



# BON GOÛT POUR PEU DE SOUS

Livre de recettes pour personnes  
diabétiques et pré-diabétiques

Écrit par des étudiants en pharmacie de l'Université de Montréal

Massilia Azzi, Kim Beaulieu, Mateusz Jakubowski, Dima Kaba, Michael Khazaka,  
Benoit Mondou, Laura Catherine Proulx, Anne-Catherine Provost et Caroline Spinelli

Révisé par Marie-Josée Dubé, nutritionniste



# PRÉFACE

Ce recueil de recettes a été créé pour permettre aux personnes diabétiques et pré-diabétiques de reproduire divers déjeuners, collations, plats principaux et desserts à faible coût et à faible teneur en sucre pour convenir à leurs besoins. Les aliments utilisés dans ces recettes ont été sélectionnés de façon à être le moins cher possible, puisque nous tenons à démontrer la possibilité d'avoir une alimentation saine tout en étant abordable.

Nous, auteurs de ce guide de recettes et étudiants en pharmacie à l'Université de Montréal, avons testé chacune des recettes présentées et pris toutes les photos présentées dans ce recueil. Nous confirmons leur simplicité et leur bon goût qui, nous l'espérons, plaira à tous.

Vous trouverez dans chacune des recettes les éléments suivants :

- **Le nom de la recette** ;
- Le temps de préparation ;
- Le nombre de portions que la recette peut produire ;
- **Les ingrédients** ;
- **Les instructions** ;
- **Les valeurs nutritives** ;
- **Des astuces** ;
- Le site à partir duquel la recette a été adaptée.

Toutes les recettes ont été approuvées par la nutritionniste Marie-Josée Dubé et les valeurs nutritives ont été obtenues à partir du logiciel de données gouvernementales (canadiennes) *Alimenthèque*.

Vous trouverez, dans la section des astuces, des recommandations telles que la possibilité d'omettre des ingrédients non indispensables à la recette ou d'opter pour des alternatives moins dispendieuses. Par exemple, utiliser des fruits surgelés plutôt que des fruits frais lors des saisons où le prix de ces derniers augmente considérablement. Aussi, pour économiser, nous vous suggérons de choisir des aliments de la marque la moins chère si vous n'avez pas de préférence pour le goût.

## REMERCIEMENTS

Nous voulons remercier la Faculté de pharmacie de l'Université de Montréal pour nous avoir donné l'opportunité de travailler en équipe pour réaliser ce recueil.

Nous voulons aussi grandement remercier Marie-Josée Dubé pour avoir validé les informations et les choix qui ont été faits lors de l'adaptation des recettes.

Finalement, nous désirons remercier la Cuisine Collective Hochelaga-Maisonneuve qui participe à la promotion de ce recueil ainsi que Diabète Québec pour leur collaboration à notre projet.



# TABLE DES MATIÈRES

## Déjeuners

Pain doré .....	1
Parfait aux petits fruits .....	2
Smoothie aux bananes, beurre d'arachide et chocolat.....	3

## Collations

Hummus aux poivrons rouges .....	4
Lait de poule .....	5

## Repas principaux

Burger au saumon .....	6
Mijoté de bœuf.....	7
Chili au bœuf et aux haricots rouges .....	8
Salade de brocoli et de pois chiches au cari .....	10
Salade de couscous aux légumes et pois chiches .....	12
Poulet aux haricots .....	14
Sandwich au thon et canneberges .....	15
Sauté de tofu et de légumes aux arachides .....	16
Spaghettis au tofu.....	18
Taboulé .....	19

## Desserts

Croustade aux petits fruits .....	20
Mousse au chocolat.....	21

<b>Comment conserver ses aliments ? .....</b>	<b>23</b>
---	-----------

<b>Tableaux de conversions .....</b>	<b>25</b>
--------------------------------------	-----------

<b>Références .....</b>	<b>27</b>
-------------------------	-----------





PRÉPARATION : 5 MIN

CUISSON : 5 MIN

PORTIONS : 3

# Pain doré

## INGRÉDIENTS

2	oeufs
⅔ tasse	lait à 1% m.g.
1-2 c. à table	cannelle en poudre
1 c. à thé	extrait de vanille
1 pincée	sel
6	tranches de pain de blé entier
1½ tasse	fruits frais

## MODE DE PRÉPARATION

1. Mélanger l'œuf, le lait, la cannelle, la vanille et le sel.
2. Faire chauffer, à feu moyen, un peu d'huile dans une poêle.
3. Tremper les tranches de pain dans le mélange d'œufs de chaque côté jusqu'à ce que les tranches soient bien imprégnées.
3. Faire cuire, sur la poêle, le pain pour que chaque face devienne bien dorée et croustillante.
4. Servir chaud, accompagné de vos fruits préférés !

Recette adaptée de Quebec All Recipes

## ASTUCES

Pour avoir assez de cannelle sur chaque tranche de pain, il est possible, plutôt que de la mettre complètement dans le mélange au début, de l'ajouter au fur et à mesure, avant de tremper chaque tranche.

## VALEURS NUTRITIVES (par portion, avec ½ tasse de banane)

Teneur	% valeur quotidienne	Teneur	% valeur quotidienne
<b>Calories</b> 293		<b>Sodium</b> 193 mg	8 %
<b>Lipides</b> 6 g	9 %	<b>Glucides</b> 45 g	15 %
Saturés 1,8 g		Fibres 5,2 g	21 %
+ trans 0,25 g		Sucres 16 g	
<b>Cholestérol</b> 115 mg	38 %	<b>Protéines</b> 14 g	



PRÉPARATION : 10 MIN

PORTIONS : 4

# Parfait aux petits fruits

## INGRÉDIENTS

1 tasse	gros flocons d'avoine
3 tasses	yogourt à la vanille (35 calories par 100 g)
2 tasses	fraises tranchées, framboises ou bleuets frais

### Facultatifs...

¼ tasse	amandes, pacanes ou noix de Grenoble hachées
1 c. à table	graines de lin moulues

## MODE DE PRÉPARATION

1. Dans une poêle à feu moyen, griller les flocons d'avoine et les noix (facultatif), en remuant constamment, de 5 à 7 minutes, ou jusqu'à ce que le mélange soit doré et dégage ses arômes. Transférer immédiatement dans un bol et laisser refroidir. Incorporer les graines de lin (facultatif).
2. En commençant par le mélange d'avoine, suivi de la préparation au yogourt et des petits fruits, répartir en couches successives dans quatre contenants individuels. Réfrigérer au moins 8 heures, ou jusqu'à deux jours.

*Recette adaptée de Coup de pouce*

## ASTUCES

Vous pouvez utiliser des petits fruits frais ou surgelés pour le parfait à déjeuner aux petits fruits. Si vous optez pour des fruits surgelés, évitez de les faire décongeler avant d'assembler les parfaits, car ils pourraient donner une teinte mauve ou rouge au yogourt. Ceux-ci décongèleront lorsqu'ils seront au réfrigérateur.

Pour un déjeuner plus soutenant, utilisez du yogourt grec en remplacement au yogourt à la vanille.

Avant de déguster le tout, mélangez les différents étages pour un goût harmonieux.

## VALEURS NUTRITIVES (par portion)

Teneur	% valeur quotidienne	Teneur	% valeur quotidienne
<b>Calories</b> 180		<b>Sodium</b> 94 mg	4 %
<b>Lipides</b> 2 g	3 %	<b>Glucides</b> 31 g	10 %
Saturés 0,3 g		Fibres 4 g	16 %
+ trans 0 g		Sucres 11 g	
<b>Cholestérol</b> 0 mg		<b>Protéines</b> 11 g	



PRÉPARATION : 5 MIN

PORTIONS : 4

# Smoothie aux bananes, beurre d'arachide et chocolat

## INGRÉDIENTS

1	banane congelée
2 tasses	lait à 1% m.g.
¼ tasse	beurre d'arachide ou beurre de noix (crémeux)
2 c. à table	poudre de cacao
Quelques	glaçons

## MODE DE PRÉPARATION

1. Sortir la banane du congélateur quelques minutes avant de l'éplucher.
2. Dans un mélangeur électrique, mixer tous les ingrédients ensemble jusqu'à l'obtention d'une texture crémeuse et onctueuse.

*Recette adaptée de Trois fois par jour*

## ASTUCES

Pour éviter l'étape 1, on peut geler la banane sans sa pelure dans un sac de style Ziploc.

## VALEURS NUTRITIVES (par portion, avec banane)

Teneur	% valeur quotidienne
<b>Calories</b> 200	
<b>Lipides</b> 11 g	17 %
Saturés 2,6 g	
+ trans 0,03 g	
<b>Cholestérol</b> 6 mg	2 %

Teneur	% valeur quotidienne
<b>Sodium</b> 61 mg	3 %
<b>Glucides</b> 19 g	6 %
Fibres 2,5 g	10 %
Sucres 12 g	
<b>Protéines</b> 10 g	

# Hummus aux poivrons rouges

PRÉPARATION : 10 MIN

PORTIONS : 8



## INGRÉDIENTS

2 tasses	pois chiches en conserve, rincés et égouttés
1/3 tasse	poivrons rouges grillés en pot
3 c. à table	jus de citron
1 1/2 c. à table	Tahini
1	gousse d'ail
1/2 c. à thé	cumin en poudre
1/2 c. à thé	poivre de Cayenne
1/4 c. à thé	sel

### Facultatif...

Au goût	Persil frais haché
---------	--------------------

## MODE DE PRÉPARATION

1. Dans un mélangeur électrique, mixer les pois chiches, les poivrons rouges, le jus de citron, le tahini, le cumin, la gousse d'ail pilée, le poivre de Cayenne et le sel.
2. Mixer jusqu'à ce que le mélange soit lisse et un peu mousseux. Bien racler les bords du bol du robot à des intervalles de 1 à 2 minutes pour s'assurer que le tout s'uniformise.
3. Ajouter du persil frais haché en décoration.
3. Placer au réfrigérateur pour 1 heure au moins. Le hummus peut être conservé ainsi pour 3 jours.

*Recette adaptée de Quebec All Recipes*

## ASTUCES

La recette a un goût légèrement épicé. Pour réduire celui-ci, simplement omettre le poivre de Cayenne dans la préparation. À manger avec des légumes !

Si vous aimez un goût plus sucré, il est possible d'ajouter 1 c. à table de jus de citron de plus.

## VALEURS NUTRITIVES (par portion)

Teneur	% valeur quotidienne	Teneur	% valeur quotidienne
<b>Calories</b> 216		<b>Sodium</b> 535 mg	22 %
<b>Lipides</b> 5 g	8 %	<b>Glucides</b> 32 g	11 %
Saturés 0 g		Fibres 9 g	36 %
+ trans 0 g		Sucres 1 g	
<b>Cholestérol</b> 0 mg		<b>Protéines</b> 10 g	



PRÉPARATION : 5 MIN

PORTIONS : 4

# Lait de poule

## INGRÉDIENTS

2	oeufs
2 tasses	lait à 1% m.g.
½ c. à thé	essence de vanille

Au choix :

1	banane
---	--------

*ou*

1 tasse	fraises fraîches ou congelées
---------	-------------------------------

*ou*

1 tasse	framboises fraîches ou congelées
---------	----------------------------------

*ou*

1 tasse	mûres fraîches ou congelées
---------	-----------------------------

*ou*

1 tasse	bleuets frais ou congelés
---------	---------------------------

## MODE DE PRÉPARATION

1. Déposer tous les ingrédients et les fruits désirés dans un mélangeur électrique et mélanger à vitesse moyenne du malaxeur jusqu'à ce que la texture du mélange soit liquide.
2. Servir immédiatement.

## ASTUCES

Pour un goût plus prononcé, il y a possibilité de mettre deux bananes au lieu d'une (lorsque vous sélectionnez ce fruit).

Prenez des fruits congelés qui sont beaucoup moins coûteux et qui ont le même goût dans la recette !

*Recette adaptée de Guide Santé Minceur*

## VALEURS NUTRITIVES (par portion, avec banane)

Teneur	% valeur quotidienne
<b>Calories</b> 115	
<b>Lipides</b> 4 g	6 %
Saturés 1,5 g	
+ trans 0 g	
<b>Cholestérol</b> 105 mg	35 %

Teneur	% valeur quotidienne
<b>Sodium</b> 90 mg	4 %
<b>Glucides</b> 14 g	5 %
Fibres 1 g	4 %
Sucres 11 g	
<b>Protéines</b> 8 g	



PRÉPARATION : 15 MIN

CUISSON : 5 MIN

PORTIONS : 4

# Burger au saumon

## INGRÉDIENTS

2	boîtes de saumon en conserve dans l'eau (213 g), rincé, égoutté
1	oeuf, battu légèrement
¼ tasse	céleri haché
1	oignon vert, haché
3 c. à table	chapelure de pain
1 c. à table	moutarde de Dijon
4	petits pains à hamburger

### Sauce à l'aneth (*facultative*) :

⅓ tasse	yogourt nature 1 ou 2% m.g.
2 c. à table	mayonnaise légère
1 c. à table	aneth frais haché
1 c. thé	jus de citron
½ c. à thé	sel

## MODE DE PRÉPARATION

1. Émietter le saumon en conserve à l'aide d'une fourchette.

1. Dans un bol, mélanger le saumon, l'œuf, le céleri, l'oignon vert, la chapelure et la moutarde. Façonner la préparation en 4 galettes.

2. Dans une poêle antiadhésive, cuire, à feu moyen, les galettes de 2 à 3 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'elles soient légèrement dorées. Attention, les galettes se défont facilement.

3. Chauffer les pains au four à 350 °F (175 °C) ou les faire griller, au goût.

4. Pendant que les galettes cuisent et que les pains chauffent ou grillent, mélanger tous les ingrédients de la sauce à l'aneth.

5. Servir les galettes dans les petits pains avec 2 c. à table de sauce à l'aneth. Si désiré, garnissez votre burger d'une tranche de tomate et de laitue. Servir avec une salade ou des légumes.

## ASTUCES

*Recette adaptée de Diabète Québec*

Assurez-vous de bien émietter le saumon pour éviter qu'il reste de petits morceaux d'arêtes.

Le saumon pourrait être remplacé par du thon et l'aneth, par du persil ou une autre herbe peu coûteuse.

## VALEURS NUTRITIVES (par portion)

Teneur	% valeur quotidienne	Teneur	% valeur quotidienne
<b>Calories</b> 360		<b>Sodium</b> 450 mg	19 %
<b>Lipides</b> 15 g	23 %	<b>Glucides</b> 26 g	9 %
Saturés 3,4 g		Fibres 2,2 g	9 %
+ trans 0,02 g		Sucres 5 g	
<b>Cholestérol</b> 94 mg	31 %	<b>Protéines</b> 30 g	



PRÉPARATION : 30 MIN  
RÉFRIGÉRATION : 3 HEURES  
PORTIONS : 8

# Mijoté de boeuf

## INGRÉDIENTS

1 kg (2,2 lbs)	bœuf à ragoût (coupé en cube)
2	oignons frais, hachés grossièrement
4	gousses d'ail, hachées finement
2 c. à table	huile de canola
2 c. à table	farine blanche tout usage
2 tasses	bouillon de boeuf
4 tasses	carottes coupées en rondelles
4 tasses	pommes de terre, en morceaux
3 tasses	jus de carottes

Recette adaptée de Ricardo

## MODE DE PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 400 °F (200 °C).
2. Dans une grande casserole allant au four (style marmite), dorer la viande, les oignons et l'ail dans l'huile à feu moyen.
3. Saupoudrer le mélange de farine et cuire 1 minute en remuant constamment. Déglacer avec le bouillon et porter à ébullition en remuant.
4. Incorporer graduellement les carottes, les pommes de terre et le jus de carotte.
5. Couvrir et laisser mijoter pendant 3 heures au four. Rectifier l'assaisonnement au moment de servir si besoin.

## ASTUCES

Afin d'économiser du temps, il est possible de remplacer les pommes de terre par des pommes de terre grelots et les carottes par des bébés carottes. De cette manière, vous n'avez pas à couper ces légumes, ce qui rend la préparation moins longue. De plus, il est possible d'utiliser de l'ail déjà haché.

## VALEURS NUTRITIVES (par portion)

Teneur	% valeur quotidienne	Teneur	% valeur quotidienne
<b>Calories</b> 495		<b>Sodium</b> 362 mg	15 %
<b>Lipides</b> 16 g	25 %	<b>Glucides</b> 36 g	12 %
Saturés 5,2 g		Fibres 4,9 g	20 %
+ trans 1,1 g		Sucres 8 g	
<b>Cholestérol</b> 114 mg	38 %	<b>Protéines</b> 51 g	

PRÉPARATION : 15 MIN

CUISSON : 4 HEURES

PORTIONS : 10



# Chili au bœuf et aux haricots rouges

## INGRÉDIENTS

0,9 kg (2 lbs)	bœuf haché maigre
1	oignon jaune haché
2	gousses d'ail haché
2	boîtes de conserve de tomates en dés (ne pas égoutter)
2	boîtes de conserve de sauce tomate
1	boîte de conserve de pâte de tomate
1/8 tasse	poudre de chili
1/2 c. à soupe	sucré
1/2 c. à thé	sel
1/2 c. à thé	poivre
3	boîtes de conserve de haricots rouges (sans sel ajouté)
1	pains pita de grains entier

### *Facultatifs...*

1/4 c. à thé	paprika
1/4 c. à thé	piment de Cayenne
1	feuille de Laurier

## MODE DE PRÉPARATION

1. Dans une grande poêle, faire dorer le bœuf à feu moyen vif.
2. Placer le bœuf cuit dans une grande casserole et y ajouter l'oignon, les gousses d'ail, les tomates en dés, la sauce tomate, la pâte de tomate, la poudre de chili, le sucre, le sel, le poivre, les haricots rouges, le paprika, le piment de Cayenne et la feuille de Laurier.
3. Couvrir et laisser cuire à haute température pendant 4 heures en remuant une fois de temps en temps.
4. Servir avec un pain pita cuit au four.

## ASTUCES

Le bœuf haché peut être changé par une autre viande hachée (porc, dinde, poulet ou mélange de ces viandes), au goût.

## VALEURS NUTRITIVES (par portion)

<b>Teneur</b>	<b>% valeur quotidienne</b>	<b>Teneur</b>	<b>% valeur quotidienne</b>
<b>Calories</b> 503		<b>Sodium</b> 77 mg	3 %
<b>Lipides</b> 12 g	18 %	<b>Glucides</b> 58 g	19 %
Saturés 14 g		Fibres 14 g	56 %
+ trans 0,4 g		Sucres 11 g	
<b>Cholestérol</b> 70 mg	23 %	<b>Protéines</b> 35 g	



# Salade de brocoli et de pois chiches au cari

PRÉPARATION : 25 MIN

PORTIONS : 2



## INGRÉDIENTS

### **Salade**

1¼ tasse	brocoli non cuit coupé en petits morceaux
½ tasse	pois chiches cuits ou en conserve, rincés, égouttés
1 tasse	carottes fraîches râpées
¼ tasse	oignons rouges hachés finement
4 c. à thé	raisins secs au choix

### **Facultatif...**

⅓ tasse	noix d'acajou rôties à sec coupées en deux
---------	--

### **Vinaigrette**

3 c. à soupe	vinaigre blanc
2 c. à soupe	huile d'olive
2 c. à thé	Splenda
1 c. à thé	poudre de cari
½ c. à thé	sel

### **Facultatif...**

½ c. à thé	gingembre moulu
------------	-----------------

## MODE DE PRÉPARATION

1. Dans un bol moyen, incorporer le vinaigre blanc, l'huile, le Splenda, la poudre de cari, le sel et le gingembre. À l'aide d'un fouet ou d'une fourchette, mélanger jusqu'à ce que la vinaigrette devienne lisse.
2. Incorporer graduellement le brocoli, les pois chiches, les carottes, les oignons, les raisins secs ainsi que les noix.
3. Bien mélanger. Servir froid.

*Recette adaptée de Diabète Québec*

## ASTUCES

Pour adoucir l'oignon, le faire tremper dans un bol d'eau froide environ 5 minutes et égoutter.

Saviez-vous que 15 ml d'huile d'olive (1 c. à soupe) renfermait environ 120 calories? Qu'à cela ne tienne ! Ainsi, pour alléger la vinaigrette, il est possible de remplacer la quantité d'huile d'olive par du yogourt nature, du bouillon de poulet ou par un peu d'eau tiède que l'on incorpore en fouettant.

Pour rendre la vinaigrette plus consistante, il est possible d'ajouter un soupçon de moutarde, de mayonnaise ou de yogourt.

## VALEURS NUTRITIVES (par portion)

Teneur	% valeur quotidienne	Teneur	% valeur quotidienne
<b>Calories</b> 325		<b>Sodium</b> 225 mg	9 %
<b>Lipides</b> 20 g	31 %	<b>Glucides</b> 33 g	11 %
Saturés 2,9 g		Fibres 5,4 g	22 %
+ trans 0 g		Sucres 8 g	
<b>Cholestérol</b> 0 mg		<b>Protéines</b> 7 g	

# Salade de couscous aux légumes et pois chiches

PRÉPARATION : 35 MIN

CUISSON : 20 MIN

PORTIONS : 6



## INGRÉDIENTS

1	oignon frais, haché finement
2 c. à table	huile d'olive
½ c. à thé	cumin moulu séché
½ c. à thé	coriandre moulue séchée
1	gousse d'ail, hachée finement
1½ tasse	bouillon de poulet à faible teneur en sel
1½ tasse	couscous
1 boîte de 398 mL (14 oz)	pois chiches, rincés et égouttés
1	poivron rouge frais, coupé en dés
½	concombre frais non pelé, coupé en dés
½ tasse	persil frais, coupé finement

### *Facultatif...*

½ tasse	fromage feta faible en gras, émietté
---------	--------------------------------------

## MODE DE PRÉPARATION

1. Dans une grande poêle antiadhésive, faire revenir l'oignon dans l'huile à feu moyen jusqu'à ce qu'il soit doré. Ajouter le cumin, la coriandre et l'ail, puis cuire 2 minutes. Saler et poivrer au gout. Verser le bouillon dans la poêle et porter à ébullition.
2. Ajouter le couscous et bien mélanger. Couvrir, retirer du feu et laisser gonfler 5 minutes.
3. À l'aide d'une fourchette, défaire les grains de couscous et laisser tiédir.
4. Dans un grand saladier, déposer le reste des ingrédients et ajouter graduellement le couscous. Rectifier l'assaisonnement.

## ASTUCES

Il est possible de remplacer les légumes indiqués dans la recette par des légumes que vous préférez et qui se marient bien avec un plat tiède.

Le couscous peut être remplacé par une de vos céréales préférées, telles que le riz ou le quinoa (suivre les indications de cuisson sur l'emballage).

Afin de réduire la quantité de sel, utiliser des pois chiches frais. Ceux en conserve ont souvent une teneur élevée en sel, puisque ce dernier est utilisé comme préservatif. Autrement, les pois chiches en conserve peuvent être rincés abondamment.

*Recette adaptée de Ricardo*

## VALEURS NUTRITIVES (par portion)

Teneur	% valeur quotidienne	Teneur	% valeur quotidienne
<b>Calories</b> 330		<b>Sodium</b> 400 mg	17 %
<b>Lipides</b> 11 g	17 %	<b>Glucides</b> 50 g	17 %
Saturés 2 g		Fibres 6 g	24 %
+ trans 0 g		Sucres 2 g	
<b>Cholestérol</b> 7 mg	2 %	<b>Protéines</b> 7 g	

# Poulet aux haricots

PRÉPARATION : 10 MIN

CUISSON : 35 MIN

PORTIONS : 6



## INGRÉDIENTS

6	cuisses de poulet
2 c. à table	huile d'olive
2	carottes coupées en morceaux
1	oignon coupé en morceaux
2	gousses d'ails hachées finement
1 ¼ tasse	haricots blancs en conserve, rincés, égouttés
1 ¼ tasse	tomates en conserve coupées en dés
Au goût	thym
Au goût	piment de Cayenne

## ASTUCES

Il est possible d'utiliser des légumes congelés au lieu de légumes frais.

*Recette adaptée de Diabetic Living*

## MODE DE PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 350 °F (175 °C).
2. Dans une poêle, brunir, à feu moyen élevé, les cuisses de poulet dans l'huile d'olive pendant 5 minutes de chaque côté.
3. Retirer les cuisses de poulet et enlever le jus de cuisson pour en conserver seulement une cuillère à table. Ajouter les carottes, l'oignon et l'ail à la poêle. Couvrir et laisser cuire pendant 10 minutes en remuant de temps en temps.
4. Ajouter les haricots et les tomates à la poêle. Ajouter le thym, le sel et le piment de Cayenne, au goût. Amener à ébullition.
5. Transférer dans un plat allant au four. Y ajouter les cuisses de poulet.
6. Faire cuire pendant 25 minutes au four à 350 °F (175 °C) ou jusqu'à ce que le poulet ne soit plus rose.

## VALEURS NUTRITIVES (par portion)

Teneur	% valeur quotidienne	Teneur	% valeur quotidienne
<b>Calories</b> 500		<b>Sodium</b> 165 mg	7 %
<b>Lipides</b> 30 g	46 %	<b>Glucides</b> 22 g	7 %
Saturés 7 g		Fibres 5 g	20 %
+ trans 0,3 g		Sucres 2 g	
<b>Cholestérol</b> 140 mg	47 %	<b>Protéines</b> 36 g	

PRÉPARATION : 10 MIN

PORTIONS : 2

# Sandwich au thon et canneberges



## INGRÉDIENTS

2	boîtes de thon blanc (dans l'eau) en conserve de 170 g, rincé, égoutté
1/8 tasse	mayonnaise légère
1/4 tasse	yogourt grec
1 c. à table	moutarde
1/2 tasse	cheddar fort râpé
2 c. à table	canneberges séchées hachées
2	pains pita de blé entier (6,5 po de diamètre)

### Facultatifs...

Au goût	luzerne
Au goût	radis

## MODE DE PRÉPARATION

1. Émietter le thon blanc en conserve à l'aide d'une fourchette.
2. Dans un bol, mélanger la mayonnaise, le yogourt et la moutarde.
3. Incorporer le thon, le cheddar et les canneberges au mélange.
4. Ouvrir les pains pita sur le côté afin de former une pochette et y répartir la salade de thon.
5. Ajouter la luzerne et les radis, au goût.
6. Servir avec les légumes de votre choix.

*Recette adaptée de Coup de pouce*

## ASTUCES

Vous pouvez ajouter les légumes de votre choix dans le pita pour faire un sandwich à votre goût (laitue, poivrons, carottes, etc.).

Il est possible de doubler ou tripler la recette et de congeler le mélange des 6 premiers ingrédients.

## VALEURS NUTRITIVES (par portion)

Teneur	% valeur quotidienne
<b>Calories</b> 258	
<b>Lipides</b> 8 g	12 %
Saturés 2 g	
+ trans 0 g	
<b>Cholestérol</b> 44 mg	15 %

Teneur	% valeur quotidienne
<b>Sodium</b> 650 mg	27 %
<b>Glucides</b> 29 g	10 %
Fibres 4 g	16 %
Sucres 5 g	
<b>Protéines</b> 22 g	

# Sauté de tofu et de légumes aux arachides

PRÉPARATION : 20 MIN

CUISSON : 12 MIN

PORTIONS : 4



## INGRÉDIENTS

1 tasse	riz blanc
3 c. à table	beurre d'arachides nature crémeux
1 c. à table	sauce soja à teneur réduite en sel
½	citron
1 c. à thé	ail haché finement
½ c. à thé	Splenda (ou autre édulcorant)
1 paquet (454 g)	tofu extra-ferme, égoutté
2 c. à table	huile végétale
1	oignon frais, coupé en quartiers fins
2 branches	céleri frais, coupées en tranches
2	carottes fraîches, coupées en morceaux
1 tasse	champignons blancs frais, coupés en tranches
1	poivron rouge ou vert frais, coupé en lanières
1 tasse	fèves germées fraîches
½ c. à thé	sel

### *Facultatifs...*

3	échalotes fraîches, coupées en rondelles
½ tasse	arachides grillées
¼ tasse	coriandre fraîche, hachée

## MODE DE PRÉPARATION

1. Dans un chaudron, cuire le riz blanc (selon les indications écrites sur le sac).
2. Dans un bol, mélanger, à l'aide d'un fouet, ½ tasse d'eau, le beurre d'arachides, la sauce soja, le jus de citron, l'ail et l'édulcorant choisi.
3. Couper le tofu en cubes. Dans une poêle, chauffer 1 c. à table (15 mL) d'huile à feu moyen vif. Ajouter le tofu et cuire, en brassant, pendant environ 4 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit doré. Retirer du feu et réserver.
4. Cuire, dans la poêle, l'oignon, le céleri et les carottes, en brassant, pendant 2 minutes. Ajouter les champignons et cuire, en brassant, pendant 2 minutes. Ajouter le poivron, les échalotes et cuire, en brassant, pendant 2 minutes. Ajouter les fèves germées et mélanger.
5. Remettre le tofu dans la poêle. Verser la sauce préparée à l'étape 2 et cuire de 1 à 2 minutes ou jusqu'à ce que les ingrédients soient bien enrobés.
6. Au moment de servir, déposer le riz dans l'assiette et le napper du sauté. Parsemer d'arachides grillées et de coriandre. Ajouter le sel et assaisonner au goût.

*Recette adaptée de Coup de pouce*

## ASTUCES

Pour la cuisson du riz, l'eau peut être remplacée par du bouillon de poulet, au goût.

Le riz blanc peut être ajouté à la poêle à l'étape 5 et être mélangé avec le reste des ingrédients.

## VALEURS NUTRITIVES (par portion)

Teneur	% valeur quotidienne	Teneur	% valeur quotidienne
<b>Calories</b> 330		<b>Sodium</b> 543 mg	23 %
<b>Lipides</b> 17 g	26 %	<b>Glucides</b> 32 g	11 %
Saturés 1,9 g		Fibres 3,6 g	14 %
+ trans 0,16 g		Sucres 6 g	
<b>Cholestérol</b> 0 mg		<b>Protéines</b> 17 g	



PRÉPARATION : 10 MIN

CUISSON : 20 MIN

PORTIONS : 12



# Spaghettis au tofu

## INGRÉDIENTS

2 c. à table	huile d'olive
1	carotte coupée en dés
1	poivron vert coupé en dés
1	oignon coupé en dés
1-2	branches de céleri coupées en dés
1 paquet (454 g)	tofu aux fines herbes coupé en dés
5½ tasses	sauce tomate
1 020 g (3 paquets)	pâtes alimentaires de blé entier
Au goût	épices

## MODE DE PRÉPARATION

1. Dans une grande casserole, verser un filet d'huile d'olive et faire revenir les légumes et le tofu à feu moyen pendant 5 à 10 minutes.
2. Ajouter la sauce tomate et laisser chauffer 5 à 10 minutes.
3. Dans une autre grande casserole, préparer les pâtes selon les directives indiquées sur la boîte.
4. Ajouter les épices, au goût.

## ASTUCES

Il est possible d'acheter des légumes congelés pour la sauce à spaghetti.

Au moment d'égoutter vos pâtes, gardez une petite quantité d'eau de cuisson. Son goût légèrement salé et sa texture légèrement collante en raison de la présence d'amidon peuvent allonger une sauce trop épaisse et favorise une meilleure liaison entre la sauce et les pâtes.

À noter que les pâtes en sauce se conservent jusqu'à trois mois au congélateur.

## VALEURS NUTRITIVES (par portion)

Teneur	% valeur quotidienne	Teneur	% valeur quotidienne
<b>Calories</b> 465		<b>Sodium</b> 37 mg	2 %
<b>Lipides</b> 9 g	14 %	<b>Glucides</b> 70 g	23 %
Saturés 1,3 g		Fibres 11 g	44 %
+ trans 0 g		Sucres 8 g	
<b>Cholestérol</b> 0 mg		<b>Protéines</b> 26 g	



PRÉPARATION : 15 MIN  
 RÉFRIGÉRATION : 2 HEURES  
 PORTIONS : 6

# Taboulé

## INGRÉDIENTS

1 tasse	boullgour fin cuit (blé concassé)
3	oignons verts, hachés
1 tasse	persil frais, coupé finement
1½ tasse	tomates épépinées et coupées en dés (environ 3 tomates)
3 c. à soupe	jus de citron
1/4 tasse	huile d'olive

### Facultatif...

2 c. à soupe	menthe fraîche, coupée finement
--------------	---------------------------------

## MODE DE PRÉPARATION

1. Dans un moyen bol, placer le boullgour et le recouvrir entièrement d'eau chaude.
2. Laisser tremper pendant 30 minutes et égoutter à l'aide d'une passoire. Réserver.
3. Dans un saladier de grosseur moyenne, mélanger le reste des ingrédients et incorporer graduellement le boullgour.
4. Saler et poivrer au goût.
5. Réfrigérer pendant 2 heures si possible.
6. Servir avec une portion de viande et substituts.

*Recette adaptée de Ricardo*

## ASTUCES

Pour les gens ne pouvant manger de gluten, le boullgour fin peut être remplacé par du quinoa.

## VALEURS NUTRITIVES (par portion)

Teneur	% valeur quotidienne	Teneur	% valeur quotidienne
<b>Calories</b> 200		<b>Sodium</b> 12 mg	1 %
<b>Lipides</b> 7 g	11 %	<b>Glucides</b> 25 g	8 %
Saturés 1 g		Fibres 4 g	16 %
+ trans 0 g		Sucres 1 g	
<b>Cholestérol</b> 0 mg		<b>Protéines</b> 7,2 g	



PRÉPARATION : 10 MIN

CUISSON : 35 MIN

PORTIONS : 6

# Croustade aux petits fruits

## INGRÉDIENTS

1 tasse	flocons d'avoine entière
4 tasses	mélange de petits fruits congelés au choix
1 c. à table	Splenda en poudre (au goût)
1 c. à table	fécule de maïs
2 c. à table	jus d'orange sans pulpe
2 c. à table	beurre, fondu
1/4 tasse	cassonade

Recette adaptée de Coup de pouce

## MODE DE PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 350 °F (180 °C).
2. Préparer l'avoine selon les instructions du fabricant.
3. Dans un plat allant au four de dimension 9 po x 9 po (20 cm x 20 cm), diluer la fécule de maïs avec le jus d'orange froid et mélanger graduellement avec les petits fruits et le Splenda. Réserver.
4. Dans un moyen bol, mélanger à l'aide d'une spatule l'avoine, le beurre et la cassonade. Étendre la préparation uniformément sur le mélange de fruits.
5. Cuire au four pendant 35 à 40 minutes ou jusqu'à ce que le dessus de la croustade soit doré et que la garniture aux petits fruits bouillonne. Laisser refroidir pendant 15 minutes avant de servir.

## ASTUCES

Pour que la croustade soit plus croustillante, utiliser moins d'eau que ce que les instructions pour préparer l'avoine proposent.

La croustade se conservera jusqu'à 2 jours au réfrigérateur. Réchauffer avant de servir.

## VALEURS NUTRITIVES (par portion)

Teneur	% valeur quotidienne	Teneur	% valeur quotidienne
<b>Calories</b> 226		<b>Sodium</b> 77 mg	3 %
<b>Lipides</b> 5 g	8 %	<b>Glucides</b> 42 g	14 %
Saturés 1,7 g		Fibres 6,5 g	26 %
+ trans 0 g		Sucres 19 g	
<b>Cholestérol</b> 4 mg	1 %	<b>Protéines</b> 4 g	



PRÉPARATION : 20 MIN  
 RÉFRIGÉRATION : 2 HEURES  
 PORTIONS : 6

# Mousse au chocolat

## INGRÉDIENTS

200 g	chocolat noir 70% de cacao
45 mL	beurre
6	oeufs
1 pincée	sel
¼ c. à thé	crème de tartre
1,8 g (3 sachets)	Stevia en poudre
1 c. à soupe	sucré granulé

Recette adaptée de  
 Recettes Diabète et Bien-être

## MODE DE PRÉPARATION

1. Faire fondre le chocolat et le beurre dans un bol. Laisser légèrement refroidir.
2. Ajouter les jaunes d'œufs et bien mélanger à vitesse moyenne avec un batteur électrique.
3. Dans un second bol, ajouter une pincée de sel et la crème de tartre aux blancs d'œufs, puis les battre en neige à haute vitesse jusqu'à formation de pics fermes.
4. Ajouter le Stevia en poudre et le sucre. Bien mélanger.
5. Incorporer les blancs d'œufs au mélange obtenu à l'étape 2 et mélanger délicatement à la main jusqu'à ce que la préparation soit de couleur marron.
6. Verser le mélange dans des coupes.
7. Placer les coupes au réfrigérateur pendant 2 heures minimum.

## ASTUCES

Le Stevia en poudre et le sucre granulé pourraient être remplacés par 1 à 2 cuillères à soupe de Splenda.

La crème de tartre n'est pas obligatoire ; toutefois, elle permet de mieux stabiliser les blancs d'œufs battus en neige.

De petits fruits peuvent être ajoutés sur la mousse au même de servir pour une présentation plus jolie.

## VALEURS NUTRITIVES (par portion)

Teneur	% valeur quotidienne	Teneur	% valeur quotidienne
<b>Calories</b> 337		<b>Sodium</b> 92 mg	4 %
<b>Lipides</b> 26 g	40 %	<b>Glucides</b> 19 g	6 %
Saturés 14 g		Fibres 3,5 g	14 %
+ trans 0,4 g		Sucres 11 g	
<b>Cholestérol</b> 189 mg	63 %	<b>Protéines</b> 8 g	



# COMMENT CONSERVER SES ALIMENTS ?

## CONSERVATION DES LÉGUMES

Légumes (non cuits, blanchis)	Réfrigérateur	Congélateur
Asperge, épinard, aubergine, brocoli, haricot et pomme de terre en purée	4-5 jours	1 an
Céleri, concombre, laitue, radis et champignon	5-6 jours	À éviter
Chou de Bruxelles, chou-fleur, courgette, poireau, poivron et tomate	6-7 jours	1 an
Légumes racines (sauf les pommes de terre)	3-4 semaines (3 mois pour les carottes)	1 an
Chou	2 semaines	1 an

Légumes	Comment les conserver ?
Concombre	Au réfrigérateur, dans le bac à légumes. Pour conserver un concombre entamé, emballer le bout coupé dans une pellicule plastique.
Laitue	Dans le bac à légumes du réfrigérateur, dans un sac perforé. Laver seulement avant utilisation pour éviter qu'elle ne pourrisse.
Oignon	Dans un endroit sec, frais et plutôt sombre, comme le garde-manger. Le reste d'un oignon se conserve au réfrigérateur, couvert d'une pellicule plastique pour éviter que son odeur se propage.
Poivron	Dans le bac à légumes du réfrigérateur, dans un sac perforé. Laver seulement avant de le cuisiner.
Tomate	Laisser à l'air libre (et non pas au réfrigérateur). Le froid a pour effet de modifier sa texture et sa saveur.

## CONSERVATION DES VIANDES

Bœuf	Réfrigérateur	Congélateur
Bœuf haché ou en cubes	1-2 jours	3-4 mois
Bœuf frais	3-5 jours	9 mois
Bœuf cuit	3-4 jours	2-3 mois

<b>Poulet</b>	<b>Réfrigérateur</b>	<b>Congélateur</b>
<b>Poulet entier cru</b>	2-3 jours	12 mois
<b>Morceaux de poulet cru</b>	1-2 jours	6 mois
<b>Poulet haché</b>	1-2 jours	2 mois
<b>Poulet cuit</b>	3-4 jours	3 mois

<b>Porc</b>	<b>Réfrigérateur</b>	<b>Congélateur</b>
<b>Porc haché</b>	1 à 2 jours	1 à 3 mois
<b>Escalopes et lanières</b>	1 à 2 jours	1 à 3 mois
<b>Côtelettes</b>	2 à 3 jours	3 à 6 mois
<b>Cubes à ragoût et à brochettes</b>	2 à 3 jours	3 à 6 mois
<b>Filet</b>	2 à 3 jours	3 à 6 mois
<b>Rôti</b>	2 à 3 jours	3 à 6 mois
<b>Saucisses</b>	2 à 3 jours	1 à 2 mois
<b>Jambon cuit entier</b>	3 à 4 jours	1 à 2 mois
<b>Bacon</b>	7 jours	1 mois

### **TECHNIQUES DE DÉCONGÉLATION POUR LE POULET**

	<b>Procédure</b>	<b>Durée</b>	<b>Recommandation</b>
<b>Au micro-ondes</b>	Retirer le poulet de son emballage et le couvrir de papier ciré. Pour une décongélation uniforme, tourner le poulet de temps à autre.	Choisir la fonction « décongélation de la volaille » ou encore calculer de 10-15 minutes par kg (5 minutes par livre) à faible puissance.	Cuire immédiatement. Éviter la décongélation du poulet entier au micro-ondes, puisqu'elle ne garantit pas une décongélation uniforme.
<b>Dans l'eau froide</b>	Garder son poulet dans son emballage et le déposer dans un bol d'eau froide (le poulet doit être complètement immergé). Changer l'eau au 30 minutes.	2 heures par kg (1h par livre)	Cuire dans les 24 prochaines heures.
<b>Au réfrigérateur</b>	Garder le poulet dans son emballage et le placer dans un grand plat.	10 heures par kg (5h par livre)	Cuire dans les 24 prochaines heures.

# TABLEAUX DE CONVERSIONS

## MESURES LIQUIDES

Système impérial	Système métrique
$\frac{1}{8}$ cuillère à thé	0,5 mL
$\frac{1}{4}$ cuillère à thé	1 mL
$\frac{1}{2}$ cuillère à thé	3 mL
1 cuillère à thé	5 mL
$\frac{1}{4}$ cuillère à table	4 mL
$\frac{1}{2}$ cuillère à table	8 mL
1 cuillère à table	15 mL

Note : Certaines mesures ont été arrondies à l'unité près.

Il est à noter qu'une cuillère à thé (1 c. à thé) équivaut à une cuillère à café (1 c. à café). De plus, une cuillère à soupe (1 c. à soupe) équivaut à une cuillère à table (1 c. à table).

Système impérial	Système métrique
$\frac{1}{8}$ tasse	35 mL (1 oz)
$\frac{1}{4}$ tasse	65 mL (2 oz)
$\frac{1}{3}$ tasse	85 mL
$\frac{3}{8}$ tasse	95 mL (3 oz)
$\frac{1}{2}$ tasse	125 mL (4 oz)
$\frac{5}{8}$ tasse	160 mL (5 oz)
$\frac{2}{3}$ tasse	170 mL
$\frac{3}{4}$ tasse	190 mL (6 oz)
$\frac{7}{8}$ tasse	220 mL (7 oz)
1 tasse	250 mL (8 oz)

Note : Certaines mesures ont été arrondies à l'unité près.

## MESURES SOLIDES

Système impérial	Système métrique
½ oz	15 g
1 oz	30 g
¼ lb	115 g
⅓ lb	150 g
½ lb	225 g (8 oz)
⅔ lb	310 g
¾ lb	340 g
1 lb	454 g (16 oz)

Note : Certaines mesures ont été arrondies à l'unité près.

## TEMPÉRATURE DU FOUR

Degrés Fahrenheit (°F)	Degrés Celsius (°C)
150	70
200	100
250	120
300	150
350	180
400	200
450	230

Note : Certaines mesures ont été arrondies à l'unité près. De plus, la chaleur des fours n'est pas uniforme et peut varier d'un appareil à l'autre.

# RÉFÉRENCES

## Image en couverture :

Pixabay [En ligne]. 2014 [Image], Alimentaire, Légumes, Méditerranée, En bonne santé ; [cité le 26 février 2015] ; [environ 1 écran]. Disponible : <http://pixabay.com/.../alimentaire-l%C3%A9gumes-m%C3.../>

## Tableaux :

Collectif. Soupers faciles en 5 ingrédients-15 minutes. 1ere éd. Québec : Pratico Pratiques ; 2014.

Thermoguide : Frais, c'est meilleur 3!. [En ligne]. Québec : Ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec ; 2007 [cité le 18 février 2015]. Disponible: <http://www.mapaq.gouv.qc.ca/fr/publications/thermoguide.pdf>

Tableau de conversion. [En ligne]. Montréal : Recettes du Québec. [cité le 26 février 2015]. Disponible : <http://www.recettes.qc.ca/conversions>