

Manger sainement tous les jours - Recettes

Utilisez les recettes de ce forfait avec notre menu de 7 jours pour la prévention et la gestion du diabète.

Dimanche

Aiglefin tandoori

Temps de préparation: 5 minutes / Pour mariner le poisson: de 20 à 30 minutes

Temps de cuisson: 10 minutes

Portions: 4

La pâte tandoori fait une excellente marinade pour les poissons blancs. Ce plat d'inspiration indienne se prépare en un tour de main.

Conseils: On peut maintenant acheter de la pâte tandoori dans la plupart des supermarchés. Vous la trouverez habituellement dans l'allée des aliments exotiques, avec les sauces indiennes et asiatiques.

Ingrédients

Pâte tandoori	50 mL	1/4 tasse
Yogourt nature faible en gras	50 mL	1/4 tasse
Jus de citron frais	15 mL	1 c. à soupe
4 filets d'aiglefin	420 g	14 oz

Préparation

1. Dans un plat peu profond, mélanger la pâte tandoori, le yogourt et le jus de citron. Déposer les filets dans le plat et bien les enduire. Couvrir et réfrigérer de 20 à 30 minutes. Pendant ce temps, placer la grille du four à 10 cm (4 po) de l'élément supérieur et préchauffer le gril du four.
2. Déposer les filets sur une plaque de cuisson et cuire sous le gril pendant 10 minutes ou jusqu'à ce que la chair du poisson soit opaque, qu'elle s'effeuille à la fourchette et qu'elle soit légèrement dorée
3. Idée : Pour un repas équilibré, servir avec du riz basmati et des pois mange-tout cuits à la vapeur.

© – Source: Recette tirée avec autorisation du livre de recettes *Simplement délicieux*, Les diététistes du Canada, publié aux éditions du Trécarré, 2007.

Pain à la rhubarbe et aux pommes garni de sucre brun et de cannelle

Temps de préparation: 15 minutes

Temps de cuisson: 1 heure minutes

Portions: Donne 18 portions

Ce pain moelleux rapide à préparer et nappé d'un mélange croustillant de cassonade et cannelle peut aussi donner des muffins. Ce pain se conserve bien couvert pendant 2 jours à température ambiante. Vous pouvez aussi l'emballer et le garder au congélateur pendant 3 mois.

Ingrédients

Farine tout usage	500 mL	2 tasses
Sucre granulé	175 mL	3/4 tasse
Levure chimique	10 mL	2 c. à thé
Bicarbonate de soude	5 mL	1 c. à thé
Sel	2 mL	1/2 c. à thé
Œufs	2	2
Jus de pommes	250 mL	1 tasse
Beurre fondu	75 mL	1/3 tasse
Vanille	5 mL	1 c. à thé
Rhubarbe de l'Ontario fraîchement coupée (12 oz/375 g, environ 6 tiges)	500 mL	2 tasses
Nappage:		
Cassonade conditionnée	30 mL	2 c. à table
Cannelle	1 mL	1/4 c. à thé

Préparation

1. Dans un grand bol, mélanger la farine, le sucre, la levure chimique, le bicarbonate de soude et le sel. Dans un bol moyen, battre les œufs; ajouter le jus de pommes, le beurre et la vanille; incorporer dans le mélange sec en mélangeant bien. Ajouter la rhubarbe en la répartissant bien. Verser à l'aide d'une cuillère dans le moule à pain beurré de 9 po x 5 po (2 l).
2. Nappage: Dans un petit bol, combiner la cassonade et la cannelle; saupoudrer uniformément sur la pâte. Mettre au four à 350°F (180°C) pendant 60 à 65 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre ressorte propre. Laisser refroidir dans le moule sur la grille pendant 10 minutes. Retirer du moule et laisser refroidir complètement sur la grille.
3. Variation: Muffins: Verser à l'aide d'une cuillère la pâte dans 18 moules à muffins beurrés; saupoudrer de nappage. Mettre au four à 375°F (190°C) pendant 20 à 25 minutes. Laisser refroidir tel qu'indiqué.

© – Reproduit avec la permission de Ontario, terre nourricière, 2009.

Lundi

Soupe Minestrone

Temps de préparation: 15 minutes

Temps de cuisson: 40 Minutes

Portions: 4

Cette soupe est idéale pour terminer la semaine, quand il vous reste plein de légumes à utiliser. N'importe quel légume frais de saison peut servir dans cette recette. Cette soupe se congèle bien et donne d'excellents restes pour les lunches. Servir sur un petit pain croûté de grains entiers.

Ingrédients

Huile d'olive	15 mL	1 c. à soupe
Oignon, en dés	250 mL	1 tasse
Carotte, en dés	250 mL	1 tasse
Céleri, en dés	250 mL	1 tasse
Gousses d'ail, hachées	2	2
Persil frais, haché	125 mL	1/2 tasse
Bouillon de poulet faible en sodium	1 L	4 tasses
Eau	500 mL	2 tasses
Haricots blancs, égouttés et rincés	540 mL	19 oz
Pomme de terre, pelée et en dés	250 mL	1 tasse
Courgette, en des	250 mL	1 tasse
Chou Savoy, râpé	250 mL	1 tasse
Tomates prunes fraîches, en dés	500 mL	2 tasses
Feuille de laurier	1	1
Basilic séché	5 mL	1 c. à thé
Origan séché	5 mL	1 c. à thé
Thym séché	5 mL	1c. à thé
Poivre au goût		

Préparation

1. Chauffer l'huile à feu moyen dans un grand faitout. Ajouter l'oignon, la carotte, le céleri et faire sauter sans brunir pendant 10 minutes environ.
2. Ajouter le reste des ingrédients sauf le fromage, et mijoter à feu moyen pendant 30 minutes.
3. Verser dans des bols et couvrir de fromage parmesan (si désiré).

© – Reproduit avec la permission de La Fondation des maladies du coeur du Canada 2008.

Mardi **Barres protéinées**

Temps de préparation: 15 minutes

Temps de cuisson: 30 Minutes

Portions: 12

Ces barres sont un excellent substitut aux barres protéinées, car elles contiennent des ingrédients naturels plutôt qu'artificiels. Elles se transportent bien et conviennent à tous les modes de vie actifs.

Ingrédients

Céréales granola faibles en gras	500 mL	2 tasses
Farine de blé entier	125 mL	1/2 tasse
Canneberges séchées	125 mL	1/2 tasse
Raisins secs	125 mL	1/2 tasse
Beurre d'arachide	75 mL	1/3 tasse
Yogourt nature sans gras	125 mL	1/2 tasse
Tofu soyeux faible en gras	150 mL	2/3 tasse
Oeufs	1	1
Blanc d'œuf	1	1
Cassonade, non tassée	50 mL	1/4 tasse

Préparation

1. Préchauffer le four à 190° C (375° F). Doubler un moule carré de 20 cm x 20 cm (8" x 8") de papier parchemin. Réserver.
2. Dans un grand bol, mélanger les céréales granola, la farine, les canneberges et les raisins secs.
3. Dans un autre bol, mélanger le reste des ingrédients. Ajouter les ingrédients secs et mélanger à fond. Verser le mélange dans le moule préparé plus tôt.
4. Cuire de 25 à 30 minutes. Laisser refroidir.
5. Dégager les barres des côtés du moule et placer le contenu entier sur une planche à découper. Couper en six languettes égales, puis couper les languettes en deux pour obtenir 12 barres.
6. Conserver dans un contenant hermétique pendant jusqu'à deux jours ou emballer les barres individuellement et les congeler.

© – Reproduit avec la permission de La Fondation des maladies du coeur du Canada 2008.

Mercredi

Sauté de tofu à la sauce chili douce

Temps de préparation: 15 minutes

Temps de cuisson: 12 minutes

Portions: 4

Les sautés ont non seulement l'avantage d'être faciles à préparer, mais ils sont aussi faibles en gras. Ce mets est fait à base de légumes et de protéines faibles en gras, auxquels on ajoute un peu de sauce et d'épices. Il constitue un excellent moyen d'initier votre famille au tofu.

Conseils: Servir avec du riz brun.

Ingrédients

Huile végétale en vaporisateur		
Tofu ferme coupé en fines lanières	175 mL	5 oz
Oignon espagnol tranché	175 mL	3/4 tasse
Bouquets de brocoli	250 mL	1 tasse
Carottes miniatures coupées	250 mL	1 tasse
Pois mange-tout	175 mL	3/4 tasse
Poivron rouge en julienne	125 mL	1/2 tasse
Bouillon de légumes ou d'eau	125 mL	1/2 tasse
Sauce chili douce	50 mL	1/4 tasse
Zeste d'orange	5 mL	1 c. à thé
Coriandre fraîche hachée (facultatif)	5 mL	1 c. à thé

Préparation

1. Chauffer un wok ou une grande poêle, sur feu moyen à vif, et y vaporiser de l'huile végétale. Faire dorer le tofu de tous les cotés, retirer du wok et réserver.
2. Ajouter l'oignon et faire revenir pendant 1 minute. Ajouter le brocoli, les carottes, les pois mange-tout et le poivron; faire revenir les légumes pendant environ 5 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient tendres, mais encore croquants. Remettre le tofu dans le wok et y verser le bouillon et la sauce chili. Ajouter le zeste d'orange.
3. Poursuivre la cuisson jusqu'à faible ébullition.
4. Déposer le sauté dans un plat de service et garnir de coriander.

© – Source: Recette tirée avec autorisation du livre de recettes *Simplement délicieux*, Les diététistes du Canada, publié aux éditions du Trécarré, 2007.

Jeudi

Salade au poulet et au boulgour

Temps de préparation: 35 minutes

Temps de cuisson: NA

Portions: 4

Le boulgour est partiellement cuit à la vapeur, constitué de grains de blé ou de baies concassés séchés. Recherchez-le dans des magasins en vrac ou en paquets dans la section des céréales et du riz de votre supermarché.

Parce qu'il est partiellement cuit, il a juste besoin de réhydratation. Des tomates fraîches, des concombres et du persil de serre ajoutent un effet rafraîchissant et le poulet apporte les protéines. Apportez les restes au bureau ou à l'école pour un dîner santé.

Ingrédients

Boulgour	250 mL	1 tasse
Sel	2 mL	1/2 c. à thé
Eau bouillante	375 mL	1 1/2 tasse)
Tomates des serres de l'Ontario de grosseur moyenne, épépinées et hachées	3	3
Une moitié de concombre des serres de l'Ontario coupée en dés	Une moitié	Une moitié
Oignons verts tranchés	4	4
Persil plat frais haché	125 mL	1/2 tasse
Poulet de l'Ontario haché et cuit	250 mL	1 tasse
Huile d'olive	50 mL	1/4 de tasse
Jus de citron frais	30 mL	2 c. à soupe
Poivre		

Préparation

1. Mettre le boulgour et le sel dans un grand bol. Versez de l'eau bouillante et mélangez; laissez reposer, à découvert, pour 30 minutes ou jusqu'à ce que l'eau soit absorbée.
2. Ajoutez les tomates, le concombre, les oignons verts, le persil et le poulet et mélangez. Arrosez d'huile d'olive et de jus de citron; mélangez pour que la préparation soit uniforme. Assaisonnez au goût avec du poivre et plus de sel. Servez à la température ambiante.

© Source: Ontario, terre nourricière, 2009.

Vendredi

Sandwich du petit matin

Temps de préparation: 10 minutes

Temps de cuisson: 2 minutes

Nombre de portions: Donne 1 portion

Essayez ce sandwich du petit matin pour démarrer la journée du bon pied en un tournemain. Il est plus pratique que les choix des restaurants et tellement meilleur pour vous! Comparez ce sandwich avec le sandwich aux œufs le plus vendu des chaînes de restauration rapide, avec ses 300 calories, ses 12 g de gras, dont 5 g de gras saturés et ses 820 mg de sodium.

Ingrédients

Substitut d'œufs liquide	50 mL	1/4 tasse
Fromage mozzarella léger, râpé	30 mL	2 c. à soupe
Poivron rouge, en petits dés	30 mL	2 c. à soupe
Jambon tranché, faible en sodium, tranché mince (facultatif)	15 mL	1 c. à soupe
Poivre au goût	2 mL	
Assaisonnement à l'italienne (facultatif)	1 mL	1/4 c. à thé
Muffin anglais de blé entier, grillé	1	1

Préparation

1. Utilisez un plat pour micro-ondes d'un diamètre comparable à celui du muffin anglais. Enduire légèrement d'huile de canola à vaporiser.
2. Dans le bol, mélanger les œufs, le fromage, le poivron rouge, le jambon, le poivre et l'assaisonnement à l'italienne (si désiré). Cuire au micro-ondes pendant une minute. Tourner l'œuf et cuire encore pendant 30 secondes à une minute.
3. Placer l'œuf sur le muffin anglais grillé et dégustez!

© – Reproduit avec la permission de La Fondation des maladies du coeur du Canada 2007.

Salade de couscous et de haricots noirs

Temps de préparation: 15 minutes

Temps de cuisson: 5 minutes

Portions: 4

Cette salade se transporte très bien et convient parfaitement au lunch. Elle est aussi une bonne source de grains entiers et de légumineuses, un substitut sain de la viande.

Ingrédients

Bouillon de légumes ou poulet à teneur réduite en sodium ou eau	175 mL	¾ tasse
Couscous de blé entier	175 mL	¾ tasse
Maïs en conserve sans sel ajouté ou maïs en grains congelé	125 mL	½ tasse
Poivron vert en dés	125 mL	½ tasse
Tomates cerise, en quartiers	125 mL	½ tasse
Haricots noirs en conserve, égouttés et rincés	250 mL	1 tasse
Oignon vert, haché	50 mL	¼ tasse
Coriandre en petits dés, tassée	15 mL	1 c. à soupe
Jus d'une lime		
Huile d'olive	15 mL	1 c. à soupe
Cumin	5 mL	1 c. à thé
Poivre noir	2 mL	½ c. à thé

Préparation

1. Dans une petite casserole, porter le bouillon de poulet ou l'eau à ébullition. Fermer le feu et ajouter le couscous. Laisser reposer pendant 5 minutes, dégager à la fourchette et transférer dans un grand bol.
2. Ajouter le reste des ingrédients et mélanger.
3. Laisser refroidir pendant une heure et jusqu'à deux jours.

© – Reproduit avec la permission de La Fondation des maladies du coeur du Canada 2008.

Scones de blé entier à l'orange et au gingembre

Temps de préparation: 15 minutes

Temps de cuisson: 12 minutes

Donnes: 10 scones

Ces succulents scones sont faciles à préparer, pas besoin de les rouler ni de les couper. Ils accompagnent à merveille une tasse de thé en après-midi.

Ingrédients

Farine de blé entier	250 mL	1 tasse
Son d'avoine	125 mL	½ tasse
Sucre	15 mL	1 c. à soupe
Poudre à pâte	10 mL	2 c. à thé
Zeste râpé d'une orange de taille moyenne	1	1
Gingembre moulu séché	2 mL	½ c. à thé
Margarine non hydrogénée	45 mL	3 c. à soupe
Lait écrémé	125 mL	½ tasse
Oeufs	1	1

Préparation

1. Préchauffer le four à 220°C (425°F)
2. Dans un grand bol, mélanger la farine, le son d'avoine, le sucre, la poudre à pâte, le zeste d'orange râpé et le gingembre. À la fourchette, incorporer la margarine uniformément au mélange de farine.
3. Dans un petit bol, fouetter ensemble l'œuf et le lait. Ajouter au mélange sec.
4. Couvrir une lèchefrite de papier parchemin et déposer la pâte de scones à la cuiller afin de former 10 scones.
5. Cuire pendant 12 minutes.

© – Reproduit avec la permission de La Fondation des maladies du coeur du Canada 2008

Samedi

Lasagne aux épinards et aux champignons

Temps de préparation: 10 minutes

Temps de cuisson: 55 minutes

Portions: 8 portions

Cette lasagne végétarienne est faible en gras si on la compare à la version traditionnelle. Faites congeler les restes en portions individuelles et vous aurez des lunches pour d'autres jours.

Ingrédients

Nouilles de lasagne de blé entire	9	9
Huile d'olive	15 mL	1 c. à soupe
Oignon rouge, en dés	250 mL	1 tasse
Champignons, tranches	1 L	4 tasses
Gousses d'ail, émincées	3	3
Jeunes épinards, lavés et essorés	1 sac 300 g	1 sac 300 g
Sauce tomate	2 ¼ tasses (600 mL)	2 ¼ tasses (600 mL)
Poivre au goût		
Fromage feta léger	250 mL	1 tasse
Fromage ricotta léger	1 contenant (475 mL)	1 contenant (475 mL)
Fromage mozzarella léger, rape	500 mL	2 tasses

Préparation

1. Préchauffer le four à 190 °C (375 °F).
2. Cuire la lasagne selon les directives de l'emballage. Égoutter et réserver.
3. Sauce : Chauffer l'huile dans une grande casserole à feu moyen. Ajouter les oignons et les champignons et cuire 10 minutes. Ajouter l'ail et les épinards. Couvrir et cuire jusqu'à ce que les épinards soient flétris, soit environ 5 minutes. Découvrir et cuire à feu moyen pendant environ 10 minutes ou jusqu'à ce que le liquide se soit presque complètement évaporé. Ajouter la sauce tomate et le poivre.
4. Pour préparer la lasagne : Couvrir le fond d'un moule de 9 po x 13 po avec trois nouilles. Couvrir avec la moitié du fromage ricotta et la moitié du fromage feta. Répéter. Disposer les trois dernières nouilles sur le dessus et couvrir de fromage mozzarella.
5. Cuire au four pendant 30 minutes ou jusqu'à ce que le fromage commence à brunir.

© – Reproduit avec la permission de La Fondation des maladies du coeur du Canada 2007.

Croustilles de tortillas et guacamole allégé

Temps de préparation: 20 minutes

Temps de cuisson: 10-15 minutes par fournée de croustilles

Portions: 10

Cette recette a gagné la faveur de notre groupe de dégustation, sans compter que les croustilles et le guacamole sont moins riches en matières grasses que ceux qu'on trouve sur le marché. De plus, les enfants en raffolent.

Conseils: Les croustilles de tortilla peuvent être conservées jusqu'à deux semaines dans un sac de plastique hermétique à la température de la pièce. De plus, les tortillas cuites sont une solution de remplacement peu dispendieuse aux craquelins du commerce.

Ingrédients

Avocats mûrs, pelés et écrasés	2	2
Tomate hachée (facultatif)	1	1
Gousse d'ail hachée finement	1 clove or 2 mL powder	1 gousse ou 1/2 c. à thé
Yogourt nature sans gras	125 mL	1/2 tasse
Salsa de tomates (piquante au goût)	75 mL	1/3 tasse
Oignon vert haché (facultatif)	25 mL	2 c. à soupe
Jus de citron frais	10 mL	2 c. à thé
Cumin moulu (ou au goût)	5 mL	1 c. à thé
Chili en poudre (ou au goût)	5 mL	1 c. à thé
Tortillas multigrains ou de blé entier	8 to 10 (25 cm)	8 à 10
Avocats mûrs, pelés et écrasés	2	2

Préparation

1. Dans un grand bol, mélanger les avocats, la tomate, l'ail, le yogourt, la salsa, l'oignon vert, le jus de citron, le cumin et l'assaisonnement au chili.
2. Dans un grand bol, mélanger les avocats, la tomate, l'ail, le yogourt, la salsa, l'oignon vert, le jus de citron, le cumin et l'assaisonnement au chili.
3. Déposer un bol de guacamole au milieu d'un plat de service et disposer autour les morceaux de tortillas.

© – Source: Recette tirée avec autorisation du livre de recettes *Simplement délicieux*, Les diététistes du Canada, publié aux éditions du Trécarré, 2007. Pour plus d'information au sujet de *Simplement délicieux*,