



# SALSA SUCRÉE-SALÉE À LA FETA

**RECETTE FOURNIE PAR :** Les Producteurs laitiers du Canada

**SOURCE DE LA RECETTE :** [Cuisinidées.com](http://Cuisinidées.com)

## INFO SUR LA RECETTE

**PORTIONS :** 4 à 6

**TEMPS DE PRÉPARATION :**  
5 minutes

## INGRÉDIENTS

1 tasse (250 ml) de Feta  
canadienne, coupée en petits dés  
1 tasse (250 ml) de melon d'eau,  
coupé en petits dés  
1 tasse (250 ml) de cantaloup,  
coupé en petits dés  
1 tasse (250 ml) de poivron rouge  
doux, coupé en petits dés  
1 tasse (250 ml) d'ananas, coupé en  
petits dés  
1/4 tasse (60 ml) d'oignon rouge  
1/4 tasse (60 ml) de coriandre  
fraîche hachée  
Poivre du moulin

## INSTRUCTIONS

### ÉTAPE 1

Dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients et assaisonner de poivre.

### ÉTAPE 2

Servir en accompagnement à des plats de viande ou de poisson grillé, ou des plats mexicains.

**Vous trouverez les 15 recettes en vedette au [www.MoisdeLaNutrition2018.ca](http://www.MoisdeLaNutrition2018.ca)**



# POCHETTES DE PAIN PITA AU MONTEREY JACK ET AUX ŒUFS

**RECETTE FOURNIE PAR :** Les Producteurs laitiers du Canada

**SOURCE DE LA RECETTE :** [Cuisinidées.com](http://Cuisinidées.com)

## INFO SUR LA RECETTE

**PORTIONS :** 4

**TEMPS DE PRÉPARATION :**  
15 minutes

## INGRÉDIENTS

1/2 tasse (125 ml) de sauce à pizza, non additionnée de sel

4 oeufs brouillés

2 1/2 tasses (625 ml) de légumes, au choix (courgettes, poivrons doux, céleri, oignons verts, etc.), râpés

6 oz (180 g) de Monterey Jack canadien, râpé

12 à 15 pitas miniatures de blé entier (ou 4 grands pitas), coupés en deux

## INSTRUCTIONS

### ÉTAPE 1

Mélanger la sauce à pizza, les oeufs, les légumes et le Monterey Jack.

### ÉTAPE 2

Garnir les moitiés de pain pita du mélange aux oeufs et emporter dans le carton repas, ainsi que les crudités.

**Vous trouverez les 15 recettes en vedette au [www.MoisdeLaNutrition2018.ca](http://www.MoisdeLaNutrition2018.ca)**



# SALADE MEXICAINE DE COURGE ET DE LÉGUMINEUSES

**RECETTE FOURNIE PAR :** Les Producteurs laitiers du Canada

**SOURCE DE LA RECETTE :** [Cuisinidées.com](http://Cuisinidées.com)

## INFO SUR LA RECETTE

**PORTIONS :** 4

**TEMPS DE PRÉPARATION :**  
20 minutes

**TEMPS DE CUISSON:** 25 minutes

## INGRÉDIENTS

1 c. à soupe (15 ml) beurre  
1 petit oignon, haché  
2 gousses d'ail, émincées  
1 c. à soupe (15 ml) de poudre de chili  
1 c. à thé (5 ml) d'origan séché  
Sel et poivre  
1 1/2 tasse (375 ml) de courge Butternut en dés (morceaux de 1/2 po/1 cm) fraîche ou surgelée, décongelée  
1/2 tasse (125 ml) d'eau  
1 1/2 tasse (375 ml) de tomates en dés en conserve sans sel ajouté avec le jus  
1 tasse (250 ml) de haricots noirs cuits ou en conserve sans sel ajouté, rincés et égouttés  
1/2 tasse (125 ml) maïs en grains surgelé, décongelé  
2 petites tortillas de maïs ou de blé entier  
1/2 à 1 c. à thé (2 à 5 ml) de zeste de lime  
1 1/2 c. à soupe (22 ml) de jus de lime fraîchement pressé, divisé  
1/2 tasse (125 ml) de yogourt grec nature  
1 tasse (250 ml) de Mozzarella râpé  
8 tasses (2 l) de laitue romaine déchiquetée  
1 tasse (250 ml) de tomates cerises, coupées en deux  
Coriandre fraîche hachée (facultatif)

## INSTRUCTIONS

### ÉTAPE 1

Préchauffer le four à 350 °F (180 °C). Recouvrir une grande plaque à biscuit de papier parchemin.

### ÉTAPE 2

Dans un grand poêlon, faire fondre le beurre à feu moyen. Faire revenir l'oignon, l'ail, la poudre de chili, l'origan, 1/8 c. à thé (0,5 ml) de sel et 1/4 c. à thé (1 ml) de poivre pendant environ 2 minutes ou jusqu'à ce que l'oignon commence à ramollir. Ajouter la courge et faire sauter pendant 1 minute ou jusqu'à ce que l'oignon soit tendre. Ajouter l'eau. Couvrir et faire bouillir pendant 5 minutes.

### ÉTAPE 3

Ajouter les tomates en conserve, les haricots et le maïs. Réduire le feu à moyen-doux, couvrir et laisser bouillir doucement, en brassant de temps à autre, pendant environ 15 minutes ou jusqu'à ce que la courge soit tendre.

### ÉTAPE 4

Pendant ce temps, couper chaque tortilla en 12 lanières et les disposer une par une sur la plaque à biscuit. Cuire au four pendant 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes. Réserver.

### ÉTAPE 5

Dans un petit bol, mélanger le zeste de lime, 1/2 c. à soupe (7 ml) de jus de lime et le yogourt, et assaisonner d'une pincée de sel et de poivre.

### ÉTAPE 6

Retirer la préparation de courge du feu. Ajouter le reste du jus de lime et la moitié du fromage râpé, et attendre qu'il fonde. Assaisonner au goût de poivre et de 1/8 de c. à thé (0,5 ml) de plus de sel.

### ÉTAPE 7

Dans un grand bol, mélanger la moitié de la quantité de yogourt à la lime et la laitue; remuer pour enrober. Répartir la laitue dans quatre assiettes, y ajouter la préparation de courge et garnir du reste de fromage râpé et des moitiés de tomate. Ajouter le reste de yogourt à la lime et des croustilles de tortilla, et saupoudrer de coriandre, au goût.

**Vous trouverez les 15 recettes en vedette au [www.MoisdelaNutrition2018.ca](http://www.MoisdelaNutrition2018.ca)**



# SAUMON ET BROCOLI GRILLÉS AVEC SAUCE AU PARMESAN ET AU CITRON

**RECETTE FOURNIE PAR :** Les Producteurs laitiers du Canada

**SOURCE DE LA RECETTE :** [Cuisinidées.com](http://Cuisinidées.com)

## INFO SUR LA RECETTE

**PORTIONS :** 4

**TEMPS DE PRÉPARATION :**  
15 minutes

## INGRÉDIENTS

2 gousses d'ail, émincées et divisées  
1/4 c. à thé (1 ml) de sel  
Poivre  
1 c. à soupe (15 ml) de beurre fondu,  
divisé  
2 c. à thé (10 ml) d'huile d'olive  
Zeste de 1/2 citron râpé  
1/4 tasse (60 ml) de jus de citron  
fraîchement pressé  
6 tasses (1.5 l) de bouquets de brocoli  
(environ un pied)  
4 morceaux de filet de saumon, de  
1/2 pouce (1 cm) d'épais (environ 4  
oz/125 g chacun)  
2 c. à table (30 ml) de fécule de maïs  
2 tasses (500 ml) de lait  
1/4 tasse (60 ml) de fromage  
Parmesan râpé

## INSTRUCTIONS

### ÉTAPE 1

Préchauffer le four à 425 °F (220 °C). Tapisser une plaque à cuisson de papier parchemin ou d'aluminium.

### ÉTAPE 2

Dans un petit bol, mélanger 1 gousse d'ail, le sel, 1/4 c. à thé (1 ml) de poivre, 1 c. à thé (5 ml) de beurre fondu, l'huile et 2 c. à soupe (30 ml) de jus de citron.

### ÉTAPE 3

Sur la plaque préparée, verser environ la moitié de la préparation à l'ail sur le brocoli et mélanger pour bien enrober et répartir sur une moitié de la plaque. Éponger les filets de saumon et les placer sur la plaque à côté des brocolis. Espacer les filets d'au moins 1/2 pouce (1 cm). Badigeonner du reste de la préparation à l'ail. Mettre de côté.

### ÉTAPE 4

Dans une petite casserole, chauffer les 2 c. à thé (10 ml) de beurre restant à feu moyen. Faire sauter la gousse d'ail restante une minute. Fouetter la fécule de maïs dans le lait et verser dans la casserole. Amener à ébullition et brasser souvent. Laisser bouillir tout en remuant environ 3 minutes ou jusqu'à ce que la sauce épaississe légèrement. Retirer du feu et ajouter le zeste de citron et le fromage Parmesan. Verser le reste du jus de citron tout en remuant jusqu'à ce que tout soit parfaitement mélangé. Poivrer au goût.

### ÉTAPE 5

Pendant ce temps, faire griller le brocoli et le saumon 8 minutes ou jusqu'à ce que le brocoli soit bruni et tendre, et que le saumon se détache facilement à la fourchette.

### ÉTAPE 6

Répartir le brocoli et le saumon dans des assiettes et napper de sauce.

**Vous trouverez les 15 recettes en vedette au [www.MoisdelaNutrition2018.ca](http://www.MoisdelaNutrition2018.ca)**





# POUDING ÉPICÉ AUX GRAINES DE CHIA

**RECETTE FOURNIE PAR :** Les Producteurs laitiers du Canada

**SOURCE DE LA RECETTE :** [Cuisinidées.com](http://Cuisinidées.com)

## INFO SUR LA RECETTE

**PORTIONS :** 7

**TEMPS DE PRÉPARATION :**  
10 minutes

**TEMPS DE RÉFRIGÉRATION :**  
12 heures

## INGRÉDIENTS

2 tasses (500 ml) de lait à 1% M.G.  
3 c. à table (45 ml) de miel  
1/8 c. à thé (0,5 ml) gingembre moulu  
1/8 c. à thé (0,5 ml) cardamome moulue  
1/4 c. à thé (1 ml) d'extrait de vanille  
1/4 c. à thé (1 ml) de cannelle moulue  
1/3 tasse (75 ml) de graines de chia blanches ou noires  
1/3 tasse (75 ml) de yogourt à la vanille à 1% M.G.  
1/4 tasse (125 ml) fraises ou autres petits fruits frais de saison

## INSTRUCTIONS

### ÉTAPE 1

Dans une casserole, chauffer le lait, le miel, la vanille et les épices à feu moyen jusqu'à ce que le lait fume. Verser le mélange dans un bol et laisser reposer 10 minutes. Ajouter les graines de chia. Réfrigérer pendant 12 heures ou plus.

### ÉTAPE 2

Ajouter le yogourt et mélanger. Répartir les  $\frac{3}{4}$  des fraises dans sept bols en verre. Verser une quantité égale de pouding aux graines de chia dans chaque bol. Garnir avec les fraises restantes.

**Vous trouverez les 15 recettes en vedette au [www.MoisdeLaNutrition2018.ca](http://www.MoisdeLaNutrition2018.ca)**



# TARTINE À L'AVOCAT CHIC BALSAMIQUE

**RECETTE FOURNIE PAR :** Les Avocats du Mexique

**SOURCE DE LA RECETTE :** [Cuisinidées.com](http://Cuisinidées.com)

## INFO SUR LA RECETTE

**PORTIONS :** 1-2

## INGRÉDIENTS

2 tranches de pain intégral  
multigrains, grillées  
1 Avocat du Mexique, en tranches  
6-8 tomates cerises, coupées en  
deux  
10-12 perles de bocconcini  
Quelques feuilles de basilic frais  
Réduction de vinaigre balsamique  
Poivre du moulin au goût

## INSTRUCTIONS

### ÉTAPE 1

Faire griller les tranches de pain au four, sous le grill, jusqu' à l'obtention de la coloration désirée.

### ÉTAPE 2

Déposer les tranches d'avocat sur le pain grillé et ensuite garnir avec les tomates cerises.

### ÉTAPE 3

Ajouter les perles de bocconcini et recouvrir d'un filet de vinaigre balsamique.

### ÉTAPE 4

Garnir les tartines de feuilles de basilic et ajouter du poivre au goût.

**Vous trouverez les 15 recettes en vedette au [www.MoisdeLaNutrition2018.ca](http://www.MoisdeLaNutrition2018.ca)**



# SALADE PANZANELLA À L'AVOCAT ÉTAGÉE

**RECETTE FOURNIE PAR :** Les Avocats du Mexique

**SOURCE DE LA RECETTE :** [Cuisinidées.com](http://Cuisinidées.com)

## INFO SUR LA RECETTE

**PORTIONS :** 4

## INGRÉDIENTS

2 tasses de tomates coupées en dés  
2 tasses de concombres coupés en dés  
2 tasses de pain baguette coupées en cube  
¾ tasse d'oignon rouge haché finement  
½ tasse de basilic coupé en fines lanières  
¾ tasse de fromage feta coupé en cube  
2 Avocats du Mexique coupés en dés  
2 tasses de poulet grillé ou crevettes grillées (optionnel)  
125 ml d'huile d'olive  
25 ml de vinaigre de vin  
50 ml de fines herbes

## INSTRUCTIONS

### ÉTAPE 1

Diviser tous les ingrédients pour la salade en 4 portions égales.

### ÉTAPE 2

Au fond d'un grand pot Masson, déposer les morceaux de pain.

### ÉTAPE 3

Puis, superposer dans l'ordre les tomates en dés, les concombres en dés, oignons, feta en cube, et le basilic.

### ÉTAPE 4

Ajouter la vinaigrette et refermer le pot hermétiquement.

### ÉTAPE 5

Secouer le pot vigoureusement.

### ÉTAPE 6

Déposer les dés d'avocats sur le dessus en finition.

### ÉTAPE 7

Ajouter le poulet grillé ou les crevettes grillées pour une version protéinée.

**Vous trouverez les 15 recettes en vedette au [www.MoisdeLaNutrition2018.ca](http://www.MoisdeLaNutrition2018.ca)**



# GUACAMOLE AU BASILIC ET À LA MENTHE

**RECETTE FOURNIE PAR :** Les Avocats du Mexique

**SOURCE DE LA RECETTE :** [Cuisinidées.com](https://www.cuisinidees.com)

## INFO SUR LA RECETTE

**PORTIONS :** 4-6

## INGRÉDIENTS

4 Avocats du Mexique mûrs  
3 c. à soupe de menthe fraîche (finement hachée)  
3 c. à soupe de basilic frais (finement haché)  
1 ½ lime (jus)  
½ c. à thé de paprika fumé (et un peu plus pour en saupoudrer à la fin)  
1 ½ c. à thé de sel de l'Himalaya ou de mer  
1 petite poignée de graines de citrouille  
1 petite poignée de graines de tournesol  
150 g de tofu soyeux (facultatif)  
Croustilles de tortillas  
Tranches de concombre (facultatif)

## INSTRUCTIONS

### ÉTAPE 1

Mélanger tous les ingrédients dans un bol de taille moyenne à l'aide de deux fourchettes. Ajouter le tofu soyeux si vous préférez un guacamole. Saupoudrer légèrement de paprika fumé.

### ÉTAPE 2

Servir avec des croustilles de tortillas ou des tranches de concombre (une autre option légère, si vous préférez).

**Vous trouverez les 15 recettes en vedette au [www.MoisdeLaNutrition2018.ca](http://www.MoisdeLaNutrition2018.ca)**





# SALADE DE HARICOTS NOIRS, DE MANGUE, D'AVOCAT ET CHOU KALE

**RECETTE FOURNIE PAR :** Les Avocats du Mexique

**SOURCE DE LA RECETTE :** [Cuisinidées.com](http://Cuisinidées.com)

## INFO SUR LA RECETTE

**PORTIONS :** 4

## INGRÉDIENTS

½ bouquet moyen de chou kale – retirer les tiges et les hacher finement

1 boîte de 398 ml (14 oz) de haricots noirs (sans sel ajouté) – égouttés et rincés

1 mangue – pelée, dénoyautée, coupée en dés

½ oignon rouge moyen – coupé en dés

1 Avocat du Mexique mûr – pelé, dénoyauté et coupé en dés

2-3 c. à soupe d'arachides non salées concassées

Le jus d'une lime

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

2 c. à thé de miel

2-3 gouttes de tabasco (ou au goût)

1 pincée de sel

1 pincée de flocons de piment fort

## INSTRUCTIONS

### ÉTAPE 1

Dans un petit bol, fouetter ensemble le jus de lime, l'huile d'olive, le miel, le tabasco, le sel et les flocons de piment fort.

### ÉTAPE 2

Retirer les tiges du chou kale et les jeter. Hacher le chou kale le plus finement possible.

### ÉTAPE 3

Laver le chou kale et l'essorer. Mettre le chou kale essoré dans un grand saladier. Ajouter environ ⅓ de la vinaigrette au chou kale et mélanger avec des pinces à salade ou avec les mains pendant environ 1 minute. Veiller à ce que le chou kale soit enrobé uniformément de vinaigrette. Laisser le chou kale reposer au réfrigérateur pendant que vous passez à l'étape suivante.

### ÉTAPE 4

Égoutter et rincer les haricots noirs puis les mettre dans un bol de taille moyenne.

### ÉTAPE 5

Retirer la peau et le noyau de la mangue et la couper en dés.

### ÉTAPE 6

Retirer la pelure et les deux extrémités de l'oignon et le couper en petits morceaux.

### ÉTAPE 7

Ajouter la mangue, l'oignon et le reste de la vinaigrette aux haricots noirs et mélanger jusqu'à ce que les ingrédients soient répartis de façon homogène. Sortir le chou kale du réfrigérateur. Verser le mélange de haricots sur le chou kale. Parsemer les dés d'avocat sur le mélange de haricots puis les arachides concassées sur l'ensemble de la salade.

**Vous trouverez les 15 recettes en vedette au [www.MoisdeLaNutrition2018.ca](http://www.MoisdeLaNutrition2018.ca)**



# SALADE CITRONNÉE DE POMMES DE TERRE RÔTIES ET AVOCAT

**RECETTE FOURNIE PAR :** Les Avocats du Mexique

**SOURCE DE LA RECETTE :** [Cuisinidées.com](http://Cuisinidées.com)

## INFO SUR LA RECETTE

**PORTIONS :** 4-6

## INGRÉDIENTS

7 pommes de terre à chair jaune moyennes

3 Avocats du Mexique mûrs (coupés en cubes)

Zeste de 2 citrons

Jus de 2 citrons

6 tranches fines de citron

1 tête d'ail (séparée, pelée et hachée)

1 ½ c. à thé de sel de mer

1 c. à thé de poivre

⅓ de tasse d'huile d'olive

## INSTRUCTIONS

### ÉTAPE 1

Couper les pommes de terre en gros morceaux et les mettre dans un sac de type Ziploc. Ajouter tous les ingrédients restants dans le sac, à part les avocats et les tranches fines de citron.

### ÉTAPE 2

Fermer le sac et évacuer tout l'air. Avec les mains, masser la marinade avec les pommes de terre et mettre au réfrigérateur toute la nuit (12 heures idéalement, mais le plus longtemps possible, c'est encore mieux... jusqu'à trois jours).

### ÉTAPE 3

Une fois les pommes de terre marinées, préchauffer le four à 400 °F. Verser les pommes de terre dans deux casseroles et les étaler (de telle sorte que les morceaux ne se touchent pas). Faire rôtir pendant environ 50 minutes ou jusqu'à ce que les pommes de terre soient bien dorées.

### ÉTAPE 4

Une fois rôties, ajouter les pommes de terre dans un grand saladier avec les cubes d'avocat et terminer par un filet de citron pressé, une pincée de sel de mer et quelques tranches fines de citron. Pas besoin d'assaisonnement !

**Vous trouverez les 15 recettes en vedette au [www.MoisdelaNutrition2018.ca](http://www.MoisdelaNutrition2018.ca)**



# TREMPETTE À L'AUBERGINE

**RECETTE FOURNIE PAR :** Diabète Canada

**SOURCE DE LA RECETTE :** [Cuisinidées.com](http://Cuisinidées.com)

## INFO SUR LA RECETTE

**PORTIONS :** 2 tasses (500 ml)

## INGRÉDIENTS

1 aubergine  
3 oignons verts coupés finement  
1 grosse tomate, pelée et coupée  
1 gousse d'ail, coupée finement  
½ pied de céleri, coupé finement  
1 c. à s. (15 ml) de jus de citron fraîchement pressé ou de vinaigre de vin blanc  
1 c. à s. (15 ml) huile végétale  
½ c. à t. (2 ml) sel  
¼ c. à t. (1 ml) poivre noir moulu

## INSTRUCTIONS

### ÉTAPE 1

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

### ÉTAPE 2

Avec une fourchette, piquer l'aubergine à plusieurs endroits. La placer sur une plaque à biscuits et la faire griller au four pendant 30 minutes. Laisser reposer, puis peler et couper finement.

### ÉTAPE 3

Dans un bol, mélanger l'aubergine coupée, les oignons verts, la tomate, l'ail et le céleri. Ajouter le jus de citron, l'huile, le sel et le poivre. Couvrir et réfrigérer pendant au moins 4 heures afin de permettre aux saveurs de se marier.

**Vous trouverez les 15 recettes en vedette au [www.MoisdeLaNutrition2018.ca](http://www.MoisdeLaNutrition2018.ca)**



# SOUPE AVEC TACOS

**RECETTE FOURNIE PAR :** Diabète Canada

**SOURCE DE LA RECETTE :** [Cuisinidées.com](http://Cuisinidées.com)

## INFO SUR LA RECETTE

**DONNE:** 13 tasses (3,25 L)

## INGRÉDIENTS

1 lb (500 g) bœuf haché maigre  
1 oignon de taille moyenne, haché  
2 grandes branches de céleri, hachées  
1 poivron vert, haché  
28 oz (796 ml) boîte de tomates, en dés ou entières  
19 oz (540 ml) boîte de haricots rouges, rincés  
19 oz (540 ml) boîte de haricots noirs, rincés  
2 tasses (500 ml) maïs en grains surgelé  
2 c. à thé (10 ml) poudre de chili  
1 c. à thé (5 ml) chacun des condiments suivants : cumin, origan, paprika et poudre d'ail  
1/2 c. à thé (2 ml) de poivre noir  
2 tasses (250 ml) d'eau  
Garniture : 1 bonne cuillerée de crème sure sans matières grasses

## INSTRUCTIONS

### ÉTAPE 1

Faire revenir le bœuf haché à feu moyen-bas. Égoutter tout excédent de gras.

### ÉTAPE 2

Ajouter les oignons, le céleri et le poivron vert. Laisser cuire jusqu'à ce que ramollissent les légumes.

### ÉTAPE 3

Ajouter les autres ingrédients. Si la soupe paraît trop consistante, lui ajouter de l'eau.

### ÉTAPE 4

Porter à ébullition, couvrir et laisser mijoter 30 minutes. Si la soupe obtenue est trop consistante, rajouter de l'eau.

**Vous trouverez les 15 recettes en vedette au [www.MoisdeLaNutrition2018.ca](http://www.MoisdeLaNutrition2018.ca)**





# HAMBURGERS VÉGÉTARIENS

**RECETTE FOURNIE PAR :** Diabète Canada

**SOURCE DE LA RECETTE :** [Cuisinidées.com](http://Cuisinidées.com)

## INFO SUR LA RECETTE

**PORTIONS :** 5

## INGRÉDIENTS

19 oz (540 ml) boîte de lentilles brunes, égouttées et rincées  
2/3 tasse (150 ml) chapelure de pain sec  
1/4 tasse (60 ml) oignon finement coupé  
1/4 tasse (60 ml) céleri finement coupé  
1/2 c.à t. (2,5 ml) sel  
1/2 c.à t. (2,5 ml) poivre noir fraîchement moulu  
1 c.à t. (5 ml) sauce Worcestershire  
1 c.à s. (15 ml) huile végétale  
1/2 tasse (125 ml) cheddar ou fromage suisse râpé

## INSTRUCTIONS

### ÉTAPE 1

Dans un grand bol, écraser les lentilles. Ajouter la chapelure, l'oignon, le céleri, le sel, le poivre, 1/3 tasse (75 ml) d'eau et la sauce Worcestershire ; bien mélanger. Former 5 galettes épaisses de 3/4 pouce (2 cm).

### ÉTAPE 2

Dans un poêlon, chauffer l'huile à feu moyen. Cuire les burgers environ 5 minutes par côté, ou jusqu'à ce que les deux côtés aient bruni. Couvrir de fromage.

**Vous trouverez les 15 recettes en vedette au [www.MoisdeLaNutrition2018.ca](http://www.MoisdeLaNutrition2018.ca)**





# BOULGOUR ESPAGNOL

**RECETTE FOURNIE PAR :** Diabète Canada

**SOURCE DE LA RECETTE :** [Cuisinidées.com](http://Cuisinidées.com)

## INFO SUR LA RECETTE

**PORTIONS :** 8

## INGRÉDIENTS

2 c. à s. (30 ml) huile végétale  
1 gousse d'ail, coupée finement  
1 tasse (250 ml) orotte, tranchée finement  
½ tasse (125 ml) oignon coupé grossièrement  
1 ¼ tasse (300 ml) boulghour grossier  
1 boîte (540 ml) de tomates en dés sans sel ajouté, avec leur jus  
2 c. à t. (10 ml) paprika  
1 c. à t. (5 ml) estragon ou origan séché  
1 c. à t. (5 ml) sel  
1 pincée poivre noir fraîchement moulu  
2 ¼ tasse (550 ml) bouillon de légumes chaud ou de poulet  
1 tasse (250 ml) céleri coupé grossièrement  
1 tasse (250 ml) poivron rouge ou vert coupé grossièrement  
1 tasse (250 ml) pois chiches cuits ou en boîte, rincés et égouttés  
½ tasse (125 ml) noix de soya coupées grossièrement

## INSTRUCTIONS

### ÉTAPE 1

Dans un poêlon, chauffer l'huile à feu moyen. Faire sauter l'ail, la carotte et l'oignon pendant 5 minutes. Ajouter le boulghour et faire sauter environ 3 minutes, ou jusqu'à ce que le boulghour soit enduit du jus de la poêle.

### ÉTAPE 2

Ajouter les tomates avec leur jus, le paprika, l'estragon, le sel, le poivre et le bouillon ; porter à ébullition. Ajouter le céleri et le poivron; réduire le feu à basse intensité, couvrir et laisser mijoter 15 minutes, ou jusqu'à ce que le boulghour soit presque tendre.

### ÉTAPE 3

Ajouter les pois chiches et les noix de soya; couvrir et laisser mijoter 5 minutes, ou jusqu'à ce que le boulghour soit tendre et que les jus aient été absorbés. Retirer du feu et laisser reposer, couvert, pendant 10 minutes. Mélanger avec une fourchette.

**Vous trouverez les 15 recettes en vedette au [www.MoisdeLaNutrition2018.ca](http://www.MoisdeLaNutrition2018.ca)**



# CARI DE POULET

**RECETTE FOURNIE PAR :** Diabète Canada

**SOURCE DE LA RECETTE :** [Cuisinidées.com](http://Cuisinidées.com)

## INFO SUR LA RECETTE

**DONNE :** 6 grosses portions ou 9 petites

## INGRÉDIENTS

1 c. à table (15 ml) d'huile végétale  
¼ tasse (60 ml) d'eau  
2 oignons de taille moyenne, hachés  
6 gousses d'ail, écrasées ou hachées  
1 c. à table (15 ml) poudre de cari  
2 c. à table (30 ml) garam masala  
½ c. à thé (2 ml) sel (facultatif)  
19 oz (540 ml) boîte de tomates, entières ou hachées  
¼ tasse (60 ml) coriandre fraîche bien tassée, hachée  
1 tasse (250 ml) yogourt nature faible en gras  
1 tasse (250 ml) bouillon de poulet  
18 pilons ou cuisses de poulet sans la peau (3 1/2 lb / 1.7 kg)  
¼ tasse (60 ml) coriandre fraîche hachée grossièrement, en guise de garniture

## INSTRUCTIONS

### ÉTAPE 1

Dans une grande casserole à fond épais, chauffer l'huile et l'eau à feu moyen. Ajouter les oignons et l'ail. Laisser fondre l'oignon. Ajouter les épices, en remuant fréquemment, puis cuire une ou deux minutes, jusqu'à ce que les épices soient bien incorporées. Si la préparation est trop sèche, ajouter de l'eau.

### ÉTAPE 2

Ajouter au contenu de la casserole les tomates, la coriandre, le yogourt et le bouillon de poulet. Bien mélanger, puis ajouter les morceaux de poulet.

### ÉTAPE 3

Couvrir la casserole et laisser mijoter doucement à feu moyen-bas. Remuer à l'occasion. Cuire le poulet de 1 à 1 1/2 heure, ou jusqu'à ce qu'il soit à point. Si la préparation est trop épaisse, ajouter du bouillon de poulet ou de l'eau au besoin. Si la sauce est trop liquide, poursuivre la cuisson de 15 à 30 minutes à découvert.

### ÉTAPE 4

Après la cuisson, ajouter la coriandre hachée.

**Vous trouverez les 15 recettes en vedette au [www.MoisdeLaNutrition2018.ca](http://www.MoisdeLaNutrition2018.ca)**