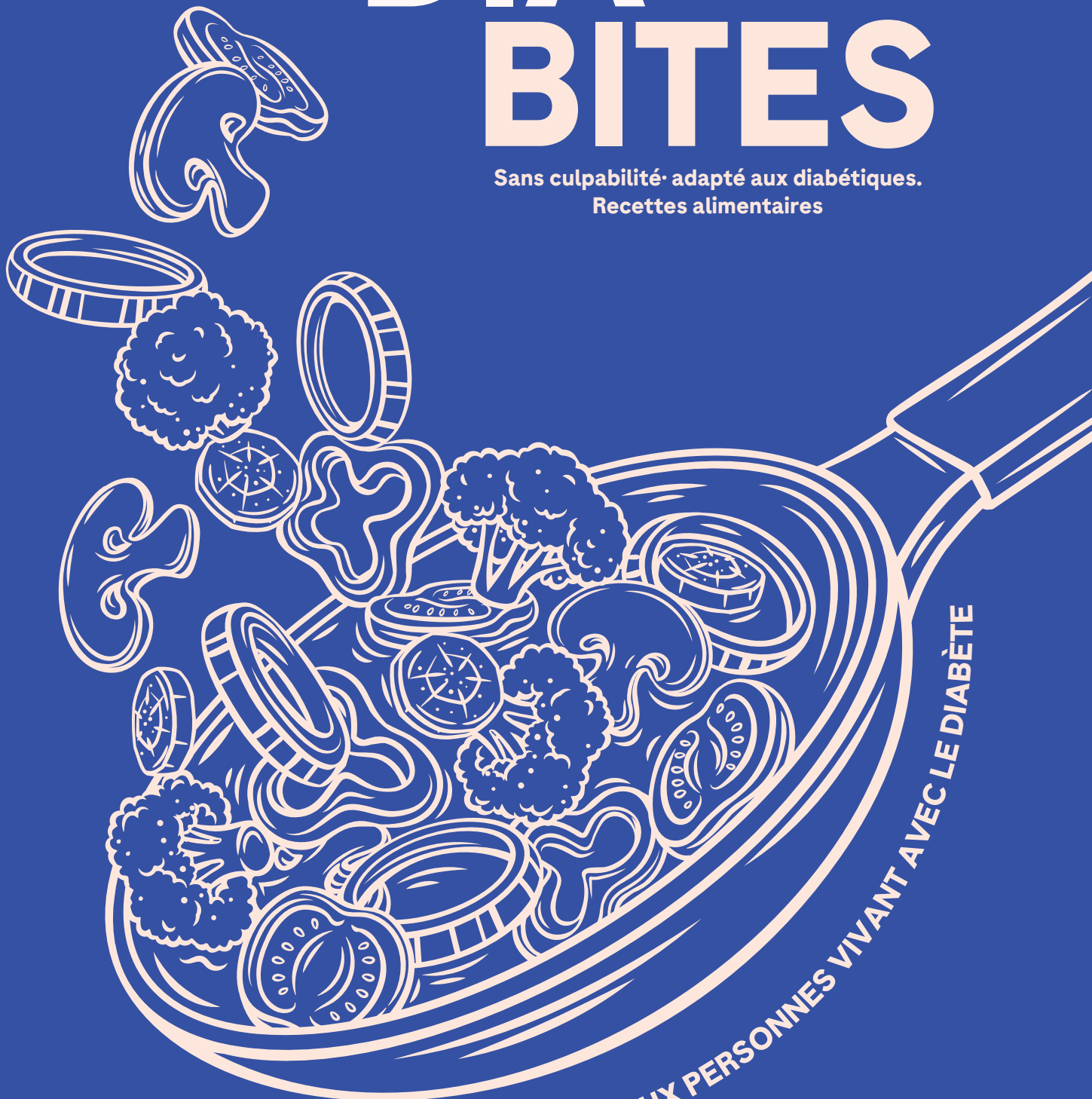


DIA BITES

Sans culpabilité· adapté aux diabétiques.
Recettes alimentaires



RECETTES ADAPTÉES AUX PERSONNES VIVANT AVEC LE DIABÈTE



SOMMAIRE

SOUPES

PAGES 3-8

1

2

SALADES

PAGES 9-20

COLLATIONS

PAGES 21-32

3

4

**PLATS
PRINCIPAUX**

PAGES 33-74

DESSERT

PAGES 75-82

5



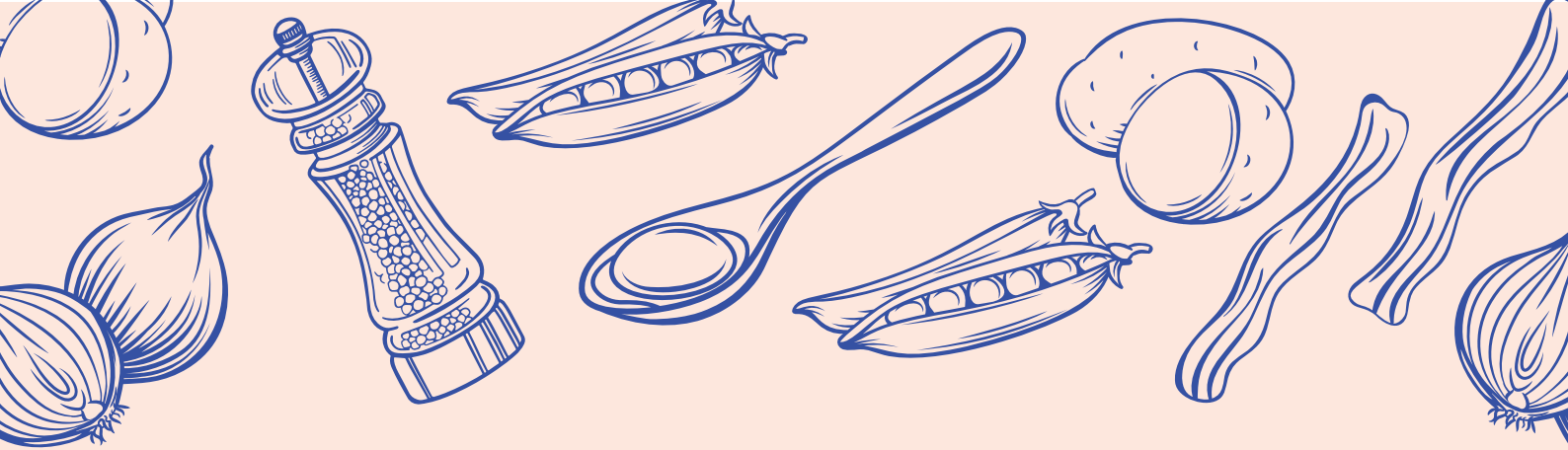
SOUPE AUX POIS VERTS

INGRÉDIENTS

- 5 ml d'huile d'olive ou de canola (1 cuillère à café)
- 1 gros oignon, pelé et haché
- 4 tranches de bœuf allégé en matières grasses et en sodium, lard dégraissé et haché
- 200 g de courgettes miniatures (7 oz)
- 1 grosse pomme de terre, pelée et coupée
- 10 ml de granules de bouillon de poulet (2 cuillères à café), dissous dans 375 ml d'eau bouillante (1 ½ tasse)
- 250 ml de petits pois verts, frais, congelés ou en conserve, égouttés (1 tasse)
- 1 boîte de lait (380g) évaporé faible en matières grasses (12 oz)
- Pincée de muscade
- Poivre noir fraîchement moulu
- 15 ml de persil frais, haché (1 cuillère à café)

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION

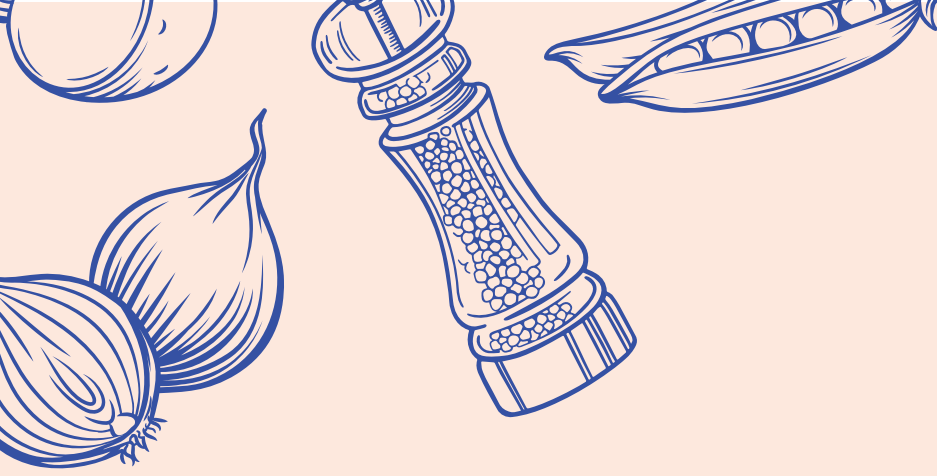
255	15	25.6	400	7	5	27
Calories (Kcal)	Protéines (g)	Cholestérol (mg)	Sodium (mg)	Graisses (g)	Fibres (g)	Carbohydrates (g)



Préparation

- Chauffer l'huile dans une casserole et faire sauter l'oignon jusqu'à ce qu'il soit transparent.
- Ajouter le lard de bœuf et faire sauter pendant encore 2 minutes.
- Retirer la partie inférieure et supérieure de la courgette miniature, puis la couper en cubes.
- Ajouter la courgette au lard de bœuf, avec la pomme de terre et le bouillon de poulet préparé.
- Couvrir et cuire à feu doux pendant 20 à 30 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
- Ajouter les petits pois ; couvrir et cuire jusqu'à ce que les petits pois soient bien chauffés.
- Transférer délicatement dans un mixeur pour réduire en purée tous les ingrédients (ou utiliser un mixeur plongeant), puis remettre à la casserole.
- Ajouter le lait, la muscade, le poivre noir et le persil. Cuire à feu doux jusqu'à ce que le tout soit bien chaud (environ 1 minute)






SOUPE DE CHOU-FLEUR

INGRÉDIENTS

- 200 ml de lait écrémé (¾ tasse)
- 65 ml d'eau (¼ tasse)
- ½ gousse d'ail
- ¼ oignons verts (oignons de printemps)
- 0,65 ml de cumin en poudre (⅛ cuillère à café)
- 1,25 ml de curcuma moulu (¼ cuillère à café)
- 0,65 ml de sel (⅛ cuillère à café)
- ¼ chou-fleur entier, paré (environ 200g)
- 3,75 ml d'huile d'olive (¾ cuillère à café)
- 3,75 ml de fromage parmesan râpé (¾ cuillère à café)
- ¼ tranche de pain blanc

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION

 200	 14	 10.7	 536	 6	 5	 20
Calories (Kcal)	Protéines (g)	Cholestérol (mg)	Sodium (mg)	Graisses (g)	Fibres (g)	Carbohydrates (g)

Préparation

- Préchauffer le four à 200 °C (400 °F).
- Verser le lait et l'eau dans une grande casserole.
- Éplucher et couper grossièrement l'ail, et ajouter-le au lait et à l'eau.
- Hacher finement la partie blanche des oignons de printemps et l'ajouter à la casserole, en gardant les verts pour plus tard.
- Ajouter le cumin, le curcuma, le sel et le poivre.
- Hacher le chou-fleur en petits morceaux et ajouter-le à la casserole. Porter à ébullition et laisser mijoter, partiellement couvert pendant 20 minutes, jusqu'à ce que le chou-fleur soit tendre.
- Pendant ce temps, mélanger l'huile, le fromage et le poivre pour les déguster dans un bol.
- Couper le pain en cubes et l'enrober uniformément avec le mélange de fromage. Étaler en une seule couche sur une plaque de cuisson et cuire au four pendant 15 à 20 minutes, jusqu'à ce que le mélange soit croustillant et doré. Mélanger au moins deux fois pendant la cuisson.
- Couper finement les feuilles d'oignon de printemps et les mettre de côté. Avec un mixeur manuel, réduire la soupe en purée. Ajouter plus de poivre noir, si désiré, et chauffer. Verser dans un bol à soupe et garnir avec les oignons de printemps et les croûtons.












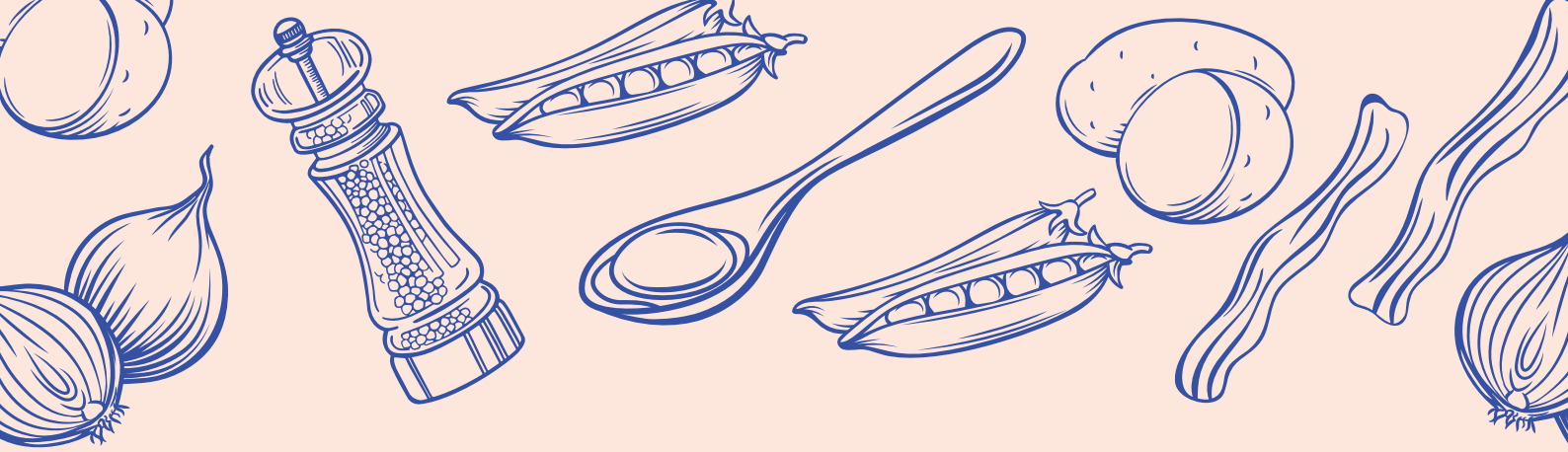
SOUPE AU RIZ ET AU POULET

INGRÉDIENTS

- 4 grosses poitrines de poulet désossées et sans peau
- 5 grosses carottes
- 1 petit oignon
- 2 branches de céleri
- 2 feuilles de thym frais ou 2,5 ml séchées (1 cuillère à café)
- 2 feuilles de Laurier
- 1.4 L bouillon de poulet (6 tasses)
- 500 ml d'eau (2 tasses)
- 500 ml de riz non cuit (2 tasses)
- Sel et poivre selon le goût

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION

 385	 55	 20	 1098	 8	 3	 19
Calories (Kcal)	Protéines (g)	Cholestérol (mg)	Sodium (mg)	Graisses (g)	Fibres (g)	Carbohydrates (g)

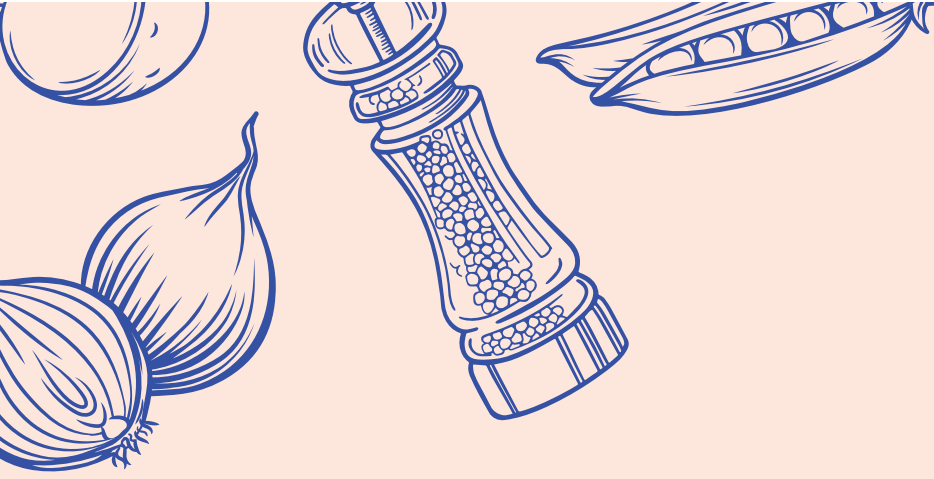


Préparation

- Préparer les légumes en les pelant et en les coupant en gros morceaux.
- Faire cuire le riz conformément au mode d'emploi.
- Verser l'eau et le bouillon de poulet dans une grande casserole.
- Assaisonner les poitrines de poulet avec du sel et du poivre et les ajouter au pot.
- Ajouter les carottes, le céleri et l'oignon.
- Saupoudrer dans le thym et ajouter les feuilles de Laurier.
- Couvrir et porter à ébullition à feu vif. Laisser mijoter pendant environ 15 minutes.
- Lorsque les légumes sont ramollis et que le poulet est cuit, retirer le poulet et le couper en morceaux de la taille d'une bouchée. Retourner au pot.
- Enlever les feuilles de Laurier et la branche de thym (si vous avez utilisé frais).
- Répartir le riz cuit dans des bols et verser le bouillon de soupe dessus.

*Il s'agit d'un repas facile et sain, qui peut être modifié en fonction de vos goûts. Remplacer le poulet par la dinde ou le riz par le couscous.





SALADE VERTE

AVEC LES POIRES SÉCHÉES

INGRÉDIENTS

- 125 g du lard de bœuf réduit en sodium (4,5 oz ou ½ emballage)
- 120 g de légumes verts mélangés, y compris les herbes fraîches (4 tasses ou 1 emballage)
- 8 moitiés de poires séchées (100 g ou 3,5 oz)
- 30 ml de jus de citron (2 cuillères à café) et 5 ml du zeste de citron (1 cuillère à café) provenant d'un petit ou d'un demi-citron moyen
- 1 gousse d'ail pelée et écrasée ou 5 ml (1 cuillère à café) ou 2.5ml
- poudre d'ail (½ cuillère à café)
- 30 ml de vinaigre balsamique (2 cuillères à soupe)
- 5 ml de sucre (1 cuillère à café)
- 5 ml d'huile d'olive (1 cuillère à café)
- 5 ml d'huile de canola (1 cuillère à café)
- 45 ml d'eau bouillante (3 cuillères à soupe)

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION

166	9	30	983	5	2	20
Calories (Kcal)	Protéines (g)	Cholestérol (mg)	Sodium (mg)	Graisses (g)	Fibres (g)	Carbohydrates (g)

Préparation

- Vaporiser une poêle anti-adhésive avec un pulvérisateur de cuisson. Trancher finement le lard de bœuf et faire frire à feu vif, en remuant continuellement jusqu'à ce qu'il soit croustillant. Mettre de côté pour refroidir.
- Répartir les légumes verts mélangés entre quatre assiettes, placer- les sur une grande assiette de service ou dans un saladier.
- Saupoudrer avec le lard de bœuf frais et croquant. Couper les poires séchées en lamelles et saupoudrer sur les feuilles de laitue.
- Préparer la vinaigrette en mélangeant le jus de citron, le zeste de citron et l'ail dans un bol en verre ou une tasse à mesurer.
- Ajouter le vinaigre, le sucre, les deux huiles et l'eau chaude. Mélanger.
- Mettre de côté pour permettre aux arômes de se mélanger. Vous devez avoir environ 120 ml (1/2 tasse) de vinaigrette.
- Juste avant de servir, verser 30 ml (2 cuillères à soupe) de vinaigrette sur chaque salade.





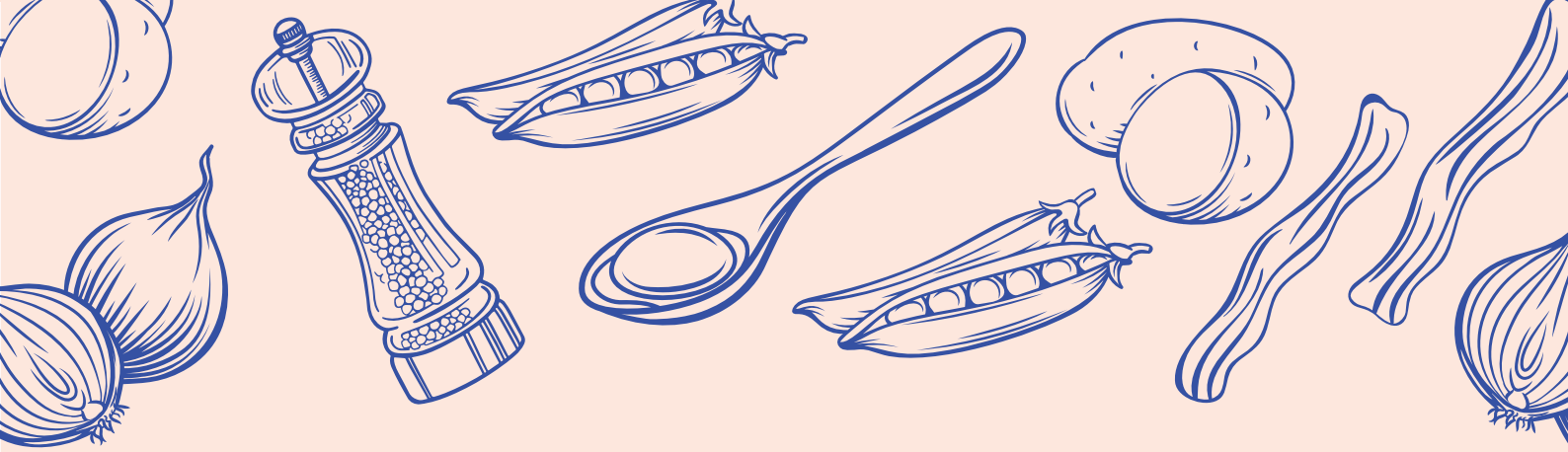
SALADE DE POULET

INGRÉDIENTS

- 12 petites pommes de terre, coupées en quartiers
- 1 grosse pomme, épépinée et tranchée
- 15 ml de jus de citron frais (1 cuillère à soupe)
- 100 g de feuilles de laitue assorties, déchirées en morceaux (1 tasse)
- 30 ml de noix de cajou (2 cuillères à soupe) ou 10 moitiés de noix de pécan
- 10 g de ciboulette hachée (¼ tasse)
- 60 ml de mayonnaise allégée en graisses (¼ tasse)
- 60 ml de lait ou de yaourt sans matières grasses ou à faible teneur en matières grasses (¼ tasse)
- poivre noir fraîchement moulu

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION

254	20	47	527	7	3	27
Calories (Kcal)	Protéines (g)	Cholestérol (mg)	Sodium (mg)	Graisses (g)	Fibres (g)	Carbohydrates (g)

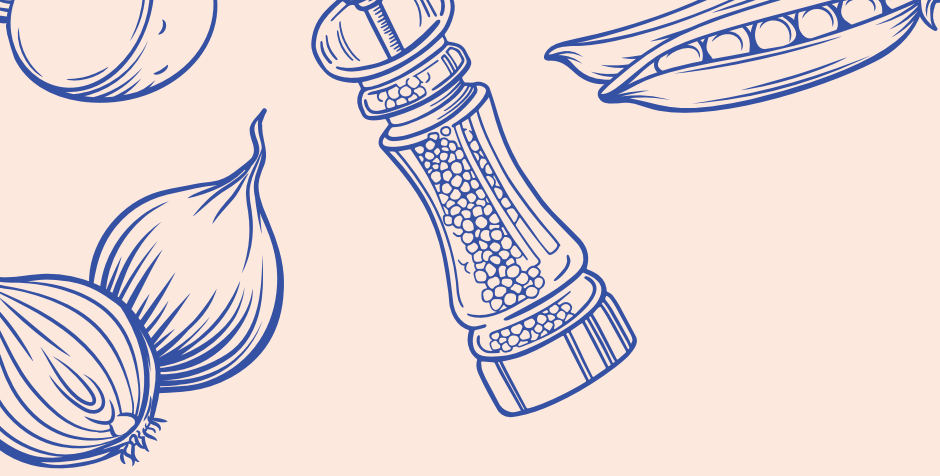


Préparation

- Faire bouillir les pommes de terre pendant la préparation du reste de la salade.
- Mélanger les pommes tranchées avec du jus de citron pour éviter une décoloration.
- Dans un saladier ou une assiette, disposer les feuilles de laitue, le poulet et les tranches de pomme.
- Égoutter et ajouter de nouvelles pommes de terre qui peuvent encore être chaudes et remuer légèrement.
- Saupoudrer les noix et la ciboulette sur le dessus. Ajoutez du poivre noir fraîchement moulu selon le goût.
- Mélanger la mayonnaise et le yaourt pour former une sauce épaisse et servir avec la salade de poulet.

Variations: Remplacer la pomme par un autre fruit, comme la pêche ou la poire. Si c'est préférer une vinaigrette plus fine, utiliser du lait à la place du yaourt.





SALADE DE COURGE MUSQUÉE RÔTIE

INGRÉDIENTS

- 1 courge musquée moyenne, pelée, épinée et coupée en bandes fines (600 g ou 20 oz)
- 1 poivron rouge, ensemencé et coupé en larges bandes
- 30 ml d'huile, d'olive ou de canola (2 cuillères à café)
- 30 ml de jus de citron fraîchement pressé (2 cuillères à café) ou de jus d'un petit citron
- 60 ml d'eau bouillante (4 cuillères à café ou ¼ tasse)
- 5 ml de paprika moulu (1 cuillère à café)
- 5 ml de cumin moulu (1 cuillère à café)
- 2.5 ml de coriandre moulue (½ cuillère à café)
- 1,25 ml de cannelle moulue (¼ cuillère à café)
- 5 ml du zeste de citron râpé (1 cuillère à café)
- 30 ml de persil frais, haché (2 cuillères à café)
- 45 ml de feuilles de coriandre fraîches (coriandre), hachées (3 cuillères à café)
- 10 ml de feuilles de menthe fraîches, hachées (2 cuillères à café)
- 80 g de mélange de laitue et de jeunes pousses d'épinards, lavés (emballage ¾)
- 2.5 ml de sel (½ cuillère à café)
- Poivre noir fraîchement moulu

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION

92	1.4	0	90	5	3.5	9
Calories (Kcal)	Protéines (g)	Cholestérol (mg)	Sodium (mg)	Graisses (g)	Fibres (g)	Carbohydrates (g)

Recipe and picture taken from the low GI, low fat recipe book by registered dietitians Gabi Steenkamp and Liesbet Delport, Eating for Sustained Energy 4 (Tafelberg).

Préparation

- Préchauffer le four à 200° C (400° F).
- Placer la courge musquée coupée et les poivrons rouges tranchés dans une grande casserole et les mettre de côté tout en faisant la vinaigrette.
- Dans un bol en verre ou une grande tasse à mesurer, mélanger l'huile, le jus de citron, l'eau et les épices. Ajouter le sucre et le zeste de citron.
- Verser la vinaigrette sur les légumes et mélanger bien pour l'enrober uniformément.
- Faire rôtir au four pendant 45 minutes, recouvrir d'une feuille d'aluminium pendant les 20 premières minutes, puis faire rôtir sans couverture pendant les 25 minutes suivantes.
- Juste avant de servir, mélanger les herbes fraîchement hachées.
- Disposer la laitue et les épinards sur un grand plat de service, ou six assiettes individuelles, et disposer les courges chaudes et les poivrons verts. Assaisonner avec du sel et du poivre noir fraîchement moulu et utiliser comme l'un des légumes à tout repas.

Variations: Ce plat peut également être servi comme un repas léger, à condition d'ajouter une portion d'amidon et de protéines. Par exemple, une ou deux tranches de pain à faible index glycémique (GI) et un petit cube de fromage à faible teneur en matières grasses, ou trois à six Provitats (crackers) et 30 g de viande froide tranchée (habituellement ¼ d'un paquet).

Une boîte de pois chiches (égouttés) peut être ajoutée au four à la courge et au poivre, 10 minutes avant la fin de la cuisson.





SALADE

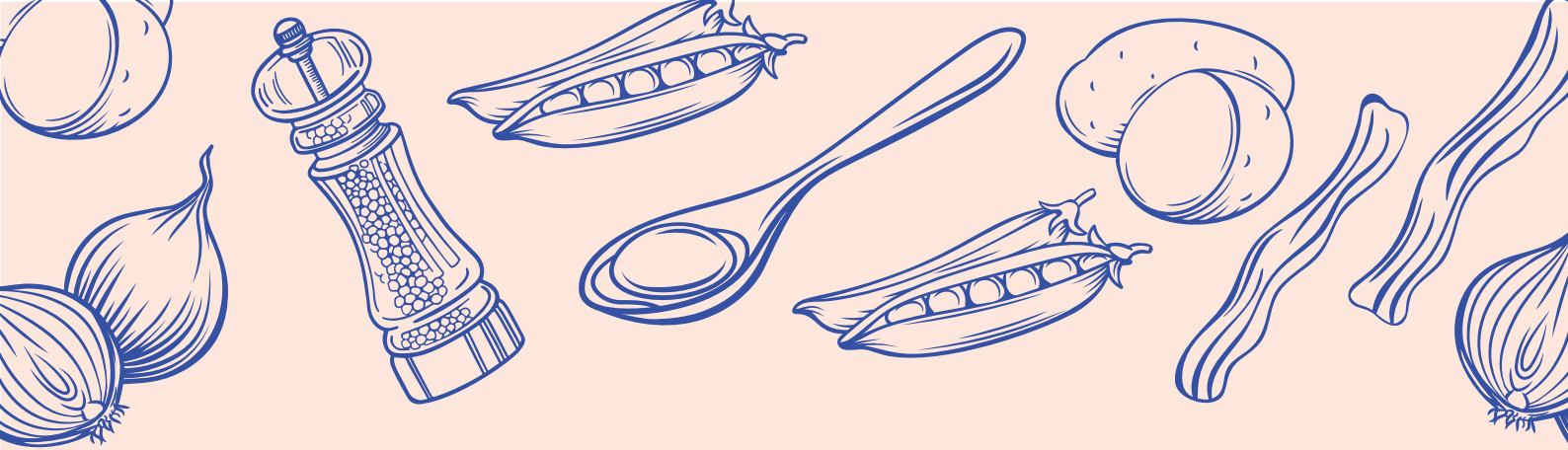
SUR CIABATTA

INGRÉDIENTS

- 7.5 ml d'huile d'olive (½ cuillère à soupe)
- 1 poivron jaune, ensemencé et finement tranché
- 1 poivron rouge, ensemencé et finement tranché
- 1 oignon rouge pelé, coupé en deux et émincé
- 300 g de tomates cerises (8-12)
- ½ concombre anglais (sans pépins), finement tranché
- 45 g de câpres (3 cuillères à soupe)
- 100 g de feuilles de laitue mélangée, lavées (4 oz)
- 90 g de fromage mozzarella, en tranches ou en cubes (4 oz)
- 4 tranches de pain ciabatta
- 30 g de basilic frais (2 cuillères à soupe)
- 12 filets d'anchois
- Poivre noir fraîchement moulu

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION

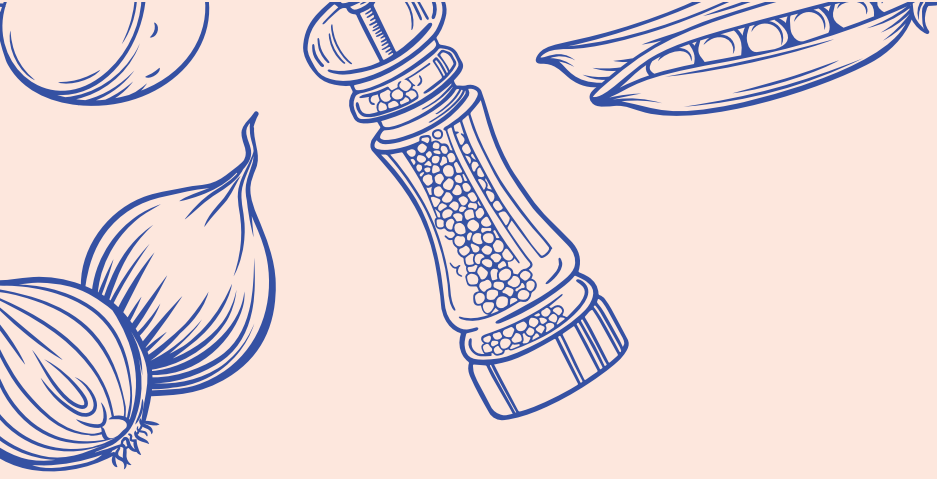
287	14	20	861	8.5	4.5	38
Calories (Kcal)	Protéines (g)	Cholestérol (mg)	Sodium (mg)	Graisses (g)	Fibres (g)	Carbohydrates (g)



Préparation

- Chauffer l'huile dans une poêle et faire sauter les poivrons et l'oignon. Ajouter les tomates et continuer de faire sauter tous les légumes jusqu'à ce que les pellicules de tomate commencent à éclater.
- Préparer les ingrédients restants de la salade.
- Si désiré, faire griller quatre tranches de pain de ciabatta, et placer sur des assiettes séparées.
- Garnir de laitue, de légumes sautés, de tranches de concombre, de câpres, de basilic et de fromage et terminer avec les filets d'anchois. Assaisonner avec du poivre noir fraîchement moulu.
- Servir immédiatement sous forme de repas léger.





SALADE DE TABOULÉ

INGRÉDIENTS

- 2250 ml de couscous de blé entier (1 tasse)
- 400 ml d'eau bouillante (1 ¼ tasses)
- 5 ml de sel (1 cuillère à café)
- 60 ml de jus de citron frais (¼ tasse)
- 30 ml d'huile d'olive (2 cuillères à soupe)
- 4 gousses d'ail moyennes, écrasées et hachées ou 10 ml d'ail écrasé (2 cuillères à café)
- 4 oignons de printemps hachés finement ou 80 ml de ciboulette hachée (⅓ tasse)
- 250 ml de persil frais, haché finement (1 tasse)
- 60 ml de feuilles de menthe fraîches, hachées (¼ tasse)
- 1 boîte de pois chiches, égouttés ou 375 ml de pois chiches cuits (1 ½ tasses)
- 1 poivron rouge, finement coupé en dés
- 1 poivron jaune, finement coupé en dés
- 1 concombre anglais, ensemençé et coupé en dés
- 2 tomates, en dés
- Poivre noir fraîchement moulu

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION

188	7	0	288	5	5	28
Calories (Kcal)	Protéines (g)	Cholestérol (mg)	Sodium (mg)	Graisses (g)	Fibres (g)	Carbohydrates (g)

Préparation

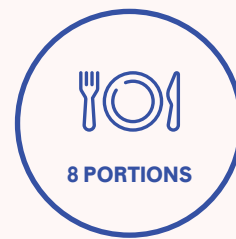
- Placer le couscous dans un grand bol. Ajouter l'eau bouillante, remuer et laisser de côté jusqu'à ce que le couscous soit tendre et que l'eau soit absorbée, environ 10 minutes.
- Ajouter du sel, jus de citron, huile d'olive, ail et poivre noir, et mélanger soigneusement.
- Couvrir hermétiquement et réfrigérer jusqu'à environ 30 minutes avant de servir.
- Avant de servir, remuer les légumes et les herbes et bien mélanger.
- Servir froid avec n'importe quel repas.

*Il peut également être servi sous forme de repas léger. Ajouter simplement 200 g (8 oz) de fromage feta dans la salade pour faire un repas complet léger pour quatre personnes. Avec le fromage feta, la teneur en protéines augmentera à une portion et la teneur en graisses à une portion et demie par portion. Ajouter un fruit pour le dessert ou ajouter simplement le fruit à la salade.

*Les deux premières étapes peuvent être préparées un ou deux jours à l'avance afin de développer les saveurs de la salade.

*Pour préparer le couscous, utiliser deux fois plus d'eau bouillante que le couscous cru.





SALADE DE SAUMON FUMÉ

INGRÉDIENTS

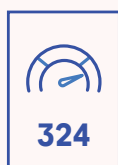
- 2 tasses (500 ml) de mélange de légumes verts printaniers
- 2 tomates romaines
- 1 concombre anglais
- 1 avocat
- 4 oz. (112 g) de Saumon fumé
- ¼ tasse (59 ml) de Feta Fromage au goût
- 1 c. à soupe (15 ml) d'huile d'olive vierge extra (EVOO)
- ¼ tasse (59 ml) de vinaigre de riz
- ¼ oignon rouge
- 1 c. à café (5 ml) d'origan séché

- ½ c. à café (2,5 ml) de sel
- ½ c. à café (2,5 ml) de poivre

VINAIGRETTE

- 1 gousse d'ail haché
- ¼ tasse (59 ml) de vinaigre de cidre de pomme
- ¼ tasse (59 mL) d'huile d'olive vierge extra
- 1 c. à café (5 ml) de miel
- ½ c. à thé (2,5 ml) de sel
- ½ c. à thé (2,5 ml) de poivre
- 1 c. à thé (5 ml) de la moutarde de Dijon

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION



324

Calories
(Kcal)



9

Protéines
(g)



0

Cholestérol
(mg)



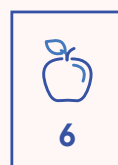
1309

Sodium
(mg)



26

Graisses
(g)



6

Fibres
(g)



15

Carbohydres
(g)

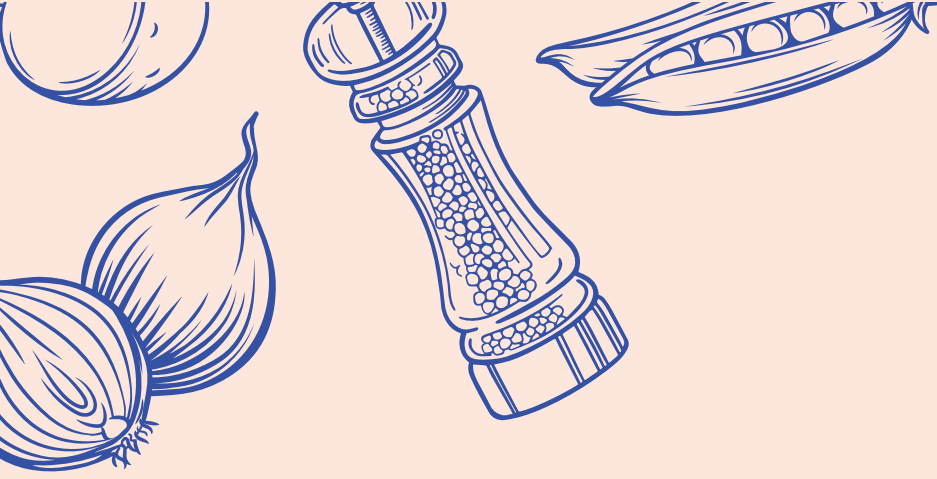
Préparation

- Éplucher et couper les concombres en rondelles fines.
- Couper les oignons en fines tranches longues. (Si vous aimez les oignons, gardez les tranches plus grandes, mais si vous n'êtes pas aussi passionné, coupez-les en petits morceaux.)
- Couper les tomates romaines en petits morceaux coupés en dés.
- Ajouter dans un grand bol avec un mélange d'origan, de vinaigre de riz, d'huile d'olive, de sel et de poivre et mettre de côté.
- Dans un shaker ou un petit bol, mélanger l'ail haché, la moutarde de Dijon, le vinaigre de cidre de pomme, l'huile d'olive, le miel, le sel et le poivre. Agiter ou remuer jusqu'à ce que le tout soit combiné. (Ajouter du yaourt si désiré)
- Dans un autre bol, ajouter les légumes verts et couper l'avocat sur le dessus. Une fois que les tomates et concombres sont marinés dans le vinaigre de riz pendant quelques minutes, ajouter-les au sommet de la salade avec quelques tranches de saumon fumé. Garnir de fromage feta et déguster!

*Cette salade est destinée à être consommée toute la semaine. Pour préserver la fraîcheur, conservez les tomates, les concombres et les oignons dans un bol, la laitue et la feta dans un autre bol. Cela permettra à vos tomates et concombres de mariner tout au long de la semaine et empêchera votre laitue de se flétrir. Assurez-vous d'attendre d'ajouter votre vinaigrette jusqu'à ce que vous soyez prêt à manger votre salade. Cela permettra également de maintenir la fraîcheur.

*Si désiré, remplacez le saumon par du poulet. (Ajoutez 6 tasses (125 ml) de yaourt grec nature ou de yaourt à la noix de cajou ordinaire pour un goût plus onctueux)





PAIN D'AVOINE SAIN

INGRÉDIENTS 1 PAIN (14 TRANCHES)

- 150 ml d'avoine ($\frac{2}{3}$ tasse)
- 250 ml de son d'avoine (1 tasse)
- 375 ml de farine tamisée (1 $\frac{1}{2}$ tasse)
- 250 ml de Pronutro de blé entier*(1 tasse)
- 5 ml de sel (1 cuillère à café)
- 20 ml de levure chimique (4 cuillères à café)
- 20 ml de sucre (4 cuillères à café)
- 1 oeuf
- 200 ml de lait, faible en matières grasses ($\frac{3}{4}$ tasse)
- 20 ml d'eau (4 cuillères à café)

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION

123	5	17	25	2	3	20
Calories (Kcal)	Protéines (g)	Cholestérol (mg)	Sodium (mg)	Graisses (g)	Fibres (g)	Carbohydrates (g)

Préparation

- Dans un grand bol, mélanger l'avoine, le son d'avoine, la farine, Pronutro*, la levure chimique, le sel et le sucre.
- Battre l'œuf, le lait et l'eau ensemble pendant pas plus d'une minute.
- Mélanger le mélange d'œufs avec le mélange de farine et remuer jusqu'à ce que les ingrédients secs soient humidifiés, ne pas trop mélanger.
- Travailler la pâte en une boule molle avec les mains, en utilisant plus d'avoine pour l'empêcher de coller.
- Couvrir la boule d'avoine et former en une forme de pain rond. Placer sur une plaque de cuisson et cuire au four pendant environ 1 heure à 180 °C (350 °F).

*Pour vérifier si le pain est bien fait, tapotez le pain avec vos doigts. S'il semble creux, il est prêt à sortir du four. Ce pain facile est idéal avec de la soupe ou des barbecues. Il se congèle bien, entier ou en tranches. Les tranches congelées peuvent être décongelées dans un grille-pain.

*Pronutro peut être remplacé par 125 ml (½ tasse) de farine de soja et 125 ml (½ tasse) de son de blé.












FLOCONS D'AVOINE COPIEUX

INGRÉDIENTS

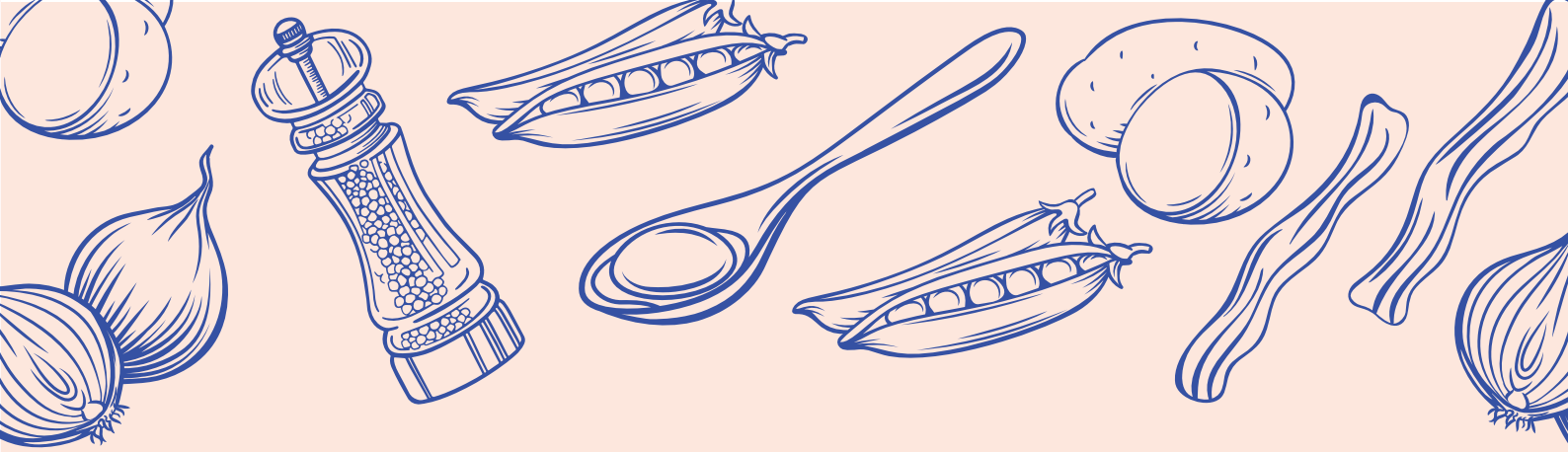
- ¼ (59 ml) tasse d'avoine coupé en acier (non instantané)
- ¾ (180 ml) tasse d'eau
- 1 oeuf
- ½ (125 ml) tasse de myrtilles
- ½ (125 ml) tasse de fraises
- ¼ pomme
- 1 c. à s. (15 ml) de beurre d'amande
- ¼ c. à c. (1,25 ml) de la cannelle
- Pincée de sel

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION

 333	 13	 0	 226	 15	 8	 41
Calories (Kcal)	Protéines (g)	Cholestérol (mg)	Sodium (mg)	Graisses (g)	Fibres (g)	Carbohydrates (g)

Préparation

- Ajouter l'eau et l'avoine dans une casserole et faire bouillir jusqu'à ce que l'avoine atteigne une consistance épaisse (5 min).
- Pendant que l'avoine est en train de cuire, couper la pomme en morceaux de la taille d'une bouchée, puis faire de même avec les fraises.
- Une fois que l'avoine a absorbé la plus grande partie de l'eau, casser l'œuf dans la casserole et ajouter une pincée de sel. Une fois l'œuf ajouté, remuer constamment l'avoine. (Laisser l'œuf reposer le transformera en œufs brouillés.) Une fois l'œuf complètement incorporé, verser la farine d'avoine cuite dans un bol.
- Ajouter les morsures de pommes, les fraises et les myrtilles. Et garnir avec du beurre d'amande et un saupoudrage de cannelle à préférence.



*C'est le repas d'avoine le plus satisfaisant que vous aurez jamais ! Cette recette est fractionnée en une portion, mais peut facilement être triplée pour un petit déjeuner rapide et facile tout au long de la semaine ! Bien que cela puisse sembler étrange, l'œuf est l'ingrédient secret de cette recette ! L'ajout d'un œuf à votre avoine va l'emballer avec des protéines et créer une consistance crémeuse.

*Si les fraises ne sont pas votre confiture, essayez d'ajouter des bananes ou un autre fruit de votre choix !





HUMMUS

FAIT MAISON

INGRÉDIENTS

- 15 oz. (425 g) boîte de pois chiches
- 1 gousse d'ail
- 1 c. à c (5 ml) de cumin moulu
- $\frac{3}{4}$ c. à c (3,6 ml) de sel
- $\frac{1}{2}$ tasse (125 ml) de tahini
- 2 c. à s (30 ml) d'huile d'olive vierge extra (EVOO)
- $\frac{1}{2}$ c. à c (2,5 ml) de poivre moulu
- 1 gros jus de citron

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION



172

Calories
(Kcal)



7.3

Protéines
(g)



161

Sodium
(mg)



6.9

Graisses
(mg)



6

Fibres
(g)

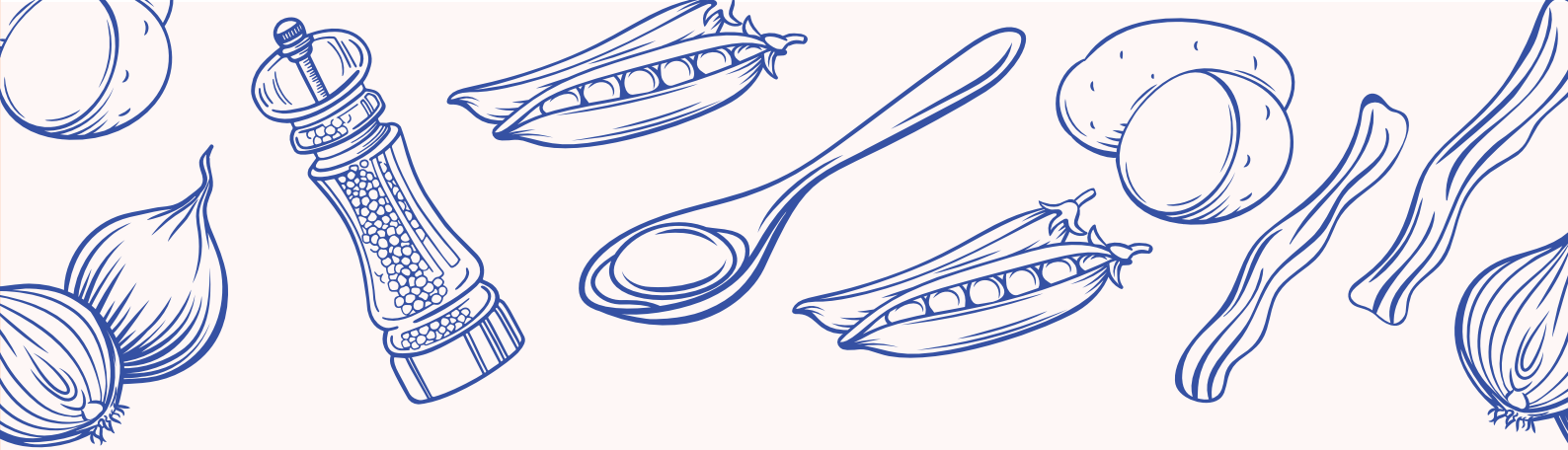


22

Carbohydrates
(g)

Préparation

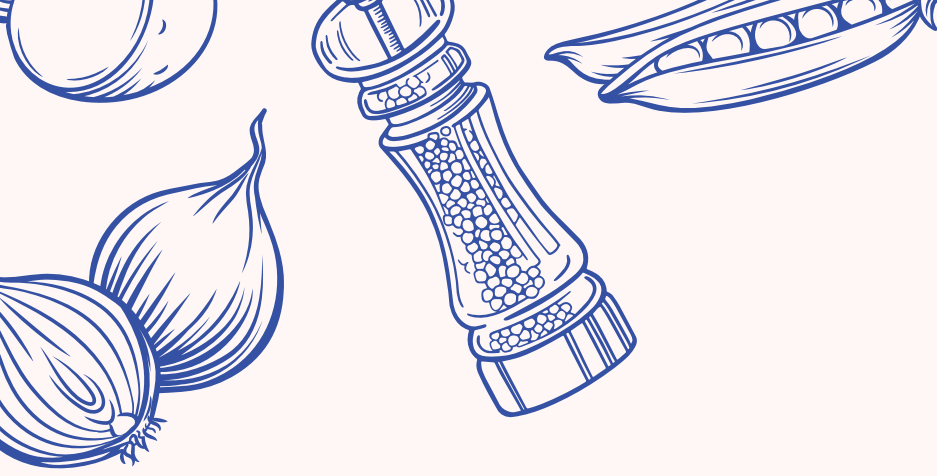
- Rincer les pois chiches à l'eau froide et laisser filtrer.
- Mélanger le tahini, le jus de citron frais et l'ail dans un robot culinaire. Mélanger jusqu'à consistance lisse. (environ 30 secondes)
- Ajouter et mélanger le reste des ingrédients. Si les pois chiches ne sont pas assez lisses, ajouter de l'eau glacée (environ une cuillère à soupe à la fois) jusqu'à ce qu'il atteigne la consistance désirée.
- Une fois lisse, transférer dans un bol et ajouter le poivre.
- Servir avec des carottes, des concombres ou un légume de votre choix.



*Hummus est super facile et peut être fait à l'avance pour n'importe quel événement et servi tout au long de la semaine ! Lorsque vous achetez des pois chiches / haricots garbanzo, vérifiez les ingrédients - assurez-vous qu'il n'y a pas beaucoup d'ingrédients ajoutés. La boîte ne doit contenir que des haricots garbanzo, de l'eau et du sel.

*Pour une variante amusante, ajoutez des poivrons rouges rôtis ou d'autres épices au hummus et mélangez soigneusement pour mélanger les ingrédients.





CARPACCIO DE BOEUF







INGRÉDIENTS

- 480 g de filet de boeuf coupé en 4 portions (1 lb)
- 1,25 ml de sel (1/4 cuillère à café)
- 480 g d'asperges fines, extrémités dures enlevées (1 lb)
- 300 g de tomates prunes, hachées
- 15 g de basilic frais, haché (1/4 tasse)
- 300 g de bébé laitue de votre choix (1/4 tasse)
- 45 ml de vinaigre de vin rouge (3 cuillères à soupe)
- 22,5 ml d'huile d'olive (1 1/2 cuillères à soupe)
- 15 ml d'eau (1 cuillère à soupe)
- 5 ml de la moutarde de Dijon (1 cuillère à café)
- poivre noir fraîchement moulu

SAUCE AUX ANCHOIS ET AUX CÂPRES

- 120 g de ricotta sans matières grasses (1/2 tasse)
- 200 g de yaourt nature sans matières grasses (1 tasse)
- 20 ml de vinaigre de vin rouge (1/4 tasse)
- 10 ml de câpres (2 cuillères à café)
- 10 ml de pâte d'anchois (2 cuillères à café)
- 1 échalote, hachée
- 2 gousses d'ail, hachées
- 15 g de feuilles de basilic frais (1/4 tasse)
- 15 g de feuilles plates de persil (1/4 tasse)
- poivre noir fraîchement moulu

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION

 362	 36	 76	 795	 16	 4	 17
Calories (Kcal)	Protéines (g)	Cholestérol (mg)	Sodium (mg)	Graisses (g)	Fibres (g)	Carbohydrates (g)

Préparation

- Le carpaccio de bœuf est habituellement un hors-d'œuvre de bœuf cru, mais cette recette nécessite de faire cuire la viande à votre préférence ; préchauffer le grilloir au four ou allumer un grill.
- Saler et poivrer le bœuf. Faire griller jusqu'à la cuisson selon votre goût. Couvrir légèrement avec une feuille d'aluminium et laisser reposer pendant au moins 20 minutes.
- Placer les asperges au four micro-ondes dans 30 ml (2 cuillères à soupe) d'eau pendant 3 à 4 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient juste tendres. Placer dans de l'eau glacée pour éviter une cuisson excessive. Égoutter et mettre dans le bol. Ajouter la tomate hachée et le basilic.
- Préparer une vinaigrette en mélangeant le vinaigre, l'huile, l'eau, la moutarde et le poivre. Mettre de côté.
- Préparer la sauce aux anchois et aux câpres. À l'aide d'un robot culinaire et d'une lame métallique, mélanger la ricotta, le yaourt, le vinaigre, les câpres, la pâte d'anchois, l'échalote, l'ail, le basilic, le persil et le poivre jusqu'à ce que la pâte soit lisse. Réfrigérer jusqu'au moment de servir.
- Mélanger les asperges avec 15 ml (1 cuillère à soupe) de vinaigrette. Placer sur un côté de chacune des quatre grandes assiettes. Mélanger la tomate et le basilic haché avec 15 ml (1 cuillère à soupe) de vinaigrette. Placer sur l'autre côté de chaque assiette, en laissant le centre vide. Mélanger la laitue avec la vinaigrette restante et la placer au centre entre les légumes.
- Couper le bœuf en tranches fines de papier contre le grain. Disposer sur l'assiette et arroser chaque portion avec 30 ml (2 cuillères à soupe) de sauce anchois-câpres. Servir immédiatement











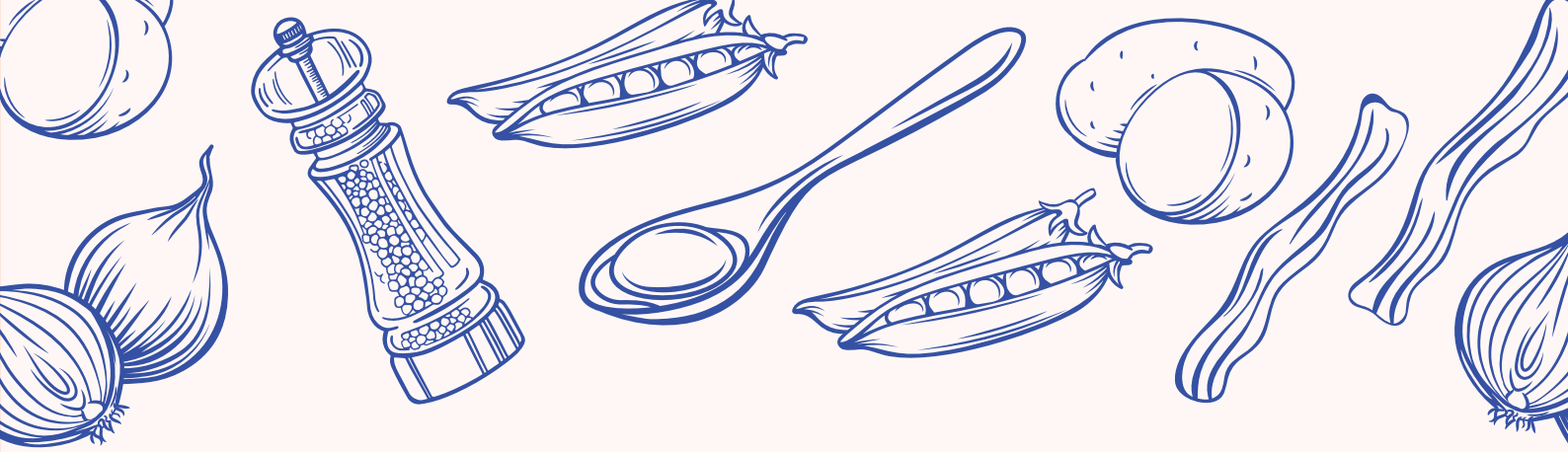
OEUFS AUX HERBES SUR TOMATES

INGRÉDIENTS

- 2 oeufs
- 2 blancs d'oeufs
- 1/4 poivron vert ou 2 oignons de printemps (oignons verts), hachés
- 2,5 ml de flocons d'ail (1/2 cuillère à café)
- 2,5 ml de mélange des herbes (1/2 cuillère à café)
- 20 ml de chutney, de préférence léger (4 cuillères à café)
- 1 tomate tranchée
- 2 tranches de pain, grillées
- 30 g de fromage moins gras, râpé (1/4 tasse)
- pincée de sel
- poivre noir fraîchement moulu

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION

 307	 19	 227	 592	 10	 5	 34
Calories (Kcal)	Protéines (g)	Cholestérol (mg)	Sodium (mg)	Graisses (g)	Fibres (g)	Carbohydrates (g)



Préparation

- Casser 1 oeuf dans un petit bol allant au micro-ondes et casser le jaune d'oeuf. Répéter avec un autre oeuf dans un autre bol. Ajouter un blanc d'oeuf dans chaque bol et remuer légèrement.
- Ajouter du poivre vert ou des oignons verts, de l'ail et des herbes et mettre au four à micro-ondes chaque bol en hauteur pendant 1 à 1 1/2 minutes, selon la puissance de votre micro-ondes.
- Remuer légèrement et garnir de tranches de chutney et de tomate.
- Passer au micro-ondes chaque bol pendant 40 secondes supplémentaires à haute température.
- Retourner chacun des oeufs cuits sur une tranche de pain grillé et recouvrir de fromage râpé (la tomate cuite sera maintenant sur le toast avec l'oeuf au-dessus).
- Faire fondre le fromage au four à micro-ondes pendant 10 à 15 secondes.
- Assaisonner légèrement de sel et de poivre noir fraîchement moulu











COURGE

RÔTIE

INGRÉDIENTS

- 1 courge poivrée, pelée et épépinée
- 1 petite (1 kg) courge musquée, pelée et épépinée (2 lb)
- 45 ml d'huile d'olive (3 cuillères à soupe)
- 2,5 ml de sel casher (1/2 cuillère à café)
- 2,5 ml de poivre noir fraîchement moulu (1/2 cuillère à café)

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION

 152	 2	 202	 7	 4	 24
Calories (Kcal)	Protéines (g)	Sodium (mg)	Graisses (g)	Fibres (g)	Carbohydrates (g)

Préparation

- Préchauffer le four à 220° C (425° F).
- Couper la courge poivrée et la courge musquée en cubes de 1 à 1 1/4 pouce. Ils vont rétrécir pendant la cuisson, donc il ne faut pas les couper trop petit.
- Placer la courge en une seule couche sur deux plaques de cuisson. Arroser d'huile d'olive, de sel et de poivre. Bien mélanger.
- Cuire au four pendant 25 à 35 minutes, jusqu'à ce qu'il soit tendre, en le retournant une fois.

*C'est un plat d'accompagnement facile et sain. Les restes de courge peuvent être écrasés dans un mélangeur avec du bouillon de poulet chaud pour une soupe rapide et délicieuse.




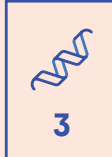






BOUCHÉES DE CRÊPES SALÉES

INGRÉDIENTS (POUR 32 BOUCHÉES DE CRÊPE)

- 50 g de tomates séchées au soleil (1 tasse)
- 400 ml de lait écrémé ou demi-écrémé (1 3/4 tasses)
- 1 oeuf extra gros
- 5 ml de macadamia ou d'huile de canola (1 cuillère à café)
- 90 g de farine à gâteau (3/4 tasse)
- 5 g de levure chimique (1 cuillère à café)
- 2,5 g de bouillon granulé (1/2 cuillère à café)
- 60 g de son d'avoine (4 cuillères à soupe)
- Pincée de moutarde en poudre
- Pincée de poivre de Cayenne

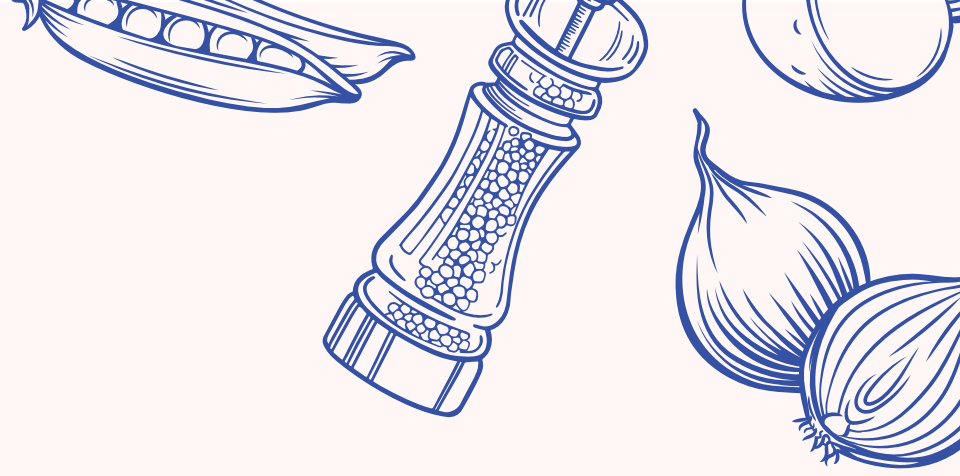
VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION

 41	 3	 11	 177	 1	 0	 5
Calories (Kcal)	Protéines (g)	Cholestérol (mg)	Sodium (mg)	Graisses (g)	Fibres (g)	Carbohydres (g)

Préparation

- Dans un bol en verre, mélanger les tomates séchées au soleil et la moitié du lait. Faire cuire au micro-ondes à haute température pendant 3 minutes pour ramollir la tomate. Mettre de côté.
- Dans un bol profond, mélanger l'œuf et l'huile.
- Dans un bol séparé, tamiser la farine, la levure chimique et le bouillon et mélanger le son d'avoine.
- Ajouter les ingrédients secs et le lait restant au mélange d'œufs. Battre avec un mélangeur électrique (ou manuel) jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de grumeaux.
- réduire en purée les tomates et ajouter à la pâte. Agiter jusqu'à obtention d'un mélange homogène. Si nécessaire, ajouter environ 60 ml (4 cuillères à soupe) d'eau pour obtenir la consistance du sirop.
- Préchauffer une poêle antiadhésive et des crêpes pour faire frire en utilisant environ 60 ml (4 cuillères à soupe) de pâte par crêpe, soit environ 150 mm (6 pouces) de diamètre.
- Déposer les crêpes sur une assiette, tartiner avec la garniture, puis rouler comme un rouleau suisse. Couper en quatre mini rouleaux de taille égale et les fixer avec un cure-dents.
- Organiser sur un plateau de service et servir comme des collations avec des boissons ou sur un buffet.

Recipe and picture taken from the low GI, low fat recipe book by registered dietitians Gabi Steenkamp and Jeske Wellmann, Snacks and Treats for Sustained Energy (Tafelberg).

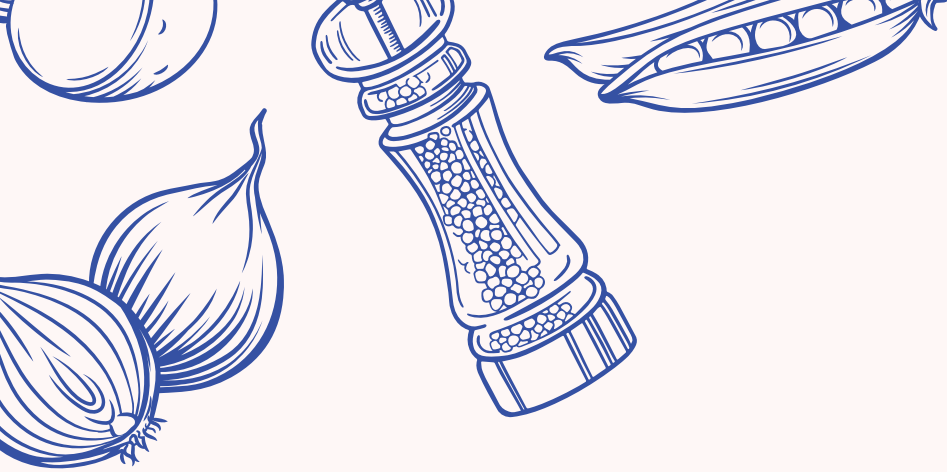


*Pour faire frire les crêpes, chauffer de l'huile de bonne qualité dans une poêle jusqu'à ce qu'elles soient chaudes, mais ne pas fumer. Faire tourner la casserole jusqu'à ce que l'huile recouvre complètement le fond. Verser l'excédent d'huile. Maintenant, faire frire les crêpes dans l'huile restante. Cette recette peut facilement être doublée ou triplée.

Garniture Savoureuse

- Mélanger le fromage cottage sans matières grasses, plusieurs tranches de charcuterie rasée et saupoudrer de fines herbes fraîchement hachées.
- Mélanger le fromage cottage sans matières grasses, le saumon fumé et saupoudrer de ciboulette et de câpres hachées
- Mélanger le fromage râpé à faible teneur en matières grasses dans toute tartinaie salée.
- Hacher finement les olives et les mélanger dans du fromage cottage aromatisé à faible teneur en matières grasses. Garnir d'une couche de feuilles fraîches de basilic.












PÂTES ALFREDO

AVEC POISSON FUMÉ

INGRÉDIENTS

- 166 g de nouilles de fettucine de blé entier (environ 2 tasses)
- 5 ml d'huile d'olive ou de canola (1 cuillère à café)
- 1 gros oignon, pelé et coupé en dés
- 200 g de champignons, en tranches (8 oz)
- 2 gousses d'ail, hachées
- 380 g de lait évaporé faible en matières grasses (1 1/4 tasses)
- 30 ml d'avoine en acier coupée ou laminée (2 cuillères à café)
- 30 ml de thym frais, haché (2 cuillères à café)
- 250 g de truite ou de saumon fumé, tranché (8 oz)

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION

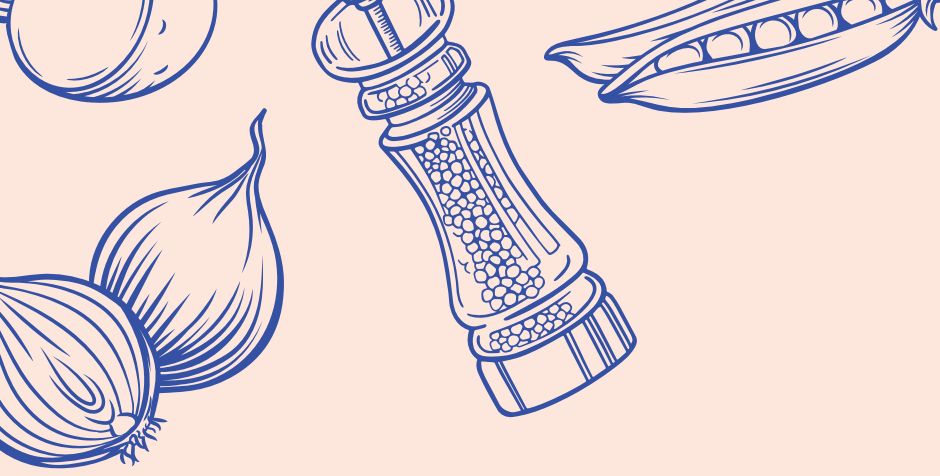
 415	 28	 12.5	 447	 9	 5	 49
Calories (Kcal)	Protéines (g)	Cholestérol (mg)	Sodium (mg)	Graisses (g)	Fibres (g)	Carbohydrates (g)

Préparation

- Faire bouillir les pâtes dans 2 litres (2 quarts) d'eau légèrement salée jusqu'à ce qu'elles soient juste tendres. Égoutter et réserver.
- Chauffer l'huile dans une poêle et faire sauter l'oignon jusqu'à ce qu'il soit transparent.
- Ajouter les champignons et remuer jusqu'à ce qu'une sauce se forme. Ajouter l'ail.
- Ajouter le lait évaporé et l'avoine et porter à ébullition. Réduire le feu et cuire doucement (sans couvrir) pendant 5 à 10 minutes jusqu'à ce que la sauce soit épaisse et légèrement réduite.
- Ajouter le thym, le poivre noir et le poisson.
- Mélanger la sauce et les pâtes cuites et servir immédiatement avec une grande salade et/ou deux légumes cuits.

*Pour préserver la saveur du thym frais, ajouter cette herbe délicate vers la fin de la cuisson. Le thym séché peut être ajouté plus tôt.










PENNE

BOLOGNAISE AL FORNO

INGRÉDIENTS

- 40 g pâtes penne au blé entier (2/3 tasse)
- 125 ml d'eau bouillante (1/2 tasse)
- 31,25 ml de sel, fractionné (1/4 c.à.c + 2 c.à.s)
- 1,25 ml d'huile de canola ou d'huile d'olive (1/4 c.à.c)
- 1/4 oignon, pelé et finement haché
- 75 g de boeuf haché extra maigre (1/3 tasse)
- 100 g de tomates en conserve, hachées (1/2 tasse)
- 1,25 ml de romarin frais, haché (1/4 c.à.c)
- 7,5 ml de lentilles fendues (1/2 c.à.s)
- 60 g de champignons frais, tranchés (1 tasse)
- 1/2 ail de girofle, pelé et finement haché ou 1,25 ml d'ail écrasé (1/4 c.à.c)
- 2,5 ml de thym frais (1/2 c.à.c) ou 1,25 ml de thym séché (1/4 c.à.c)
- 7,5-15 ml de chutney, facultatif (1/2 - 1 c.à.s)
- 10 g de fromage râpé à faible teneur en matières grasses (1 c.à.s)
- 15 ml de lait écrémé ou demi-écrémé (1 c.à.s)
- poivre noir fraîchement moulu au goût
- muscade au goût

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION

 476	 31	 98.8	 111	 13	 6	 49
Calories (Kcal)	Protéines (g)	Cholestérol (mg)	Sodium (mg)	Graisses (g)	Fibres (g)	Carbohydres (g)

Préparation

- Préchauffer le four à 180° C (350° F).
- Faire bouillir les pâtes avec 1,25 ml de sel (1/4 cuillère à café) jusqu'à ce qu'elles soient juste tendres. Égoutter l'eau et réserver.
- Dans une grande casserole, chauffer l'huile et faire sauter l'oignon jusqu'à ce qu'il soit transparent.
- Ajouter le boeuf haché et cuire jusqu'au brunissement.
- Ajouter les tomates, 30 ml de sel (2 cuillères à soupe), le poivre, la noix de muscade, le romarin, les lentilles fendues, les champignons et l'ail et laisser mijoter, couvert pendant environ 10 à 15 minutes, jusqu'à ce que les lentilles soient molles.
- Ajouter le thym (et le chutney, si désiré) et laisser mijoter encore 5 minutes.
- Mélanger la moitié du fromage dans les pâtes.
- Vaporiser un plat allant au four de 250 x 250 mm avec un pulvérisateur anti-adhésif pour la cuisson. Placer des couches alternées de pâtes et de viande dans le plat allant au four, en finissant par le mélange de viande.
- Verser du lait sur le mélange de pâtes et de viande. Garnir avec le reste du fromage et cuire au four pendant 20 à 30 minutes.
- Laisser refroidir pendant 5 minutes et servir avec une grande salade.












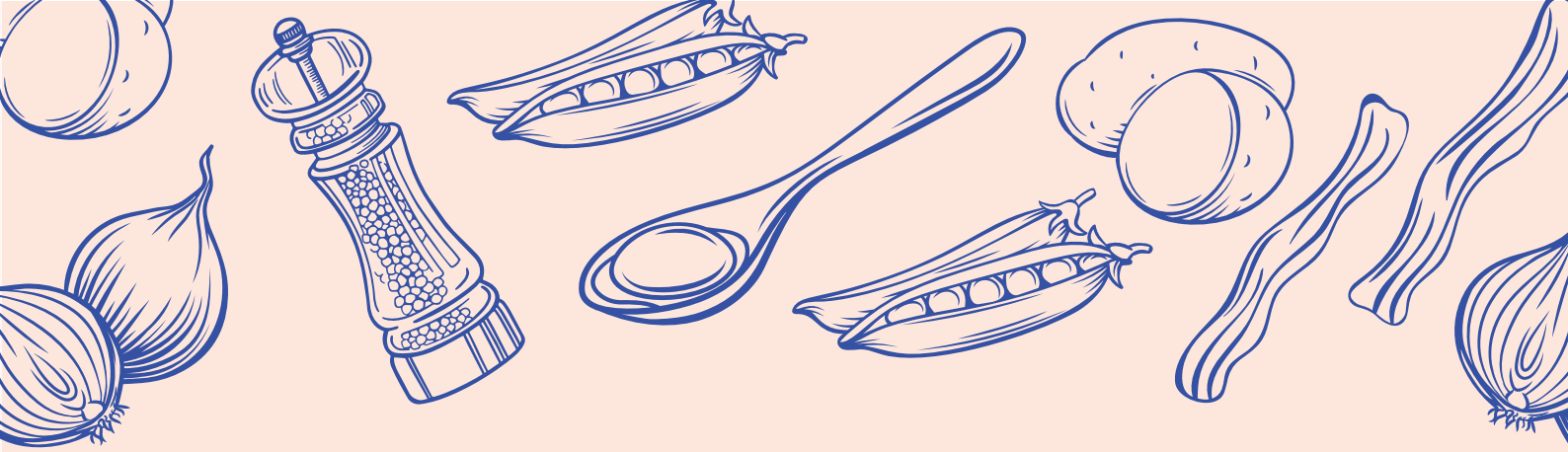
RISOTTO

INGRÉDIENTS

- ¼ oignon, pelé et haché
- 1,25 ml d'huile, d'olive ou de canola (¼ c.à.c)
- ½ branche de céleri, hachée
- ¾ carotte moyenne, pelée et tranchée
- 125 ml d'eau bouillante (½ tasse)
- 2,5 ml de bouillon de légumes granulés (½ c.à.c)
- 60 ml de riz Arborio (risotto) (¼ tasse)
- 40 ml de bouillon de poulet (3 c.à.s)
- 60 ml de pois congelés (¼ tasse)
- 20 g de fromage allégé en matières grasses râpé (¼)
- 3,75 ml fromage parmesan (¾ c.à.c)
- 15 ml de lait écrémé (1 c.à.s)
- 3,75 ml de jus de citron (¾ c.à.c)
- Poivre noir fraîchement moulu

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION

 299	 14	 353	 2.4	 7	 7	 41
Calories (Kcal)	Protéines (g)	Cholestérol (mg)	Sodium (mg)	Graisses (g)	Fibres (g)	Carbohydrates (g)



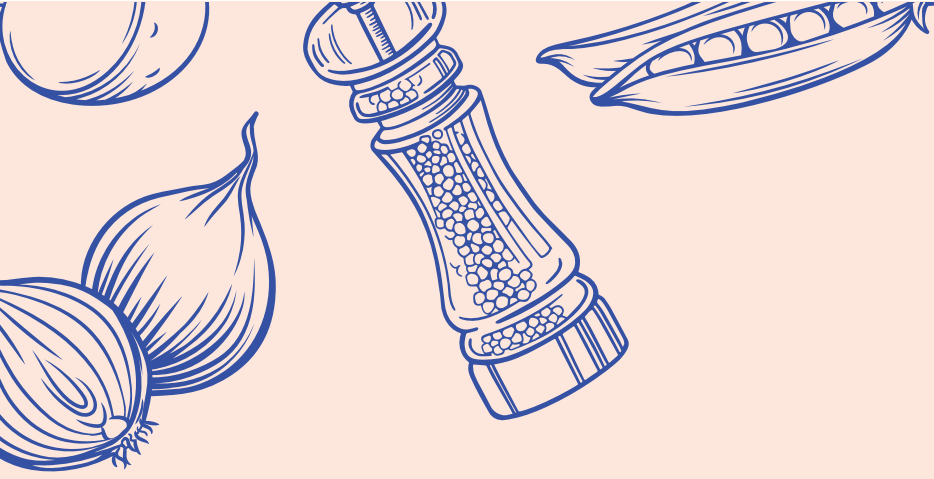
Préparation

- Dans une grande poêle, faire sauter l'oignon dans l'huile à feu moyen. Ajouter le céleri et les carottes, et cuire pendant 3 à 5 minutes
- Mélanger l'eau bouillante et le bouillon dans une casserole et remuer jusqu'à dissolution ; garder au chaud à feu doux.
- Ajouter le riz non cuit aux légumes et cuire pendant 3 minutes.
- Ajouter le bouillon végétal et laisser le riz l'absorber, puis ajouter le bouillon chaud en s'assurant que le riz est recouvert par le liquide.
- Laisser mijoter pendant environ 25 minutes en remuant de temps en temps. Ajouter de l'eau bouillante si elle devient trop sèche (gardez à l'esprit que le produit final doit être crémeux).
- Une fois que le risotto est crémeux, incorporer le pois, le fromage râpé, le lait et le jus de citron, laisser fondre le fromage et ajouter du poivre au goût.

Variation non végétarienne:

- Remplacer la moitié du fromage à faible teneur en matières grasses par un emballage de 60 g (2 oz) de lard de bœuf réduit en matières grasses et en sel.
- Retirer la graisse, couper en dés et faire frire dans une poêle anti-adhésive pulvérisée avec un pulvérisateur anti-adhésif.
- Ajouter 3,75 ml (¾ c.à.c) de miel cru et faire frire jusqu'à ce qu'il soit croustillant et doré.
- Réduire également le bouillon granulé à 1,25 ml (¼ c.à.c) pour contrôler la teneur en sel.












LASAGNE À LA COURGE MUSQUÉE

INGRÉDIENTS

- 6 feuilles de lasagne
- 2 petites courges musquées, pelées et coupées en cubes 800 g (1 $\frac{3}{4}$ lb)
- 7,5 ml de bouillon de légumes ou de poulet (1 $\frac{1}{2}$ c.à.c)
- 200 ml d'eau ($\frac{4}{5}$ tasse)
- 2,5 ml de sel ($\frac{1}{2}$ c.à.c)
- 100 g de feuilles fraîches de roquette ou, pour une saveur plus douce, de feuilles d'épinards (3 $\frac{1}{2}$ tasses)
- 30 g de noix de pécan, hachés grossièrement (1 oz)
- 100 g de fromage mozzarella à faible teneur en matières grasses, râpé grossièrement (250 ml ou 1 tasse)
- poivre noir fraîchement moulu
- muscade moulue

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION

 372	 15	 20	 481	 12	 6	 57
Calories (Kcal)	Protéines (g)	Cholestérol (mg)	Sodium (mg)	Graisses (g)	Fibres (g)	Carbohydres (g)

Préparation

- Préchauffer le four à 200° C (400° F).
- Placer les feuilles de lasagne l'une à côté de l'autre sur une plaque de cuisson suffisamment grande et couvrir d'eau bouillante pour ramollir les pâtes. Mettre de côté.
- Placer la courge musquée en cubes dans un bol en verre et saupoudrer avec le bouillon de légumes ou de poulet. Ajouter l'eau, couvrir d'un couvercle de sécurité micro-ondes et au four à micro-ondes pendant 15 minutes à haute température jusqu'à ce qu'ils soient suffisamment sensibles pour broyer. Ou faire bouillir dans une casserole sur la cuisinière jusqu'à ce qu'elle soit tendre.
- Écraser la courge musquée avec le bouillon et assaisonner légèrement avec du sel et du poivre. Elle devrait être assez bâclée. Sinon, ajouter un peu plus d'eau bouillante.
- Verser un tiers de la purée de courge musquée dans un plat allant au four légèrement graissé de 300 mm x 150 mm.
- Retirer les feuilles de lasagne de l'eau, sécher au sec avec une serviette en papier et placer deux feuilles de pâtes ramollies sur la purée de courge musquée et recouvrir d'une couche généreuse de roquette fraîche (environ la moitié des feuilles).
- Cuire un autre tiers de la purée de courge musquée, ajouter deux autres feuilles de pâtes et saupoudrer avec la moitié des noix de pécan hachées.
- Garnir avec l'autre moitié de la roquette, puis les deux dernières feuilles de pâtes molles.
- Étaler le reste de la purée de courge sur les pâtes et saupoudrer avec le reste des noix de pécan.
- Couvrir et mettre au four pendant 10 minutes. Ou au micro-ondes à haute température pendant 5 minutes.
- Retirer les lasagnes du four ou du four à micro-ondes et garnir uniformément avec le fromage mozzarella et saupoudrer avec un peu de muscade. Retourner le four pour faire griller et remettre la lasagne dans le four jusqu'à ce que le fromage soit légèrement doré.
- Servir sur un lit de légumes verts mélangés comme un repas complet ; Pour un peu plus de saveur, ajouter des tomates hachées, séchées au soleil à la première couche de purée de courge musquée.





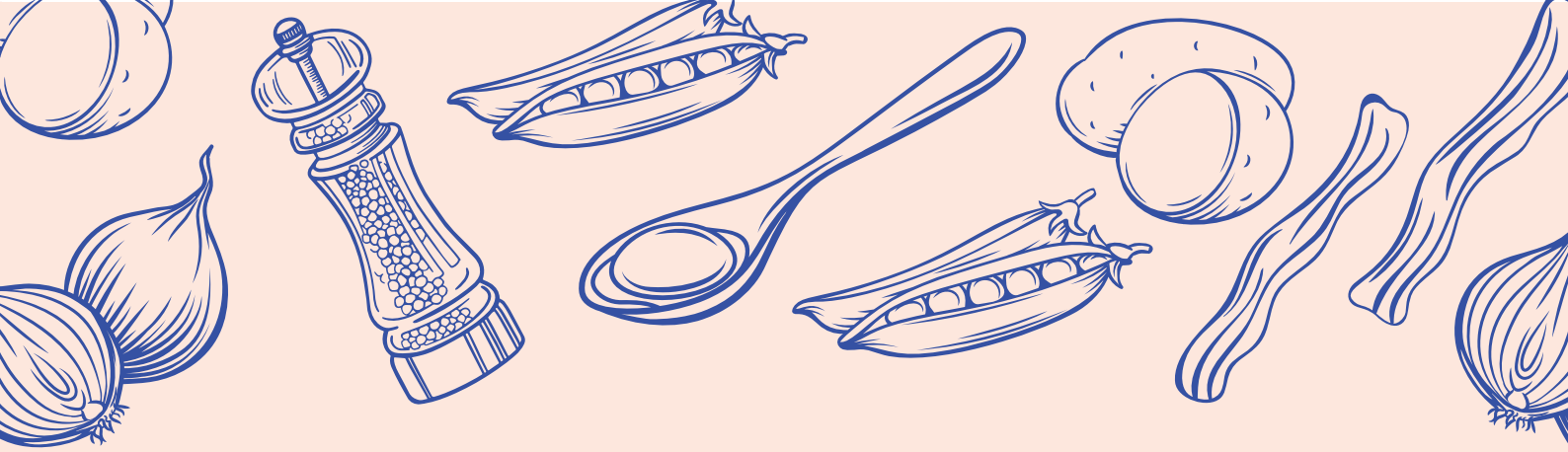
TARTE AU FROMAGE SANS CROÛTE

INGRÉDIENTS

- 3 oeufs extra gros, battus
- 200 g de fromage cottage sans matières grasses (1 tasse)
- 5 g de parmesan, râpé finement (1 c.à.c)
- 1 gousse d'ail, écrasée
- 500 g de légumes frais ou congelés, hachés finement (16 oz)
- 8 oignons verts, hachés ou ½ petit oignon, finement hachés
- 10 g de bouillon de légumes granulés (2 c.à.c)
- 60 g de fromage mozzarella râpé (½ tasse)
- 2,5 g de paprika moulu (½ c.à.c), pincement facultatif
- Cumin moulu, facultatif
- Poivre noir fraîchement moulu

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION

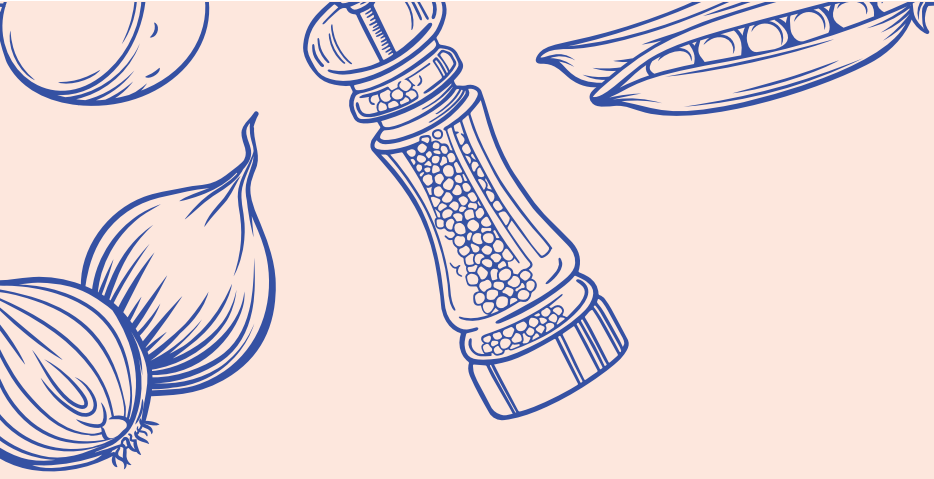
107	9	187	400	4	2	7
Calories (Kcal)	Protéines (g)	Cholestérol (mg)	Sodium (mg)	Graisses (g)	Fibres (g)	Carbohydrates (g)



Préparation

- Préchauffer le four à 180° C (350° F). Graisser légèrement un plat de cuisson moyen avec un aérosol anti-adhésif.
- Mélanger les oeufs, le fromage blanc, le parmesan, l'ail, le cumin et le poivre noir et mettre de côté.
- Éplucher et hacher finement les légumes et les déposer uniformément au fond du plat.
- Saupoudrer d'oignon vert haché et de bouillon.
- Verser le mélange aux œufs sur les légumes.
- Saupoudrer uniformément le fromage râpé sur le dessus.
- Ajouter du paprika, si désiré (donne une belle couleur marron foncé).
- Cuire au four pendant 25 à 35 minutes jusqu'à ce que le mélange soit bouillonnant et légèrement bruni.





CURRY AU POULET

INGRÉDIENTS

- 60 ml de riz (1/4 tasse)
- 1,25 ml d'huile d'olive ou de canola (1/4 c.à.c)
- 1 cuisse de poulet sans peau
- 1 pilon de poulet sans peau
- 1/2 oignon moyen, pelé et émincé
- 1/4 gousse d'ail
- 7.5 ml d'avoine à faible index glycémique (1/2 c.à.s)
- 2.5 - 5 ml de curry en poudre (1/2 - 1 c.à.c)
- 0,5 ml de gingembre moulu (1/8 c.à.c)
- 0,5 ml de cannelle moulue (1/8 c.à.c)
- 2.5 ml de bouillon de poulet granulé (1/2 c.à.c)
- dissous dans 60 ml d'eau bouillante (1/4 tasse)
- 7.5 ml de chutney (1 1/2 c.à.c)
- 60 g de champignons, en tranches, facultatif (1 tasse)
- 3,75 ml du concentré de tomate ou de sauce tomate (3/4 c.à.c)
- 1/4 banane
- 1/4 pêche (fraîche ou en conserve), hachée
- 15 g d'ananas (1/4 tranche), en cubes (1 c.à.s)
- 7.5 ml de jus de citron (1/2 c.à.s)
- poivre noir fraîchement moulu

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION

432	33	91	281	12	4	44
Calories (Kcal)	Protéines (g)	Cholestérol (mg)	Sodium (mg)	Graisses (g)	Fibres (g)	Carbohydrates (g)

Préparation

- Faire bouillir le riz dans de l'eau légèrement salée jusqu'à ce qu'il soit tendre.
- Chauffer l'huile dans une grande poêle et faire dorer les morceaux de poulet des deux côtés. Retirer et réserver.
- Ajouter l'oignon et l'ail et cuire jusqu'à consistance molle.
- Saupoudrer dans l'avoine, la poudre de curry, le gingembre et la cannelle et faire sauter pendant 1 minute pour développer le goût.
- Ajouter lentement le bouillon de poulet préparé et porter à ébullition. Lorsque la sauce sera épaisse, ajouter le chutney, les champignons (si désiré) et le concentré de tomate ou la sauce tomate. Assaisonner de poivre au goût.
- Remettre les morceaux de poulet dans la poêle et réduire le feu.
- Couvrir et laisser mijoter pendant 20 à 30 minutes jusqu'à ce que le poulet soit cuit.
- Éplucher et couper la banane. Ajouter la banane, la pêche, l'ananas et le jus de citron au poulet et chauffer soigneusement. Servir avec du riz et une grande salade.





POULET PICATTA

INGRÉDIENTS

- 3 Poitrines de poulet (environ 1 lb ou 450 g)
- ¼ tasse (59 ml) de câpres
- 1 ¼ tasse (309 ml) de bouillon
- 2 c. à s. (30 ml) d'huile d'olive
- ¼ tasse (59 ml) de jus de citron
- 1 c.à s. (15 ml) de zeste de citron
- Sel et poivre au goût
- 3 gousses d'ail
- 1 échalote ou (½ oignon doux)

ÉPINARDS ET TOMATES CLOQUÉES

ÉPINARDS ET TOMATES CLOQUÉES

- 2 c. à s. (30 ml) d'huile d'olive
- 3 tasses (700 ml) de tomates cerises
- (140 ml) 5 oz d'épinards frais
- 2 c. à s. (30 ml) de jus de citron
- 1 c. à c. (5 ml) de sel
- poivre au goût
- 1 gousse d'ail

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION DE POULET

298	32	545	32.6	0.5	3.7
Calories (Kcal)	Protéines (g)	Sodium (mg)	Graisses (g)	Fibres (g)	Carbohydrates (g)

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION DE TOMATES ET D'ÉPINARDS CLOQUÉS

107	2.3	670	7.3	4.2	10.7
Calories (Kcal)	Protéines (g)	Sodium (mg)	Graisses (g)	Fibres (g)	Carbohydrates (g)

Préparation

- Étaler en dés l'échalote et émincer l'ail. Ajouter à la poêle avec de l'huile d'olive. Cuire jusqu'à translucidité.
- Pendant que les oignons et l'ail soient cuits, préparer le poulet.
- Aplatir de sorte que la poitrine de poulet entière ait la même épaisseur (voir les notes pour les instructions). Saler et poivrer le poulet et le mettre dans la poêle avec des oignons et de l'ail. Laissez cuire le poulet pendant quelques minutes jusqu'à ce que les bords des poitrines de poulet deviennent blancs.
- Ajouter le bouillon, le jus de citron et les câpres à la poêle. Couvrir et laisser mijoter pendant 7 à 10 minutes ou jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit. Pendant la cuisson, commencer à faire bouillir des tomates et des épinards.

TOMATES ET ÉPINARDS CLOQUÉS

TOMATES ET ÉPINARDS CLOQUÉS

- Ajouter deux cuillères à soupe d'huile d'olive dans une grande poêle à feu moyen.
- Hacher l'ail et l'ajouter avec les tomates à la poêle. Attention, l'huile est chaude !
- Les tomates vont se cloquer (s'éclater) en quelques minutes. Vous pouvez faciliter ce processus en écrasant quelques tomates avec une fourchette.
- Ajouter du jus de citron frais, du sel et du poivre à votre poêle et une grande poignée d'épinards. Agiter continuellement jusqu'à ce que les épinards soient fanés. Cela ne prendra qu'une minute ou deux !
- Une fois flétri, éteindre le feu et servir immédiatement avec votre piccata de poulet

*Pour aplatir le poulet, placez-le sur une planche à découper propre, puis recouvrez-le de cellophane. Placez un bol mélangeur sur le dessus et tassez soigneusement jusqu'à ce que le mélange soit homogène.

*Servez les tomates et les épinards cloqués immédiatement afin de préserver la couleur verte des épinards.





BURRITO AU POULET GRILLÉ AUX AGRUMES

INGRÉDIENTS

POULET AUX AGRUMES

- 4 moitiés de poitrine de poulet désossées et sans peau, d'environ 150 g (5 oz) chacune
- 2 grosses gousses d'ail, hach
- 60 ml de jus d'orange (1/4 tasse)
- 60 ml de jus de citron vert (1/4 tasse)
- 5 ml de piment en poudre (1 c. à.c)
- 0,6 ml de piments rouges écrasés (1/8 c. à. c)

VEGETABLE BURRITOS

- 1/2 tomate en cubes
- 1/2 poivron vert moyen, semencé et coupé en dés
- 20 g de céleri en dés fins (2 c. à. s)
- 20 g d'oignon rouge en tranches fines (2 c. à. s)
- 8 g de coriandre hachée (2 c. à. s)
- 30 g de mayonnaise légère (2 c. à. s)
- 1 avocat moyen, semencé, pelé et coupé en dés
- 4 tortillas sans matières grasses, 15 cm

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION



Calories
(Kcal)



Protéines
(g)



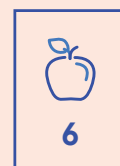
Cholestérol
(mg)



Sodium
(mg)



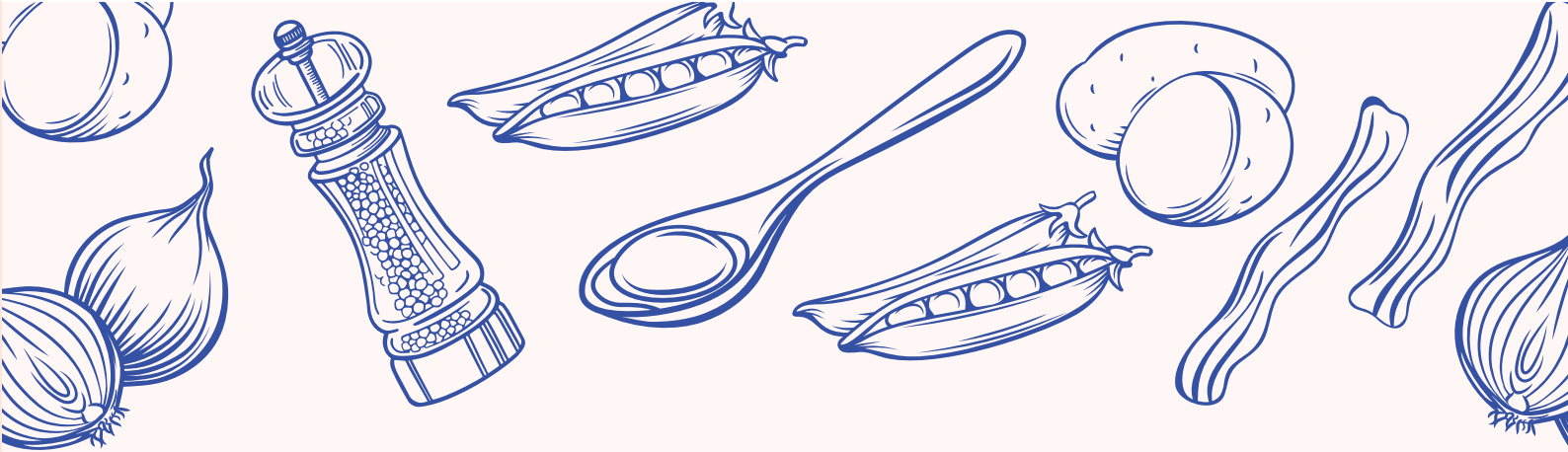
Graisses
(g)



Fibres
(g)



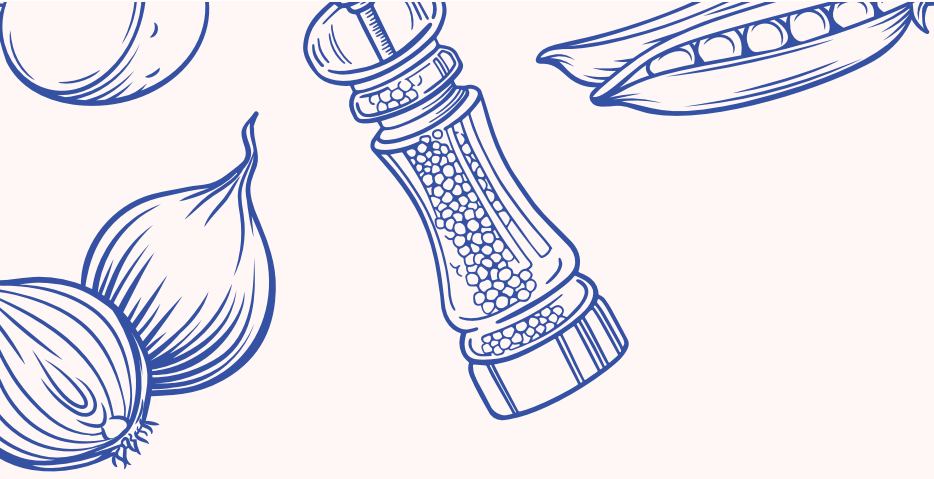
Carbohydres
(g)



Préparation

- Rincer les moitiés de poitrine de poulet et enlever toute la graisse visible. Sécher avec du papier absorbant.
- Dans un plat peu profond, mélanger le reste des ingrédients. Ajouter le poulet et tourner pour enrober. Couvrir et réfrigérer pendant plusieurs heures.
- Préparer les légumes pour les burritos. Dans un bol moyen, mélanger la tomate, le poivron, le céleri, l'oignon rouge, la coriandre et la mayonnaise. Couvrir et refroidir jusqu'au moment de l'assemblage.
- Lorsque vous êtes prêt à cuire le poulet, préchauffer le grill.
- Faire griller pendant environ 5 minutes de chaque côté, jusqu'à ce que la cuisson soit complète. Couper le poulet en lamelles.
- Juste avant de servir, préparer l'avocat et mélanger au mélange de légumes. À l'aide d'une écumoire, égoutter tout liquide, diviser le mélange entre 4 tortillas, en plaçant les légumes et les languettes de poulet juste au-dessus du centre, près du bord où vous allez commencer à rouler. Enrouler et couper chaque burrito en deux. Servir immédiatement.





SAUMON AU MIEL À LA MOUTARDE

INGRÉDIENTS

- 2-3 petites patates douces, pelées et coupées en tranches, environ 400 g (2 tasses)
- 2 petits oignons, pelés et coupés en dés, environ 200g (1 tasse)
- 1-2 gousses d'ail, hachées
- 10 ml d'huile d'olive ou de canola (2 c. à. c)
- 20 ml de miel (4 c.à. c)
- 7,5 ml de poudre de moutarde (2/1 1 c. à. c)
- 1 branche de romarin fraîche, feuilles hachées
- 500 g de steaks ou filets de saumon frais

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION

352	22	41	91	13	4	32
Calories (Kcal)	Protéines (g)	Cholestérol (mg)	Sodium (mg)	Graisses (g)	Fibres (g)	Carbohydrates (g)

Préparation

- Préchauffer le four à 180° C (350° F).
- Au micro-ondes, faire cuire les patates douces, les oignons et l'ail dans l'eau bouillante pendant 10 à 15 minutes, ou faire bouillir dans une casserole sur la cuisinière, puis égoutter.
- Placer l'huile dans un grand plat allant au four et chauffer au four pendant quelques minutes.
- Placer les patates douces et l'oignon cuits dans le plat allant au four et remuer légèrement pour les couvrir d'huile. Cuire au four pendant 10 à 15 minutes.
- Pendant ce temps, mélanger le miel, la poudre de moutarde et le romarin dans un petit bol et mettre au four à micro-ondes pendant 15 secondes pour faire fondre le miel, ou placer le bol dans une casserole d'eau bouillante jusqu'à ce que le miel se fonde.
- Répartir la majeure partie du mélange de miel, de moutarde et de romarin sur les filets de poisson, mais réserver un peu pour le service.
- Vaporiser une grille de cuisson avec un pulvérisateur anti adhésif et la suspendre sur le plat de patate douce et d'oignon.
- Placer le poisson directement sur le grille-pain, de sorte que les jus de poisson coulent sur les patates douces.
- Cuire au four pendant 10 à 15 minutes. Étendre le reste du mélange de miel et de moutarde sur le poisson et le servir avec beaucoup de légumes cuits.





HAMBURGERS

AVEC SAUCE BARBECUE

INGRÉDIENTS

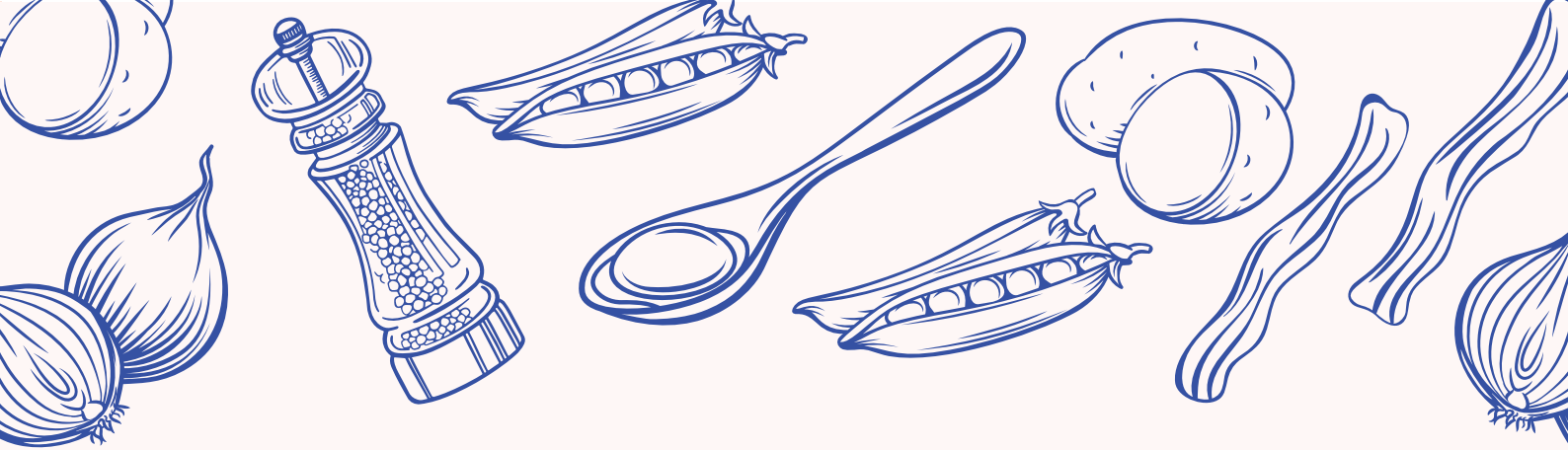
- 410 g de haricots au four, égouttés (16 oz)
- 15 ml de vinaigre (1 c. à .s)
- 15 ml de sauce Worcestershire (1 c. à .s)
- 2 ml d'ail écrasé (2/1 c. à .c)
- 200 g de boeuf haché maigre (1 tasse)
- 1 oignon, pelé et coupé en morceaux
- 1 branche de céleri, hachée
- 1 tranche de pain, émiettée (brun ou blanc)
- 250 ml de son d'avoine (1 tasse)
- 5 ml de bouillon granulé (1 c. à .c)
- 1 oeuf
- 5 ml d'huile d'olive ou de canola (1 c. à .c)
- 4-8 hamburger rolls
- poivre noir fraîchement moulu

SAUCE BARBECUE

- 1 oignon pelé et haché
- 1 grosse pomme, finement râpée
- 1 ml d'ail écrasé (4/1 c. à .c)
- 5 ml d'huile d'olive ou de canola (1 c. à .c)
- 60 ml de sauce tomate (4 c. à .s)
- 1 tomate, finement hachée
- 125 ml d'eau (2/1 tasses)
- 20 ml de sucre brun (4 c. à .c)
- 30 ml de sauce Worcester (2 c. à .c)
- 5 ml de sel (1 c. à .c)
- 10 ml de moutarde préparée (2 c. à .c)

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION

199	11	50	352	6	5	23
Calories (Kcal)	Protéines (g)	Cholestérol (mg)	Sodium (mg)	Graisses (g)	Fibers (g)	Carbohydrates (g)

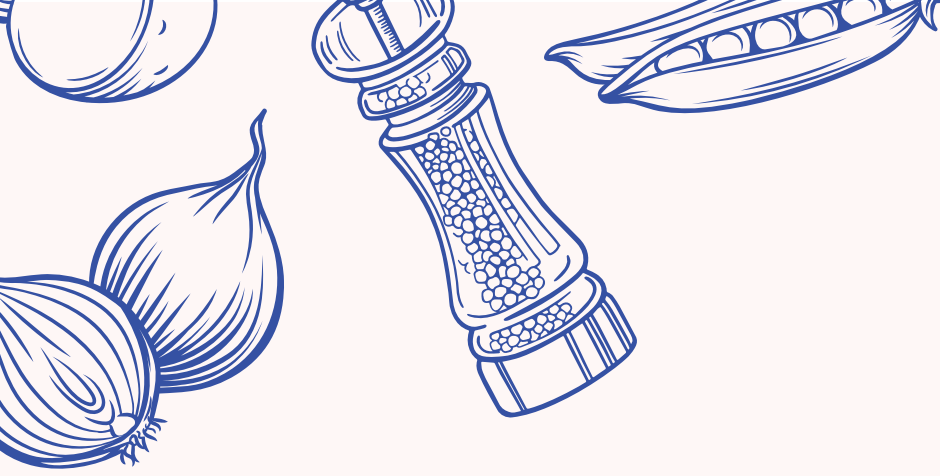


Préparation

- Pour les hamburgers, mélanger les haricots, le vinaigre, la sauce Worcestershire et l'ail dans un robot culinaire.
- Ajouter le boeuf haché, l'oignon, le céleri, la chapelure, le son d'avoine, les granules de bouillon, le poivre et l'œuf, et mélanger jusqu'à obtenir une consistance ferme.
- Former 8 galettes de hamburger.
- Graisser légèrement une poêle avec 5 ml (1 c. à. c) d'huile. Utiliser une spatule pour répartir l'huile chaude uniformément sur la casserole.
- Faire frire les galettes pendant 5 minutes de chaque côté.
- Pour la sauce, faire sauter l'oignon, la pomme et l'ail dans l'huile jusqu'à transparence.
- Ajouter le reste des ingrédients et laisser mijoter pendant 5 minutes.
- Servir les galettes sur des rouleaux de hamburger non beurrés avec de la tomate, de la laitue et de la sauce barbecue.

Ces galettes sont très moelleuses et n'ont pas le caractère « charnu » des galettes de hamburger normales.












PIZZA

RICOTTA ET TOMATES CERISES

INGRÉDIENTS

- 300 g de pâte à pizza fine (10 oz)
- 10 g de basilic frais haché (2/1 tasse)
- 5 ml d'huile d'olive (1 c. à. c)
- 114 g de fromage ricotta à faible teneur en matières grasses (2/1 tasse)
- 75 g de fromage mozzarella râpé partiellement écrémé (2/1 tasse)
- 10 g de parmesan fraîchement râpé (2 c. à. s)
- 240 g de tomates cerises, coupées en deux (2/1 lb)
- Pulvérisateur de cuisson à l'huile d'olive
- Poivre noir fraîchement moulu

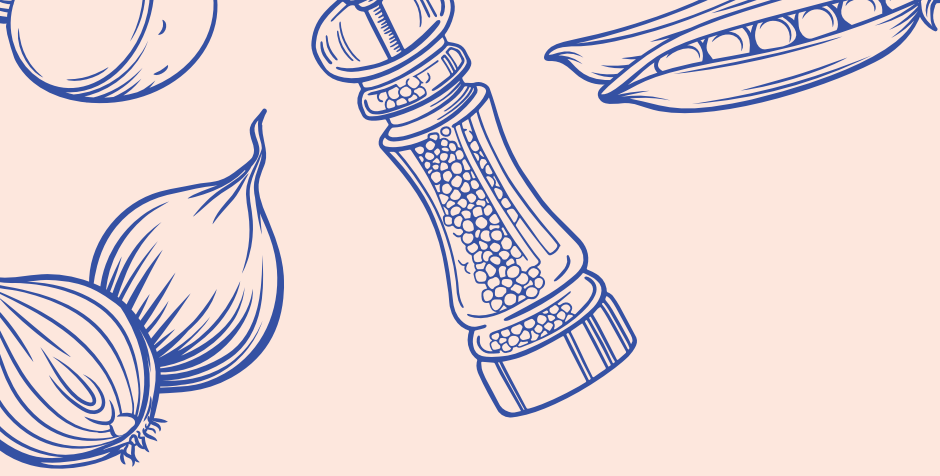
VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION

 143	 4	 7	 133	 5	 2	 18
Calories (Kcal)	Protéines (g)	Cholestérol (mg)	Sodium (mg)	Graisses (g)	Fibers (g)	Carbohydrates (g)

Préparation

- Préchauffer le four à 180° C (350° F). Déposer la croûte de pizza sur une plaque de cuisson.
- Dans un petit bol, mélanger le basilic et l'huile d'olive. Répartir sur la croûte.
- Dans un autre bol, mélanger la ricotta, la mozzarella et le parmesan. Émietter sur le basilic.
- Placer les moitiés de tomate sur le dessus. Vaporiser avec le pulvérisateur de cuisson et recouvrir de poivre frais moulu au goût.
- Faire cuire au four pendant 15 minutes jusqu'à ce que les tomates soient cuites mais en gardant leur forme. Retirer du four et laisser refroidir. Servir tiède ou réfrigéré.





AGNEAU BIRYANI

INGRÉDIENTS

- 150 ml de yaourt nature allégé en matières grasses (3/5 tasse)
- 30 ml de concentré d'ail et de gingembre (2 c. à c)
- 60 ml de feuilles de coriandre fraîches (coriandre), hachées (4 c. à c) ou 30 ml (2 c. à c) de feuilles de coriandre séchées
- 500 g d'agneau extra maigre, cubé
- 125 ml de lentilles marrons, non cuites (1/2 tasse) ou 300 ml de lentilles cuites ou 150u en conserve (1 boîte de 10 oz, égouttée)
- 3,75 ml de sel (3/4 c.à.c), fractionné
- 125 ml de riz basmati (1/2 tasse)
- 2,5 ml de curcuma (1/2 c. à. c)
- 5 ml de graines de cumin (1 c. à. c) ou 10 ml de cumin moulu (2 c. à. c), divisés
- 6 clous de girofle entiers ou 3,75 ml de clous de girofle moulus (3/4 c. à. c), divisés
- 4 capsules de cardamome ou 5 ml de cardamome moulue (1 c. à. c), fractionnée
- 15 ml d'huile, de tournesol ou de canola (1 c. à. c)
- 2 gros oignons, tranchés ou coupés en morceaux
- 2 bâtonnets de cannelle ou 5 ml de cannelle moulue (1 c. à. c)
- 2 tomates, finement hachées

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION

315	30	83	407	8	7	31
Calories (Kcal)	Protéines (g)	Cholestérol (mg)	Sodium (mg)	Graisses (g)	Fibers (g)	Carbohydres (g)

Recipe and picture taken from the low GI, low fat recipe book by registered dietitians Gabi Steenkamp and Liesbet Delport, Eating for Sustained Energy 3 (Tafelberg).

Préparation

- Dans un grand bol, mélanger le yaourt, le concentré d'ail et de gingembre et les feuilles de coriandre.
- Ajouter l'agneau et bien mélanger. Réfrigérer pendant 2 heures.
- Pendant ce temps, faire cuire les lentilles et 1,25 ml (4/1 c. à. c) de sel dans 375 ml (1 2/1 tasses) d'eau jusqu'à ce qu'elles soient ramollies mais toujours fermes, environ 45 minutes.
- Dans une autre casserole, faire cuire le riz, le curcuma, 25/1 ml (4/1 c. à. c) de sel et la moitié des clous de girofle, le cumin et la cardamome dans 375 ml (2/1 1 tasse) d'eau jusqu'à ce que cela soit fait, environ 30 minutes.
- Une fois cuit, mélanger le riz et les lentilles et mettre de côté.
- Chauffer l'huile dans une casserole épaisse et faire sauter l'oignon, la cannelle et la moitié restante des clous de girofle, le cumin et la cardamome jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Agiter continuellement, en particulier en cas d'utilisation d'épices moulues.
- Ajouter l'agneau mariné et bien mélanger. Ajouter la tomate hachée et les 1,25 ml restants (4/1 c. à. c) de sel, et cuire à couvert pendant encore 30 minutes. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F) pendant que le mélange de viande biryani est en train de cuire.
- Placer des couches alternées du mélange de riz et de lentilles et de l'agneau dans un plat de casserole profond, en commençant et en finissant par du riz et des lentilles. Couvrir et cuire au four pendant 20 minutes.

Variation: Pour raccourcir le temps de cuisson, faire cuire l'agneau mariné et les tomates non couvertes pendant les 15 dernières minutes pour épaissir la sauce. Garnir le mélange de riz et de lentilles avec l'agneau et servir immédiatement.











POULET

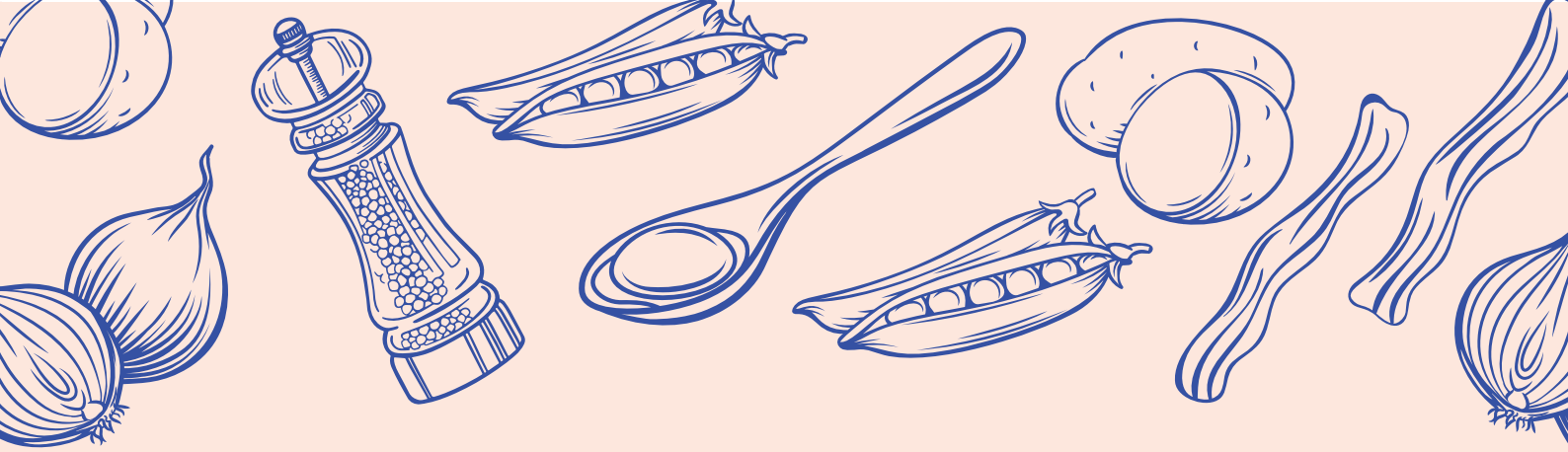
GRILLÉ AU TANDOORI

INGRÉDIENTS

- 2 grosses gousses d'ail, tranchées
- 1,25 cm morceau de gingembre, pelé et tranché (1/2 po)
- 1 citron vert, pressé en jus
- 1,25 ml de curcuma moulu (1/4 c. à. c)
- 10 ml de cumin moulu (2 c. à. c)
- 1,25 ml de sel casher, facultatif (1/4 c. à. c)
- 1,25-2,5 ml de piments rouges concassés en flocons (1/4-1/2 c. à. c)
- 240 g de yaourt nature sans matières grasses (1 tasse)
- 480 g de grosses crevettes, pelées et déveinées (1 lb)
- paprika pour garniture
- pulvérisateur de cuisson végétale
- quartiers de citron vert frais pour la garniture

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION

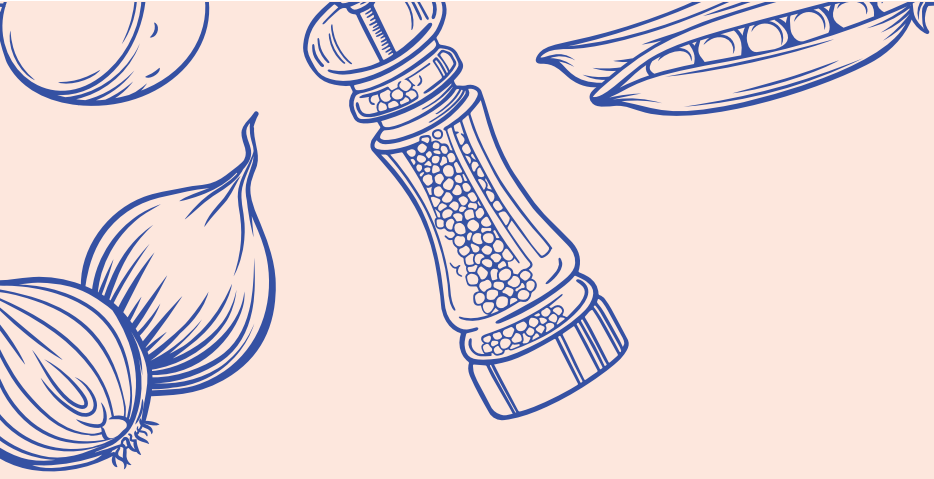
 110	 18	 135	 200	 1	 0	 6
Calories (Kcal)	Protéines (g)	Cholestérol (mg)	Sodium (mg)	Graisses (g)	Fibers (g)	Carbohydrates (g)



Préparation

- Dans un robot culinaire muni d'une lame métallique ou d'un mélangeur, mélanger l'ail, le gingembre, le jus de citron vert, le curcuma, le cumin, le sel, les flocons de poivre rouge et le yaourt. Mélanger soigneusement et réfrigérer dans un bol en verre recouvert.
- Une heure avant de griller, ajouter les crevettes à la marinade de yaourt.
- Tremper des brochettes de bois dans de l'eau tiède pour éviter de les brûler. Mettre les crevettes sur les brochettes. Saupoudrer les deux côtés de crevettes avec du paprika et les déposer sur une grille légèrement enduite de pulvérisateur de cuisson.
- Griller, 10 à 15 cm (4 à 6 pouces) de la source de chaleur, pendant une minute. Retourner et faire griller avec précaution jusqu'à ce que les crevettes soient bien cuites, 2 à 3 minutes de plus.
- Déposer les crevettes sur le plat avec des quartiers de citron vert frais et servir immédiatement.





ROULEAUX DE NORI JAPONAIS

INGRÉDIENTS

- 10 feuilles nori
- 372 g de riz sushi cuit, rincé et refroidi (2 tasses)
- wasabi
- 10, 2,5 cm de bandelettes de carottes, en fines tranches
- 90 g de concombre sans pépins, pelé et tranché mince comme du papier (2/3 tasse)
- 60 g de poivron rouge, ensemencé, tranché très fin (1/4 tasse) Valeurs nutritionnelles par portion:
- 60 g 4 épis d'asperges, cuits et refroidis (1/4 tasse)
- 30 g de chair de crabe (2 c.à.s)
- 60 g de crevettes cuites, pelées, coupées en deux longitudinalement et refroidies (1/4 tasse)
- 45 g de saumon fumé (3 c.à.s)
- 45 g de saumon cru de qualité sushi (3 c.à.s)
- 60 g de sushi (1/4 tasse)
- 1/2 petit avocat, pelé, dénoyauté et coupé en tranches (118 g)
- Gingembre mariné
- Sauce soja légère

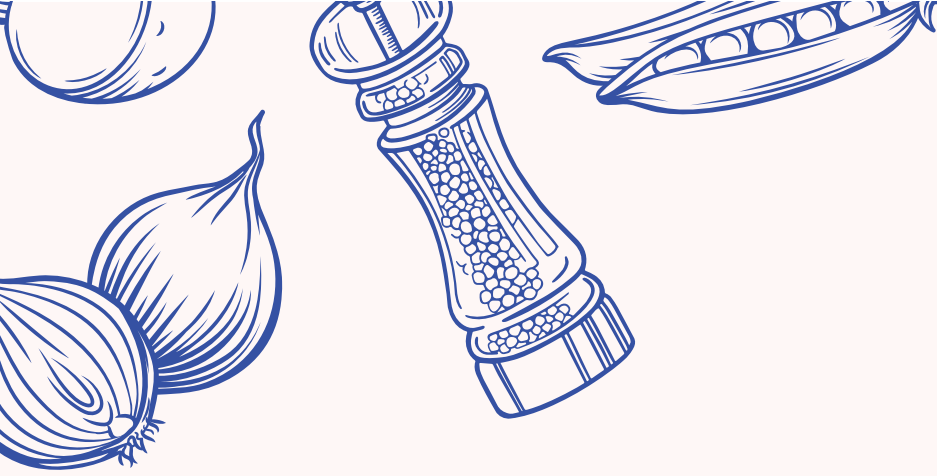
VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION

97	6	20	72	3	1	12
Calories (Kcal)	Protéines (g)	Cholestérol (mg)	Sodium (mg)	Graisses (g)	Fibers (g)	Carbohydrates (g)

Préparation

- Rassembler les ingrédients. Placer une feuille de nori sur le tapis de sushi, côté brillant vers le bas.
- Placer 31 g (3 c. à s) de riz sur la moitié supérieure de la feuille de nori. Utiliser les doigts mouillés pour étaler le riz afin de couvrir finement les trois quarts de la feuille, en laissant la zone la plus éloignée non couverte. Placer un peu de wasabi dans un sentier à travers le centre de la feuille.
- Ajouter les légumes et/ou les fruits de mer en fine couche au centre du riz, en les répartissant uniformément. Garnir d'avocat et de morceaux de gingembre marinés.
- En utilisant le tapis de bambou pour vous aider, maintenir les ingrédients fermement en place avec vos doigts et faire rouler le nori avec vos pouces, en soulevant et en rejoignant l'extrémité de la feuille. Appuyer dessus avec le tapis pour façonner le rouleau style de roues en épingles et pour sceller le rouleau.
- Continuer jusqu'à ce que tous les rouleaux soient faits. Les légumes tranchés restants sont parfaits pour garnir les assiettes et les sushis.
- Placer les rouleaux de sushi sur une planche à découper et utiliser un couteau humide pour couper chaque rouleau en 6 morceaux. Couper droit. Nettoyer le couteau après chaque coupe. Servir avec de la sauce soja.





MOUSSAKA AUX LENTILLES

INGRÉDIENTS

- 150 ml de lentilles fendues ou rouges (3/5 tasse)
- 2 grosses tomates, hachées
- 60 ml de purée de tomate (4 c.à.s)
- 1 gousse d'ail, pelée et écrasée
- 2,5 ml d'origan séché (1/2 c.à.c) ou 7,5 ml d'origan frais (1/2 c.à.c)
- 10 ml de bouillon de légumes (2 c.à.c)
- 250 ml d'eau bouillante (1 tasse)
- 5 ml de sucre (1 c.à.c), si les tomates sont trop acidulées
- 30 ml d'huile d'olive ou de canola, fractionnée (2 c.à.s)
- 2 aubergines moyennes, haut et bas enlevés
- 1 oignon, pelé et haché
- 2,5 ml de sel (1/2 c.à.c)
- 1 oeuf
- 200 g de fromage blanc sans matières grasses (7 oz)
- Poivre noir fraîchement moulu
- Quelques pincées de la muscade

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION

289	19	52	416	9	10	26
Calories (Kcal)	Protéines (g)	Cholestérol (mg)	Sodium (mg)	Graisses (g)	Fiber (g)	Carbohydrates (g)

Préparation

- Placer les lentilles dans une casserole avec les tomates, la purée de tomates, l'ail, l'origan et la muscade.
- Ajouter le bouillon de légumes.
- Ajouter l'eau bouillante et laisser mijoter à couvert pendant 20 minutes. Ajouter du sucre si nécessaire.
- Préchauffer le four à 180 °C (350 °F). Laver et couper en tranches épaisses les aubergines non pelées.
- Dans une poêle, chauffer 15 ml (1 c.à.s) d'huile à feu moyen et faire frire légèrement les tranches d'aubergines, en ajoutant environ 50 ml (1/5 tasse) d'eau à la poêle pour éviter de les brûler. Retirer l'aubergine cuite de la casserole et la mettre de côté.
- Chauffer les 15 ml (1 c.à.s) d'huile restant dans la même casserole et faire cuire doucement l'oignon jusqu'à ce qu'il commence à brunir, en remuant constamment. Ajouter le sel en remuant.
- Disposer la moitié des tranches d'aubergines sur le fond d'un plat allant au four légèrement graissé. Garnir uniformément avec environ 2/3 de l'oignon frit.
- Verser le mélange de lentilles sur les oignons. Saupoudrer le reste des oignons sur les lentilles, et placer les restes d'aubergines sur le dessus.
- Battre l'oeuf et le fromage blanc ensemble, et assaisonner avec du poivre et de la muscade.
- Verser uniformément sur la moussaka et cuire au four pendant 30 à 40 minutes. Mettre le four à griller et surveiller attentivement le haut. Retirer lorsque la garniture est dorée.
- Servir avec une salade pour faire un repas équilibré.

Faites votre propre bouillon de légumes en économisant l'eau de cuisson la prochaine fois lorsque vous ferez bouillir des légumes. Ajouter 2,5 ml (1/2 c.à.c) de sel pour 250 ml (1 tasse) d'eau.





BROCHETTES D'ESPADON

INGRÉDIENTS

BROCHETTES D'ESPADON

- 920 g d'espadon (2 lb), peau enlevée, coupée en cubes de 4 cm (2/1 1 po)
- 3 grandes gousses d'ail, émincées
- 1 piment jalapeno, semé et haché
- 15 g de cumin moulu (1 c.à.s)
- 15 g de coriandre moulue (1 c.à.s)
- 2 citrons verts, pressés en jus
- 30 ml d'huile d'olive (2 c.à.s)
- 0,6 ml de sel, facultatif (1/8 c.à.c)
- Poivre noir fraîchement moulu, au goût

SALSA AUX TOMATES ET ARACHIDES

- 30 g d'arachides grillées, non salées, écrasées (2 c.à.s)
- 4 tomates italiennes (environ 480 g ou 16 oz), pelées, ensemencées et hachées
- 2 échalotes, parties blanches et vertes de 2,5 cm hachées
- 1 citron pressé en jus
- 1 grosse gousse d'ail
- 1 piment jalapeno, semé, haché
- 15 ml de gingembre frais, haché (1 c.à.s)
- 9 g de coriandre fraîche (coriandre), hachée (2 c.à.s)
- 15 ml d'huile d'olive (1 c.à.s)

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION



Calories
(Kcal)



Protéines
(g)



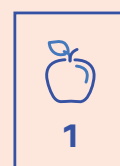
Cholestérol
(mg)



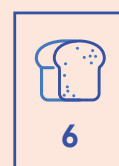
Sodium
(mg)



Graisses
(g)



Fibers
(g)

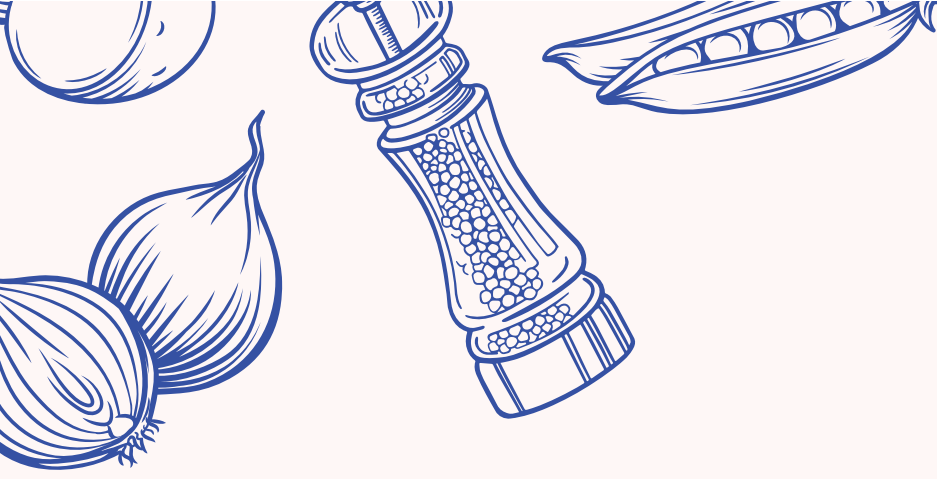


Carbohydrates
(g)

Préparation

- Pour préparer la salsa : mélanger dans un récipient les arachides, les tomates, les oignons verts, le jus de citron, l'ail, le jalapeno, le gingembre, la coriandre et l'huile d'olive. Couvrir et réfrigérer pendant au moins 5 heures. Amener à température ambiante avant de servir.
- Pour confectionner les brochettes : déposer le poisson en dés dans un plat. Mélanger l'ail, le jalapeno, le cumin, la coriandre moulue, le jus de citron vert, l'huile, le sel (si utilisé) et le poivre.
- Verser sur le poisson, couvrir et laisser mariner au réfrigérateur pendant au moins 1 heure.
- Préchauffer la grille du four. Retirer le poisson de la marinade et enfiler les brochettes. Faire griller pendant 2 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'il soit bien grillé. Servir avec de la salade.












POULET THAÏLANDAIS

INGRÉDIENTS

- 4 poitrines de poulet, désossées et sans peau
- 2.5 ml de sel (1/2 c.à.c) 175 ml de yaourt nature allégé en graisses (3/4 tasse)
- 30 ml de concentré de curry rouge thaï (2 c.à.c)
- 60 ml de feuilles de coriandre (coriandre), hachées (1/4 tasse)
- 500 ml de maïs en grains entiers congelés ou 2 boîtes, égouttés (2 tasses)
- Poivre noir fraîchement moulu

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION

 294	 37	 91	 465	 6	 7	 21
Calories (Kcal)	Protéines (g)	Cholestérol (mg)	Sodium (mg)	Graisses (g)	Fibers (g)	Carbohydrates (g)

Préparation

- Couper chaque poitrine de poulet en deux longitudinalement, couvrir avec une pellicule de plastique et aplatir légèrement avec un rouleau à pâtisserie ou un maillet de viande.
- Placer le poulet dans une casserole et assaisonner les deux côtés avec du sel et du poivre noir.
- Pour la marinade, mélanger le yaourt, le concentré de curry et la coriandre.
- Couvrir le poulet avec la marinade et le placer au réfrigérateur pendant 20 à 30 minutes.
- Chauffer une plaque chauffante jusqu'à ce qu'elle soit chaude. Sauter les poitrines de poulet des deux côtés jusqu'à ce qu'elles soient bien cuites.

*Pour un repas complet, servir chaud sur un lit de maïs à grains entiers avec des fruits ou des légumes cuits supplémentaires.

*Le concentré de curry thaïlandais et les feuilles de coriandre fraîches se complètent bien.





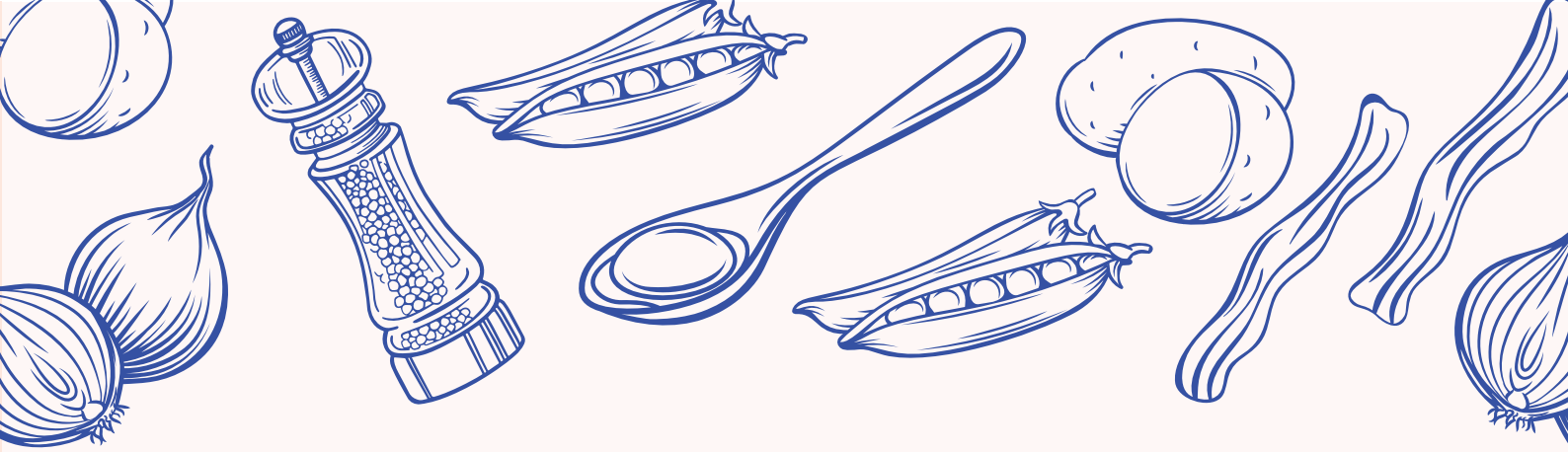
POULET THAÏ À LA CITRONNELLE ET AU BASILIC

INGRÉDIENTS

- 480 g de haricots chinois longs, coupés et parés en morceaux de 5 cm ; ou jeunes haricots verts coupés en morceaux de 3,75 cm (3 tasses)
- 10 ml d'huile d'arachide (2 c.à.c)
- 600 g de poitrines de poulet désossées, sans peau, toutes graisses retirées, coupées transversalement en fines lanières (1 1/3 lb)
- 1 oignon moyen, émincé, avec anneaux séparés
- 4 grosses gousses d'ail, hachées
- 30 ml de sauce épicée aux huîtres (2 c.à.s)
- 2 tiges de citronnelle, feuilles extérieures résistantes enlevées, 10 cm de chaque tige finement hachée
- 45 ml de sauce de poisson thaï (3 c.à.s)
- 1 sachet d'édulcorant artificiel
- 7.5 ml de coriandre moulue (1 ½ c.à.c)
- 5 ml de curcuma (1 c.à.c)
- 120 ml de bouillon de poulet sans matières grasses, sans sel ajouté (2/1 tasse)
- Poivre fraîchement moulu au goût
- 372 g de riz basmati cuit (2 tasses)
- 16 g de feuilles de basilic thaïlandais (4/1 tasse)

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION

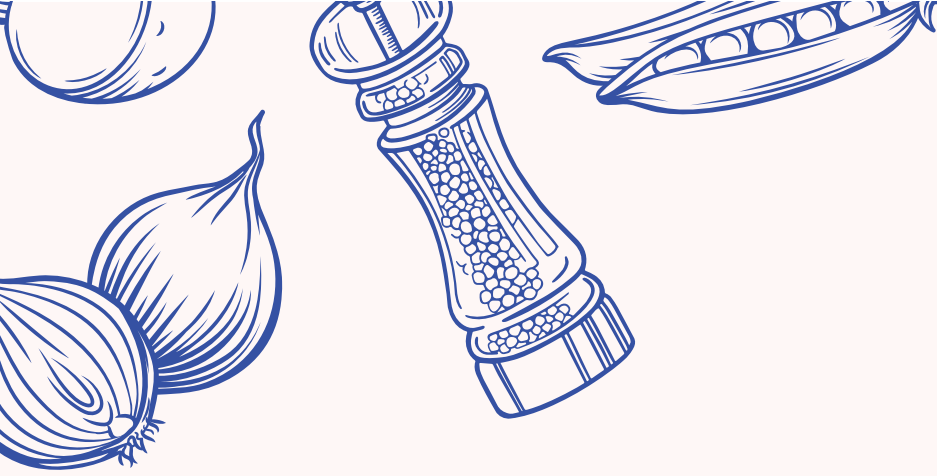
253	37	82	148	4	5	15
Calories (Kcal)	Protéines (g)	Cholestérol (mg)	Sodium (mg)	Graisses (g)	Fibers (g)	Carbohydrates (g)



Préparation

- Blanchir les haricots dans l'eau bouillante. Égoutter et mettre dans l'eau glacée pour arrêter la cuisson. Égoutter à nouveau et réserver.
- Chauffer l'huile d'arachide dans une poêle anti-adhésive ou cuire jusqu'à ce qu'il soit très chaud. Ajouter le poulet, l'oignon et l'ail. Faire sauter le poulet pendant 4 minutes jusqu'à ce qu'il commence à être bien cuit.
- Ajouter la citronnelle, la sauce de poisson, l'édulcorant artificiel, la coriandre et le curcuma. Faire revenir en remuant pendant encore 2 minutes.
- Ajouter les haricots, le bouillon et la sauce aux huîtres. Réduire le feu et laisser mijoter jusqu'à ce que la sauce épaississe et que le poulet soit cuit.
- Assaisonner de poivre.





CURRY AUX LÉGUMES








INGRÉDIENTS

- 5 ml d'huile de canola ou d'olive (1 c.à.c)
- 1 oignon moyen, haché
- 10 ml d'ail écrasé (2 c.à.c)
- 22 ml de gingembre écrasé (2/1 1 c.à.s)
- 10 ml de cumin moulu (2 c.à.c)
- 10 ml de coriandre moulue (2 c.à.c)
- 10 ml de curcuma (2 c.à.s)
- 10 ml de poudre de curry (2 c.à.c)
- 2 ml de piment concassé, facultatif (4/1 c.à.c)
- 3 ml de sel (2/1 c.à.c)
- 125 ml d'eau (2/1 tasse)
- 1 grosse pomme de terre, coupée en cubes, avec la peau restante
- 500 ml de potiron coupé en cubes (2 tasses)
- 250 ml de fleurons de chou-fleur (1 tasse)
- 410 g de pois chiches en boîte, égouttés (1 4/3 tasse)
- 1 poivron rouge, coupé en tranches épaisses
- 4 petites courgettes, tranchées épaisses
- 30 ml de feuilles de coriandre fraîche

SAUCE CRÉMEUSE

- 5 ml de margarine « légère » (1 c.à.c)
- 2/1 cube de bouillon de légumes dissous dans 250 ml d'eau bouillante (1 tasse)
- 125 ml de lait évaporé allégé en graisses (2/1 tasse)
- 20 ml de farine (4 c.à.s)

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION

 180	 8	 3	 281	 4	 7	 25
Calories (Kcal)	Protéines (g)	Cholestérol (mg)	Sodium (mg)	Graisses (g)	Fibers (g)	Carbohydates (g)

Préparation

- Chauffer l'huile dans une grande casserole et faire sauter l'oignon et l'ail jusqu'à ce qu'ils soient mous.
- Ajouter les épices et cuire pendant 1 minute.
- Ajouter l'eau, la pomme de terre, la citrouille, le chou-fleur, les tomates et les pois chiches.
- Laisser mijoter pendant 20 minutes.
- Ajouter le poivron rouge et les courgettes et laisser mijoter pendant 10 minutes supplémentaires.
- Pendant ce temps, faire la sauce crémeuse.
- Faire fondre la margarine dans une petite casserole. À chaud, ajouter le bouillon, l'eau et le lait.
- Dans un bol en verre, mélanger la farine avec 45 ml (3 c.à.s) d'eau pour obtenir une pâte lisse.
- Lorsque le mélange de lait est chaud, en verser la moitié sur la pâte de farine et bien remuer.
- Verser à nouveau la farine et le lait combinés dans la casserole avec l'autre moitié du mélange de lait et faire bouillir en remuant. Cuire pour avoir un mélange épais et crémeux.
- Ajouter la sauce aux légumes au curry. Ajouter la coriandre fraîche et mélanger doucement.
- Servir sur du riz basmati.





RAVIOLIS

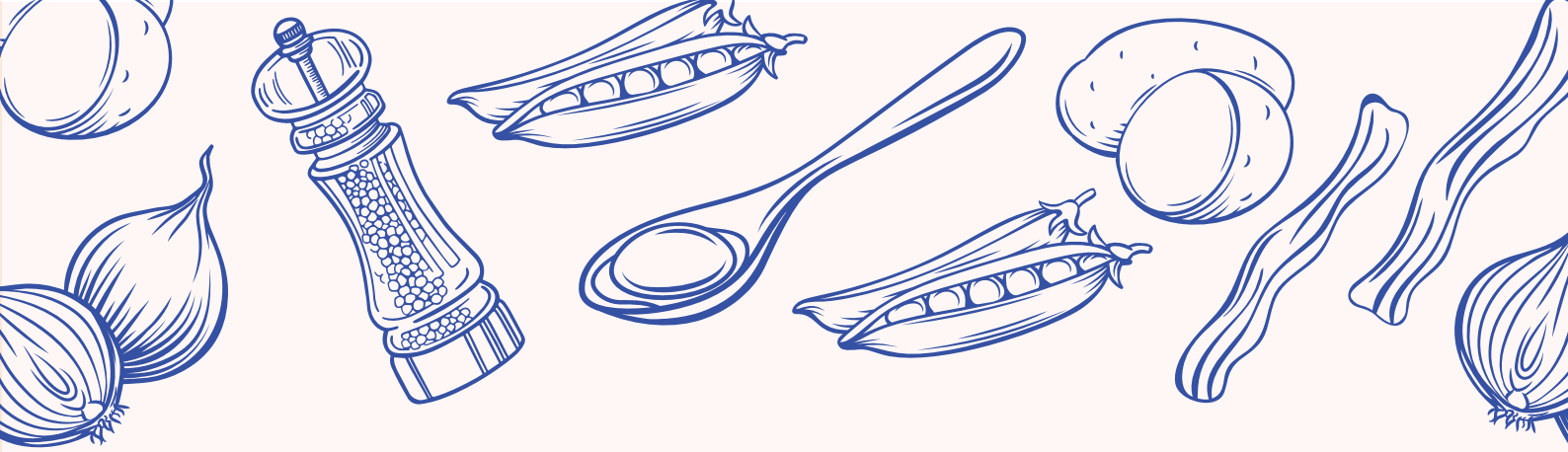
ASIATIQUES

INGRÉDIENTS

- 135 g de champignons shiitake frais, en dés (3 tasses)
- 3 oignons verts, partie blanche et verte clair, finement tranchés
- 105 g de chou Napa, déchiqueté (1 1/2 tasses)
- 12 g de gingembre frais, râpé (2 c.à.s)
- 0,6 ml d'huile de sésame (1/8 c.à.c)
- 1,25 g de poudre à cinq épices (1/4 c.à.c)
- 1,25 g de piments rouges écrasés (1/4 c.à.c) au goût
- 6 g de coriandre, hachée (1 1/2 c.à.s)
- 22,5 ml de sauce soja à teneur réduite en sodium (1 1/2 c.à.s)
- 45 emballages de wonton
- Sauce à tremper à la moutarde chaude, facultative

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION

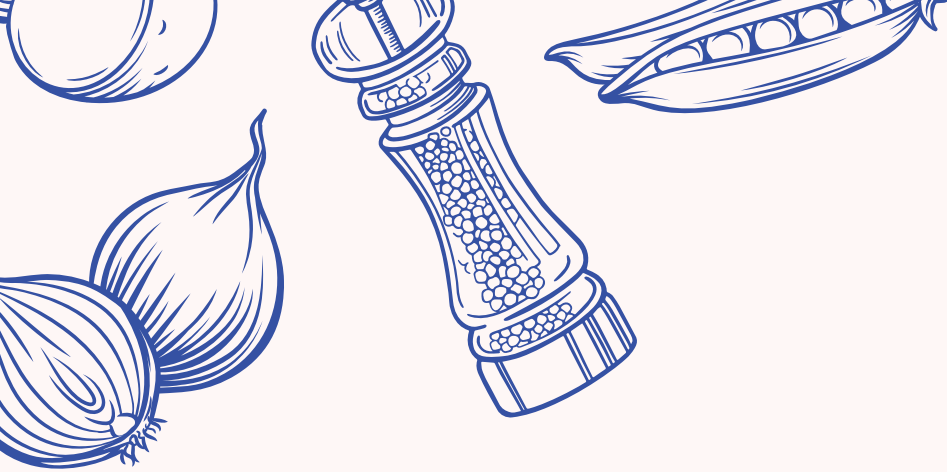
45	2	0	110	0	0	9
Calories (Kcal)	Protéines (g)	Cholestérol (mg)	Sodium (mg)	Graisses (g)	Fibers (g)	Carbohydrates (g)



Préparation

- Mélanger tous les ingrédients sauf les emballages de wonton et la sauce. Sauter le mélange dans une poêle antiadhésive bien assaisonnée à feu vif jusqu'à ce que tout le liquide soit absorbé.
- À l'aide de ciseaux de cuisine ou d'un couteau tranchant, découper les coins de chaque papier d'emballage de wonton pour former un cercle. Humidifier les bords de l'une des bandelettes avec de l'eau. Placer 15 ml (1 c.à.s) de mélange de champignons sur la moitié du cercle, en laissant une bordure de 0,75 cm. Plier l'autre moitié de l'enveloppe sur la garniture et appuyer pour en sceller les bords. Plier le bord en pliant de minuscules sections du bord scellé pour former une bordure. Répéter, en remplissant les emballages de wonton restants.
- Placer les raviolis sur un chiffon humide ou un morceau de papier au fond d'un bambou chinois (machine à vapeur) placé dans une grande poêle. Faire bouillir à la vapeur pendant 10 à 12 minutes.
- Disposer sur un plateau de service chauffé. Placer la sauce piquante à la moutarde à proximité.





TIRAMISU

INGRÉDIENTS

- 3 oeufs extra gros
- 10 ml d'extrait de vanille (2 c.à.s), fractionné
- 120 g de sucre (8 c.a.s), fractionné
- 125 g de farine auto-levante (1/2 tasse) ou 125 g de farine à gâteau (1/2 tasse) plus 5 g (1 c.à.c) de levure chimique
- 7,5 g de gélatine (1 1/2 c.à.c)
- 60 ml d'eau bouillante (4 c.à.s), fractionnée
- 30 g de poudre de café instantané (2 c.à.s)
- 155 ml de lait écrémé (1/3 tasses plus 5 c.a.s), fractionné
- 350 g de fromage cottage à faible teneur en matières grasses (1 1/2 tasses)
- 10 g de poudre de cacao (2 c.à.s)

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION

148	8	73	26	3.5	0	17
Calories (Kcal)	Protéines (g)	Cholestérol (mg)	Sodium (mg)	Graisses (g)	Fibers (g)	Carbohydrates (g)

Préparation

- Préchauffer le four à 180° C (350° F). Vaporiser un plat de cuisson en verre de 260 x 160 mm avec un pulvérisateur anti-adhésif.
- À l'aide d'un mélangeur électrique, battre les œufs et 5 ml (1 c.à.c) d'extrait de vanille jusqu'à ce qu'il soit épais et crémeux. Ajouter graduellement 60 g (4 c.à.s) de sucre, en battant juste jusqu'à ce que le sucre se dissolve.
- Plier la farine tamisée en mélange d'œufs jusqu'à ce qu'elle soit combinée. Ne pas trop mélanger. Verser dans le plat de cuisson préparé.
- Cuire au four pendant environ 20 minutes. Retirer et laisser refroidir.
- Mélanger la gélatine dans 30 ml (2 c.à.s) d'eau bouillante et remuer jusqu'à ce que tous les grumeaux soient dissous. Laisser refroidir pendant 5 minutes.
- Dans une autre tasse, dissoudre le café dans 30 ml (2 c.à.s) d'eau bouillante ; ajouter 80 ml (1/3 tasse) de lait et du whisky. Versez uniformément sur le gâteau.
- Mélanger le fromage blanc, 75 ml (5 c.à.s) de lait, 60 ml (4 c.à.s) de sucre et 5 ml (1 c.à.c) d'extrait de vanille avec un mélangeur électrique jusqu'à obtention d'une pâte lisse. Continuer à mélanger et verser progressivement de la gélatine en mélangeant jusqu'à ce qu'elle soit bien mélangée.
- Verser le mélange de fromage blanc sur le gâteau et le mélange de café. Tamiser le cacao sur le dessus.
- Réfrigérer pendant 3 heures avant de découper en 10 portions.












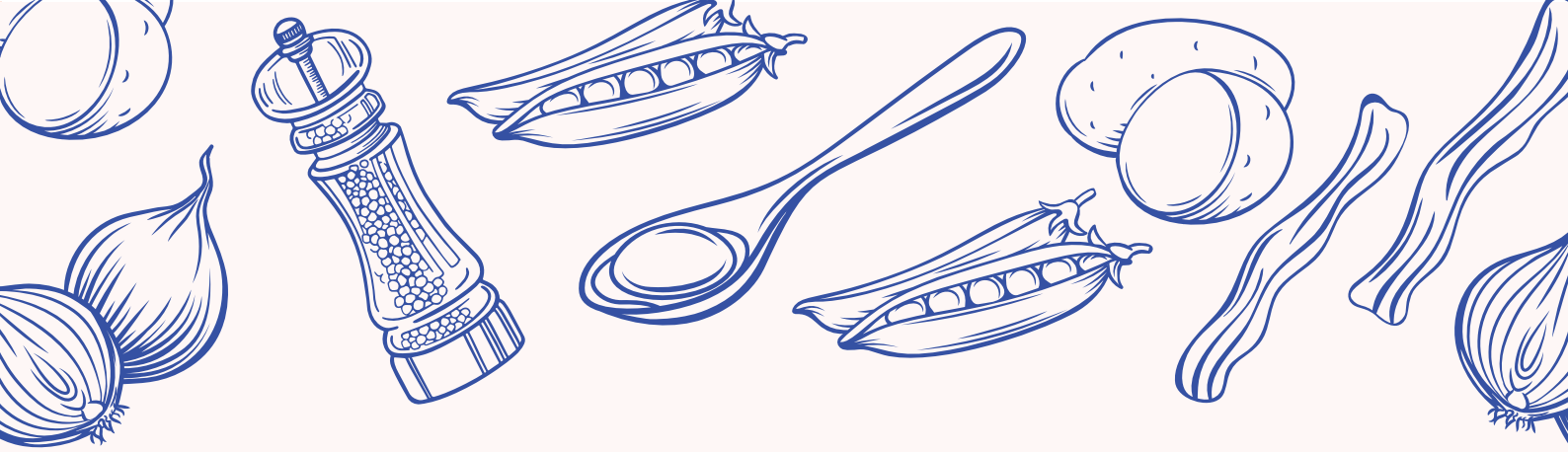
GÂTEAU CHOCBERRY

INGRÉDIENTS

- 500 g de fraises fraîches (2 pintes)
- 10 g de sucre brun (2 c.à.c)
- 60 ml d'eau bouillante (1/4 tasse)
- 5 ml d'extrait de vanille (1 c.à.c)
- 90 ml de margarine légère (6 c.à.s)
- 100 g de sucre (1/2 tasse)
- 125 g de farine auto-levante (1/2 tasse)
- 60 g de cacao (4 c.à.s)
- 10 g de levure chimique (2 c.à.c)
- 2,5 g de sel (1/2 c.à.c)
- 60 g de son d'avoine (1/4 tasse)
- 1 oeuf
- 1 blanc d'oeuf
- 60 ml de lait écrémé (1/4 tasse)

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION

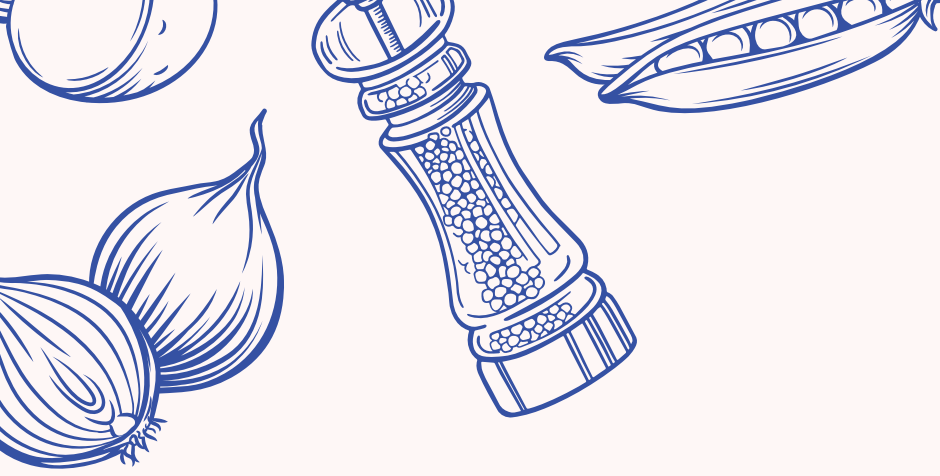
 141	 3	 23	 233	 6	 2	 19
Calories (Kcal)	Protéines (g)	Cholestérol (mg)	Sodium (mg)	Graisses (g)	Fibers (g)	Carbohydrates (g)



Préparation

- Préchauffer le four à 180° C (350° F).
- Laver et couper la moitié des fraises et les mettre dans une casserole à feu doux. Ajouter la cassonade, l'eau et l'extrait de vanille et laisser mijoter doucement tout en faisant la pâte à gâteau.
- Crémer la margarine et le sucre. Tamiser la farine, le cacao, la levure chimique et le sel dans un bol séparé.
- Ajouter le son d'avoine et soulever plusieurs fois avec une cuillère pour incorporer de l'air.
- Ajouter individuellement l'oeuf et le blanc d'oeuf au mélange de margarine en alternant avec une ou deux cuillerées d'ingrédients secs. Utiliser un mélangeur électrique pour bien mélanger.
- Incorporer le reste des ingrédients secs, le mélange de fraises, le lait à la pâte.
- Graisser légèrement un moule à pain de 200 x 70 mm à l'aide d'un pulvérisateur de cuisson anti-adhésif et y verser la pâte.
- Placer au four et cuire pendant 25 à 30 minutes jusqu'à ce que la cuisson soit terminée. Lorsqu'il est prêt à servir, décorer avec les fraises fraîches restantes.












BAGATELLE AUX FRUITS

INGRÉDIENTS

- 250 ml de granola allégé en graisses (1 tasse)
- 250 ml de yaourt nature ou vanille allégé (1 tasse)
- 400 g de fruits, tels que papaye, pomme, mangue, baies, goyave ou banane (2 tasses)
- 250 ml de pudding allégé en graisses, sucré artificiellement (1 tasse)

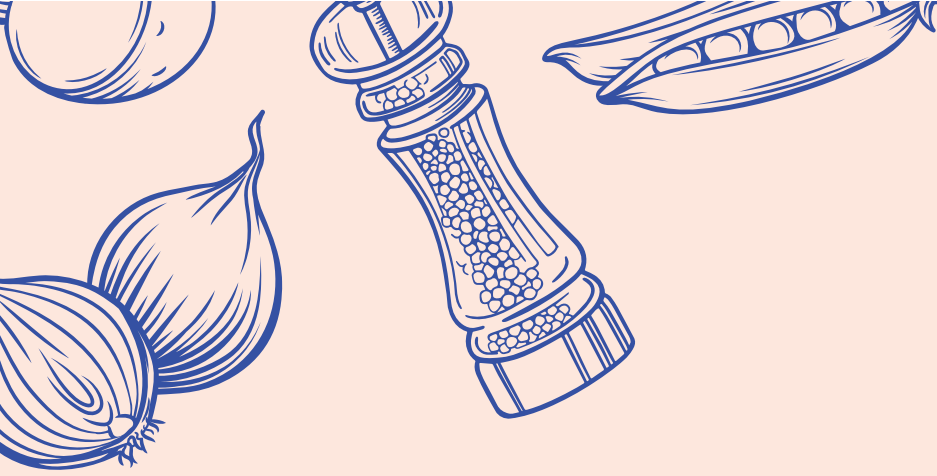
VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION

 246	 8	 7.5	 43	 4	 5	 46
Calories (Kcal)	Protéines (g)	Cholestérol (mg)	Sodium (mg)	Graisses (g)	Fibers (g)	Carbohydrates (g)

Préparation

- Verser la moitié du granola dans un bol en verre ou dans des verres à dessert individuels.
- Placer la moitié du yaourt, des fruits et du pudding sur le granola.
- Répéter les étapes.
- Réfrigérer une nuit pour ramollir le granola, si c'est souhaité.












GRENADE À LA PARFAIT

INGRÉDIENTS

- 90 ml d'eau (6 c.à.s), répartis
- 25 ml de gélatine (5 c.à.c), fractionnée
- 500 ml de jus de canneberge, fraises ou baies mélangées (2 tasses)
- 200 g de graines de grenade ou de fraises (1 tasse), environ 1 grenade
- 500 ml de yaourt allégé en graisses et aromatisé à la vanille (2 tasses)

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION

 111	 4	 1.3	 45	 1.2	 0.1	 21
Calories (Kcal)	Protéines (g)	Cholestérol (mg)	Sodium (mg)	Graisses (g)	Fibers (g)	Carbohydrates (g)

Préparation

- Verser 45 ml (3 c.à.s) d'eau dans une tasse et saupoudrer 15 ml (3 c.à.c) de gélatine uniformément sur l'eau. Laisser reposer pendant 30 secondes. Placer le gobelet dans un bol d'eau chaude et remuer la gélatine jusqu'à ce qu'elle soit dissoute ou ramollie au micro-ondes pendant 20 secondes à température élevée.
- Dans un grand bol, mélanger le jus de fruits et les graines de grenade, en réservant quelques graines pour la décoration. Remuer dans de la gélatine dissoute.
- Placer au réfrigérateur pendant environ 90 minutes jusqu'à ce que la gelée soit légèrement épaissie.
- Mélanger doucement les fruits dans toute la gelée et les verser dans 6 tasses, verres ou bols jusqu'à ce que les deux tiers soient pleins.
- Réfrigérer pour obtenir une congélation complète, environ 30 minutes.
- Lorsque la gelée de grenade est prise, verser les 45 ml (3 c.à.s) d'eau dans une tasse et saupoudrer uniformément dans 10 ml (2 c.à.c) de gélatine. Dissoudre la gélatine comme décrit à l'étape 1.
- Mélanger la gélatine au yaourt et verser-la délicatement sur la gelée de fruits pour en former une couche séparée.
- Réfrigérer pour déposer la deuxième couche de yaourt, environ une heure.
- Lorsque c'est prêt, décorer avec des graines de grenade réservées.

Variation:

- Les graines de grenade peuvent être remplacées par une pinte de fraises (200 g), coupées en petits morceaux.
- Lors de l'utilisation de fraises, laver et couvrir les baies, couper en petits morceaux et placer dans une passoire. En tenant la passoire au-dessus de l'évier, verser lentement de l'eau bouillante sur les baies hachées, en s'assurant que chaque morceau est blanchi. Rincer sous un peu d'eau froide. Ajouter ensuite le jus de fruits et passer à l'étape 2.



Roche

