Disease*, vol. 24, n° 3, 2006, p. 506-515.

Johnson, E.J., et autres. "Cognitive findings of an exploratory trial of docosahexaenoic acid and lutein supplementation in older women", *Nutritional Neuroscience*, vol. 11, n° 2, 2008, p. 75-83.

Jukanti, A.K., et autres. "Nutritional quality and health benefits of chickpea (*Cicer arietinum L.*): a review", *British Journal of Nutrition*, vol. 108, suppl. 1, 2012, p. S11-S26.

Kang, J.H., A. Ascherio A. et F. Grodstein. "Fruit and vegetable consumption and cognitive decline in aging women", *Annals of Neurology*, vol. 57, n° 5, 2005, p. 713-720.

Krikorian, R., et autres. "Blueberry supplementation improves memory in older adults", *Journal of Agricultural and Food Chemistry*, vol. 58, n° 7, 2010, p. 3996-4000.

Li, F.J., L. Shen et H.F. Ji. "Dietary intakes of vitamin E, vitamin C, and beta-carotene and risk of Alzheimer's disease: a meta-analysis", *Journal of Alzheimer's Disease*, vol. 31, n° 2, 2012, p. 253-258.

Lieberman, H.R. "Nutrition, brain function and cognitive performance", *Appetite*, vol. 40, n° 3, 2003, p. 245-254.

Mahoney, C.R., et autres. "Effects of breakfast composition on cognitive processes in elementary school children", *Physiology and Behavior*, vol. 85, 2005, p. 635-645.

Mangialasche, F., et autres. "Serum levels of vitamin E forms and risk of cognitive impairment in a Finnish cohort of older adults", *Experimental Gerontology*, vol. 48, n° 12, 2013, p. 1428-1435.

Morris, M.C., et autres. "Dietary intake of antioxidant nutrients and the risk of incident Alzheimer disease in a biracial community study", *Journal of the American Medical Association*, vol. 287, n° 24, 2002, p. 3230-3237.

Presley, T.D., et autres. "Acute effect of a high nitrate diet on brain perfusion in older adults", *Nitric Oxide*, vol. 24, n° 1, 2011, p. 34-42.

Quadri, P., et autres. "Homocysteine, folate, and vitamin B-12 in mild cognitive impairment, Alzheimer disease, and vascular dementia", *American Journal of Clinical Nutrition*, vol. 80, n° 1, 2004, p. 114-122.

ScienceDaily. "Eating green leafy vegetables keeps mental abilities sharp", 30 mars 2015. [en ligne] [www.sciencedaily.com/releases/2015/03/150330112227.htm] (Page consultée le 14 mai 2015)

Sélection du Reader's Digest Plaisir santé. « Prévenir la perte de mémoire par l'alimentation ». [en ligne] [www.plaisirsante.ca/sante/psychologie/prevenir-la-perte-de-memoire-par-lalimentation] (Page consultée le 14 mai 2015)

Seshadri, S., et autres. "Plasma homocysteine as a risk factor for dementia and Alzheimer's disease", *The New England Journal of Medicine*, vol. 346, n° 7, 2002, p. 476-483.

Singh-Manoux, A., et autres. "Low HDL cholesterol is a risk factor for deficit and decline in memory in midlife: the Whitehall II study", *Arteriosclerosis*, *Thrombosis*, *and Vascular Biology*, vol. 28, n° 8, 2008, p. 1556–1562.

Slinin, Y., et autres. "Association between serum 25(OH) vitamin D and the risk of cognitive decline in older women", *Journal of Gerontology Series A: Biological Sciences and Medical Sciences*, vol. 67, n° 10, 2012, p. 1092-1098.

Slutsky, I., et autres. "Enhancement of learning and memory by elevating brain magnesium", *Neuron*, vol. 65, n° 2, 2010, p. 165-177.

Spencer, J.P. "The impact of fruit flavonoids on memory and cognition", *British Journal of Nutrition*, vol. 104, suppl. 3, 2010, p. S40-S47.

Tan, Z.S., et autres. "Red blood cell-3 fatty acid levels and markers of accelerated brain aging", *Neurology*, vol. 78, n° 9, 2012, p. 658-664.

Thorp, A.A., et autres. "Soya isoflavone supplementation enhances spatial working memory in men", *British Journal of Nutrition*, vol. 102, n° 9, 2009, p. 1348-1354.

Tiemeier, H., et autres. "Vitamin B_{12} , folate, and homocysteine in depression: the Rotterdam study", *American Journal of Psychiatry*, vol. 159, n° 12, 2002, p. 2099-2101.

Tsivgoulis, G., et autres. "Adherence to a Mediterranean diet and risk of incident cognitive impairment", *Neurology*, vol. 80, n° 18, 2013, p. 1684-1692.

Vercambre, M.N., et autres. "Long-term association of food and nutrient intakes with cognitive and functional decline: a 13-year follow-up study of elderly French women", *British Journal of Nutrition*, vol. 102, n° 3, 2009, p. 419-427.

Wang, Q., et autres. "Soy isoflavone: The multipurpose phytochemical" (Review), *Biomedical reports*, vol. 1, n° 5, 2013, p. 697-701.





GLOSSAIRE -

ACÉTYLCHOLINE

Neurotransmetteur qui joue un rôle important aussi bien dans le système nerveux périphérique (notamment pour l'activité musculaire) que dans le système nerveux central. C'est le messager chimique de la mémoire par excellence. L'acétylcholine permet de retenir une information, de la stocker et de la retrouver au moment voulu. Avec l'âge, l'organisme en fabrique moins, ce qui entraîne des troubles de la mémoire, un manque de concentration ou des oublis. L'acétylcholine est synthétisée à partir de la choline (une vitamine présente notamment dans l'œuf) de concert avec les vitamines B_1 et B_5 . Les régions du cerveau qui offrent la plus forte densité de neurones utilisant la choline sont celles qui dégénèrent dans la maladie d'Alzheimer.

ACIDES AMINÉS

Éléments constitutifs des protéines. Pour assurer sa croissance et son fonctionnement, l'organisme a besoin de 20 acides aminés, mais il ne peut produire que 11 d'entre eux. Les neuf autres sont dits essentiels, car le corps humain étant incapable de les fabriquer, ils doivent provenir exclusivement de l'alimentation. Voir *Protéines*.

ACIDES GRAS ESSENTIELS

Acides gras polyinsaturés dits essentiels parce que l'organisme ne peut pas les fabriquer lui-même et qu'ils sont nécessaires à son bon fonctionnement et à son développement. Voir *Oméga-3*.

ACIDES GRAS INSATURÉS

Acides gras monoinsaturés ou polyinsaturés qui peuvent aider à réduire le cholestérol sanguin. On les trouve dans les huiles, les noix et les graines.

ACIDES GRAS SATURÉS

Acides gras qui se présentent habituellement sous forme solide à température ambiante. Il s'agit par exemple des produits d'origine animale (viandes, saindoux, produits laitiers), des huiles de palme et de coco et des margarines hydrogénées. Certains acides gras saturés sont responsables de l'élévation du taux sanguin du cholestérol LDL (mauvais cholestérol).

ACIDES GRAS TRANS

Acides gras polyinsaturés présents naturellement dans le lait et la viande des ruminants, mais qui sont majoritairement formés artificiellement par hydrogénation (un processus industriel qui transforme une huile liquide en graisse solide). Les acides gras trans industriels élèvent le taux sanguin du cholestérol LDL (mauvais cholestérol) et abaissent celui du cholestérol HDL (bon cholestérol). On les trouve notamment dans les shortenings, margarines hydrogénées, biscuits et desserts du commerce, produits de boulangerie industrialisés, croustilles, huiles pour friture et frites surgelées.

ANTHOCYANES

Pigments responsables de la couleur rouge ou bleue de certains fruits et légumes (bleuet, cerise, mûre, etc.). Les anthocyanes appartiennent à la grande famille des flavonoïdes, lesquels ont des propriétés antioxydantes qui neutralisent les radicaux libres, dont l'action oxydante peut entraîner la perte de neurones.

ANTIOXYDANTS

Composés qui aident à prévenir le stress oxydatif causé par les radicaux libres. Les vitamines C et E, le sélénium, les caroténoïdes et les polyphénols figurent parmi les substances les plus antioxydantes.

AVENANTHRAMIDES

Phytonutriments aux propriétés antioxydantes et anti-inflammatoires. On les trouve dans l'avoine.

BÊTACAROTÈNE

Caroténoïde précurseur de la vitamine A. On trouve ce puissant antioxydant principalement dans les légumes et fruits jaunes, orange et rouges (carotte, citrouille, patate douce, abricot, etc.), mais aussi dans les légumes verts feuillus (épinard, chou de Bruxelles, etc.), où ce pigment est masqué par la chlorophylle.

BÉTAÏNE

Antioxydant puissant impliqué dans la diminution du déclin cognitif. On le trouve dans la betterave et l'épinard.

CALCIUM

Minéral essentiel à la formation et au développement des os et des dents. En plus de renforcer les os, le calcium joue un rôle important dans la cicatrisation des plaies, la contraction et la relaxation musculaire. Il est impliqué dans la régulation de la pression artérielle, la normalisation des battements du muscle cardiaque et la transmission des messages du système nerveux. Les meilleures sources de calcium sont les produits laitiers et leurs substituts. Les poissons en conserve (ex. : sardine et saumon) en sont également de bonnes sources si l'on consomme aussi les arêtes. Les légumes verts feuillus, comme le brocoli et le chou, en fournissent aussi, mais en quantité moindre. Il est à noter que le calcium des légumineuses, des noix et des graines est moins bien absorbé par l'organisme que celui des produits laitiers.

CAROTÉNOÏDES

Pigments qui donnent aux légumes et aux fruits une coloration jaune, orange ou rouge. Les caroténoïdes sont de puissants antioxydants qui exercent une action préventive contre certaines maladies dégénératives, notamment du cerveau (ex. : maladie d'Alzheimer). Selon plusieurs études, ils pourraient également ralentir le développement des tumeurs cancéreuses. Parmi les caroténoïdes, on trouve entre autres la lutéine et la zéaxanthine, le lycopène (présent notamment dans la tomate), la capsanthine (présente dans le poivron rouge) et le bêtacarotène, précurseur de la vitamine A.

CHOLINE

Composante des vitamines du complexe B. La choline favorise les transmissions neuronales, améliorant ainsi la mémoire. À ce titre, ce nutriment pourrait ralentir l'évolution de la maladie d'Alzheimer et de la démence. Elle se trouve principalement dans le jaune d'œuf, mais aussi dans le soya, le foie, la viande, le poisson, les arachides et les noix.

COGNITIF

Qui concerne la connaissance, relatif à la cognition. La cognition désigne l'ensemble des processus mentaux qui se rapportent à la mémoire, au langage, au raisonnement, à l'apprentissage, à l'intelligence, à la résolution de problèmes, à la prise de décision, à la perception ou à l'attention.

COMPOSÉS SULFURÉS

Substances chimiques souvent associées à une odeur forte. Leur nom vient du fait qu'elles contiennent un ou plusieurs atomes de soufre dans leur structure chimique. On les trouve notamment dans les choux, l'ail et l'oignon.

CUIVRE

Oligoélément qui contribue à la lutte contre les radicaux libres. Le cuivre participe également à la formation des globules rouges et de nombreuses hormones. On le trouve dans les mollusques et les crustacés, la viande, les noix, les graines et les légumineuses.

DOPAMINE

Neurotransmetteur (parfois appelé «hormone du plaisir») chargé de maintenir le cerveau en alerte et actif. Des taux de dopamine élevés favoriseraient la vigilance et la concentration ainsi que les comportements aventuriers et la recherche de plaisir et d'émotions fortes. À l'inverse, des taux anormalement bas seraient associés à la démotivation, à la mélancolie et au vide émotionnel. Les précurseurs de la dopamine sont la phénylalanine et la tyrosine, deux acides aminés présents dans les aliments riches en protéines.

FER

Oligoélément essentiel non seulement à la formation des globules rouges dans le sang, mais aussi et surtout au transport de l'oxygène. Une alimentation riche en fer permet donc une bonne oxygénation du cerveau. Pour mieux absorber le fer, il est conseillé de consommer des aliments riches en vitamine C (ex. : agrumes, baies et certains légumes comme les poivrons) au cours d'un même repas. Il existe deux types de fer alimentaire : le fer hémique et le fer non hémique.

FER HÉMIQUE

Type de fer qui se trouve dans les produits d'origine animale. Le fer hémique (aussi appelé fer héminique) est la meilleure source de fer pour l'organisme, car il est plus facilement assimilable que le fer d'origine végétale.

FER NON HÉMIQUE

Type de fer qui se trouve dans les produits d'origine végétale. La quantité de fer non hémique (aussi appelé fer non héminique) apportée par un aliment dépend des autres produits consommés au cours d'un même repas : par exemple, les protéines de la viande et la vitamine C augmentent l'absorption du fer non hémique provenant des produits céréaliers, des légumineuses et des légumes. À l'inverse, le vin, le thé et le café diminuent son absorption.

FIBRES

Glucides que l'organisme ne peut pas digérer. Les fibres parviennent intactes dans le gros intestin, où elles fermentent sous l'effet des bactéries intestinales. Les bienfaits des fibres sur la santé proviennent de cette fermentation. On les trouve dans les aliments d'origine végétale (les produits d'origine animale n'en contiennent quasiment pas). Il existe deux grandes familles de fibres : les fibres solubles et les fibres insolubles.

FIBRES INSOLUBLES

Fibres qui aident à régulariser le transit intestinal et provoquent une sensation de satiété. On les trouve principalement dans la pelure des légumes et des fruits, les grains entiers et le son de blé.

FIBRES SOLUBLES

Fibres qui ralentissent la digestion et l'assimilation des aliments. Elles permettent d'abaisser le cholestérol sanguin et de stabiliser la glycémie (taux de glucose sanguin). Il est à noter qu'il est nécessaire de consommer une très grande quantité de fibres, et ce, tous les jours, pour améliorer le contrôle glycémique. On les trouve notamment dans les légumineuses, l'avoine, l'orge, les noix, les graines et les fruits.

FLAVONOÏDES

Composés phytochimiques de la grande famille des polyphénols. Que ce soit les isoflavones, les anthocyanes, les anthocyanidines, les flavonols (ex. : la quercétine) ou les flavones, plusieurs de ces composés auraient la propriété de limiter les dommages oxydatifs causés par les radicaux libres. En plus de réduire l'inflammation qui peut conduire à l'athérosclérose, donc aux maladies cardiovasculaires, ils pourraient jouer un rôle dans la prévention du cancer. Les flavonoïdes sont présents dans le thé vert, le vin, les fruits et les légumes, surtout ceux qui sont colorés.

FOLATE

Vitamine B_9 plus connue sous le nom d'acide folique, qui est la forme synthétique du folate. Voir Vitamines du complexe B.

GLUCIDES

Nutriments qui, lorsqu'ils sont digérés, se transforment en glucose, le carburant du cerveau et la principale source d'énergie pour l'organisme. Il existe deux types de glucides : les glucides complexes (contenus par exemple dans les produits céréaliers complets, les légumes, les fruits et les légumineuses) et les glucides simples (que l'on trouve naturellement dans les fruits et produits laitiers, mais également dans la cassonade, le miel, la mélasse, le sucre blanc, le sirop d'érable, etc.).

GLUCIDES COMPLEXES

Glucides à privilégier. L'organisme met plus de temps à transformer les glucides complexes en glucose par rapport aux glucides simples. L'énergie est donc diffusée progressivement pendant des heures. Un régime qui contient des glucides complexes permet de stabiliser la glycémie (taux de sucre dans le sang) en plus d'offrir une protection contre les maladies cardiovasculaires.

GLUCIDES SIMPLES

Glucides à éviter. Les glucides simples sont très rapidement digérés et transformés en énergie, laquelle est aussitôt brûlée.

HOMOCYSTÉINE

Acide aminé neurotoxique qui favorise le stress oxydatif. Un taux élevé d'homocystéine représente un facteur d'aggravation de la maladie d'Alzheimer, car il nuit au bon fonctionnement du cerveau.

IODE

Composante essentielle des hormones thyroïdiennes. Ces dernières sont impliquées dans de nombreuses fonctions, dont le fonctionnement du système nerveux. Les meilleures sources d'iode sont les crustacés et les mollusques (ex. : palourde), les poissons (ex. : morue, aiglefin) et les algues, mais aussi le porc, le poulet, les produits laitiers, les œufs, les produits de boulangerie, les aliments transformés salés et le sel de table iodé.

LIPIDES

Acides gras saturés, polyinsaturés et monoinsaturés. Les lipides fournissent de l'énergie à l'organisme et sont des matériaux de construction pour toutes les cellules de l'organisme. Ils assurent un bon fonctionnement cérébral et facilitent l'absorption des vitamines A, D, E et K. Voir Acides gras essentiels, Acides gras saturés, Acides gras insaturés.

LUTÉINE ET ZÉAXANTHINE

Pigments caroténoïdes qui donnent aux végétaux une couleur vive (jaune, orange, rouge ou verte). Abondantes dans notre alimentation, la lutéine et la zéaxanthine sont essentielles à la bonne santé oculaire et au maintien des capacités cérébrales. Les meilleures sources de lutéine sont les légumes verts feuillus (ex. : épinard, chou frisé) et les œufs. Les meilleures sources de zéaxanthine sont les légumes verts feuillus et le poivron rouge.

LYCOPÈNE

Pigment qui donne une couleur rouge aux végétaux. C'est le caroténoïde le plus abondant dans le corps humain. Le lycopène a une forte activité antioxydante. Il pourrait réduire le risque de cancer de la prostate en plus de freiner son développement, et aurait potentiellement un effet protecteur au niveau cutané contre les radicaux libres produits par l'action des rayons ultraviolets. Par ricochet, c'est un frein potentiel au déclin cognitif. Les meilleures sources sont la tomate et ses produits dérivés (ex. : sauce tomate, concentré de tomates), le melon d'eau, le pamplemousse rose ou rouge et le poivron rouge.

MAGNÉSIUM

Minéral qui active plus de 300 réactions biochimiques dans l'organisme. Chaque cellule requiert du magnésium. En plus de contribuer à la solidification des os et des dents ainsi qu'au fonctionnement des muscles et des nerfs, il agit sur la plasticité des synapses (connexions entre les cellules nerveuses), laquelle s'amoindrit avec l'âge. C'est notamment ce manque de plasticité qui est à l'origine des pertes des souvenirs à court terme chez les personnes âgées. On trouve le magnésium dans les légumes verts, les légumineuses, les noix et les graines, le cacao et certains produits de grains entiers (comme le pain de blé entier).

MÉTHIONINE

Acide aminé essentiel, c'est-à-dire que l'organisme ne peut le produire et qu'il provient exclusivement de l'alimentation.

MINÉRAUX

Micronutriments indispensables au bon fonctionnement de l'organisme. Il s'agit notamment du calcium, du magnésium, du phosphore, du potassium et du sodium.

NEUROTRANSMETTEURS

Messagers chimiques qui assurent le bon fonctionnement du cerveau. Sans neurotransmetteurs, nous n'aurions ni mémoire ni émotions. Le principal neurotransmetteur de la mémoire est l'acétylcholine.

NUTRIMENTS

Substances nécessaires au fonctionnement de l'organisme.

OLIGOÉLÉMENTS

Micronutriments présents en très faibles quantités dans l'organisme (le mot oligoélément vient du grec *oligos*, qui signifie « peu abondant »), mais indispensables à son bon fonctionnement. Il s'agit notamment du cuivre, du fer, du manganèse, du molybdène, du sélénium et du zinc.

OMÉGA-3

Acides gras polyinsaturés dits essentiels présents dans les poissons et certaines plantes. Les poissons gras (ex. : saumon, truite arc-en-ciel, maquereau, hareng, flétan, thon, sardine), la graine de lin moulue et la noix de Grenoble en sont de bonnes sources. Il est important de différencier les trois types d'oméga-3 : l'acide alpha-linolénique (ALA), principalement de source végétale, l'acide gras eicosapentaénoïque (AEP) et l'acide gras docosahexaénoïque (ADH), principalement de source marine. Tous sont bénéfiques pour l'organisme. Toutefois, les effets sur la santé du cœur ont surtout été observés avec des apports élevés en oméga-3 provenant des poissons et de l'huile de poisson (AEP et ADH). Il est recommandé d'en consommer deux ou trois fois par semaine. Quant aux oméga-3 de sources végétales (ALA), même s'ils sont moins facilement assimilables par l'organisme, ils ne sont pas à exclure de l'alimentation.

PHOSPHORE

Un des minéraux les plus importants dans l'organisme après le calcium. Le phosphore est essentiel à presque toutes les réactions chimiques des cellules. Il favorise le maintien de la santé des os et des dents, et produit l'énergie dont le corps a besoin. Les aliments riches en protéines (viande, volaille, poisson, produits laitiers, œuf, légumineuses, noix et graines) ainsi que les produits céréaliers de grains entiers en sont les principales sources. Toutefois, le phosphore contenu dans les aliments d'origine végétale (comme les céréales, les légumineuses ou les noix) est moins disponible pour l'organisme que celui contenu dans les aliments d'origine animale.

PHYTONUTRIMENTS

Substances d'origine végétale ayant une valeur nutritionnelle. Ce ne sont ni des vitamines ni des minéraux, mais des pigments ou des composants biologiquement actifs. Reconnus pour leurs propriétés antioxydantes, les phytonutriments offriraient une protection contre le vieillissement prématuré, les maladies cardiovasculaires et le cancer. Il s'agit des composés sulfurés, des phytostérols, des polyphénols (ex. : flavonoïdes, acides phénoliques, tanins), du resvératrol et des terpènes (ex. : caroténoïdes, lutéine, zéaxanthine, lycopène).

PHYTOSTÉROLS

Phytonutriments qui permettent de réduire le taux de cholestérol LDL (mauvais cholestérol) et de prévenir ainsi les maladies cardiovasculaires. Selon plusieurs études, les phytostérols auraient des propriétés anticancer. On les trouve notamment dans les graines de sésame et de tournesol, l'huile de sésame et les noix.

POLYPHÉNOLS

Antioxydants d'origine végétale. La famille des polyphénols, ou composés phénoliques, regroupe plusieurs phytonutriments tels que les flavonoïdes, les acides phénoliques et les tanins.

POTASSIUM

Minéral nécessaire à la contraction musculaire, à la contraction et à la dilatation des vaisseaux sanguins, ainsi qu'à la transmission de l'influx nerveux. Il travaille étroitement avec le sodium et est impliqué dans de nombreuses réactions biochimiques de l'organisme. Il contribue aussi à la santé des reins et, de concert avec le sodium, il assure l'hydratation des cellules du corps. Les principales sources de potassium sont les fruits et les légumes frais, mais les produits laitiers et les légumineuses en contiennent aussi.

PROTÉINES

Nutriment présent dans toutes les cellules de l'organisme : la peau, les muscles, les cheveux, le sang, etc. Les protéines sont indispensables au fonctionnement du cœur, contribuent à la croissance et à la réparation des tissus, participent à la production des anticorps, des hormones, des neurotransmetteurs et des enzymes impliquées dans de nombreuses réactions biochimiques. L'alimentation doit apporter suffisamment de protéines à l'organisme, qui est incapable de se constituer des réserves. Les protéines alimentaires sont des chaînes d'acides aminés qui sont défaites dans l'intestin pour être absorbées par l'organisme, puis reconstruites dans le corps pour former de nouvelles protéines qui remplissent différentes fonctions spécifiques. Lors de la digestion, les protéines se divisent en molécules plus petites appelées acides aminés. Il existe 20 acides aminés différents, et certains sont dits essentiels, car l'organisme ne peut les fabriquer. Ils proviennent exclusivement de l'alimentation. Les protéines complètes, c'est-à-dire qui contiennent tous les acides aminés essentiels au bon fonctionnement de l'organisme, se trouvent dans les produits d'origine animale (ex. : viande, poisson, œufs et produits laitiers). Les végétaux (légumineuses, noix et graines) sont aussi de bonnes sources de protéines, mais celles-ci sont incomplètes. Les produits céréaliers contiennent également des protéines incomplètes.

QUERCÉTINE

Phytonutriment particulièrement antioxydant de la famille des flavonoïdes. La quercétine offrirait non seulement une protection contre le cancer, mais également une protection cardiovasculaire. On la trouve aussi bien dans l'oignon que dans les petits fruits, la pomme, le chocolat noir et le thé.

RADICAUX LIBRES

Molécules produites naturellement par l'organisme par le biais de la respiration et de la digestion des aliments. Bien qu'ils aident le corps humain à se débarrasser de certains virus, microbes et bactéries, voire de ses propres cellules lorsque celles-ci sont endommagées, les radicaux libres deviennent néfastes lorsqu'ils sont produits en trop grand nombre. Ils endommagent les cellules et diminuent leur capacité à se régénérer. Cet excès de radicaux libres est appelé stress oxydatif. Notre organisme possède un système antioxydant interne qui permet de se débarrasser des radicaux libres, mais les antioxydants de l'alimentation peuvent être d'une aide précieuse.

SÉLÉNIUM

Oligoélément dont la capacité antioxydante est très élevée. Le sélénium protège les cellules contre les radicaux libres. Il est également impliqué dans le bon fonctionnement du système immunitaire, permet la synthèse de la testostérone et favorise la production de spermatozoïdes en bonne santé. Le sélénium entre dans la chaîne alimentaire par l'intermédiaire des plantes, lesquelles puisent ce minéral du sol. La teneur en sélénium des végétaux varie en fonction de l'endroit où ils sont cultivés. La noix du Brésil et les fruits de mer sont de bonnes sources de sélénium.

SÉROTONINE

Neurotransmetteur (parfois appelé « hormone du bonheur ») qui joue un rôle primordial dans la sensation de bien-être. La sérotonine favorise la détente, la bonne humeur, la sérénité, l'appétit et le sommeil, tout en atténuant les tensions, l'agressivité et la colère. Des taux de sérotonine élevés favoriseraient les comportements calmes, prudents et réfléchis. À l'inverse, des taux anormalement bas seraient associés à l'irritabilité, à l'impulsivité et à l'agressivité. La sérotonine est synthétisée par certains neurones à partir du tryptophane, un acide aminé. Pour favoriser la synthèse de la sérotonine, il faut manger des aliments riches en tryptophane (ex. : banane, flocons d'avoine).

SODIUM

Micronutriment qui joue un rôle majeur dans l'hydratation de l'organisme en contrôlant, de concert avec le potassium, l'entrée et la sortie de l'eau des cellules. Le sodium est essentiel à la transmission des influx nerveux et permet la contraction musculaire. Même s'il est indispensable, il doit être consommé avec modération. Un bon équilibre s'impose. Tout excès pourrait contribuer à augmenter la tension artérielle, un facteur de risque de maladies cardiovasculaires, et favoriser la perte de masse osseuse. À l'inverse, un trop faible apport en sodium peut causer certains effets indésirables (déshydratation, nausées, crampes musculaires et vertiges). Les principales sources de sodium sont le sel de table, le poisson (en conserve, mariné ou fumé), la sauce soya, le fromage feta, les aliments préparés du commerce (ex. : soupes en conserve, charcuteries), ainsi que les aliments déshydratés, séchés et fumés.

STRESS OXYDATIF

Agression dommageable aux cellules de l'organisme causée par les radicaux libres. Les composés qui luttent contre le stress oxydatif sont appelés antioxydants. Le stress oxydatif pourrait être à l'origine de plusieurs maladies, dont les maladies cardiovasculaires et le cancer.

TANINS

Phytonutriments présents dans certains végétaux. Les tanins protègent les plantes des parasites. Ces substances aux propriétés antioxydantes donnent aux aliments un goût amer en bouche. Le thé et le vin rouge en sont de bonnes sources.

TRYPTOPHANE

Acide aminé transformé en sérotonine par l'organisme.

VITAMINE A

Vitamine qui accélère la connexion entre les neurones. La vitamine A est aussi et surtout connue pour favoriser la vision, particulièrement de nuit. Elle participe également à la croissance des os et des tissus recouvrant les diverses parties du corps (cornée, bronches, intestin, muqueuse génitale et peau) et renforce le système immunitaire. Les principales sources de vitamine A sont les produits d'origine animale, dont le beurre, le lait entier, le fromage et l'œuf.

VITAMINE B₁

Vitamine connue sous le nom de thiamine. (Voir Vitamines du complexe B.) La vitamine B_1 joue un rôle essentiel dans la neurotransmission en potentialisant les effets de l'acétylcholine. Elle agit en synergie avec d'autres vitamines du complexe B, comme la B_3 , la B_6 , la B_9 et la B_{12} . Une carence en vitamine B_1 peut entraîner des problèmes de concentration et des troubles de la mémoire. Très sensible à la chaleur, elle est dégradée lors de la cuisson des aliments.

VITAMINE B₆

Vitamine connue sous le nom de pyridoxine. La vitamine B_6 joue un rôle important pour le système nerveux et le cerveau. Elle favorise l'absorption de la vitamine B_{12} et joue aussi un rôle essentiel pour divers neurotransmetteurs tels que la sérotonine, la mélanine et la dopamine. Elle joue également un rôle important dans le maintien de l'équilibre psychique. Les principales sources alimentaires de vitamine B_6 sont notamment le saumon, la graine de tournesol, le pois chiche et la morue. (Voir *Vitamines du complexe B.*)

VITAMINE B₉

Vitamine connue sous le nom de folate. (Voir *Vitamines du complexe B.*) La vitamine B_9 joue un rôle essentiel dans la production des acides aminés nécessaires à la croissance cellulaire. En lien avec la mémoire, la vitamine B_9 aide au bon fonctionnement du système nerveux. Sa carence chez les femmes enceintes peut être grave et causer la malformation du tube neural du bébé. Les sources de vitamines B_9 sont notamment les abats, l'épinard et l'asperge.

VITAMINE B₁₂

Vitamine aussi appelée cobalamine. (Voir Vitamines du complexe B.) La vitamine B_{12} est essentielle à la croissance et au système nerveux. Elle intervient dans le métabolisme des glucides essentiel au bon fonctionnement du cerveau. Les principales sources de B_{12} se trouvent dans les aliments du règne animal tels que les viandes rouges, la volaille et les œufs. Une carence en vitamine B_{12} peut entraîner des pertes de mémoire.

VITAMINE C

Vitamine particulièrement antioxydante. La vitamine C est bien connue pour renforcer le système immunitaire, mais elle stimule également la production de collagène, favorise l'élasticité de la peau, accélère la cicatrisation, participe à la réparation des tissus endommagés et facilite l'absorption du fer présent dans les aliments. On la trouve principalement dans les agrumes (orange, citron, pamplemousse, etc.), les baies et les légumes (brocoli, chou frisé, poivron rouge, etc.).

VITAMINE D

Vitamine essentielle pour lutter contre l'ostéoporose. La vitamine D permet entre autres d'absorber et de fixer le calcium sur les os. Calcium et vitamine D travaillent de concert pour la santé des os et des dents. Présente dans certains aliments, elle peut également être produite par l'organisme grâce à l'exposition de la peau aux rayons ultraviolets du soleil. Les meilleures sources alimentaires de vitamine D sont le poisson (ex. : saumon, sardine), le foie de morue et son huile, le jaune d'œuf, le lait de vache, le yogourt enrichi, le jus d'orange enrichi, les boissons de soya et d'amande enrichies.

VITAMINE E

Vitamine aux propriétés antioxydantes. La vitamine E protège les cellules contre les effets des radicaux libres, qui sont responsables des dommages causés aux cellules, notamment dans le cerveau, préservant ainsi les neurones. La vitamine E, surtout lorsqu'elle est prise en même temps que la vitamine C, réduirait le déclin cognitif associé au vieillissement. On la trouve dans l'amande, la graine de tournesol, les noix, l'avocat, les huiles végétales (ex.: d'olive, de canola, de tournesol), le germe de blé et certains légumes-feuilles vert foncé (ex.: épinard, bette à carde).

VITAMINE K

Vitamine qui joue un rôle important dans la coagulation sanguine. Son nom vient du danois *koagulation*. Favorisant la formation des os, la vitamine K prévient l'ostéoporose. Elle jouerait également un rôle important dans les fonctions cognitives en favorisant notamment les transmissions nerveuses. Les principales sources sont les légumes verts, les huiles végétales et les produits dérivés du soya (tofu et edamame).

VITAMINES

Nutriments essentiels qui se trouvent en quantité infime dans l'organisme. Les vitamines sont indispensables à la réalisation de réactions chimiques qui conditionnent notre santé physique et psychique.

VITAMINES DU COMPLEXE B

Ensemble de vitamines qui regroupe les vitamines B_1 (thiamine), B_2 (riboflavine), B_3 (niacine), B_5 (acide pantothénique), B_6 , B_9 (voir *Folate*) et B_{12} . Ces vitamines préservent les cellules nerveuses et contribuent au bon fonctionnement du cerveau. Dans l'organisme, elles agissent de concert pour favoriser la bonne utilisation des nutriments, participer à la libération d'énergie et renforcer le système immunitaire.

ZÉAXANTHINE

Voir Lutéine et zéaxanthine.

ZINC

Minéral essentiel à la vie. Présent dans presque toutes les cellules, le zinc est impliqué dans plus de 100 réactions enzymatiques différentes. Il aide l'organisme à combattre les infections, facilite la cicatrisation des blessures et des plaies et favorise le maintien du goût et de l'odorat. Il est également impliqué dans le bon fonctionnement de la partie du cerveau qui régit la mémoire à court terme. De plus, le zinc favorise la lutte contre les radicaux libres. Il est présent dans de nombreux aliments : viande rouge, volaille, légumineuses, noix, fruits de mer (particulièrement les huîtres), produits céréaliers de grains entiers et produits laitiers. Toutefois, le zinc provenant de sources animales est mieux absorbé que celui provenant des céréales, des légumineuses et des légumes.



INDEX

DES SUPERALIMENTS

| Composition et vertus18 |
|---|
| Le saviez-vous : une céréale sans gluten19 |
| Barres d'avoine aux graines de tournesol 179 |
| Brownies à la patate douce189 |
| Crêpes d'avoine aux petits fruits81 |
| Croquettes de poisson aux herbes et œufs pochés84 |
| Croustade aux pommes et yogourt glacé aux bleuets186 |
| Falafels au chou frisé109 |
| Galettes de sarrasin aux noisettes et aux petits fruits79 |
| Pommes farcies à l'avoine185 |
| Terrine de saumon au chou frisé136 |
| BLEUET |
| |
| Composition et vertus |
| Composition et vertus |
| |
| Bleuets : frais ou surgelés?191 |
| Bleuets : frais ou surgelés? |
| Bleuets : frais ou surgelés? |
| Bleuets : frais ou surgelés? |
| Bleuets: frais ou surgelés? |
| Bleuets : frais ou surgelés? |
| Bleuets: frais ou surgelés? |
| Bleuets: frais ou surgelés? |
| Bleuets: frais ou surgelés? |

AVOINE



CERISE Composition et vertus 22 Astuce de chef : dénoyautage facile23 Barres d'avoine aux graines de tournesol... 179 Crêpes d'avoine aux petits fruits......81 Galettes de sarrasin aux noisettes et aux petits fruits79 Pommes farcies à l'avoine......185 Salade de fenouil aux lentilles et aux cerises.....128 Salade grecque revisitée127 Smoothie aux mûres, cerises et grenade.....73 **CHOU-FLEUR** Composition et vertus 24 Le saviez-vous : les substances goitrogènes ... 156 Le saviez-vous : les variétés colorées......96 Cari de poulet au chou-fleur et aux patates douces rôties.....156 Casserole de chou-fleur au tofu et au quinoa172 Filets de morue et chou-fleur rôti aux agrumes141 Hachis de bœuf au chou-fleur et à la patate douce161 Morue laquée et sauté de chou-fleur...... 142 Pizza primavera sur croûte de chou-fleur ... 174 Potage de chou-fleur et de patate douce96

| CHOU FRISÉ | ÉPINARD |
|---|--|
| Composition et vertus | Composition et vertus |
| Falafels au chou frisé109 | Épinards : frais, surgelés ou en conserve? 153 |
| Gratin de quinoa au chou frisé | Idée reçue : bifteck et épinard145 |
| et aux haricots noirs 171 | Idée reçue : l'épinard est riche en fer 93 |
| Pesto au basilic, au chou frisé et aux graines de courge106 | Chaudrée de poisson et de fruits de mer à la toscane98 |
| Salade de chou frisé aux edamames125 | Œufs en nids de patates douces165 |
| Sauté de patates douces, pois chiches et chou frisé114 | Omelette roulée au saumon et aux épinards139 |
| Smoothie au chou frisé et aux bleuets75 | Papillotes de morue à l'ail, aux pois chiches et aux épinards145 |
| Spanakopitas aux épinards et au chou frisé111 | Pizza primavera sur croûte de chou-fleur174 |
| Terrine de saumon au chou frisé136 | Poitrines de poulet farcies aux épinards153 |
| | Risotto de quinoa aux légumes et aux noisettes169 |
| COURGE BUTTERNUT • | Salade d'épinards au saumon |
| Composition et vertus 28 | et aux pois chiches |
| Les graines de courge | Salade de pois chiches à l'ail rôti121 |
| Muffins à la courge183 | Salade grecque revisitée127 |
| Pesto au basilic, au chou frisé | Smoothie aux mûres, cerises et grenade 73 |
| et aux graines de courge106 | Soupe asiatique aux edamames93 |
| Potage de courge et de lentilles95 | Spanakopitas aux épinards et au chou frisé111 |
| EDAMAME | |
| Composition et vertus 30 | GRAINE DE TOURNESOL |
| Casserole de chou-fleur au tofu et au quinoa172 | Composition et vertus |
| Salade de chou frisé aux edamames125 | Barres d'avoine aux graines de tournesol179 |
| Salade de quinoa à l'asiatique122 | Croustade aux pommes et yogourt glacé aux bleuets186 |
| Soupe asiatique aux edamames 93 | Pommes farcies à l'avoine185 |
| Trempette aux edamames105 | Quinoa matinal à la grenade |
| | Salade d'épinards au saumon |
| | et aux pois chiches119 |
| | Salade de chou frisé aux edamames125 |
| | Salade de fenouil aux lentilles et aux cerises128 |
| | Salade de quinoa à l'asiatique122 |

Saumon rôti et quinoa aux bleuets133

| GRENADE |
|---|
| Composition et vertus |
| À découvrir : le jus de grenade à même le fruit37 |
| Bien choisir la grenade73 |
| Comment égrainer facilement une grenade82 |
| Brochettes de saumon et salsa exotique135 |
| Jus de grenade et de poire76 |
| Quinoa matinal à la grenade82 |
| Salade d'épinards au saumon et aux pois chiches119 |
| Salade de chou frisé aux edamames125 |
| Salade de pois chiches à l'ail rôti121 |
| Smoothie aux mûres, cerises et grenade73 |
| * |
| HUILE D'OLIVE |
| Composition et vertus |
| Huile d'olive vierge ou vierge extra?142 |
| Idée reçue : l'huile chauffée se transforme en gras trans114 |
| Idée reçue : l'huile d'olive vierge extra est de meilleure qualité165 |
| Bacalhau à brás aux patates douces147 |
| Biscuits de pois chiches180 |
| Boulettes végétariennes167 |
| Brochettes de saumon et salsa exotique135 |
| Brownies à la patate douce189 |
| Cari de poulet au chou-fleur et aux patates douces rôties156 |
| Casserole de chou-fleur au tofu et au quinoa172 |
| Chaudrée de poisson et de fruits de mer à la toscane98 |
| Coq au vin aux légumes159 |
| Crêpes d'avoine aux petits fruits81 |
| Croquettes de poisson aux herbes et œufs pochés84 |
| Croustade aux pommes et yogourt glacé aux bleuets186 |
| Falafels au chou frisé109 |
| Filets de morue et chou-fleur rôti |

aux agrumes141

| LENTILLE | MÛRE |
|---|--|
| Composition et vertus 40 | Composition et vertus 44 |
| Le saviez-vous : lentilles corail | Mûres : fraîches ou surgelées? 45 |
| et lentilles vertes | Crêpes d'avoine aux petits fruits81 |
| Le saviez-vous : les légumineuses et la perte de poids | Galettes de sarrasin aux noisettes et aux petits fruits |
| Boulettes végétariennes167 | Poitrines de poulet avec sauce |
| Coq au vin aux légumes159 | aux petits fruits155 |
| Mijoté de poulet aux lentilles et aux patates douces150 | Quinoa matinal à la grenade |
| Osso buco à la milanaise162 | Smoothie aux mûres, cerises et grenade 73 |
| Potage de courge et de lentilles95 | |
| Salade de fenouil aux lentilles et aux cerises128 | Sorbet rapide aux bleuets et aux mûres 191 |
| Soupe dahl aux patates douces90 | NOISETTE |
| Soupe de pois chiches et de lentilles | Composition et vertus46 |
| au thé vert89 | À découvrir : une tartinade maison 47 |
| | Noisettes : grillées ou non?179 |
| MORUE MORUE | Barres d'avoine aux graines de tournesol179 |
| Composition et vertus 42 | Biscuits de pois chiches180 |
| Le saviez-vous : les plus grands | Boulettes végétariennes167 |
| consommateurs de morue147 | Brownies à la patate douce189 |
| Les poissons verts 43 | Cari de poulet au chou-fleur |
| Acras de morue aux patates douces 112 | et aux patates douces rôties156 |
| Bacalhau à brás aux patates douces147 | Croustade aux pommes et yogourt glacé |
| Chaudrée de poisson et de fruits de mer | aux bleuets186 |
| à la toscane98 | Galettes de sarrasin aux noisettes et aux petits fruits |
| Croquettes de poisson aux herbes et œufs pochés84 | Muffins à la courge183 |
| Filets de morue et chou-fleur rôti aux agrumes141 | Pesto au basilic, au chou frisé et aux graines de courge106 |
| Morue laquée et sauté de chou-fleur142 | Poitrines de poulet farcies aux épinards153 |
| Papillotes de morue à l'ail, aux pois chiches | Pommes farcies à l'avoine185 |
| et aux épinards145 | Risotto de quinoa aux légumes |
| Poivrons farcis à la morue149 | et aux noisettes169 |
| | Salade grecque revisitée127 |
| | Saumon rôti et quinoa aux bleuets133 |

| ŒUF A | Chaudrée de poisson et de fruits de mer à la toscane98 |
|--|--|
| Composition et vertus 48 | |
| Idée reçue : les œufs des poules élevées | Hachis de bœuf au chou-fleur et à la patate douce16: |
| en liberté sont plus nutritifs que les œufs ordinaires81 | Houmous aux patates douces103 |
| Le saviez-vous : les œufs et le cholestérol139 | Mijoté de poulet aux lentilles |
| Acras de morue aux patates douces 112 | et aux patates douces150 |
| Bacalhau à brás aux patates douces147 | Œufs en nids de patates douces16 |
| Biscuits de pois chiches | Osso buco à la milanaise162 |
| Boulettes végétariennes167 | Potage de chou-fleur et de patate douce 96 |
| Brownies à la patate douce | Sauté de patates douces, pois chiches |
| Crêpes d'avoine aux petits fruits81 | et chou frisé112 |
| Croquettes de poisson aux herbes | Soupe dahl aux patates douces90 |
| et œufs pochés84 | 2 CR |
| Croustade aux pommes et yogourt glacé | POIS CHICHE |
| aux bleuets186 | Composition et vertus 52 |
| Gratin de quinoa au chou frisé et aux haricots noirs171 | Pois chiches et flatulences |
| • | Bacalhau à brás aux patates douces147 |
| Œufs en nids de patates douces165 Omelette roulée au saumon | Biscuits de pois chiches180 |
| et aux épinards139 | Casserole de chou-fleur au tofu |
| Pizza primavera sur croûte de chou-fleur174 | et au quinoa172 |
| Sorbet rapide aux bleuets et aux mûres 191 | Coq au vin aux légumes159 |
| Spanakopitas aux épinards | Falafels au chou frisé109 |
| et au chou frisé111 | Houmous aux patates douces103 |
| Terrine de saumon au chou frisé136 | Muffins à la courge183 |
| | Papillotes de morue à l'ail, aux pois chiches et aux épinards145 |
| PATATE DOUCE | Poivrons farcis à la morue149 |
| Composition et vertus 50 | Salade d'épinards au saumon |
| Le saviez-vous : les différentes variétés 103 | et aux pois chiches119 |
| Le saviez-vous : un aliment de base189 | Salade de pois chiches à l'ail rôti 12 |
| Acras de morue aux patates douces 112 | Salade de quinoa à l'asiatique122 |
| Bacalhau à brás aux patates douces147 | Sauté de patates douces, pois chiches |
| Brownies à la patate douce189 | et chou frisé112 |
| Cari de poulet au chou-fleur et aux patates douces rôties156 | Soupe de pois chiches et de lentilles au thé vert89 |

| QUINOA |
|---|
| Composition et vertus 54 |
| Équivalence : quinoa cru / quinoa cuit 149 |
| Le saviez-vous : la saponine169 |
| Le saviez-vous : une pseudo-céréale55 |
| Casserole de chou-fleur au tofu et au quinoa172 |
| Coq au vin aux légumes159 |
| Gratin de quinoa au chou frisé et aux haricots noirs171 |
| Poivrons farcis à la morue149 |
| Quinoa matinal à la grenade82 |
| Risotto de quinoa aux légumes et aux noisettes169 |
| Salade de quinoa à l'asiatique122 |

Saumon rôti et quinoa aux bleuets133

| | SAUMON | | |
|--|--|--|--|
| | Composition et vertus 56 | | |
| | Idée reçue : le saumon est un poisson gras 133 | | |
| | Le saviez-vous : la couleur du saumon 119 | | |
| | Saumon : frais ou en conserve?136 | | |
| | Brochettes de saumon et salsa exotique135 | | |
| | Chaudrée de poisson et de fruits de mer à la toscane98 | | |
| | Croquettes de poisson aux herbes et œufs pochés84 | | |
| | Omelette roulée au saumon et aux épinards139 | | |
| | Salade d'épinards au saumon et aux pois chiches119 | | |
| | Saumon rôti et quinoa aux bleuets133 | | |
| | Terrine de saumon au chou frisé136 | | |

CONVERSIONS

ET SUBSTITUTIONS -

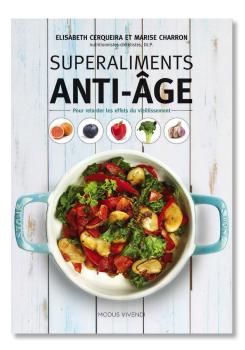
| Température | Thermostat |
|-------------|------------|
| 30-40 °C | 1 |
| 60-70 °C | 2 |
| 90-100 °C | 3 |
| 120-130 °C | 4 |
| 150-160 °C | 5 |

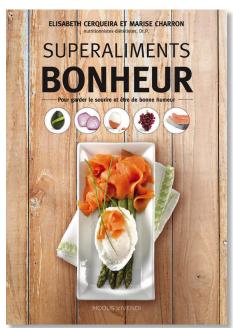
| Température | Thermostat |
|-------------|------------|
| 180-190 °C | 6 |
| 200-210 °C | 7 |
| 240 °C | 8 |
| 260-280 °C | 9 |
| 290-300 °C | 10 |

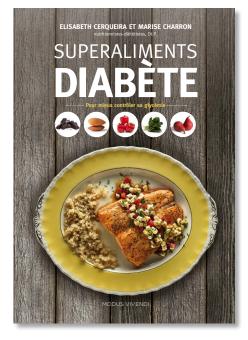
Certains aliments mentionnés dans cet ouvrage ne portent pas le même nom au Québec et en Europe, et d'autres ne sont pas des produits de consommation courante dans tous les pays. Le tableau suivant vous permettra de trouver les ingrédients qu'il vous faut pour réaliser les recettes ou dont il est fait mention dans cet ouvrage.

| QUÉBEC | EUROPE |
|----------------------|-------------------------------------|
| Arachide | Cacahuète |
| Bleuet | Myrtille |
| Boisson de soya | Jus de soja |
| Canneberge | Cranberry |
| Cheddar | Emmental ou gruyère |
| Citrouille | Potiron |
| Courge Butternut | Courge doubeurre |
| Craquelin | Cracker |
| Croustade | Crumble |
| Croustilles | Chips |
| Farine de blé entier | Farine de blé complète (T110) |
| Fromage cottage | Fromage ricotta ou fromage blanc |
| Granola | Muesli |
| Grignotine | En-cas à grignoter |
| Gruau | Porridge |
| Lait 2 % | Lait demi-écrémé |
| Lime | Citron vert |
| Melon d'eau | Pastèque |
| Morue fraîche | Cabillaud |
| Pacane | Noix de pécan |
| Papier parchemin | Papier sulfurisé |
| Pâte de tomates | Double concentré de tomates |
| Poitrine de poulet | Blanc de volaille |
| Trempette | Dip |
| Yogourt | Yaourt |

DANS LA MÊME COLLECTION







SUPERALIMENTS MÉMOIRE

- Pour bien entretenir ses facultés cérébrales -

Vous voulez conserver vos facultés cognitives le plus longtemps possible et éviter que votre mémoire décline avec les années? Et si une partie de la solution se trouvait dans votre assiette? Découvrez comment votre alimentation peut vous aider à entretenir votre mémoire.

Cet ouvrage présente :

- 20 superaliments ayant fait l'objet de recherches scientifiques révélant un intérêt nutritionnel en vue d'accroître la vivacité intellectuelle, améliorer la concentration, réduire les pertes de mémoire, diminuer le risque de déclin cognitif, lutter contre la démence ou prévenir la maladie d'Alzheimer;
- plus de 50 recettes élaborées par des nutritionnistes : smoothie au chou frisé et aux bleuets, crêpes d'avoine aux petits fruits, potage de courge et de lentilles, salade de quinoa à l'asiatique, brochettes de saumon et salsa exotique, poitrines de poulet avec sauce aux petits fruits, boulettes végétariennes, pizza primavera sur croûte de chou-fleur, muffins à la courge, brownies à la patate douce, etc.

Apprenez à tirer le meilleur parti de votre alimentation : du choix des aliments aux différents modes de préparation et de cuisson pour préserver les vitamines, les minéraux et autres nutriments.

Superaliments mémoire : tout ce qu'il faut savoir pour bien nourrir le cerveau.











Elisabeth Cerqueira et Marise Charron sont des nutritionnistes chevronnées, membres de l'Ordre professionnel des diététistes du Québec. Auteures de plusieurs ouvrages à succès, elles contribuent à rendre la nutrition accessible au plus grand nombre. En 2010, Elisabeth et Marise ont fondé NutriSimple, un réseau qui regroupe aujourd'hui plus de 35 cliniques privées de nutrition aux quatre coins du Québec.

nutrisimple.com





groupemodus.com