# RECETTES

## Simples et nutritives

# TABLE DES MATIÈRES

Bâtir son repas.....3
Déjeuners.....7
Plats principaux.....12
Accompagnements.....21
Soupes.....29
Collations.....36
Bâtir sa vinaigrette.....46

# INTRODUCTION

Ce livret contient des recettes nutritives qui mettent en valeur les aliments distribués par la Banque alimentaire d'Ottawa qui généralement plus accessibles.

Ces recettes peuvent être préparées avec des chaudrons, poêles, et four. La plupart peut être préparée en moins d'une heure; plusieurs en moins d'une demi-heure.

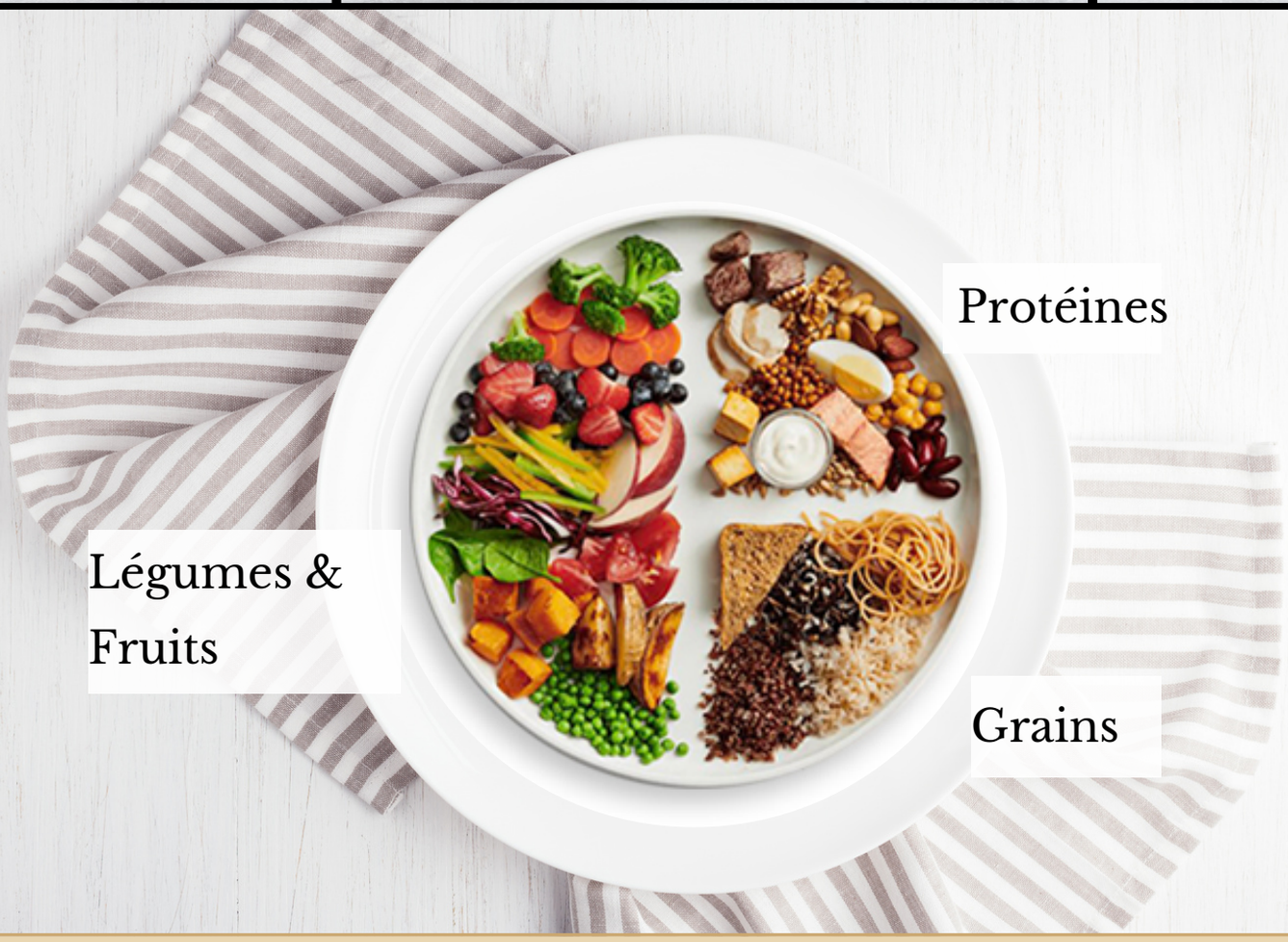
# BÂTIR SON REPAS

# BÂTIR SON REPAS

| COMPOSANT | BIENFAITS | EXEMPLES |
|---|---|---|
| **Protéines** | Les protéines sont la composante primaire des muscles, de la peau, des ongles, des os et des organes. Elles sont nécessaires à la croissance et la guerison.<br><br>Les protéines végétales ont des bienfaits supplémentaires aux protéines de source animale; elles ont moins d'effet néfastes sur l'environnement, contiennent des fibres et autres composantes qui soutiennent la santé du coeur et la santé digestive.<br><br>Les protéines comme les haricots, lentilles, pois chiches et viande sont la source la plus importante de fer.<br><br>Les produits laitiers et boissons de soya contiennent du calcium, une composante majeure des os et dents et messager essentiel du système nerveux. Les boissions de soya contiennent une quantité de protéine similaire au lait de vache. | **Végétales**<br>• Haricots<br>• Lentilles<br>• Pois chiches<br>• Noix<br>• Tofu<br><br>**Animales**<br>• Poulet<br>• Dinde<br>• Boeuf<br>• Porc<br>• Agneau<br>• Poisson<br>• Oeuf<br><br>**Produits laitiers**<br>• Fromage<br>• Yogourt<br><br>**Substitut de lait végétal**<br>• Boisson de soya<br>• Yogourt de soya |
| **Grains** | Les grains fournissent principalement les glucides, la source primaire d'énergie pour le corps. Ils fournissent également un peu de protéines.<br><br>Les grains entiers sont une bonne source fibre, ce qui aide à maintenir la régularité des selles mais aide aussi à prévenir des maladies du coeur<br>ainsi qu'autres formes de maladies chroniques. Ils sont une source de vitamines du groupe B ainsi que du fer. | • Riz<br>• Pâte<br>• Orge<br>• Boulgour<br>• Sarrasin<br>• Maïs<br>• Quinoa<br>• Millet |

# BÂTIR SON REPAS

| COMPOSANT | BIENFAITS | EXEMPLES |
|---|---|---|
| Légumes & Fruits | Les légumes et fruits sont des excellentes sources de fibre. Ils contribuent au maintient de la bonne santé en générale et aident à protéger contre le développement de plusieurs maladies chroniques.<br><br>Un astuce simple est de manger un légume ou fruit vert, et un autre de couleur orange à chaque jour. | • Concombre<br>• Carotte<br>• Chou-frisé<br>• Mange<br>• Pomme<br>• Orange<br>• Avocat<br>• Épinard<br>• Broccoli<br>• Choux<br>• Poivron<br>• Melon<br>• Pois<br>• Poire<br>• Pêche |



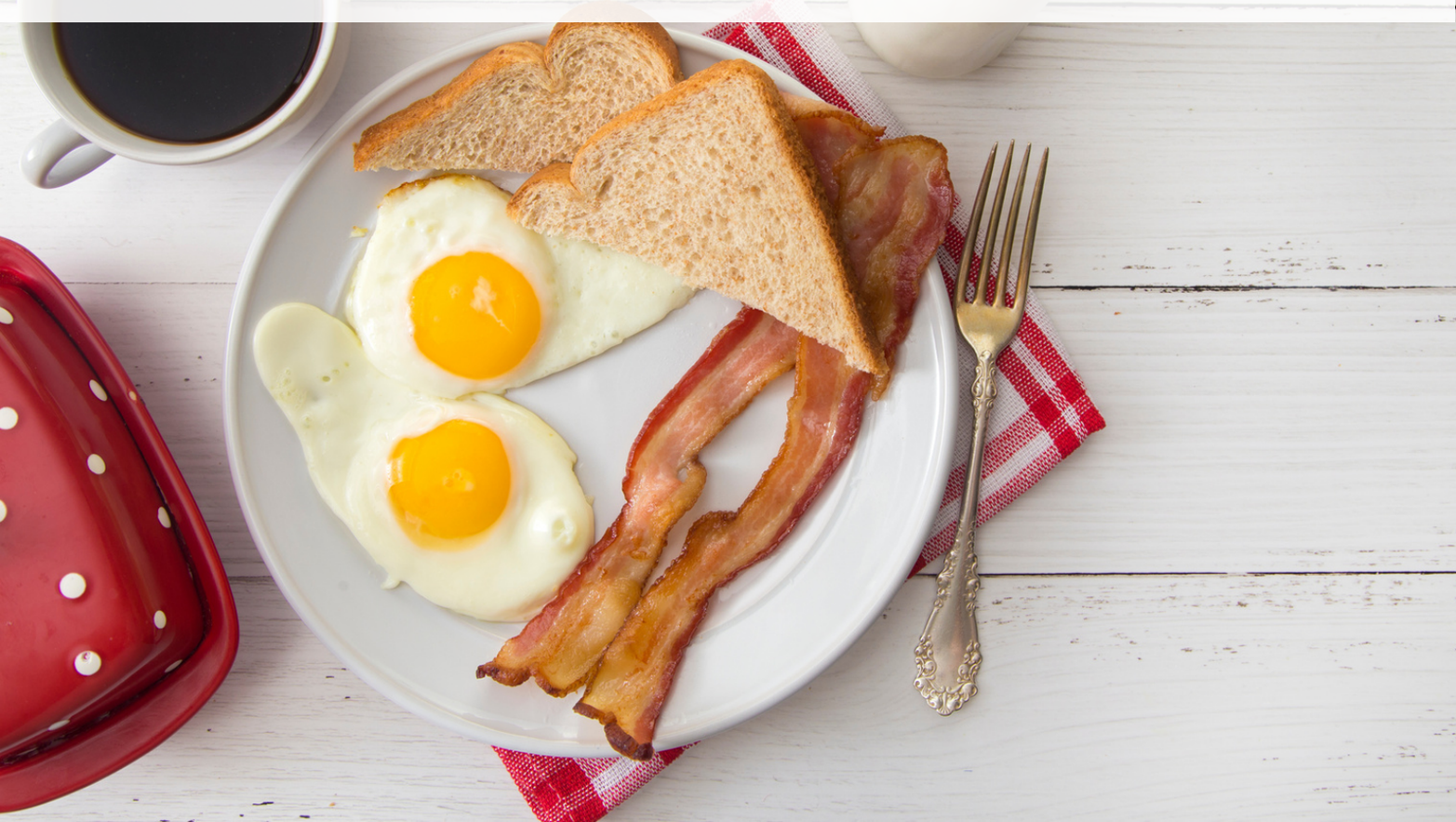

**Le saviez-vous?**

**Le nouveau guide alimentaire canadien (2019) recommande que la moitié de l'assiette soit des légumes et fruits, un quart soit des grains, et que le dernier quart soit des protéines.**

# BÂTIR SON REPAS

| COMPOSANT | BIENFAITS | EXEMPLES |
|---|---|---|
| Matières grasses & huiles | Les matières grasses sont nécessaires à l'absorption des vitamines A, D, E et K ainsi qu'à autres composés qui contribuent à la bonne santé en générale. Des gras se retrouvent dans toutes les cellules du corps et représentent une source essentielle d'énergie.<br><br>Les acides gras oméga-3 et oméga-6 équilibrent les niveaux d'inflammation du corps. Les gens ne consomment généralement pas assez d'oméga-3. Le saumon, les sardines, le thon et les noix de grenobles sont de bonnes sources. | • Huile d'olive<br>• Huile de canola<br>• Beurre<br>• Margarine<br>• Noix<br>• Poisson |
| Fines Herbes & Épices | Les fines herbes et épices sont des sources concentrées d'antioxydants et contiennent plusieurs composés qui pourraient protéger contre le développement de plusieurs maladies chroniques. | • Romarin, origan, thym, basilic<br>• Paprika, cayenne<br>• Cannelle<br>• Ail<br>• Curcuma |

# DÉJEUNERS



# GRUAU «TARTE AUX POMMES» PRÉPARÉ LA VEILLE

*Inspiré par Cookspiration.com*

## PORTION: 1

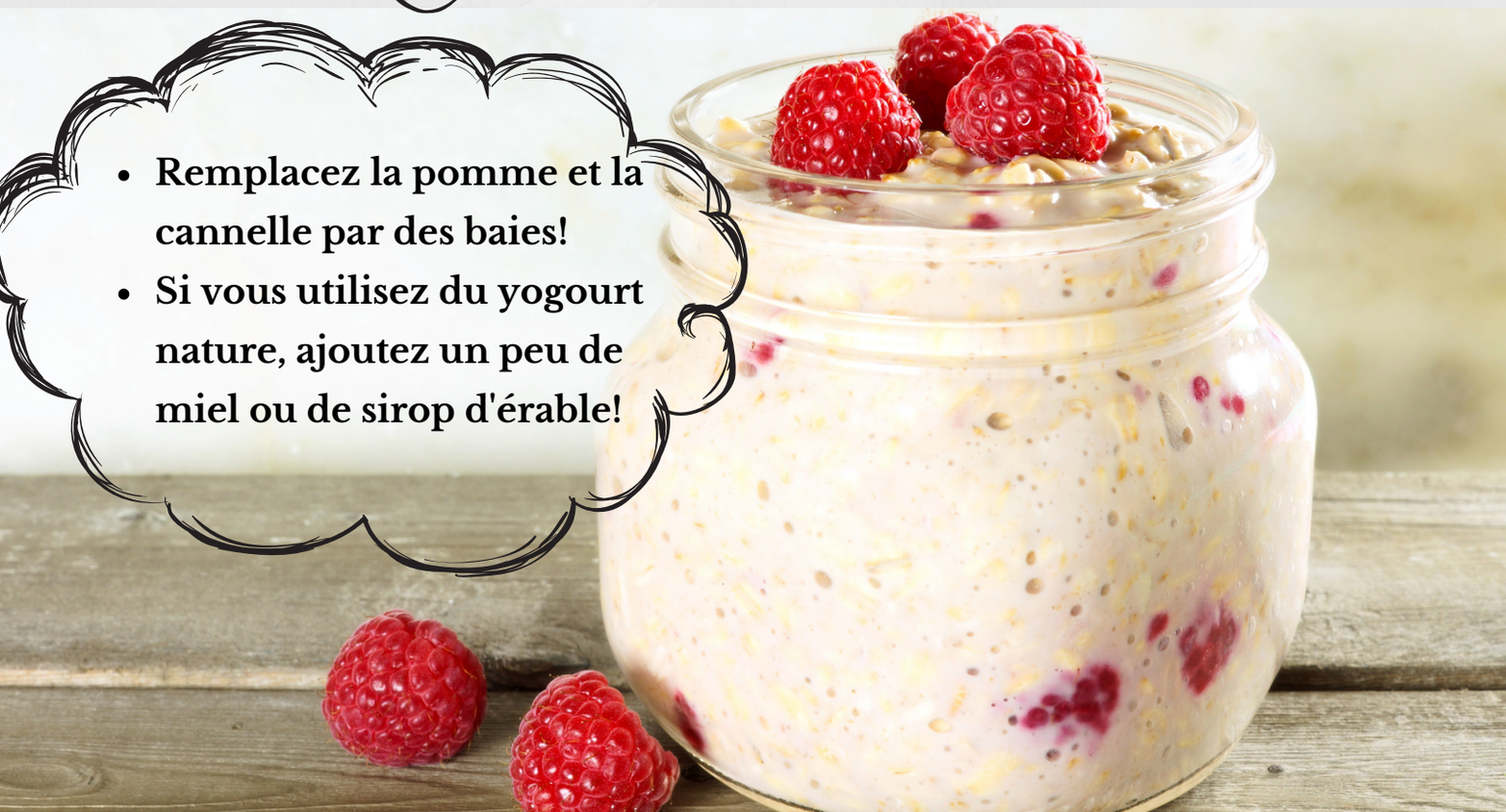
## PRÉPARATION
10 minutes

## INGRÉDIENTS

- **1/2 tasse de gruau**
- **1/2 tasse de lait**
- **1/2 tasse de  yogourt**
- **1 pomme (coupée en petits dés ou râpée, pelée ou non)**
- **1/4 c. à thé de cannelle moulue**

1. Dans un petit pot mélangez l'avoine, le lait et le yogourt.
2. Incorporez la pomme et la cannelle
3. Mettez le couvercle sur le pot et placez-le au réfrigérateur pour la nuit
4. Prêt à servir pour déjeuner!

- **Remplacez la pomme et la cannelle par des baies!**
- **Si vous utilisez du yogourt nature, ajoutez un peu de miel ou de sirop d'érable!**



# GRUAU CHAUD

## PRÉPARATION
10 minutes

## PORTIONS : 1

## INGRÉDIENTS

- 1/2 tasse d'avoine ou un paquet de gruau instantané
- 1 tasse de lait

1. Mélangez l'avoine et le lait dans une petite casserole
2. Cuire à feu moyen pendant environ 5 minutes, en remuant souvent
3. Servez avec la garniture de votre choix

Idées de garniture pour votre gruau:

- Beurre d'arachide + raisins secs
- Tranches de pommes + cannelle + raisins secs
- Poudre de cacao
- Tranches de banane + noix
- Pêches + yogourt
- Beurre d'arachide + confiture
- Miel + bleuets

# CRÊPES À L'AVOINE ET BANANES

## INGRÉDIENTS

- 2 bananes écrasées
- 4 oeufs
- 2 tasses d'avoine
- 1 tasse de lait
- 1/4 tasse d'huile végétale/canola
- 3 c. à thé de poudre à pâte
- 1/2 c. à thé de cannelle moulu

## PORTIONS : 2-4

## PRÉPARATION

25 minutes

1. Écrasez les bananes et battez les oeufs dans des bols séparés puis mélangez ensemble
2. Ajoutez l'avoine, 2 c. à table d'huile, la poudre à pâte et la cannelle au mélange d'oeufs/ bananes
3. Mélangez avec une fourchette ou un mélangeur à main jusqu'à consistance lisse; laissez reposer 10 minutes
4. Préchauffez un poêlon à feu moyen et badigeonner avec le reste de l'huile
5. Versez environ 1/4 de tasse par crêpe dans le poêlon. Cuisez en retournant une fois, environ 3 à 5 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'elles soient dorées
6. Ajoutez la garniture de votre choix tels que des fruits frais ou en conserve, du sirop d'érable, du beurre d'arachide, du miel, du yogourt grec...

# OMELETTE FACILE

**PRÉPARATION**
15 minutes

## PORTIONS : 1

## INGRÉDIENTS

- 2 oeufs
- 1 c. à table d'eau
- Une pincés de sel, de poivre noir et d'herbes au goût
- 1 c. à table d'huile ou de beurre

## Ajouts

Oignon sauté • poivron vert en dés • tomate • épinard • champignon • jambon • fromage râpé

1. Fouettez les oeufs, l'eau, les herbes et les épices ensemble
2. Chauffez l'huile ou le beurre à feu moyen
3. Ajoutez le mélange d'oeufs dans la poêle chauffée
4. Au fur et à mesure que les bords commencent à prendre, poussez-les doucement vers le centre et laissez l'oeuf non cuit remplir les espaces sur les côtés
5. Lorsqu'il est presque pris, ajoutez la garniture de votre choix sur une moitié
6. Pliez l'autre moitié sur le dessus de la garniture
7. Cuisez encore 1 minute et servir

Recette par : Egg Farmers of Canada

# PLATS PRINCIPAUX

# RAGOÛT DE POIS CHICHES

Recette par: Jill Burns, DtP

## PORTIONS : 4

2 c. à thé d'origan séché (facultatif)
1 c. à thé de basilic séché (facultatif)
1 c. à thé de poudre de chili (facultatif)

## INGRÉDIENTS

- **2 c. à table d'huile végétale ou olive**
- **1 gros oignon, (coupé en dés)**
- **2 gousses d'ail (émincés)**
- **1 canne de tomate (796 ml)**
- **2 branches moyennes de céleri (hachés)**
- **2 carottes moyennes (hachés)**
- **½ tasse de maïs en grains (conserve ou surgelé)**
- **3 tasses de pois chiches cups chickpeas (en conserve – rincé et égoutté)**
- **4 tasses de riz cuit de votre choix**

## PRÉPARATION

30 minutes

1. Chauffez l'huile dans une casserole à feu moyen
2. Ajoutez l'oignon et l'air et faire revenir jusqu'à ce qu'ils soient tendres
3. Ajoutez les tomates en conserve, le céleri, les carottes, le maïs et les pois chiches et remuez jusqu'à temps que ça soit bien mélangé. Couvrez et laisser mijoter doucement jusqu'à ce que les carottes soient tendres (environ 15 minutes)
4. Servir sur du riz ou le grain de votre choix

# RAGOÛT DE HARICOTS ROUGES ET PATATE DOUCES

Recette par: Robin Robertson and Dr. Michael Greger

PORTIONS : 4

## INGRÉDIENTS

- 1 oignon (haché)
- 1 poivron de n'importe quelle couleur (épépiné et haché)
- 2 gousses d'ail (émincées)
- 2 c. à thé de gingembre frais râpé
- ½ c. à thé de cumin moulu
- ¼ c. à thé de poivre de cayenne
- 1 patate douce ( coupé en dés)
- 1 conserve de tomate
- 2 tasses d'eau
- 2 tasses d'haricots rouges ou noirs ou de pois chiches (rincés et égouttés)
- 2 c. à table de beurre d'arachide
- Le grain de votre choix (riz, orge ou pâtes) pour accompagner le ragoût

## PRÉPARATION

60 minutes

1. Chauffez ¼ tasse d'eau dans une grande casserole à feu moyen
2. Ajoutez l'oignon, couvrir et cuire 5 minutes
3. Ajoutez le poivron et l'ail et cuire encore 5 minutes
4. Incorporez le gingembre, le cumin, le poivre de Cayenne
5. Ajoutez les patates douces, les tomates, 1 ¾ tasse d'eau
6. Portez à ébullition et baisser le feu pour laisser mijoter 20 minutes
7. Incorporez les haricots rouges et poursuivre la cuisson encore 10 minutes
8. Placez le beurre d'arachide dans un petit bol avec le reste de bouillon / eau et mélanger. Ajouter au ragoût et servir

# CASSEROLE DE THON AU FROMAGE

Recette par: Jill Burns, DtP

**PORTIONS : 4**

## INGRÉDIENTS

- **1 gros oignon (haché)**
- **3 gousses d'ail (émincée)**
- **1 conserve de crème de champignon condensée (284ml)**
- **eau ou lait (284 mL)**
- **2 branches de céleri (émincée)**
- **½ tasse de maïs (conserve ou surgelé)**
- **½ tasse de pois vert (conserve ou surgelé)**
- **3 conserves de thon pâle (conservé dans l'eau, égoutté)**
- **2 tasses de macaroni de blé entier (sec)**
- **1 tasse de fromage cheddar (râpé)**

## PRÉPARATION

40 minutes

1. Chauffez l'huile dans une casserole à feu moyen
2. Ajoutez l'oignon et l'ail; faire sauter pendant 1 minute
3. Ajoutez de la soupe et de l'eau ou du lait (remplissez la boîte avec de l'eau ou du lait pour une mesure rapide), du céleri, du maïs sucré, des pois et du thon
4. Laissez mijoter doucement 10 minutes
5. En attendant, portez à ébullition une grande casserole d'eau
6. Ajoutez les pâtes et cuire jusqu'à ce qu'elles soient al dente, puis placer les pâtes cuites dans une cocotte graissée
7. Ajoutez le mélange thon / légumes et ½ tasse de fromage aux pâtes et mélangez
8. Saupoudrez de la ½ tasse de fromage restante; placez sous le gril pendant plusieurs minutes jusqu'à ce que le fromage soit doré

# CARI DE POISSON ET PATATE DOUCE

Recette par: Jill Burns, DtP

**PORTIONS : 4**

## INGRÉDIENTS

- **1-2 c. à table d'huile à cuisson**
- **1 oignon (coupé en dés)**
- **2 gousses d'ail (émincées)**
- **2 c. à thé de curry en poudre**
- **2 patates douces (lavées et coupées en dés)**
- **1 conserve de tomate**
- **1 conserve de lait de coco**
- **4-6 morceaux de poisson blanc frais ou décongelé (coupé en morceaux de 1 pouce)**
- **1 tasse de pois (conserve ou surgelés)**
- **1-2 c. à table de jus de citron (facultatif)**

## PRÉPARATION

35 minutes

1. Chauffez l'huile dans une grande poêle
2. Ajoutez l'oignon et faire revenir 3 minutes jusqu'à ce qu'il soit tendre
3. Ajoutez l'ail et la poudre de curry aux oignons et faire sauter pendant une minute supplémentaire
4. Ajoutez les patates douces, les tomates en conserve et le lait de coco au mélange sauté
5. Portez à ébullition douce et laisser cuire jusqu'à ce que la patate douce soit presque tendre (10-15 min). Ajouter le poisson et les pois au mélange
6. Continuez à mijoter pendant 5 à 10 minutes jusqu'à ce que le poisson et la patate douce soient cuits
7. Ajoutez le jus de citron vert ou de citron (facultatif)
8. Servir seul comme repas unique ou sur un lit de riz brun cuit. Si vous avez de la coriandre fraîche - saupoudrez-la sur votre repas et servez

**Le saviez-vous?**

**Les poissons comme la goberge, le thon, les sardines et le saumon contiennent des acides gras oméga-3, qui ont des effets positifs sur le cholestérol et l'inflammation.**

# PÂTÉ CHINOIS

Recette par : Jill Burns, DtP

**PORTIONS : 4**

## INGRÉDIENTS

- **Garniture de pomme de terre: 3 grosses pommes de terre blanches ou 2 grosses patate douces bien lavées avec ou sans pelure**
- **2 c. à table d'huile**
- **1 oignon (haché)**
- **1 lb de boeuf haché maigre**
- **1 carotte (coupé en dés)**
- **1 conserve de pois et maïs**
- **1 tasse d'eau ou de bouillon de boeuf**
- **2 gousses d'ail (facultatif)**
- **1 c. à thé d'herbes séchées (facultatif)**
- **Sel et poivre au goût**

## PRÉPARATION

60 minutes

1. Préchauffez le four à 400 ° F (200 ° C)
2. Placez les pommes de terre dans une grande casserole couverte d'eau, porter à ébullition, réduire à ébullition et cuire jusqu'à tendreté, 15-20 minutes
3. Chauffez l'huile à feu moyen dans une poêle
4. Ajoutez l'oignon et faire revenir jusqu'à ce qu'il soit tendre
5. Ajoutez le bœuf haché, le casser en morceaux et le faire dorer complètement
6. Ajoutez la carotte et les pois en conserve et le maïs
7. Ajoutez de l'eau ou du bouillon de bœuf. Ajoutez des herbes et de l'ail si vous l'utilisez
8. Portez à ébullition et laisser mijoter pendant 5 à 10 minutes
9. Placez dans un plat allant au four
10. Écrasez les pommes de terre jusqu'à consistance lisse
11. Placez les pommes de terre sur le mélange de bœuf et faites une couche uniforme
12. Cuisez à découvert pendant 25 à 30 minutes

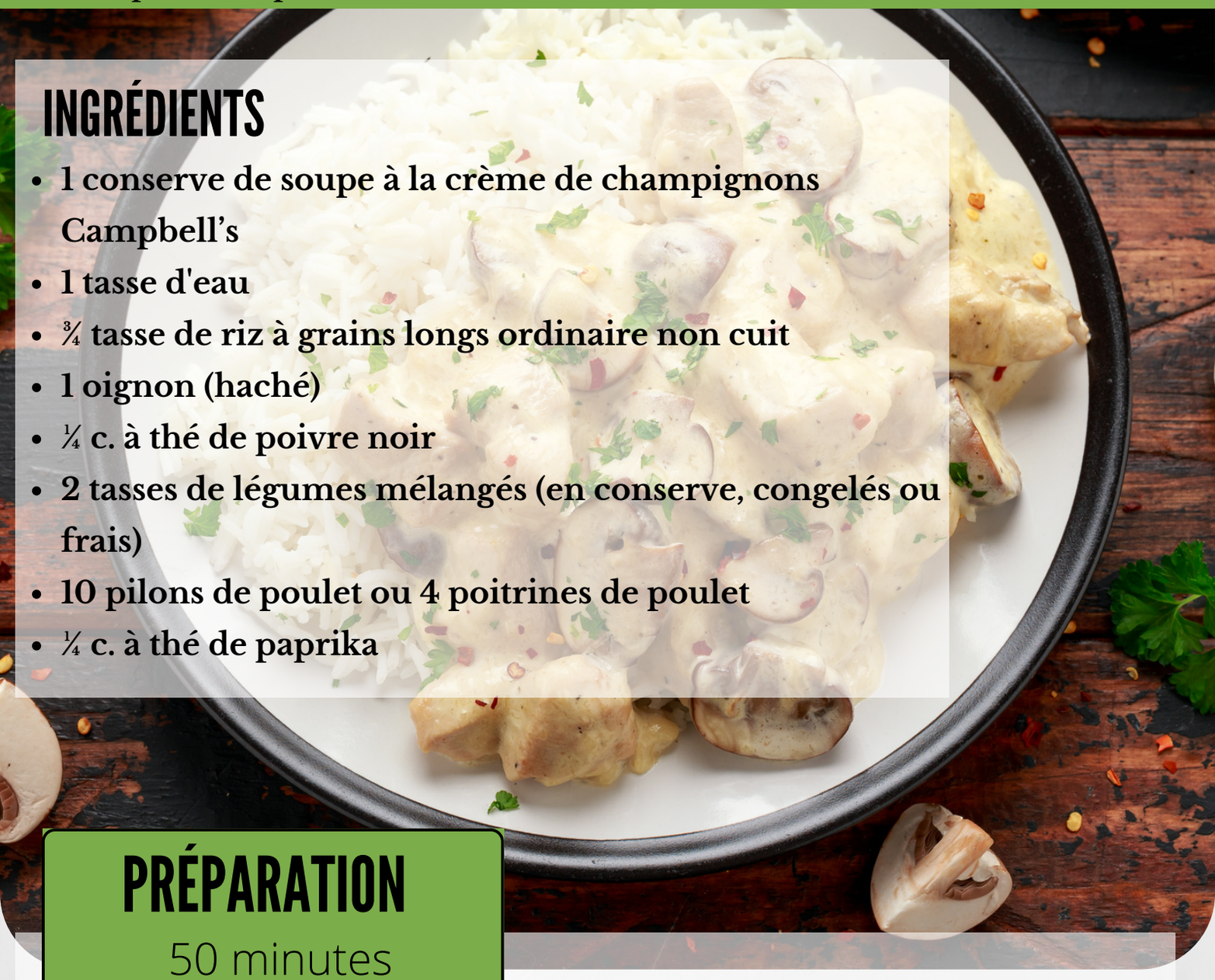
**Le saviez-vous?**

**La patate douce est une excellente source de bêta-carotène, un pigment jaunâtre qui est un antioxydant et peut être converti en vitamine A.**

# POULET CRÉMEUX ET RIZ AU FOUR

Recette par : Campbell's Canada

PORTIONS : 4



## INGRÉDIENTS

- 1 conserve de soupe à la crème de champignons Campbell’s
- 1 tasse d'eau
- ¾ tasse de riz à grains longs ordinaire non cuit
- 1 oignon (haché)
- ¼ c. à thé de poivre noir
- 2 tasses de légumes mélangés (en conserve, congelés ou frais)
- 10 pilons de poulet ou 4 poitrines de poulet
- ¼ c. à thé de paprika

## PRÉPARATION

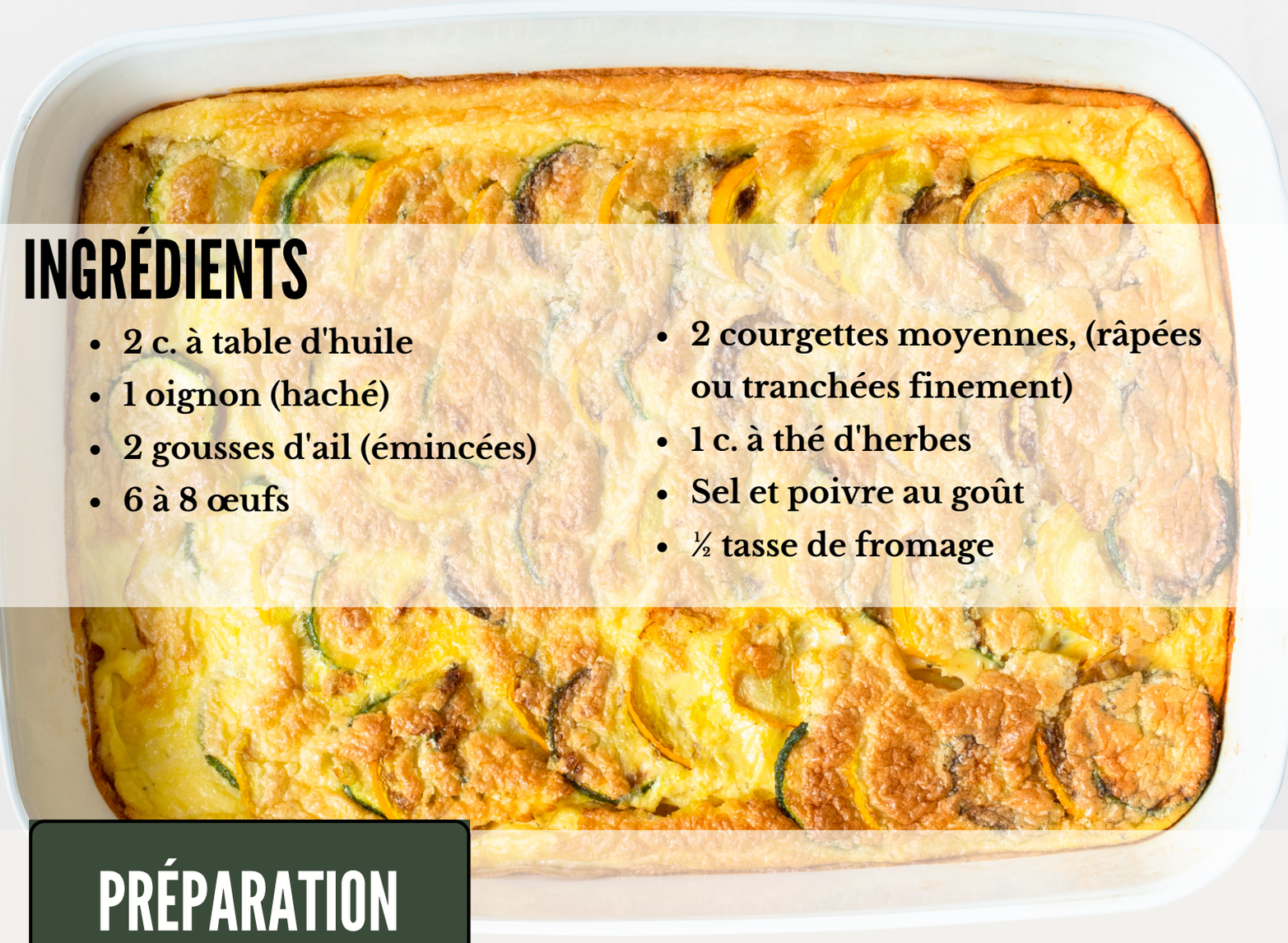
50 minutes

1. Préchauffez le four à 190 ° C (375 ° F)
2. Mélangez la soupe, l'eau, le riz, l'oignon et le poivre noir dans un plat de cuisson peu profond
3. Incorporez les légumes
4. Déposez le poulet dessus et saupoudrer de poivre noir et de paprika. Couvrir
5. Cuisez au four environ 45 minutes ou jusqu'à ce que le poulet soit cuit et que le riz soit tendre

# PAIN D'OEUF ET DE COURGETTE

Recette par : Jill Burns, DtP

## PORTIONS : 3-4



## INGRÉDIENTS

- **2 c. à table d'huile**
- **1 oignon (haché)**
- **2 gousses d'ail (émincées)**
- **6 à 8 œufs**
- **2 courgettes moyennes, (râpées ou tranchées finement)**
- **1 c. à thé d'herbes**
- **Sel et poivre au goût**
- **½ tasse de fromage**

## PRÉPARATION

35 minutes

1. Préchauffez le four à 350 ° F (175 ° C)
2. Chauffez l'huile à feu moyen
3. Ajoutez l'oignon et faire revenir l'oignon jusqu'à ce qu'il soit tendre
4. Ajoutez l'ail pendant une minute et retirer du feu
5. Dans un grand bol, fouettez les œufs
6. Ajoutez les courgettes, les herbes, sel et poivre
7. Versez dans un plat de cuisson graissé, avec l'oignon et l'ail
8. Couvrez de fromage râpé
9. Cuisez au four pendant 20 à 25 minutes ou jusqu'à ce qu'un couteau en ressorte propre

# SALADE DE PÂTE CLASSIQUE AU THON

Recette par : Jill Burns, DtP

**PORTIONS : 2**

## INGRÉDIENTS

- ¼ d'oignon (finement haché, écrasé dans un peu d'eau)
- ¼ de concombre
- 1 branche de céleri (tranchée finement)
- ¼ tasse de grains de maïs, en conserve ou congelés
- 1 tasse de pâtes cuites de votre choix, pas trop cuites, légèrement fermes.
- 1 boîte de thon (égoutté)
- 1 grosse tomate (coupée en dés)
- ¼ tasse de mayonnaise
- herbes ou épices au choix (facultatif)

## PRÉPARATION

25 minutes

1. Dans un bol, mélangez l'oignon, le concombre, le céleri, le maïs, les pâtes cuites, la tomate et le thon
2. Combinez la mayonnaise avec vos herbes ou épices de votre choix
3. Ajoutez au bol et mélangez à la salade

# ACCOMPAGNEMENTS

# FRITES À LA PATATE DOUCE

Adapté de Cookspiration

## PORTIONS : 2

## INGRÉDIENTS

**Frites:**

- **2 grosses patates douces**
- **2 c. à table d'huile**
- **1 c. à thé de poudre d'ail / herbes / épices au choix**
- **Une pincée de sel et de poivre au goût**

**Trempette:**

- **¼ tasse de mayonnaise**
- **1 c. à thé de curry en poudre**

## PRÉPARATION

35 minutes

1. Préchauffez le four à 400 ° F (200 ° C)
2. Tapissez une plaque à pâtisserie de papier sulfurisé
3. Bien laver les pommes de terre
4. Vous pouvez retirer les peaux ou les garder pour plus de texture et de bonté
5. Coupez les frites en lances de ½ pouce ou en cubes d'un pouce si vous préférez
6. Posez-les sur la plaque à pâtisserie
7. Dans un petit bol, mélanger l'huile, les herbes / épices / sel et poivre
8. Saupoudrez le mélange sur les frites
9. Cuisez au four pendant 25 à 30 minutes. Servir

Trempette: Mélangez simplement la poudre de curry avec de la mayonnaise

**Le saviez-vous?**

**La patate douce est une excellente source de bêta-carotène, un pigment jaunâtre qui est un antioxydant et peut être converti en vitamine A.**

# CHOU-FLEUR RÔTI AU CARI

Recette par:
Joanna Sayago Golub (Runner's World: "Meals on the Run")

**PORTIONS : 4**

## INGRÉDIENTS

- **2 c. à table d'huile**
- **1 c. à thé de curry en poudre**
- **Une pincée de sel et de poivre au goût**
- **1 tête de chou-fleur**

## PRÉPARATION

25 minutes

1. Préchauffez le four à 400 ° F (200 ° C)
2. Dans un petit bol, mélangez l'huile avec la poudre de curry, le sel et le poivre
3. Ajoutez les fleurons et bien mélanger pour que le chou-fleur soit enrobé du mélange
4. Rôtissez au four pendant 15-20 minutes

**Astuce**

**Vous ne pouvez pas manger tout cela en une seule portion? Conservez-les au réfrigérateur comme une délicieuse collation!**

# MÉLANGE DE LÉGUMES D'ÉTÉ

Recette par : Jill Burns, DtP

**PORTIONS : 2-4**

## INGRÉDIENTS

- 2 cuillères à soupe d'huile
- 1 oignon (haché)
- 1 courgette (coupée en dés)
- 1 poivron vert (coupé en dés)
- 1 tomate (coupée en dés)
- Sel et poivre au goût
- 2 gousses d'ail (facultatif) (émincées)
- 1 c. à thé d'herbes / épices (facultatif)

## PRÉPARATION

15 minutes

1. Dans une grande poêle, chauffez l'huile à feu moyen
2. Ajoutez les oignons et faire revenir jusqu'à ce qu'ils soient tendres (environ 5 minutes)
3. Ajoutez tous les ingrédients restants
4. Couvrez et cuire environ 5 minutes

# SALADE DE CAROTTES ET POMMES

Recette par : Cookspiration.com

**PORTIONS : 2**

## INGRÉDIENTS

- **2 carottes (râpées)**
- **1 pomme (râpée)**

**PRÉPARATION**
15 minutes

**Mélangez simplement la carotte et la pomme râpées et ajoutez ce que vous voulez.**

Quelques ajouts possibles:

1. Mayonnaise
2. Vinaigrette au choix
3. 1 c. à table de jus de citron ou de vinaigre avec 1 cuillère à café de miel
4. Yogourt nature
5. Cannelle
6. Des noisettes
7. Pois chiches
8. Lentilles
9. Raisins secs

# SALADE D'ORGE D'ÉTÉ

Recette par : Dana Velden, theKitchn.com

**PORTIONS : 2**

## INGRÉDIENTS

- ¼ tasse d'orge, bien rincée
- 1 ½ tasse d'eau
- ¼ tasse de grains de maïs
- 2 c. à table d'oignon (tranché) finement ou 1 oignon vert (tranché)
- 1 tasse de courgettes (coupées en dés) ou 1 tasse de concombre (en dés) (facultatif)
- 1 petite tomate (coupée en dés)
- * Vinaigrette au choix

## PRÉPARATION
20 minutes

1. Mettez l'orge et l'eau dans une petite casserole. Porter l'eau à ébullition et réduire à ébullition
2. Faites cuire jusqu'à ce que l'orge soit tendre, ajoutez plus d'eau bouillante si nécessaire. L'eau mousse généralement alors gardez un œil dessus
3. Une fois cuit, égouttez, rincer et laisser refroidir
4. Combinez l'orge avec tous les autres ingrédients et ajoutez la vinaigrette de votre choix
5. Servez-le avec vos protéines, comme la viande, la volaille, le poisson ou les haricots pour un repas complet.

**Le saviez-vous?**

**L'orge contient une fibre appelée bêta-glucane qui abaisse le cholestérol LDL («mauvais cholestérol»)**

# LÉGUMES RÔTIS ET PÂTES

Recette adaptée de Cookspiration.com

**PORTIONS : 4**

## INGRÉDIENTS

- **2 courgettes (coupées en cubes)**
- **1 poivron (haché) (n'importe quelle couleur)**
- **1 tasse d'aubergine (facultatif)**
- **½ oignon (haché)**
- **1 c. à table d'huile**
- **1 c. à thé d'herbes au choix**
- **2 tasses de pâtes cuites, tendres mais fermes**
- **¼ tasse de fromage faible en gras ou de parmesan (facultatif)**

## PRÉPARATION

30 minutes

1. Préchauffez le four à 400 ° F (200 ° C)
2. Mélangez les courgettes, le poivron, l'aubergine et l'oignon dans un grand bol et incorporer l'huile et les herbes pour enrober
3. Placez les légumes sur une plaque à pâtisserie
4. Mettrez au four préchauffé pendant 30 à 40 minutes, en les retournant de temps en temps, jusqu'à ce qu'ils soient bruns et tendres
5. Cuisez les pâtes selon les instructions sur le paquet
6. Mélangez les légumes et les pâtes. Saupoudrer de fromage

**Astuce**

**Servez-le avec vos protéines, comme la viande, la volaille, le poisson ou les haricots!**

# BOUCHÉES AU THON ET POMMES

Recette par: Food Bank Australia, myfoodbook.com.au

**PORTIONS : 4**

## INGRÉDIENTS

- **1-2 pommes rouges, cœur enlevé et coupées en morceaux de 1/2 cm**
- **sel et poivre et un filet de jus de citron (facultatif)**
- **2 conserves de thon (égoutté)**
- **1 à 2 c. à table de mayonnaise**
- **1/2 oignon rouge (coupé en petits dés)**
- **1 branche de céleri (hachée finement)**
- **1 petit poivron rouge**
- **Persil haché (facultatif)**

## PRÉPARATION

20 minutes

1. Coupez les pommes en tranches qui pourront contenir une partie du mélange de thon
2. Pressez un peu de jus de citron sur la tranche de pomme pour éviter qu'elle ne se décolore (facultatif)
3. Dans un bol de taille moyenne, mélangez le thon, la mayonnaise, l'oignon, le céleri, le poivron rouge, les noix et l'assaisonnement. Assaisonner de sel et de poivre et bien mélanger
4. Déposez 1 cuillère à soupe de mélange sur chaque tranche de pomme. Répétez pour garnir les tranches de pomme restantes
5. Saupoudrez de persil (facultatif)

**Astuce**

**Cette tartinade de thon peut également être servie sur des bagels, du pain et des craquelins!**

# SOUPES

# SOUPE À LA COURGETTE BUTTERNUT

Recette par : Jill Burns, DtP

**PORTIONS : 2-4**

## INGRÉDIENTS

- **1 c. à table d'huile**
- **1 oignon**
- **2 gousses d'ail**
- **1 large ou 2 petites courgettes *Butternut* (environ 6 tasses)**
- **4 tassses d'eau ou de bouillon**
- **Sel et poivre**
- **1 pomme sans le coeur**
- **Fines herbes et épices**
- **½ tasse de lait**

## PRÉPARATION

40 minutes

1. Dans un chaudron, faites sauter l'oignon dans l'huile jusqu'à temps qu'il soit tendre (3-5 minutes)
2. Ajoutez l'ail et faites sauter une autre minute
3. Ajoutez la courgette, l'eau ou le bouillon, le sel et poivre, la pomme et les fines herbes et épices
4. Laissez mijoter pour 20 à 25 minutes
5. Réduisez le tout en purée, soit à la main ou bien à l'aide d'un robot-culinaire
6. Ajoutez le lait avec de servir

### Le saviez vous?

**La courgette *Butternut* est une excellente source de bêta-carotène, un pigment de couleur jaune qui est un antioxydant et peut être converti en vitamine A.**

# SOUPE AUX LENTILLES

Recette par : Jill Burns, DtP

## PORTIONS : 2-3

## INGRÉDIENTS

- 2 c. à table d'huile
- 1 oignon haché
- 1 gousse d'ail hachée
- 2 tasses de lentilles (sec)
- 6 tasses d'eau
- 2 branches de céleri (tranchées)
- 1 un poivron (coupé)
- 2 carottes (coupées en rondelles ou petits morceaux)
- 1 tomate en conserve
- 2 c. à thé de poudre de cari (facultatif)
- Sel et poivre

## PRÉPARATION

35 minutes

1. Dans un chaudron, faites chauffer l'huile au feu moyen
2. Ajoutez l'oignon et faites-le sauter jusqu'à temps qu'il soit tendre
3. Ajoutez l'ail et faites-le sauter pour une minute
4. Ajoutez les lentilles, l'eau, le céleri, le poivron et les carottes
5. Laissez mijoter jusqu'à temps que les lentilles soient tendres (15 à 20 minutes) et ajoutez de l'eau si nécessaire
6. Ajoutez les tomates, la poudre de cari, et le sel et poivre. Laissez cuire un autre 5 minutes

### Astuce

**Une soupe à haute teneur en fibres qui soutient la santé du coeur. Servir avec du pain à grain entier et des légumes pour un super repas complet!**

# SOUPE AUX HARICOTS NOIRS

## PORTIONS : 2-3

Recette par : Allrecipes.com

## INGRÉDIENTS

- 1 c. à table d'huile
- 1 oignon, haché
- 1 -2 branches de céleri, coupés en petits morceaux
- 2 carottes, coupées en petits morceaux
- 2 gousses d'ail (facultatif)
- 2 c. à thé de cumin ou fines herbes
- 2-3 tasses d'eau ou de bouillon
- 1-2 boites de conserves d'haricots noirs, rincés et égouttés
- 1 boite de conserve de maïs, rincé et égoutté
- 1 boite de conserve de tomate en purée ou en dés
- Sel et poivre

## PRÉPARATION

45 minutes

1. Faites chauffer de l'huile au feu moyen
2. Faites sauter l'oignon jusqu'à temps qu'il soit tendre
3. Ajoutez le céleri, l'ail, et les carottes et faites revenir pendant 5 minutes
4. Assaisonnez avec cumin ou fines herbes
5. Ajoutez l'eau ou le bouillon, ½ des haricots, le maïs et les tomates
6. Placez le reste des haricots dans un petite bol et écrasez à la fourchette
7. Ajoutez les haricots à la soupe
8. Portez à l'ébullition, réduisez le feu puis laissez mijoter pendant 15 minutes

# SOUPE MINESTRONE AU BOEUF

Recette par : Cookspiration.com et Soup Sisters

## PORTIONS : 4-6

## INGRÉDIENTS

- 1 lb. de boeuf haché
- 1 oignon, haché
- 1 boite de conserve de tomates en dés
- 1 poivron, haché
- 1 patate (douce or blanche), coupée en dés
- 2 carottes, coupées
- 1 tasse de pâtes
- 6 tasses d'eau
- 1 boite de conserve d'haricots ou de pois chiches
- 1-2 c. à thé de fines herbes
- Sel et poivre

## PRÉPARATION

45 minutes

1. Dans une poêle, faites cuire le boeuf jusqu'à temps qu'il soit brun. Environ 10 minutes. Retirez le gras en excès.
2. Dans un chaudron, sautez l'oignon au feu moyen jusqu'à temps qu'il soit tendre (3 à 5 minutes)
3. Ajoutez le boeuf, les tomates, le poivron, la patate, les carottes, les pâtes et l'eau au chaudron.
4. Portez à l'ébullition, réduisez le feu et laissez mijoter pour 20 minutes

**Astuce**

**Cette soupe est un repas complet. Vous pouvez congeler les restes et servir une autre journée!**

# SOUPE AU RIZ ET HARICOTS

Recette par : Unlockfood.ca, "Souper Lunch with Rice and Beans"

**PORTIONS : 4-6**

## INGRÉDIENTS

- 1 c. à table d'huile végétale
- 1 oignon, haché
- 1 branche de céleri, tranchée
- 6 tasses de bouillon ou eau
- 1 boite de conserve de tomates en dés
- Haricots (rouge ou noir), rincés et égouttés
- Riz sec (brun, blanc ou sauvage)
- 1-2 c. à thé de fines herbes ou épices
- 2 gousses d'ail, hachées (facultatif)
- Sel et poivre

## PRÉPARATION

45 minutes

1. Dans un chaudron, faites chauffer de l'huile au feu moyen
2. Ajoutez l'oignon et le céleri. Faites cuire jusqu'à temps que l'oignon soit tendre
3. Ajoutez le bouillon ou l'eau, les tomates, haricots, le riz et les fines herbes
4. Portez à l'ébullition, puis réduire le feu pour laisser mijoter pendant 15 à 20 minutes ou jusqu'à temps que le riz soit tendre (30 à 45 minutes pour riz sauvage)

**Astuce**

**Vous pouvez ajouter du poulet cuit lors des 5 dernières minutes de cuisson si vous le désirez!**

# SOUPE AUX HARICOTS ET ORGE

Recette par : Jill Burns, DtP

**PORTIONS : 4-6**

## INGRÉDIENTS

- 1 c. à table d'huile
- 1 oignon, haché
- 4 tasses de bouillon ou d'eau
- ¼ tasse d'orge bien rincé
- 1 carotte, coupé
- 1 boite de conserve de tomates
- 1 boite de conserve d'haricots, rincés et égouttés (pois chiches, fèves rouges ou noir...)
- 1 c. à thé d'épices ou de fines herbes
- Sel et poivre

## PRÉPARATION

45 minutes

1. Dans un chaudron, faites chauffer de l'huile sur un feu moyen
2. Ajoutez l'oignon et faire sauter jusqu'à temps qu'il soit tendre
3. Ajoutez le bouillon ou eau, et l'orge
4. Portez à l'ébullition, reduisez le feu et laissez mijoter pour 15 minutes
5. Ajoutez la carotte, tomates, haricots, épices and sel and poivre
6. Portez de nouveau à l'ébullition, puis réduisez le feu et laissez mijoter pour 10 minutes ou jusqu'à temps que l'orge soit tendre

# COLLATIONS

# GALETTES À LA PATATE DOUCE ET POIS CHICHES

Recette par :
Shalene Flanagan & Elyse Kopecky

## PORTIONS : 20 GALETTES

## INGRÉDIENTS

- 1 boite de conserve de pois chiches, rincés et égouttés
- 1 tasse de patate douce cuite
- ½ tasse d'avoine
- ½ oignon
- ½ tasse de fines herbes frais or 1 c. à table de fines herbes sechées (facultatif)
- 2 oeufs, battus
- 1 c. à thé de cumin moulu
- 2 c. à table d'huile
- Sel et poivre

## PRÉPARATION

55 minutes

1. Placez les pois chiches dans un bol et écrasez-les à fourchette
2. Ajoutez la patate douce, l'avoine, l'oignon, les fines herbes, les oeufs, le cumin et sel et poivre. Mélangez.
3. Laissez le mélange reposer au frigidaire pour 15 minutes
4. Une fois que le mélange est plus ferme, chauffez de l'huile dans une poêle au feu moyen
5. À l'aide d'une cuillère, prenez environ 1 c. à table du mélange et formez une galette. Placez-la sur la poêle et faites frire
6. Cuire pendant environ 2 minutes avant de tourner. Répétez pour le reste du mélange

### Le saviez-vous?

**La patate douce est une excellente source de bêta-carotène, un pigment de couleur jaune qui est un antioxidant et peut être converti en vitamine A.**

# MUFFINS À LA BANANE

Recette par :
Karen Resciniti, Allrecipes.com

**PORTIONS : 12**

## INGRÉDIENTS

- **1 ½ tasses de farine**
- **1 tasse d'avoine**
- **1/4 tasse de sucre**
- **2 c. à thé de levure chimique**
- **1 c. à thé de bicarbonate de soude**
- **1/2 c. à thé de sel**
- **1 oeuf**
- **3/4 tasse de lait**
- **1/3 tasse d'huile végétale**
- **1 tasse de banane en purée**
- **Moules à muffin**

## PRÉPARATION

35 minutes

1. Dans un bol, combinez la farine, l'avoine, le sucre, la levure chimique, la bicarobate, et le sel
2. Dans un autre bol, battez l'oeuf, puis incorporez l'huile et le lait. Réduisez la banane en purée puis ajoutez-la au mélange. Incorporez le mélange d'étape 1 dans ce mélange et combinez
3. Divisez le mélange à muffin dans une douzaine de moules à muffin
4. À cuire à 400 °F (200 °C) pour 18 à 20 minutes

# MUFFINS À LA PÊCHE

Recette par :
Parsley sur Food.com, ("Peach Muffins")

**PORTIONS : 12**

## INGRÉDIENTS

- 1 ½ tasses de farine
- ¾ c. à thé de sel
- ½ c. à thé de bicarbonate de soude
- ½ tasse de sucre
- ¼ c. à thé de cannelle
- 2 oeufs, battus
- ½ tassse d'huile
- ¼ tasse d'amandes hachées (facultatif)
- 1 ¼ tasse de pêches en morceaux (fraîches ou d'une boite de conserve)
- Moules à muffin

## PRÉPARATION

60 minutes

1. Préchauffez le four à 350 °F (180 °C). Graissez des moules à muffin
2. Dans un large bol, combinez la farine, le sel, la bicarbonate de soude, le sucre et la cannelle. Ajoutez les oeufs, l'huile et mélangez jusqu'à temps que le mélange sec soit hydraté
3. Ajoutez les amandes
4. Incorporez les pêches. Si vous utilisez des pêches en conserve, le jus de la boite peut être utilisé si le mélange est trop sec (ne se tient pas ou trop poudreux)
5. Versez environ 1/3 d'une tasse du mélange par moule à muffin. Cuire à 350°F (180 °C) pour 20 à 25 minutes ou jusqu'à temps qu'un cure-dent entré reste sec lorsque sorti

# MUFFINS "TARTE AUX POMMES"

Recette adaptée de :
UnlockFood.ca ("Apple Cinnamon Baked Oatmeal")

**PORTIONS : 12**

## INGRÉDIENTS

- **3 tasses d'avoine**
- **1-2 c. à thé de cannelle**
- **2 c. à thé de bicarbonate de soude**
- **¼ c. à thé de sel**
- **1 ½ tasses de lait**
- **2 oeufs**
- **½ tasse de compôte de pomme**
- **¼ tasse d'huile végétale**
- **¾ tasse de morceaux de pommes en dés**
- **¼ tasse de raisins secs**
- **Moules à muffin**

## PRÉPARATION

45 minutes

1. Dans un grand bol, combinez l'avoine, la canelle, la bicarbonate et le sel
2. Dans un autre bol, mélangez le lait, les oeufs, la compôte de pomme et l'huile
3. Versez le mélange d'étape 2 sur le mélange d'avoine
4. Incorporez les pommes et raisins secs
5. Mélangez et divisez dans 12 moules à muffins
6. Cuire dans un four à 350°F (180°C) pour environ 30 minutes

**Astuce**

Ces muffins sans noix sont une superbe collation pour l'école. Ils ont une haute teneur en fibres, et sont bons pour le coeur!

# CROUSTILLES AU CHOU-FRISÉ

Recette par :
LucyDelRey sur Allrecipes.com

**PORTIONS : 6**

## INGRÉDIENTS

- **Du chou-frisé pour remplir un plateau de cuisson**
- **1 c. à table d'huile d'olive**
- **1 c. à thé de sel**
- **Fines herbes et épices désirées**
- **Papier parchemin**

## PRÉPARATION

20 minutes

1. Préparez le four à 350 °F (180°C). Préparez le plateau de cuisson avec une feuille de cuisson
2. Avec un couteau ou une paire de ciseaux, coupez le chou-frisé en morceaux de taille d'une bouchée. Lavez bien le chou-frisé et séchez-le. Placez les morceaux sur le plateau et ajoutez l'huile et le sel
3. Cuire jusqu'à temps que les bords du chou-frisé soient bruns, et retirez du four avant qu'il brûle (10 à 15 minutes)

# BOULES D'ÉNERGIE

Recette par: Jill Burns, DtP

## PORTIONS : 20

## INGRÉDIENTS

- **1 tasse d'avoine**
- **2/3 tasse de beurre d'arachide**
- **2 c. à table de raisins secs ou canneberges ou dates ou pépites de chocolat**
- **2 c. à table de miel (facultatif)**

## PRÉPARATION

10 minutes

1. Dans un bol, mélangez l'avoine, le beurre d'arachide, et les raisins secs/canneberges/pépites de chocolat/dates/miel
2. Prennez une quantité de la grosseure d'une cuillère à table, roulez et formez une boule
3. Placez les boules formées au réfrigérateur pour qu'elles se solidifient et deviennent moins collantes
4. Elles se gardent 2 semaines au frigo mais peuvent facilement être placées au congélateur pour les conserver

**Astuce**

Ces boules contiennent plein d'énergie et de protéines. Elles sont parfaites à emporter pour une collation rapide et soutenante!

# POIS CHICHES RÔTIS

Recette par: Kitchn, thekitchn.com

## INGRÉDIENTS

- 1 boite de conserve de pois chiches
- 1 c. à table d'huile
- ½ c. à thé de sel
- 1-2 c. à thé d'épices ou de fines herbes

## PRÉPARATION

35 minutes

1. Chauffez le four 400°F (200°C)
2. Rincez et égouttez les pois chiches
3. Séchez avec une linge autant que possible
4. Mélangez les pois chiches avec huile et sel
5. Distribuez le mélange sur un plateau de cuisson
6. Rôtir au four pendant 20 à 30 minutes
7. Retirez du four lorsque les pois chiches sont dorés
8. Ajoutez les épices et servez

# CROUSTADE AUX POMMES

Recette inspiré par :
UnlockFood.ca ("Ontario Apple Oatmeal Crisp")

**PORTIONS : 8**

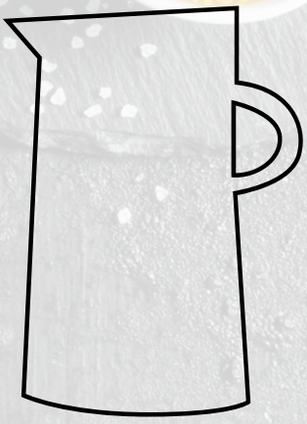
## INGRÉDIENTS

- **1 ⅓ tasses d'avoine**
- **2 c. à table de sucre**
- **1 c. à thé de cannelle (facultatif)**
- **¼ c. à thé de sel**
- **⅓ tasse de jus de pomme**
- **⅓ tasse de beurre ou margarine fondu, ou huile + un peu plus pour graisser le plat de cuisson**
- **5-6 pommes, en tranches**
- **1 c. à table de jus de citron (facultatif)**

## PRÉPARATION

55 minutes

1. Dans un bol, combinez 1 tasse d'avoine, la moitié du sucre, la moitié de la cannelle, et le sel
2. Incorporez la moitié du jus de pomme et tout le beurre fondu
3. Graissez un plat carré de cuisson de 8-pouces et distribuez le mélange
4. Distribuez les pommes, jus de citron, le reste du jus de pomme, le reste du sucre et cannelle sur le mélange
5. Distribuez le reste de l'avoine également pour couvrir le mélange
6. Cuire au four à 375°F (190°C) jusqu'à temps que les pommes soient molles et que la surface soit dorée (environ 30-40 minutes)



# VINAIGRETTES

# Bâtir sa vinaigrette

**huile + acide + saveur + allium (facultatif) = vinaigrette**

## huile + acide + saveur

### huile
**1/2 tasse**

- huile d'olive
- huile de canola
- huile d'arachide
- huile de tournesol
- huile de noix de grenoble
- huile de pépins de raisins
- huile d'avocat

### acide
**1/4 tasse**

- vinaigre de cidre de pomme
- vinaigre balsamique
- vinaigre de vin rouge
- vinaigre de vin blanc
- vinaigre de riz
- vinaigre de xérès
- jus de lime
- jus d'orange
- jus de citron
- vinaigre blanc

### saveur
**¼ c. à thé de sel +**

- 1 c. à table de fines herbes
- 1 c. à thé de miel
- 1 c. à thé de zeste de citron, orange ou lime
- 1 c. à thé de sirop d'érable
- 1 c. à thé de moutarde
- 1 c. à thé d'huile de sésame
- 1 c. à thé de sauce Worcester
- 1 c. à thé de sauce soya/tamari (à faible teneur de sodium)
- 1 c. à thé de sauce à poisson
- ½ c. à thé d'épices (individuelles ou mixtes)

## Allium

2 c. à thé de ciboulette

2 c. à thé d'oigno haché

1 c. à thé d'ail haché

¼ c. à thé de poudre d'ail

¼ c. à thé de poudre d'oignon

# Bâtir sa vinaigrette

## Exemples de recettes...

| Huile<br>1/2 tasse | Acide<br>1/4 tasse | Saveurs<br>¼ c. à thé de sel + | Allium |
|---|---|---|---|
| **Méditerranéenne**<br>huile d'olive | vinaigre de vin rouge | origan (1 c. à thé sec OU 1 c. à table frais) | ail (haché, 1 c. à thé) |
| **Français**<br>huile de tournesol | moitié vinaigre blanc, moitié ketchup | paprika (1 c. à thé) | oignon blanc (haché, 1 c. à table) |
| **Cumin sucré**<br>huile d'olive | jus de citron OU vinaigre de cidre de pomme | miel, paprika (1-2 c. à thé), et cumin moulu (1 c. à thé) | ail |
| **Cari facile**<br>mayonnaise | Aucun | poudre cari (2 c. à thé) | Aucun |
| **Thousand Island**<br>mayonnaise | ketchup | • 2 c. à table de relish sucrée<br>• OU cornichons sucrés hachés<br>• OU relish à l'aneth<br>• OU cornichons à l'aneth hachés | ail (une gousse hachée) et oignon (haché, 2 c. à table) |

La recette **méditerranéenne** peut servir de base à autres styles. Par exemple, l'ajout de tomates et de basilic donne un aspect plus italien à cette vinaigrette.
Le **cari facile** est excellent dans une salade de patate.
Le *Thousand Island* est une sauce préférée des américains ayant ses origines au New York lors du 20ieme siècle.