Les diététistes du Canada

# Livre de recettes

Créé par les membres des Diététistes du Canada

## Recettes nourrissantes pour s'épanouir

Pasta e Ceci préparé par Shauna Lindzon

Les diététistes du Canada
Dietitians of Canada

BIEN SE NOURRIR POUR S'ÉPANOUIR

MOIS DE LA NUTRITION 2026

# DC Livre de recettes

Créé par les membres des diététistes du Canada

Nos incroyables membres partout au Canada ont partagé leurs recettes préférées, mettant en valeur leur créativité et leur expertise en nutrition. Le Mois de la nutrition célèbre la créativité et l'expertise de notre communauté, et ce livre de recettes est une excellente façon de mettre en valeur les recettes variées qui nous nourrissent et nous inspirent. Qu'il s'agisse d'un classique familial, d'un plat culturel ou d'une recette incontournable que vous aimez partager, nous serions ravis de l'inclure.

Les diététistes du Canada

# Livre de recettes

Créé par les membres des Diététistes du Canada

## Recettes pour Déjeuner

## Elizabeth Skelhorn

Je suis une membre retraitée des Diététistes du Canada. J'ai travaillé comme diététiste clinique à l'Hôpital communautaire de Hants pendant 40 ans. J'ai ensuite fait cinq ans de travail occasionnel dans des centres de gestion du diabète dans la région centrale, à divers endroits. Je me suis réinscrite aux Diététistes du Canada l'an dernier, après quelques années d'absence, afin de continuer à avoir accès à PEN et de satisfaire ma curiosité.

# Granola Gourmand

## Ingrédients | Portion : 2 tasses

- 2 tasses de flocons d'avoine à gros flocons
- 1/2 tasse d'amandes tranchées
- 1/2 tasse de morceaux de pacanes
- 1/4 tasse de graines de citrouille crues
- 1/4 tasse de graines de sésame
- 1/8 tasse d'huile de canola
- 1/8 tasse de miel
- 1/2 tasse de canneberges séchées
- 1/2 tasse de raisins secs blancs

## Préparation

1. Préchauffer le four à 275 °F.
2. Mélanger les flocons d'avoine, les noix et les graines.
3. Chauffer l'huile et le miel ensemble au micro-ondes. Bien mélanger, puis incorporer aux ingrédients secs.
4. Étaler le mélange uniformément sur une plaque de cuisson (je préfère utiliser un plat en grès).
5. Cuire au four pendant 20 à 25 minutes.
6. Retirer du four et incorporer les canneberges et les raisins secs.
7. Mettre en pot pendant que le mélange est encore chaud.
8. Déguster tel quel, comme garniture sur des céréales ou avec du yogourt.

« Cette recette est depuis longtemps l'une de mes garnitures préférées pour mes céréales du déjeuner, notamment les flocons de son et les Bran Buds avec psyllium. Elle a aussi connu beaucoup de succès lors d'un encan organisé pour amasser des fonds pour un camp familial de l'église. »

## Anar Allidina

Je suis une diététiste professionnelle spécialisée dans la gestion de la glycémie et la santé métabolique. J'aide les personnes vivant avec le prédiabète, la résistance à l'insuline et le SOPK à reprendre le contrôle de leur santé, sans crainte ni confusion autour des glucides. Grâce à une approche réaliste et durable, j'aide les personnes occupées à équilibrer leur glycémie, à augmenter leur niveau d'énergie et à réduire les envies, tout en continuant de profiter des aliments qu'elles aiment.

# Crêpes au fromage cottage

## Ingrédients | Portions : 3 à 4

- 1 tasse de fromage cottage 2 %
- 2 œufs
- 1 1/4 tasse de flocons d'avoine
- 2 c. à thé de vanille
- 2 c. à thé de poudre à pâte
- Un peu de lait

## Préparation

1. Dans un petit mélangeur, ajouter les ingrédients et mélanger jusqu'à consistance lisse. Si la pâte est trop épaisse, ajouter un peu de lait pour l'éclaircir.
2. Chauffer une poêle à feu moyen-vif avec un peu d'huile d'olive. Verser 1/4 tasse de pâte dans la poêle chaude et cuire chaque côté pendant quelques minutes, ou jusqu'à ce que les crêpes soient dorées.
3. Servir avec des fruits frais ou des pépites de chocolat.

« J'aime être membre des Diététistes du Canada pour rester à jour dans la profession et échanger avec d'autres diététistes professionnelles. »

## Elaine Zhang

Je suis passionnée par le partage d'informations nutritionnelles pratiques et fondées sur des données probantes avec le public sur les médias sociaux. En tant que diététiste, je suis fière d'être membre des Diététistes du Canada et j'aime créer des recettes qui rendent l'alimentation saine à la fois accessible et agréable.
Aujourd'hui, je les transforme en une perfection dorée, croustillante et grillée, avec juste une touche de noix de coco.

# Croquant aux lentilles et à la noix de coco

## Ingrédients | Portion: 8

- 1 tasse de lentilles crues
- 1/4 tasse de sirop d'érable
- 1/4 tasse d'huile de coco
- 1/3 tasse de flocons de noix de coco non sucrés
- 2 c. à soupe de graines de chia
- 1 tasse de noix mélangées, hachées ou tranchées

## Préparation

1. Ajouter les lentilles et suffisamment d'eau pour les couvrir dans une casserole. Porter à ébullition, puis réduire le feu et laisser mijoter pendant 3 minutes. Rincer les lentilles à l'eau froide, bien égoutter et les éponger avec un essuie-tout. Réserver et laisser refroidir brièvement.
2. Préchauffer le four à 300 °F (150 °C) et tapisser une plaque de cuisson de papier parchemin.
3. Dans un grand bol, mélanger les lentilles, l'huile de coco, le sirop d'érable, les graines de chia, les flocons de noix de coco et les noix mélangées. Bien mélanger jusqu'à ce que tous les ingrédients soient uniformément enrobés.
4. Étaler le mélange en une couche uniforme sur la plaque de cuisson préparée.
5. Cuire au four pendant 1 heure, en remuant 2 à 3 fois pendant la cuisson pour assurer une texture croustillante uniforme.
6. Retirer du four et laisser refroidir complètement. Le mélange continuera de devenir croustillant en refroidissant.

« L'une de mes recettes préférées du moment est ce croquant aux lentilles et à la noix de coco. Les lentilles sont abordables et nutritives — riches en protéines végétales, en fibres, en fer et en glucides à digestion lente qui m'aident à rester rassasiée et énergisée. »

## Nicole Pin

Je suis diététiste professionnelle et membre des Diététistes du Canada depuis plus de 10 ans. J'aime pouvoir rester à jour grâce aux réseaux, aux événements et aux publications des Diététistes du Canada, comme le Journal des DC et PEN. Je suis passionnée par l'idée de garder les choses simples en cuisine afin de réduire le stress et de rendre les repas plus agréables.

# Tarte aux courgettes sans croûte

## Ingrédients | Portion: 4

- 1 courgette moyenne, râpée, bien essorée pour retirer tout le liquide
- 1/2 tasse d'oignon, finement coupé en dés
- 1/2 tasse de fromage cheddar râpé
- 2 c. à soupe de parmesan râpé
- 1/2 tasse de farine de blé entier blanche (la farine tout usage ou les mélanges de farine sans gluten conviennent aussi)
- 1 c. à thé de poudre à pâte
- 2/3 tasse du lait de votre choix
- 1 c. à thé d'huile d'olive
- 2 gros œufs, battus
- 1/2 c. à thé de sel casher
- Poivre noir, au goût

## Préparation

1. Préchauffer le four à 400 °F. Graisser légèrement un moule à tarte avec un enduit à cuisson ou un peu d'huile d'olive.
2. Dans un bol, mélanger la courgette, l'oignon et le fromage.
3. Dans un autre bol, tamiser la farine et la poudre à pâte. Ajouter le reste des ingrédients au mélange de farine et bien mélanger.
4. Incorporer ce mélange au mélange de courgettes, puis verser la préparation dans le moule à tarte.
5. Cuire au four pendant 30 à 35 minutes, ou jusqu'à ce qu'un couteau inséré au centre en ressorte propre. Laisser reposer au moins 5 minutes avant de servir.

« Cette tarte aux courgettes est un déjeuner ou un dîner salé facile à préparer. J'aime l'accompagner d'une tranche de pain à grains entiers et d'une poignée de roquette pour un repas équilibré. »

## Carla Centola

Je suis une diététiste professionnelle à Vancouver, en Colombie-Britannique. Je crois beaucoup au pouvoir nutritionnel des noix et des graines. Plusieurs de mes clients n'obtiennent pas suffisamment d'oméga-3 ou de gras insaturés dans leur alimentation, alors c'est une façon simple d'en ajouter davantage. C'est aussi une collation rapide ou un déjeuner pratique lorsque nous sommes pressés.

# Muesli

## Ingrédients | Portion: 4

- 1/2 tasse d'amandes
- 1/2 tasse de noix de cajou
- 1/2 tasse de noix
- 6 c. à soupe de graines de lin
- 6 c. à soupe de graines de citrouille
- 6 c. à soupe de graines de tournesol
- 1 tasse de fruits séchés au choix
- Facultatif : 1/2 tasse de flocons d'avoine crus
- 4 tasses de lait

## Préparation

1. Mélanger tous les ingrédients secs du muesli et conserver pour une utilisation ultérieure.
2. Au moment de servir, ajouter 1 tasse de lait par portion et bien mélanger.
3. Servir avec des fruits frais ou avec quelques cuillerées de yogourt grec pour un apport supplémentaire en protéines.

« Il est riche en fibres, en protéines et en gras bons pour la santé du cœur, ce qui vous aide à rester rassasié jusqu'au prochain repas ! »

## Jillian Doiron

Je suis étudiante au premier cycle et membre du Réseau étudiant des Diététistes du Canada ! Cette recette de granola est mon incontournable. Elle est facile, délicieuse et nutritive ! J'ai aussi utilisé cette recette lors d'ateliers de cuisine avec des enfants, donc c'est une activité amusante à faire avec eux !

# Granola avec yogourt

## Ingrédients | Portion: 4

- 1 tasse de flocons d'avoine
- 1/3 tasse de graines de tournesol
- 1/4 c. à thé de sel
- 1/4 c. à thé de cannelle
- 1/8 tasse d'huile d'olive
- 1/8 tasse de miel
- 1/4 c. à thé d'extrait de vanille
- 1/4 tasse de canneberges séchées
- 1/3 tasse de yogourt

## Préparation

1. Préchauffer le four à 375 °F. Tapisser une grande plaque de cuisson de papier parchemin.
2. Dans un grand bol, mélanger les flocons d'avoine, les graines, le sel et la cannelle.
3. Verser l'huile d'olive, le miel et l'extrait de vanille sur le mélange d'avoine. Bien mélanger jusqu'à ce que tous les ingrédients soient uniformément enrobés.
4. Verser le mélange de granola sur la plaque de cuisson préparée et l'étaler uniformément.
5. Cuire au four pendant 21 à 24 minutes, jusqu'à ce que le granola soit légèrement doré.
6. Laisser refroidir, puis parsemer les canneberges séchées sur le granola.
7. Servir sur du yogourt, et déguster !

Jolene Rommelaere

# Granola maison de Jolene

## Ingrédient:

- 4 tasses de flocons d'avoine à gros flocons
- 1 tasse d'amandes tranchées
- 1 tasse de son naturel ou de son d'avoine
- 1/2 tasse de graines de citrouille
- 1/2 tasse de graines de tournesol
- 1/2 tasse de graines de sésame
- 1/2 tasse de pacanes ou de noix hachées
- 1/4 tasse de graines de lin moulues ou de téguments de psyllium
- 1 c. à thé de cannelle
- 1/2 tasse d'huile de canola
- 1/2 tasse de miel
- 1 tasse de canneberges séchées (facultatif)

## Préparation

1. Préchauffer le four à 325 °F. Tapisser 2 plaques de cuisson de papier ciré ou de tapis de cuisson en silicone.
2. Mélanger tous les ingrédients, sauf les canneberges séchées.
3. Répartir le granola sur les plaques de cuisson.
4. Cuire au four pendant 15 à 20 minutes, ou jusqu'à ce que le granola soit doré (surveiller pour éviter qu'il ne brûle). À mi-cuisson, remuer le granola.
5. Laisser refroidir. Ajouter les canneberges séchées, si désiré.
6. Servir avec du yogourt et des fruits.
7. Bon appétit !

## Sheirry Poposka

Je suis membre des Diététistes du Canada et j'accorde beaucoup de valeur au fait de faire partie d'une communauté professionnelle diversifiée qui partage un engagement à nourrir les gens avec des aliments simples et sains. J'aime mettre en valeur des recettes culturelles et familiales qui rassemblent les gens autour de la table. La recette que je partage provient du livre de recettes de ma famille et reflète des traditions culinaires destinées à être savourées et partagées avec tous.

# Pinjur

## Ingrédients | Portion: 6

- 1 grosse aubergine
- 5 poivrons moyens à gros (de n'importe quelle couleur)
- 3 grosses tomates
- 4 gousses d'ail, émincées (ou 1 tête d'ail entière, tige coupée, rôtie puis pressée)
- 1/2 tasse de persil frais, finement haché
- 1/3 tasse d'huile d'olive extra vierge
- Sel et poivre noir, au goût
- Garniture facultative : 1/4 tasse de fromage feta émietté (pour le service seulement)

## Préparation

1. Bien laver tous les légumes. Faire une petite incision en croix à la base de chaque tomate pour faciliter l'épluchage après la cuisson.
2. Préchauffer le four à 425 °F (220 °C). Déposer l'aubergine, les poivrons et les tomates sur une plaque de cuisson. Si vous utilisez une tête d'ail entière, couper la base, l'envelopper dans du papier d'aluminium et la placer sur la plaque. Rôtir pendant 30 minutes, ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres et que la peau soit cloquée.
3. Retirer les légumes du four et laisser refroidir légèrement. Peler l'aubergine, les tomates et les poivrons. Couper tous les légumes en petits cubes. Si vous utilisez une tête d'ail entière, presser les gousses rôties hors de leur peau.
4. Chauffer l'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif. Ajouter l'aubergine et faire revenir environ 5 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'elle soit tendre et légèrement caramélisée. Ajouter les poivrons et cuire encore 5 minutes, en évitant qu'ils ne cuisent à la vapeur. Ajouter les tomates et poursuivre la cuisson 5 minutes, pour permettre à l'excès de liquide de s'évaporer.
5. Ajouter l'ail, le sel et le poivre noir. Bien mélanger, puis incorporer le persil haché en remuant jusqu'à ce qu'il flétrisse légèrement et soit bien réparti dans le mélange. Cuire encore 2 à 3 minutes, jusqu'à ce que la préparation épaississe et soit bien homogène.
6. Servir chaud ou à température ambiante comme tartinade ou comme accompagnement.
7. Parsemer de fromage feta émietté juste avant de servir.

Les diététistes du Canada

# Livre de recettes

Créé par les membres des Diététistes du Canada

## Recettes pour Dîner

## Kavanagh Danaher

J’aime cette recette parce qu’elle est rapide et facile à préparer. Pour les personnes qui souhaitent augmenter leur consommation de protéines d’origine végétale, c’est une excellente recette pour commencer. J’en prépare toujours assez pour avoir des restes, et elle est encore plus délicieuse après une journée au réfrigérateur.

# Sandwich à la salade de pois chiches au cari

## Ingrédients | Portion: 1

- 1/4 tasse d’oignon haché
- 1 gousse d’ail écrasée
- 1 c. à soupe de jus de citron
- 1 boîte de pois chiches rincés
- 1/4 tasse de yogourt grec nature + mayonnaise (p. ex., mayonnaise à base d’huile d’olive) (j’utilise 1/8 tasse de chaque)
- 1 c. à thé de poudre de cari
- Sel et poivre, au goût
- Verdure au choix (p. ex., germes, coriandre, persil, épinards, chou frisé, laitue romaine, etc.)
- 1 à 2 tranches de pain (1 pour une tartine ouverte, 2 pour un sandwich fermé)

## Préparation

1. Écraser les pois chiches jusqu’à ce qu’ils soient grossièrement écrasés (environ la moitié peut rester entière).
2. Ajouter tous les ingrédients dans le bol avec les pois chiches et bien mélanger.
3. Étaler le mélange sur la ou les tranches de pain et garnir de la verdure ou des germes de votre choix.
4. Déguster !

“Cette recette se rend rarement jusque-là, parce que ma famille l’adore ! »

## Jogy Mathew

Je m'appelle Jogy Mathew et je suis diététiste professionnel ainsi que membre de longue date des Diététistes du Canada depuis 2003. Je travaille actuellement comme diététiste-conseil dans des établissements de soins de longue durée. J'exploite également mon cabinet professionnel, Jogy Mathew Dietetics Professional Corporation, par l'intermédiaire duquel j'offre des services et de la formation en nutrition.

# Salade spéciale

## Ingrédients | Portion: 4 tasses

- 1 tasse de carotte, coupée en fines tranches
- 1 tasse de chou, coupé en fines tranches
- 1 tasse d'oignon rouge, coupé en fines tranches
- 1 tasse de pomme, coupée en fines tranches
- 1/2 tasse de noix de coco râpée (de préférence fraîche)
- 2 c. à soupe de vinaigre blanc
- Sel, au goût
- Concombre, coupé en fines tranches (pour garnir)

## Préparation

1. Dans un grand bol, mélanger la carotte, le chou, l'oignon rouge, la pomme et la noix de coco râpée.
2. Ajouter le vinaigre blanc et le sel. Mélanger délicatement pour bien combiner les ingrédients.
3. Transférer dans un plat de service et disposer soigneusement.
4. Garnir de tranches de concombre — vous pouvez faire preuve de créativité avec des formes florales ou en spirale pour une présentation élégante.
5. Servir frais et déguster !

Astuce : Si vous aimez les plats épicés, vous pouvez ajouter 1/2 c. à thé de piment vert finement haché lors du mélange des ingrédients.

« C'est l'une de mes salades préférées — simple, nourrissante et polyvalente. C'est un plat que j'aime savourer à tout moment et en toute saison, et il reflète mon approche de l'alimentation : équilibrée, agréable et facile à intégrer au quotidien. J'espère que vous apprécierez cette recette autant que moi. »

## Rachelle Charlebois

C’est une excellente collation pour les personnes qui aiment les collations salées et croquantes, comme les croustilles. L’avantage, c’est qu’elle contient moins de sel et de gras, qu’elle est une source de fibres et qu’elle aide à manger plus de légumes ! Elle se conserve bien au réfrigérateur.

C’est ma collation du soir préférée lorsque j’ai envie de croustilles. Elle constitue aussi un excellent accompagnement.

# Salade de légumes mélangés facile

## Ingrédients | Portion: 6-7 cups

Salade

- 2 carottes
- 4 branches de céleri
- 1/4 de chou-fleur
- 1/4 de brocoli
- 20 pois mange-tout
- 4 radis
- 1/4 d’oignon doux
- 1 poivron vert

Vinaigrette

- 3 c. à soupe d’huile de canola
- 1/4 tasse de vinaigre Salata ou de vinaigre blanc ordinaire
- 1 c. à thé d’aneth
- 1 c. à thé de miel
- Un peu de sel et de poivre

## Préparation

1. Couper tous les légumes ci-dessus en très petits morceaux.
2. Ajouter la vinaigrette et bien mélanger.
3. Laisser reposer au réfrigérateur pendant quelques heures.

## Mandy Megan Conyers-Smith

Je m'appelle Mandy Megan Conyers-Smith. Je suis membre des Diététistes du Canada parce que j'aime rester en contact avec d'autres diététistes et participer à des initiatives qui nous permettent de rester visibles. J'apprécie également les ressources et les avantages offerts. Merci !

# Burgers de dinde jerk avec salsa des Caraïbes

## Ingrédients | Portion: 4

Pâte jerk

- 6 tiges d'oignon vert (échalote), tranchées
- 2 piments Scotch bonnet (ou piments habanero), grossièrement hachés
- 3 c. à soupe de jus de lime frais
- 1 c. à soupe de cassonade foncée
- 1 c. à soupe de gingembre frais, pelé et haché finement
- 1 c. à soupe de sauce soya à teneur réduite en sodium
- 1 c. à soupe d'huile de canola

Burgers

- 454 g de dinde hachée extra-maigre
- 1 c. à thé de poivre noir
- 2 c. à thé d'huile d'olive extra vierge
- 1/2 c. à thé de feuilles de thym séchées
- 4 pains à hamburger de grains entiers
- Pâte jerk (voir la recette)
- 3/4 tasse d'ananas en conserve, égoutté et coupé en dés
- 3/4 tasse de papaye, coupée en dés
- 1/2 tasse d'oignon rouge, finement coupé en dés
- 1 c. à soupe de coriandre fraîche, finement hachée
- 1 c. à soupe de jus de lime frais
- 4 feuilles de laitue romaine
- 2 gousses d'ail, émincées
- 1 c. à thé de thym séché
- 1 c. à thé de clous de girofle moulus
- 1/2 c. à thé de cannelle moulue
- 1 c. à thé de poivre noir
- 1/4 c. à thé de muscade moulue

## Préparation

Pâte jerk

1. Dans un robot culinaire, combiner les oignons verts, les piments, le jus de lime, la cassonade, le gingembre, la sauce soya, l'huile, l'ail et les épices. Pulser jusqu'à l'obtention d'une pâte grossière.

Burgers de dinde jerk avec salsa des Caraïbes

1. Dans un bol, mélanger la dinde hachée, le poivre noir, l'huile d'olive et le thym jusqu'à ce que le tout soit bien homogène. Diviser le mélange en quatre portions et former des galettes. Réserver.
2. Dans un autre bol, mélanger l'ananas, la papaye, l'oignon rouge, la coriandre et le jus de lime. Réserver.
3. Préchauffer le gril ou une poêle à griller à feu moyen.
4. Badigeonner les galettes avec la pâte jerk préparée.
5. Griller les burgers, en les retournant une fois, jusqu'à ce qu'ils soient bien cuits (environ 9 minutes au total).
6. Faire légèrement griller les pains à hamburger, côté coupé vers le bas, sur le gril.

## Madonna Achkar

Je m'appelle Madonna Achkar. Je suis diététiste professionnelle et éducatrice agréée en diabète, et je vis et travaille maintenant au Nunavut. Je suis passionnée par une approche de la nutrition pratique et respectueuse des cultures, qui s'adapte à la réalité de la vie quotidienne.
En tant que membre des Diététistes du Canada, j'apprécie la possibilité d'accéder à des ressources crédibles, de poursuivre mon apprentissage et d'échanger avec des collègues partout au pays afin de mieux servir les communautés avec lesquelles je travaille.

# Hummus

## Ingrédients | Portion: 2.5 cups

- 0 à 2 gousses d'ail, grillées et hachées
- 1 boîte (540 ml ou 19 oz) de pois chiches, avec la moitié du liquide réservé
- 2 petits citrons
- 2 c. à soupe de tahini
- 1 c. à thé de sel
- Poivre noir, au goût
- 2 c. à soupe d'huile d'olive

## Préparation

1. Dans un mélangeur, hacher l'ail. Ajouter les pois chiches dans le mélangeur en réservant environ 1 c. à soupe pour la garniture. Ajouter le jus de citron, le tahini, l'ail haché et le sel dans le mélangeur. Mélanger jusqu'à obtenir une texture lisse et crémeuse.
2. Transférer la préparation dans un bol de service moyen. Parsemer de poivre et verser l'huile d'olive sur le dessus. Garnir avec les pois chiches réservés.

« J'ai partagé une recette de houmous simple et nourrissante pour ce livre de recettes, parce qu'elle est abordable, polyvalente et qu'elle constitue une excellente façon d'encourager une alimentation équilibrée avec des ingrédients sains que de nombreuses familles peuvent apprécier. »

## Caroline Samson

Je suis diététiste depuis plus de 30 ans et j'ai toujours une passion pour la nourriture. Être membre des Diététistes du Canada me permet de rester connectée à la profession et aux ressources à jour. La recette que j'ai partagée est une version revisitée de la soupe à l'oignon française avec chou caramélisé.

# Soupe à l'oignon française au chou caramélisé

## Ingrédients | Portion: 4-6

Soupe

- 3 à 4 c. à soupe de beurre ou de la matière grasse de votre choix (30–45 ml)
- 2 tasses d'oignons jaunes, tranchés (500 ml)
- 2 tasses de chou vert, finement émincé (500 ml)
- 1 c. à thé de sucre (5 ml)
- 1 c. à thé de sel (5 ml)
- 1 à 2 gousses d'ail, émincées
- 6 tasses de bouillon au choix (bœuf, poulet, légumes, faible en sodium) (1,5 L)
- 1 à 2 c. à soupe de sauce Worcestershire (15–30 ml)
- 1 à 2 c. à soupe de sauce soya ou tamari (15–30 ml)
- 1 c. à thé de thym (5 ml)
- 1 feuille de laurier
- 1 c. à soupe de vinaigre balsamique (15 ml)
- 2 à 3 tasses de fromage râpé (Gruyère, suisse ou mozzarella) (500–750 ml)

Pain

- 4 à 6 tranches épaisses de pain français ou de baguette
- 1 à 2 c. à soupe d'huile d'olive (15–30 ml)
- Sel et poivre, au goût (facultatif)

## Préparation

1. Dans une grande casserole à fond épais, faire fondre le beurre à feu moyen-vif. Faire revenir les oignons et le chou en remuant souvent, jusqu'à ce qu'ils soient ramollis, en prenant soin de ne pas les brûler, environ 10 minutes.
2. Réduire le feu à moyen-doux. Incorporer le sucre et le sel, puis cuire pendant 30 minutes, en remuant environ toutes les 5 minutes, jusqu'à ce que les oignons et le chou soient bien caramélisés.
3. Ajouter l'ail et cuire environ 30 secondes, jusqu'à ce qu'il soit parfumé. Si nécessaire, utiliser un peu de bouillon pour déglacer le fond de la casserole et décoller les morceaux brunis.
4. Ajouter tout le bouillon, la sauce Worcestershire, la sauce soya ou tamari, le thym et la feuille de laurier. Laisser mijoter doucement à feu moyen-doux, à découvert, pendant 20 à 30 minutes, en remuant de temps en temps.
5. Retirer la feuille de laurier et incorporer le vinaigre balsamique. Goûter et ajuster l'assaisonnement avec du sel et du poivre, au besoin. Couvrir et réduire le feu à doux pour garder la soupe chaude.
6. Préchauffer le gril du four (broil). Déposer 4 à 6 tranches de pain sur une plaque de cuisson. Badigeonner chaque tranche d'huile d'olive et assaisonner de sel et de poivre, si désiré.
7. Placer la plaque sur la grille du milieu et faire griller pendant 2 à 3 minutes, en retournant le pain une fois, jusqu'à ce qu'il soit bien doré des deux côtés. Retirer du four et laisser le gril allumé.
8. Déposer 4 à 6 bols allant au four sur une plaque de cuisson à rebord et remplir chacun d'environ 2/3 tasse de soupe chaude. Garnir chaque bol d'une tranche de pain grillé et saupoudrer d'environ 1/2 tasse de fromage. Faire griller quelques minutes jusqu'à ce que le fromage soit doré. Servir et déguster !
9. Astuce : Si vous utilisez un bouillon de poulet ou de légumes, vous pouvez ajouter 2 c. à soupe (30 ml) supplémentaires de sauce Worcestershire et de sauce soya ou tamari afin d'intensifier la saveur umami du bouillon.

## Pamela Hatton

Je travaille en santé publique et j'aime traduire la science de la nutrition en conseils concrets. Les Diététistes du Canada représentent une voix collective pour défendre et promouvoir le professionnalisme des diététistes.
C'est la salade que l'on me demande toujours lorsque je l'apporte à des repas-partage. Le chou frisé ne devient pas détrempé une fois la vinaigrette ajoutée, ce qui en fait un plat facile et pratique à apporter. Elle est polyvalente : on peut ajouter ou retirer des ingrédients selon la saison. Le sirop d'érable peut aussi être remplacé par du miel.

# Salade de chou frisé avec vinaigrette balsamique à l'érable

## Ingrédients | Portion: 8

- 1 sac ou 1 botte de chou frisé (kale) lavé — retirer les tiges dures
- 1 à 2 oranges
- 10 à 15 fraises — tranchées
- 10 à 15 tomates cerises
- 1 oignon vert (échalote) — tranché
- 125 ml d'amandes — grillées et hachées ou tranchées

Vinaigrette :

- 10 ml de moutarde de Dijon ou moutarde allemande
- 15 ml de sirop d'érable ou de miel
- 75 ml de vinaigre balsamique
- 200 ml d'huile d'olive
- 15 ml de graines de pavot (facultatif)

## Préparation

1. Mélanger tous les ingrédients de la vinaigrette dans un pot et secouer pour émulsionner. Ajouter un peu de sel et de poivre, si désiré. Les quantités sont approximatives, alors ajuster selon que vous préférez une vinaigrette plus sucrée, plus huileuse ou plus acidulée.
2. Ajouter environ la moitié de la vinaigrette aux feuilles de chou frisé et bien masser avec les mains. Le chou frisé s'attendrit après l'ajout de la vinaigrette, tout en gardant bien sa forme, ce qui en fait une excellente salade à emporter.
3. Zester le zeste d'une orange et l'ajouter sur le dessus de la salade. Peler les oranges en retirant le plus de membrane blanche possible, puis les couper en morceaux. (Vous pouvez aussi lever les suprêmes d'orange — le faire au-dessus du bol pour récupérer le jus — mais en retirant davantage de membrane, on perd un peu de volume, même si la présentation est plus jolie.)
4. Ajouter les autres fruits et légumes tranchés, puis garnir d'amandes.
5. Ajouter le reste de la vinaigrette juste avant de servir et mélanger tous les ingrédients.

## Meredith Foley

Je suis diététiste professionnelle et cadre en opérations dans les secteurs des soins de santé et des sciences de la vie. J'ai plus de 20 ans d'expérience à diriger des initiatives mondiales en R-D, en qualité et en excellence opérationnelle dans les industries alimentaires et nutritionnelles. Je suis fière d'être membre des Diététistes du Canada, car j'accorde beaucoup de valeur au fait de faire partie d'une communauté qui célèbre la créativité, le bien-être et le partage des connaissances.

C'est un plat que je prépare à la maison et que j'aime partager avec mes clients et ma famille. Il est nourrissant, facile et réconfortant. J'espère qu'il inspirera d'autres personnes à cuisiner et à rassembler les gens autour de la nourriture !

# Bol bouddha au quinoa et aux légumes rôtis

## Ingrédients | Portion: 2 cups

- 1 tasse de quinoa, rincé
- 2 tasses d'eau ou de bouillon de légumes
- 1 poivron rouge, haché
- 1 courgette, hachée
- 1 tasse de fleurons de brocoli
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre, au goût
- 1/2 tasse de pois chiches, cuits ou en conserve
- 2 c. à soupe de tahini
- 1 c. à soupe de jus de citron
- 1 c. à thé de sirop d'érable
- Facultatif : graines de sésame ou herbes fraîches pour garnir

## Préparation

1. Préchauffer le four à 400 °F (200 °C). Mélanger le poivron, la courgette et le brocoli avec l'huile d'olive, le sel et le poivre. Rôtir pendant 20 à 25 minutes, jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
2. Entre-temps, cuire le quinoa dans l'eau ou le bouillon selon les instructions sur l'emballage.
3. Dans un petit bol, fouetter le tahini, le jus de citron et le sirop d'érable. Ajouter un peu d'eau au besoin pour obtenir une consistance qui se verse facilement.
4. Assembler les bols : déposer le quinoa comme base, ajouter les légumes rôtis et les pois chiches, arroser de vinaigrette au tahini et garnir de graines de sésame ou d'herbes.
5. Savourez un repas nourrissant et coloré !

Thalie Souliere

# Tomato Asparagus and Avocado Salad

## Ingrédients | Portion: 4

Salade

- 20 à 25 asperges de taille moyenne, coupées en bouchées
- 15 à 20 tomates raisins, coupées en deux
- 3 oignons verts, hachés
- 10 olives noires ou 1/2 tasse de fromage feta coupé en dés
- 1 avocat entier de taille moyenne, coupé en cubes

Vinaigrette

- 1 c. à soupe de fromage parmesan
- 2 c. à soupe de jus de citron ou de vinaigre balsamique
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- Poivre noir, au goût

## Préparation

1. Cuire les asperges de la façon que vous préférez :
2. Rôties au four pendant 10 minutes à 400 °F, ou
3. Blanchies (cuire dans l'eau bouillante pendant 4 minutes, puis les plonger dans de l'eau glacée pour arrêter la cuisson).
4. Veiller à ce qu'elles restent croquantes.
5. Dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients de la salade sauf l'avocat.
6. Préparer la vinaigrette dans un bol séparé.
7. Juste avant de servir, couper l'avocat en cubes et l'ajouter au reste des légumes.
8. Ajouter la vinaigrette et mélanger délicatement.
9. Déguster avec une source de protéines et un féculent pour un repas équilibré. Par exemple, un œuf dur et des craquelins de grains entiers, ou du riz basmati et une poitrine de poulet grillée accompagnent très bien cette salade.

## Marlee Black

Je suis née et j'ai grandi au Canada. Mon partenaire est né et a grandi en Argentine au début de sa vie, et j'ai découvert sa merveilleuse culture et sa cuisine. Des recettes que je n'avais jamais vues ni entendues auparavant font maintenant partie de ma cuisine.

# Malfatti

## Ingrédients | Portion: 4

Malfatti

- 2 tasses de ricotta au lait entier
- 1 1/2 tasse d'épinards surgelés, décongelés
- 2 gros œufs
- 3/4 tasse de Parmigiano Reggiano râpé
- 1/2 à 3/4 tasse de farine tout usage
- 1 c. à thé de sel
- 1/2 c. à thé de poivre noir
- 1/8 c. à thé de muscade (facultatif)

Sauce tomate

- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 gousses d'ail, émincées
- 2 tasses de tomates concassées
- 1/2 à 1 c. à thé de sel
- Une pincée de flocons de piment et du basilic frais

Pour la finition

- 1/4 à 1/2 tasse de Parmigiano Reggiano râpé
- Huile d'olive

## Préparation

1. Faire évaporer l'humidité des épinards : Décongeler complètement les épinards surgelés. Les ajouter dans une grande poêle à feu moyen, sans huile. Les étaler et cuire en remuant souvent jusqu'à ce que la vapeur cesse de s'échapper et que les épinards soient secs et friables. Cela prend environ 5 à 8 minutes. Presser encore une fois dans un linge propre, puis hacher finement.
2. Préparer la base des malfatti. Dans un grand bol, combiner la ricotta, les épinards, les œufs, le Parmigiano, le sel, le poivre et la muscade. Mélanger délicatement.
3. Incorporer 1/2 tasse de farine. Le mélange doit former un monticule souple et ne pas s'étaler. S'il est trop mou, ajouter de la farine 1 c. à soupe à la fois, jusqu'à un maximum de 3/4 tasse. Arrêter dès que la consistance tient.
4. Couvrir et réfrigérer 20 à 30 minutes pour raffermir.
5. Chauffer l'huile d'olive dans une poêle allant au four à feu moyen. Ajouter l'ail et cuire environ 30 secondes, jusqu'à ce qu'il soit parfumé. Ajouter les tomates, le sel et les flocons de piment, si désiré. Laisser mijoter 10 à 15 minutes, jusqu'à ce que la sauce épaississe légèrement. Éteindre le feu.
6. Former des ovales grossiers d'environ 1/4 tasse chacun à l'aide d'une cuillère. Ne pas les rouler trop fermement.
7. Porter une grande casserole d'eau salée à léger frémissement. Déposer les malfatti par petites quantités. Lorsqu'ils remontent à la surface, cuire encore 1 minute. Les retirer délicatement à l'aide d'une écumoire.
8. Déposer les malfatti dans la sauce tomate. Napper légèrement de sauce et saupoudrer de Parmigiano.
9. Cuire au four à 400 °F pendant 15 à 20 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient pris et légèrement gonflés. Faire gratiner 1 à 2 minutes au besoin.
10. Laisser reposer 5 minutes. Terminer avec un peu plus de Parmigiano et un filet d'huile d'olive ou de beurre.

## Elizabeth Zemelman

J'aime aider les gens à améliorer leur santé grâce à des changements réalistes et agréables dans leur alimentation. J'adore voyager, et plusieurs de mes recettes sont inspirées des endroits que j'ai visités et des cultures culinaires que j'admire. Cette recette est née d'un voyage au Maroc et marie des saveurs marocaines avec l'une de mes cuisines préférées, la cuisine indienne, pour créer un plat chaud, parfumé et axé sur les aliments d'origine végétale.

# Salade de chou-fleur rôti, de carottes et de haricots

## Ingrédients | Portion: 5

Salade

- 1 chou-fleur moyen, coupé en fleurons de la taille d'une bouchée
- 5 carottes moyennes à grosses (environ 4 tasses)
- 3 à 4 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 boîte de lentilles, rincées et égouttées (ou 2 tasses cuites)
- 1 boîte de pois chiches, rincés et égouttés (ou 2 tasses cuits)
- 1/2 tasse d'oignon rouge, haché
- 1/2 tasse de coriandre fraîche, hachée

Vinaigrette

- 1/4 tasse d'huile d'olive
- 3 c. à soupe de jus de citron frais
- 1 c. à soupe de miel
- 1/2 c. à thé de cumin moulu
- 1/2 c. à thé de coriandre moulue
- 1/2 c. à thé de curcuma
- 1/4 c. à thé de gingembre moulu
- 1/4 c. à thé de cannelle moulue
- 1/4 c. à thé de sel
- 1 gousse d'ail, émincée
- Poivre noir, au goût

## Préparation

1. Préchauffer le four à 400 °F (200 °C).
2. Préparer les légumes : Couper le chou-fleur en fleurons de la taille d'une bouchée et trancher les carottes en rondelles d'environ 1/2 pouce. Les déposer sur une plaque de cuisson, arroser d'huile d'olive, saupoudrer de sel et mélanger pour bien enrober. Étaler en une couche uniforme.
3. Rôtir le chou-fleur et les carottes pendant 30 à 35 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient tendres et légèrement dorés par endroits. Retirer du four et laisser refroidir légèrement.
4. Préparer la vinaigrette : Pendant que les légumes rôtissent, combiner tous les ingrédients de la vinaigrette dans un petit bol et fouetter jusqu'à obtenir une consistance lisse.
5. Assembler la salade : Dans un grand bol, ajouter les pois chiches et les lentilles. Hacher finement l'oignon rouge et la coriandre, puis les ajouter au bol. Ajouter le chou-fleur et les carottes rôtis, verser la vinaigrette et mélanger délicatement pour bien combiner.
6. Servir et déguster chaud ou à température ambiante.

## Vandana Gujadhur

Je suis membre des Diététistes du Canada depuis le début de ma carrière et je trouve formidable de faire partie d'un réseau de diététistes très compétents qui travaillent dans différents domaines. La recette que je partage provient de l'endroit qui a fait naître mon rêve de devenir diététiste : l'île Maurice, une île tropicale de l'océan Indien d'où je viens.

# Rougail aux tomates

## Ingrédients | Portion: 6

- 1 à 2 c. à soupe d'huile de canola
- 1 oignon moyen, finement haché
- 3 gousses d'ail, écrasées
- 1/2 pouce de gingembre, haché
- 1/4 botte de persil
- 1 c. à thé de feuilles de thym (retirées des tiges)
- 8 tomates rouges mûres de taille moyenne
- 2 piments frais, finement tranchés
- Sel et poivre, au goût

## Préparation

1. Dans une grande casserole, faire revenir l'oignon, l'ail écrasé et le gingembre haché à feu moyen jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
2. Ajouter les tomates, les piments, le sel et le poivre au goût, puis porter à léger frémissement. Réduire le feu à doux et poursuivre la cuisson pendant 20 minutes, à couvert, en remuant de temps en temps et en écrasant les tomates pendant la cuisson.
3. Ajouter toutes les herbes et bien mélanger.
4. Ajouter une source de protéines comme du tofu, du poulet ou du poisson, si désiré.

Les diététistes du Canada

# Livre de recettes

Créé par les membres des Diététistes du Canada

## Recettes pour Souper

## Geneviève Noël

Ce plat s'appelle « Caldeirada de peixe », un plat portugais traditionnel qui se traduit par « ragoût de poisson ». Traditionnellement, on utilise des pommes de terre Yukon Gold, mais je les ai remplacées par des patates douces afin d'augmenter la teneur en vitamines et en fibres alimentaires et d'y apporter une touche délicieuse.

# Caldeirada de peixe

## Ingrédients | Portion: 4

- Huile d'olive
- 1 cube de bouillon de poisson ou de légumes, émietté
- 600 g de morue (fraîche ou surgelée)
- 4 tomates mûres moyennes, coupées en cubes
- 1 gros oignon, coupé en deux puis tranché
- 1 kg de patates douces, pelées et coupées en tranches d'environ 1 pouce
- 1 petit poivron rouge, coupé en lanières
- 1 petit poivron vert, coupé en lanières
- 3 gousses d'ail, tranchées
- 1/2 tasse de vin blanc de cuisson
- Poivre, au goût
- 4 œufs (facultatif)

## Préparation

1. Couvrir le fond d'une grande casserole d'huile d'olive et répartir uniformément le cube de bouillon émietté sur la surface.
2. Ajouter le reste des ingrédients (sauf les œufs) en couches dans l'ordre suivant : oignon, patates douces, morue, tomates, poivrons et ail. Assaisonner de poivre noir au goût et verser le vin blanc de cuisson.
3. Couvrir la casserole et cuire à feu doux pendant environ 1 heure et 15 minutes.
4. Retirer le couvercle et casser les œufs (si utilisés), un à la fois, sur le dessus du ragoût en les disposant en cercle afin qu'ils ne se touchent pas. Remettre le couvercle et laisser mijoter 5 minutes supplémentaires, ou jusqu'à ce que les œufs soient cuits à votre goût.
5. Retirer du feu et servir, en ajoutant un œuf par portion.

« Cette recette s'est transmise de génération en génération (oralement) jusqu'à ce que ma belle-mère la partage avec moi. »

## Sue Mah

Sue est une diététiste primée à plusieurs reprises, Fellow des Diététistes du Canada et ancienne coprésidente du Réseau des médias des Diététistes du Canada. Elle est membre des Diététistes du Canada depuis le début de sa carrière et apprécie les occasions de développement professionnel.

# Soupe au bœuf et à l'orge

## Ingrédients | Portion: 8

- 1 1/2 à 2 lb de bœuf, coupé en cubes d'environ 1 pouce (j'utilise généralement du jarret de bœuf ou du surlonge)
- 2 c. à soupe d'huile de canola
- 1 gros oignon, coupé en dés
- 3 grosses carottes, coupées en dés
- 2 à 3 branches de céleri, coupées en dés
- 2/3 à 3/4 tasse d'orge perlé (utiliser moins si vous préférez une soupe plus légère; utiliser plus pour une soupe plus épaisse, style ragoût)
- 8 tasses de bouillon à teneur réduite en sodium (j'utilise 4 tasses de bouillon de bœuf et 4 tasses de bouillon de poulet)
- 1/4 c. à thé de thym séché
- 1 feuille de laurier
- Sel et poivre, au goût

## Préparation

1. Assaisonner le bœuf avec du sel et du poivre.
2. Dans une grande marmite ou une cocotte, chauffer l'huile à feu moyen-vif. Ajouter les oignons et faire revenir quelques minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
3. Ajouter les carottes et le céleri. Cuire environ 5 minutes, ou jusqu'à ce que les légumes commencent à s'attendrir.
4. Ajouter le bœuf et cuire en remuant de temps en temps jusqu'à ce qu'il soit légèrement doré de tous les côtés.
5. Incorporer l'orge et le thym. Verser le bouillon.
6. Couvrir et porter la soupe à ébullition. Réduire ensuite à feu doux et laisser mijoter 35 à 40 minutes, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que l'orge soit tendre.

« Dès que le temps froid arrive, je prépare cette soupe réconfortante encore et encore ! L'orge est riche en bêta-glucane, un type de fibre bénéfique pour la santé du cœur qui peut aider à réduire le taux de cholestérol sanguin. »

# Chelsea McPherson

Je suis diététiste professionnelle depuis presque 10 ans. J'adore cette recette : elle est rapide, facile, polyvalente et rassasiante. C'est ma recette préférée pour la planification des repas lorsque je sais que la semaine sera chargée. Elle est parfaite pour le dîner ou le souper ! Personnellement, j'ajoute souvent plus d'assaisonnements que la recette ne l'indique et j'aime varier les légumes que j'ajoute au mélange.



Référence : Adaptation de la recette « Mexican Quinoa Stuffed Peppers » de Minimalist Baker.


# Poivrons farcis au quinoa à la mexicaine

## Ingrédients | Portion: 4

- 4 gros poivrons (ou 6 moyens), coupés en deux, graines et tiges retirées
- 1 tasse de quinoa sec (rincé)
- 2 tasses de bouillon de légumes ou de poulet (ou simplement de l'eau)
- 1 boîte (540 ml) de haricots noirs
- 1 tasse de légumes surgelés ou de maïs
- 1 tasse de salsa
- 2 c. à thé d'assaisonnement sans sel (p. ex., Mrs Dash, Watkins All Purpose Seasoning)
- 1 1/2 c. à thé de poudre de chili
- 1 1/2 c. à thé de poudre d'ail
- Fromage râpé, au goût (facultatif)
- Un peu d'huile d'olive pour badigeonner

## Préparation

1. Dans une grande casserole, combiner le quinoa et le bouillon (ou l'eau) et porter à ébullition à feu vif. Une fois l'ébullition atteinte, couvrir et réduire le feu à doux. Cuire environ 15 à 20 minutes, jusqu'à ce que tout le liquide soit absorbé.
2. Retirer du feu et laisser reposer 5 minutes, puis égrainer le quinoa avec une fourchette.
3. Préchauffer le four à 350 °F.
4. Déposer les moitiés de poivrons dans un grand plat de cuisson en verre. Badigeonner l'intérieur des poivrons avec un peu d'huile d'olive.
5. Ajouter les haricots noirs et les légumes mélangés au quinoa cuit.
6. Dans un petit bol, combiner la salsa et les épices. Ajuster l'assaisonnement au goût.
7. Ajouter ce mélange de salsa au quinoa, aux haricots et aux légumes et bien mélanger.
8. À l'aide d'une cuillère, farcir chaque moitié de poivron avec le mélange de quinoa, en pressant légèrement.
9. Couvrir de papier d'aluminium et cuire au four 30 minutes à 375 °F.
10. Après 30 minutes, retirer le papier d'aluminium et poursuivre la cuisson 20 à 25 minutes, jusqu'à ce que le dessus du quinoa soit légèrement croustillant et que les poivrons soient tendres. Si désiré, ajouter le fromage à ce moment.

## Mamta Bhasin

Je suis une diététiste professionnelle qui cherche à rendre l'alimentation saine simple et satisfaisante pour mes clients.
J'accorde beaucoup de valeur à mon adhésion aux Diététistes du Canada pour son engagement envers la pratique fondée sur des données probantes et pour la communauté professionnelle qu'elle offre.
Je partage cette recette parce qu'elle est un incontournable dans ma cuisine; elle remplace la crème et le beurre par du yogourt et des noix de cajou, prouvant que les plats réconfortants peuvent être à la fois nourrissants et sains.

# Poulet crémeux

## Ingrédients | Portion: 5

Plat principal :

- Huile – 2 c. à soupe
- Graines de cumin – 2 c. à soupe
- Oignon, haché – 3 tasses
- Ail – 1 1/2 c. à soupe (3–4 gousses moyennes à grosses)
- Poitrines de poulet, coupées en cubes – 3 (environ 3 1/2 tasses)
- Noix de cajou – 1/2 tasse, trempées dans de l'eau tiède pendant 15 minutes
- Lait (facultatif) – 1/2 tasse, pour plus d'onctuosité

Marinade :

- Yogourt grec – 1/2 tasse
- Jus de citron – 2 c. à soupe
- Gingembre, râpé ou en pâte – 1–2 c. à soupe
- Poivre noir – 1/2 c. à thé (ajuster au goût)
- Cumin moulu – 1 c. à thé
- Coriandre moulue – 1 c. à thé
- Cardamome verte, écrasée – 4–5 gousses
- Piment vert, haché

## Préparation

1. Mariner le poulet : Dans un bol, combiner le poulet avec le yogourt, le jus de citron, le gingembre, le poivre noir, le cumin moulu, la coriandre moulue, la cardamome écrasée, le piment vert (si utilisé) et le sel. Bien mélanger et laisser mariner au moins 30 minutes, ou réfrigérer toute la nuit pour plus de saveur.
2. Faire revenir les oignons : Chauffer l'huile dans une grande poêle à feu moyen. Ajouter les graines de cumin et les laisser grésiller brièvement. Ajouter les oignons hachés et une pincée de sel. Cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres et translucides, environ 10 minutes. Ajouter l'ail et cuire encore une minute.
3. Préparer la base de la sauce : Égoutter les noix de cajou trempées. Transférer le mélange d'oignons cuits et les noix de cajou dans un mélangeur et mélanger jusqu'à obtenir une texture lisse. Laisser refroidir légèrement si nécessaire, car le mélange sera chaud.
4. Cuire le poulet : Remettre la poêle à feu moyen. Ajouter le poulet mariné et cuire quelques minutes en remuant, jusqu'à ce que l'extérieur devienne opaque.
5. Ajouter la pâte mélangée : Verser la pâte de noix de cajou et d'oignons dans la poêle et mélanger pour combiner. Cuire à feu doux à moyen jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit et que la sauce épaississe.
6. Finaliser le plat : Incorporer le lait, si utilisé, pour plus d'onctuosité. Laisser mijoter brièvement, ajuster l'assaisonnement et servir chaud.

# Stephanie Levesque

Fière membre des Diététistes du Canada depuis 20 ans ! J'aime motiver les gens à manger les aliments comme la nature les a prévus. Essayez l'orignal !

# Rôti de bœuf relevé

## Ingrédients | Portion: 5

- ~1 kg Bœuf ou orignal
- 2 c. à soupe d'ail
- Poivre, au goût
- 2 gros oignons
- 3 c. à soupe de sauce chili
- 1 tasse de bouillon de bœuf
- 2 c. à soupe de sauce Worcestershire
- 1 c. à soupe de cassonade

## Préparation

1. Frotter l'ail et le poivre sur la viande.
2. Placer des couches d'oignons au-dessus et en dessous de la viande.
3. Mélanger tous les autres ingrédients et verser sur la viande dans un plat allant au four.
4. Couvrir et cuire à 350 °F pendant 2 heures.
5. Ajouter des légumes (carottes, navets, chou, betteraves… coupés en dés) et cuire 1 heure supplémentaire ou jusqu'à ce que la viande atteigne 77 °C / 170 °F.
6. Sortir du four et attendre 10 minutes avant de trancher la viande.
7. BON APPÉTIT !

## Dahlia Abou El Hassan

Je suis la diététiste professionnelle à l'Université York. J'ai rejoint les Diététistes du Canada pour faire partie d'une communauté qui célèbre la créativité, la collaboration et le développement.
Je suis heureuse de partager l'un de mes plats réconfortants arabes préférés. C'est un plat que ma mère préparait lorsque j'étais enfant et, au fil des années, j'y ai ajouté ma propre touche en incorporant des lentilles pour plus de protéines et de consistance. Il est devenu un incontournable que je prépare souvent pour ma famille et mes amis — un repas simple et nourrissant qui rassemble toujours les gens. Il est savoureux, économique et axé sur les aliments d'origine végétale.

# Fattah aux aubergines et aux lentilles

## Ingrédients | Portion: 5

Pain :

- 2 morceaux de pain pita de blé entier
- 2 c. à soupe de sumac
- 2 c. à soupe d'huile d'olive

Mélange aubergine et lentilles :

- 1 grosse aubergine, coupée en cubes de 1 pouce
- 1 c. à thé de sumac
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre, au goût
- 1 boîte de lentilles vertes, rincées et égouttées
- ½ citron, pressé
- 1 c. à soupe de mélasse de grenade
- ½ tasse de persil, haché

Sauce au yogourt :

- 1 tasse de yogourt nature
- 2 c. à soupe de tahini
- 1 gousse d'ail, écrasée
- ½ citron, pressé
- Sel, au goût

## Préparation

1. Couper le pain pita en carrés de 1 pouce. Mélanger avec le sumac et l'huile d'olive. Cuire à la friteuse à air 6 à 8 minutes, ou jusqu'à ce que le pain soit doré et croustillant. Réserver.
2. Mélanger les cubes d'aubergine avec l'huile d'olive et le sumac. Cuire à la friteuse à air 15 à 20 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés et tendres.
3. Dans un grand bol, combiner l'aubergine cuite, les lentilles, le jus de citron, la mélasse de grenade, le sel, le poivre et le persil. Mélanger délicatement.
4. Dans un bol, mélanger le yogourt, le tahini, l'ail, le jus de citron et le sel jusqu'à obtenir une texture lisse.
5. Assembler le plat en ajoutant les carrés de pita croustillants juste avant de servir. Déposer le mélange d'aubergines et de lentilles sur le pain. Arroser de sauce au yogourt. Garnir de persil.
6. Facultatif : ajouter des graines de grenade ou des pignons de pin grillés pour plus de croquant.

## Stephanie Wong

Je suis diététiste et j'ai des racines familiales à Hong Kong. Je suis passionnée par la façon dont les repas traditionnels chinois peuvent favoriser la santé et le bien-être. L'un des plats incontournables de ma cuisine est cette recette simple de poisson vapeur au gingembre et aux oignons verts, préparée dans une seule casserole, qui reflète les techniques culinaires avec lesquelles j'ai grandi. Cette recette offre un repas riche en nutriments et constitue une excellente source de protéines complètes de haute qualité, tout en offrant des saveurs aromatiques et intenses.

# Poisson vapeur au gingembre et aux oignons verts

## Ingrédients | Portion: 2-3

- 1 poisson blanc entier (environ 450–600 g), comme le bar, le tilapia ou le vivaneau, nettoyé
- 2 c. à soupe de gingembre frais, coupé en julienne
- 3 oignons verts (échalotes), finement tranchés
- 1 1/2 c. à soupe de sauce soya à teneur réduite en sodium
- 1 c. à soupe d'huile de sésame
- 1 c. à soupe d'huile neutre (p. ex., huile de canola)
- 2 tasses de bok choy miniatures, coupés en deux

Garniture facultative : coriandre fraîche ou oignons verts supplémentaires

## Préparation

1. Déposer le poisson nettoyé sur une assiette résistante à la chaleur qui peut entrer dans votre cuiseur vapeur ou votre casserole. Répartir la moitié du gingembre sur le poisson.
2. Placer une grille dans le cuiseur vapeur ou la casserole et ajouter de l'eau jusqu'à un niveau juste en dessous de la grille. Porter l'eau à ébullition, puis placer l'assiette avec le poisson dans le cuiseur vapeur. Cuire le poisson à la vapeur 8 à 10 minutes, ou jusqu'à ce que la chair soit opaque et se défasse facilement à la fourchette.
3. Dans les 2 à 3 dernières minutes de cuisson, ajouter le bok choy dans le cuiseur vapeur et cuire jusqu'à ce qu'il soit tendre mais encore bien vert.
4. Retirer le poisson du cuiseur vapeur ou de la casserole, puis garnir avec le reste du gingembre et tous les oignons verts.
5. Chauffer l'huile neutre et l'huile de sésame ensemble jusqu'à ce qu'elles soient bien chaudes. Verser sur le gingembre et les oignons verts pour libérer leurs arômes (vous devriez entendre un grésillement). Arroser uniformément la sauce soya sur le poisson.
6. Servir immédiatement avec le bok choy vapeur et, au choix, du riz brun ou du quinoa pour un repas équilibré.

## Lucia Weiler

C’est un plat réconfortant hongrois traditionnel avec lequel j’ai grandi, simple, économique et préparé dans une seule casserole, ce qui le rend pratique pour les familles occupées. J’aime cette recette parce qu’elle est riche en saveurs, rassemble les gens et peut être adaptée pour répondre à différents besoins nutritionnels sans perdre les traditions et l’essence du plat. C’est un parfait rappel qu’une alimentation nourrissante peut être à la fois significative et délicieuse.

# Poulet paprikash hongrois

## Ingrédients | Portion: 2-3

- 2 1/2 lb morceaux de poulet avec os (les cuisses et pilons conviennent bien)
- 2 c. à soupe d’huile végétale
- 2 gros oignons de cuisson, finement hachés
- 2 gousses d’ail, émincées
- 2 c. à soupe de paprika hongrois moulu
- 1/2 c. à thé de poivre noir moulu
- 2 poivrons, hachés
- 2 grosses tomates, hachées
- 1 tasse d’eau ou de bouillon de poulet à teneur réduite en sodium
- 1/2 tasse de crème sure (facultatif)
- 1 c. à soupe de farine tout usage (facultatif)

## Préparation

1. Laver les mains avec du savon et de l’eau tiède pendant au moins 20 secondes. Nettoyer et sécher toutes les surfaces de préparation des aliments.
2. Chauffer l’huile dans une grande poêle à feu moyen-vif. Faire dorer le poulet de tous les côtés, puis le retirer et le réserver.
3. Ajouter les oignons dans la poêle et cuire doucement jusqu’à ce qu’ils soient dorés.
4. Incorporer l’ail, les poivrons et les tomates; cuire environ 3 minutes.
5. Retirer du feu et incorporer le paprika et le poivre noir (cela protège la saveur du paprika).
6. Remettre le poulet dans la poêle et bien mélanger.
7. Ajouter l’eau ou le bouillon jusqu’à ce que le poulet soit presque couvert.
8. Porter à ébullition, puis couvrir, réduire le feu et laisser mijoter 30 minutes.
9. Si utilisé, mélanger la crème sure et la farine dans un petit bol jusqu’à obtenir une texture lisse. Incorporer dans la poêle et laisser mijoter doucement 4 à 5 minutes, jusqu’à ce que la sauce épaississe.

# Shirley (Chenyi) Shao

Je suis une diététiste d'origine chinoise et j'aime partager des recettes amusantes de notre culture avec la communauté. Cette recette est particulièrement intéressante pour les jeunes générations et est parfaite pour impliquer les enfants en cuisine. Les étapes de hachage et d'assemblage sont pratiques et agréables, ce qui rend la cuisine amusante pour toute la famille — et c'est absolument délicieux aussi !

# Champignons de Paris farcis à la pâte de crevettes

## Ingrédients | Portion: 2

- Champignons de Paris (champignons blancs) : environ 10 à 12
- Crevettes crues (décortiquées et déveinées) : environ 8 à 10 crevettes moyennes
- Huile de cuisson : 1 c. à soupe
- Sel : une pincée, au goût

Mélange de sauce (tout dans un même bol) :

- Fécule de maïs : 1 c. à soupe
- Sauce soya : 1 c. à soupe
- Sauce soya foncée : 1 c. à thé
- Sauce aux huîtres : 1 c. à soupe
- Sucre : 1 c. à thé
- Eau : remplir jusqu'à la moitié du bol

## Préparation

1. Préparer les champignons
2. Laver soigneusement les champignons de Paris et retirer les tiges si nécessaire. Réserver.
3. Préparer la pâte de crevettes
4. Hacher finement les crevettes à l'aide d'un couteau jusqu'à obtenir une pâte collante. Saupoudrer un peu de sel et bien mélanger.
5. Farcir les champignons
6. Remplir chaque chapeau de champignon avec la pâte de crevettes, en pressant légèrement pour qu'elle garde sa forme.
7. Cuire à la poêle
8. Chauffer une poêle avec l'huile à feu moyen. Déposer les champignons farcis côté crevettes vers le bas et cuire jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Les retourner ensuite côté champignon et cuire jusqu'à ce qu'ils soient également dorés.
9. Laisser mijoter
10. Ajouter le mélange de sauce préparé dans la poêle et laisser mijoter environ 2 minutes jusqu'à ce que tout soit bien cuit.
11. Garnir et servir
12. Laisser la sauce réduire légèrement, puis retirer du feu et servir.
13. Facultatif : garnir d'oignons verts hachés avant de servir.

## Sheena Landry

Je suis une cuisinière à la maison qui aime créer des repas végétaux simples et nourrissants et les partager avec les autres. Je suis membre des Diététistes du Canada parce que je crois au pouvoir de l'alimentation pour soutenir la santé et j'aime faire partie d'une communauté qui encourage les gens à cuisiner davantage et à essayer de nouvelles choses.

# Pâtes Alfredo au tofu

## Ingrédients | Portion: 4

- 4 tasses de penne de grains entiers ou de pâtes aux lentilles (ou vos pâtes préférées)
- 1 oignon moyen, haché
- 3 gousses d'ail, émincées
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 400 g de tofu mi-ferme ou ferme
- 1 c. à soupe de levure nutritionnelle
- 1 c. à soupe de jus de citron
- 1/2 tasse d'eau de cuisson des pâtes réservée, plus au besoin
- 1 c. à thé de sel (ajuster au goût)
- 1/4 c. à thé de poivre noir
- 1 tasse de pois
- 1 brocoli, coupé en fleurons et la tige coupée en dés

## Préparation

1. Porter une grande casserole d'eau salée à ébullition et cuire les pâtes selon les instructions sur l'emballage. Réserver au moins 1 tasse d'eau de cuisson avant d'égoutter.
2. Pendant ce temps, chauffer l'huile d'olive dans une poêle à feu moyen. Faire revenir l'oignon et l'ail jusqu'à ce qu'ils soient tendres et translucides, environ 4 à 5 minutes.
3. Transférer le mélange d'oignon dans un mélangeur. Ajouter le tofu, la levure nutritionnelle, le jus de citron, le sel, le poivre et 1/2 tasse de l'eau de cuisson réservée. Mélanger jusqu'à obtenir une sauce complètement lisse et crémeuse.
4. Goûter et ajuster l'assaisonnement au besoin. Ajouter plus d'eau de cuisson des pâtes, quelques cuillères à soupe à la fois, jusqu'à obtenir la consistance désirée.
5. Remettre la sauce dans la poêle à feu doux. Ajouter les pois et réchauffer doucement.
6. Environ 5 minutes avant la fin de la cuisson des pâtes, ajouter le brocoli dans la casserole. Cela permettra de cuire le brocoli à la vapeur tout en réduisant le nombre de plats à laver.
7. Égoutter les pâtes et le brocoli, puis les ajouter dans la poêle avec la sauce. Mélanger jusqu'à ce que tout soit bien enrobé et bien chaud.

« Ma fille m'a suggéré de soumettre cette recette — Pâtes Alfredo au tofu — parce que c'est un plat que nous préparons souvent à la maison et l'un de ses préférés. »

## Shauna Lindzon

Au fil des années, j'ai travaillé comme consultante dans l'industrie alimentaire, développeuse de recettes et porte-parole dans les médias. J'ai créé des démonstrations culinaires qui combinent connaissances scientifiques et éducation culinaire. Elles sont inspirantes, éducatives et divertissantes. Vous pouvez trouver la liste de mes ateliers de nutrition et un lien vers mon livre de recettes A Spoonful of Shauna – Family Favourites.

# Pasta e Ceci

## Ingrédients | Portion: 4

- 1/4 tasse d'huile d'olive extra vierge, plus un peu pour arroser
- 4 gousses d'ail moyennes, écrasées
- 1 branche de romarin frais
- 1 1/2 c. à thé de sel casher, divisées
- 1/4 c. à thé de flocons de piment rouge
- 2 c. à soupe de pâte de tomates
- 1/2 tasse de vin blanc sec
- 2 boîtes (14 oz / 398 g) de pois chiches, égouttés et rincés, divisés
- 4 tasses de bouillon de poulet ou de légumes à faible teneur en sodium, divisées
- 1/4 c. à thé de poivre noir fraîchement moulu
- 225 g de petites pâtes tubulaires (p. ex., ditali)
- 1/2 tasse de fromage Pecorino Romano râpé, plus un peu pour garnir (ou garnir de Parmigiano Reggiano)

## Préparation

1. Dans une grande cocotte (ou une casserole antiadhésive), chauffer l'huile à feu moyen. Ajouter l'ail, le romarin et 1/2 c. à thé de sel et cuire 4 à 5 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que l'ail soit tendre et commence à dorer (sans brûler). Ajouter les flocons de piment rouge, cuire 30 secondes, puis ajouter la pâte de tomates et poursuivre la cuisson 1 à 2 minutes à feu moyen.
2. Incorporer le vin et cuire 2 minutes, en remuant constamment pour émulsionner le vin avec l'huile.
3. Retirer la casserole du feu, retirer la branche de romarin (ce n'est pas grave si quelques feuilles se sont détachées) et ajouter 1 tasse de pois chiches et 1 tasse de bouillon. À l'aide d'un mélangeur à immersion, mélanger jusqu'à obtenir une texture lisse (il peut être nécessaire d'incliner légèrement la casserole pour éviter les éclaboussures).
4. Ajouter le reste des pois chiches et du bouillon ainsi que 1 c. à thé de sel et 1/4 c. à thé de poivre noir fraîchement moulu. Porter le mélange à ébullition à feu moyen-vif. Une fois à ébullition, ajouter les pâtes et cuire jusqu'à ce qu'elles soient al dente (environ 8 à 11 minutes). Le mélange aura une consistance de sauce et épaissira en reposant.
5. Retirer du feu et incorporer le fromage en mélangeant bien. Servir avec un filet d'huile d'olive et un peu plus de fromage, si désiré.
6. Pour les restes, ajouter un peu de bouillon ou d'eau avant de réchauffer.

## Filomena Vernace-Inserra

Je veux aider mes clients à ne plus avoir peur de manger du tofu. Cette recette met en valeur des ingrédients savoureux et est très facile à préparer.
Je suis membre des Diététistes du Canada parce que plus que jamais, les diététistes professionnels ont besoin d'une voix unifiée pour communiquer des messages nutritionnels factuels et fondés sur des données probantes afin de guider le public vers une vie plus saine. Nous devons aussi renforcer notre position en tant qu'experts en nutrition, et nous pouvons y parvenir ensemble.

# Tofu aux agrumes rôti avec légumes (sur une plaque)

- 2 paquets de tofu extra ferme (14 oz, 397 g), avec sulfate de calcium
- 1/3 tasse d'huile d'olive extra vierge
- 1/3 tasse de sauce soya à teneur réduite en sodium
- 1 gousse d'ail, émincée ou 2 c. à thé de poudre d'ail
- 1 c. à thé de gingembre frais, émincé
- 1 chou-fleur moyen, coupé en fleurons
- 1 brocoli moyen, coupé en fleurons
- 1 poivron rouge moyen, coupé en lanières
- 5 c. à soupe de fécule de maïs
- Sel et poivre

Sauce :

- 1 orange fraîchement pressée (ou environ 1/4 tasse)
- 2 c. à thé de miel ou de sirop d'érable
- 2 gousses d'ail, émincées
- 1/2 tasse d'oignons verts, hachés
- 1/4 tasse de noix non salées (arachides ou noix de cajou)
- 2 c. à thé de flocons de piment fort (facultatif)
- 1/2 tasse de coriandre fraîche ou de persil, haché

## Préparation

1. Tapisser 2 grandes plaques de cuisson de papier parchemin. Réserver.
2. Préchauffer le four à 400 °F.
3. Retirer le tofu de son emballage et placer un poids lourd sur les deux blocs (une casserole ou un bol rempli d'eau). Laisser le poids sur le tofu pendant environ 15 minutes (plus longtemps si désiré).
4. Retirer le poids. Sécher les blocs de tofu avec du papier absorbant. Couper en cubes d'environ 1/2 à 1 pouce. Placer les cubes dans un sac Ziploc moyen.
5. Dans un petit bol, combiner 2 c. à soupe d'huile d'olive, 3 c. à soupe de sauce soya et l'ail émincé. Verser sur les cubes dans le sac Ziploc et bien mélanger. Laisser reposer sur le comptoir environ 15 minutes (ou mariner au réfrigérateur).
6. Retirer les cubes du sac et les placer dans un bol. Mélanger avec la fécule de maïs pour bien enrober les cubes. Étaler les cubes de tofu en une seule couche sur une plaque de cuisson.
7. Sur l'autre plaque, répartir les fleurons de chou-fleur et de brocoli ainsi que les lanières de poivron rouge. Arroser les légumes avec 1 à 2 c. à soupe d'huile d'olive et assaisonner au goût.
8. Rôtir 20 à 30 minutes, en retournant le tofu et les légumes de temps en temps. Le tofu sera doré et les légumes bien rôtis.
9. Pendant que le tofu et les légumes rôtissent, combiner les ingrédients de la sauce dans un petit bol. Fouetter les 2 c. à soupe d'huile d'olive restantes, 2 c. à soupe de sauce soya, le jus d'orange, le miel et l'ail.
10. Une fois cuits, transférer le tofu et les légumes dans un bol. Arroser de sauce et mélanger délicatement. Garnir d'oignons verts, de noix, de flocons de piment et de coriandre, si désiré.
11. Servir sur des nouilles ou du riz brun vapeur.

## Laura Seibel

Je m'appelle Laura Seibel et je suis diététiste professionnelle travaillant en soins de longue durée dans la région de Toronto. J'ai découvert cette recette pour la première fois lors de ma quatrième année à l'Université de Guelph. Nous l'avons préparée dans le cadre du cours de restaurant et je suis tombée en amour avec ce plat ! Cette recette est maintenant un incontournable dans ma maison.

# Ragoût de pois chiches épicé

## Ingrédients | Portion: 4-6

- 1/4 tasse d'huile d'olive, plus un peu pour servir
- 4 gousses d'ail, hachées
- 1 gros oignon jaune, haché
- 1 morceau de gingembre (2 pouces), finement haché
- Sel casher et poivre noir
- 1 1/2 c. à thé de curcuma moulu, plus un peu pour servir
- 1 c. à thé de flocons de piment rouge, plus un peu pour servir
- 2 boîtes (15 oz) de pois chiches, égouttés et rincés
- 2 boîtes (15 oz) de lait de coco entier
- 2 tasses de bouillon de légumes ou de poulet
- 1 botte de bette à carde, chou frisé ou feuilles de chou cavalier, tiges retirées et feuilles déchirées en morceaux de la taille d'une bouchée
- 1 tasse de feuilles de menthe, pour servir
- Yogourt, pour servir (facultatif)
- Pita grillé, lavash ou autre pain plat, pour servir (facultatif)

## Préparation

1. Chauffer 1/4 tasse d'huile dans une grande casserole à feu moyen. Ajouter l'ail, l'oignon et le gingembre. Assaisonner de sel et de poivre et cuire, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que l'oignon soit translucide et commence à dorer légèrement sur les bords, 3 à 5 minutes.
2. Ajouter 1 1/2 c. à thé de curcuma, 1 c. à thé de flocons de piment rouge et les pois chiches, puis assaisonner de sel et de poivre. Cuire en remuant souvent pour que les pois chiches grésillent et dorent légèrement dans les épices et l'huile, jusqu'à ce qu'ils commencent à se défaire et deviennent un peu dorés et croustillants, 8 à 10 minutes. Retirer environ 1 tasse de pois chiches et réserver pour la garniture.
3. À l'aide d'une cuillère en bois ou d'une spatule, écraser légèrement les pois chiches restants pour libérer leur amidon (cela aidera à épaissir le ragoût). Ajouter le lait de coco et le bouillon, puis assaisonner de sel et de poivre.
4. Porter à légère ébullition, en raclant les morceaux au fond de la casserole. Cuire en remuant de temps en temps jusqu'à ce que le ragoût épaississe, 30 à 35 minutes. (Goûter un pois chiche ou deux, pas seulement le liquide, pour vérifier qu'ils ont mijoté assez longtemps pour être bien savoureux.) Si après 30 à 35 minutes vous souhaitez un ragoût plus épais, poursuivre la cuisson jusqu'à la consistance désirée.
5. Ajouter les légumes verts et remuer pour bien les immerger dans le liquide. Cuire jusqu'à ce qu'ils flétrissent et deviennent tendres, 3 à 7 minutes, selon le légume utilisé. (La bette à carde et les épinards cuisent beaucoup plus rapidement que le chou frisé ou les feuilles de chou cavalier.) Assaisonner de nouveau avec du sel et du poivre.
6. Répartir dans des bols et garnir de menthe, des pois chiches réservés, d'une pincée de flocons de piment rouge et d'un filet d'huile d'olive. Servir avec du yogourt et du pita grillé, si désiré; saupoudrer le yogourt de curcuma si vous le souhaitez.

## Amanda Goncalves Troyack Vanzan


Je suis très passionnée par la nutrition et par la façon dont la nourriture rassemble les gens ! La cuisine fait partie de ma vie depuis que je suis jeune, et maintenant que je suis diététiste professionnelle, je peux appliquer mes connaissances et mes compétences pour créer des recettes à la fois nutritives et délicieuses ! J'aime passer du temps en cuisine à tester de nouvelles recettes et à les partager avec mes proches. Je suis végétarienne depuis 9 ans, et la bolognaise aux noix et aux lentilles rouges est l'une de mes recettes préférées depuis des années.

# Bolognaise aux noix et aux lentilles rouges

## Ingrédients | Portion: 8

- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 tasse de carottes râpées
- 1 tasse de céleri, haché
- 1 tasse d'oignon jaune, haché
- 6 gousses d'ail, finement hachées
- 1 tasse de noix, finement hachées
- 1 tasse de lentilles rouges, rincées
- 4 tasses d'eau
- 1 pot de sauce marinara
- 2 c. à thé de poudre d'ail
- 2 c. à thé d'assaisonnement italien
- 1 c. à thé de poivre noir
- 1 c. à thé de sel, plus au goût
- 190 g de linguine sèches
- Parmesan, pour garnir
- Basilic, pour garnir

## Préparation

1. Chauffer l'huile d'olive dans une grande casserole à feu moyen. Une fois l'huile chaude, faire revenir les oignons jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides et parfumés, environ 3 à 5 minutes.
2. Ajouter l'ail et cuire environ 1 minute.
3. Ajouter les carottes et le céleri et cuire 5 à 6 minutes.
4. Ajouter les noix et les lentilles, puis bien mélanger.
5. Ajouter l'eau, la sauce marinara, la poudre d'ail, l'assaisonnement italien, le poivre noir et le sel. Mélanger de nouveau, puis augmenter le feu à vif et porter à ébullition.
6. Réduire le feu à doux et cuire, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que la sauce épaississe et que les lentilles soient cuites à votre goût, environ 10 minutes.
7. Pendant ce temps, porter une grande casserole d'eau à ébullition et saler généreusement. Ajouter les pâtes et cuire jusqu'à ce qu'elles soient al dente.
8. Servir la bolognaise sur les pâtes, garnie de parmesan et de basilic si désiré.

Ali Myers &
Amanda Strang

# Repas tout-en-un au poulet à la mijoteuse

## Ingrédients | Portion: 4-6

- 2 lb de poitrines de poulet
- 6 pommes de terre jaunes, pelées et coupées en morceaux moyens
- 7 grosses carottes, pelées et tranchées
- 2 tasses de haricots verts, parés
- 1/2 tasse de sauce soya (ou tamari)
- 1/2 tasse de sirop d'érable
- 1/4 tasse de ketchup
- 2 gousses d'ail fraîches, émincées
- 1 c. à thé de basilic séché
- 1 c. à thé d'origan séché
- 1/2 c. à thé de flocons de piment rouge

## Préparation

1. Placer les poitrines de poulet au fond de la mijoteuse.
2. Déposer les morceaux de pommes de terre et les tranches de carottes sur le poulet.
3. Dans un petit bol, combiner la sauce soya, le sirop d'érable, le ketchup, l'ail, le basilic, l'origan et les flocons de piment rouge. Bien mélanger et verser sur le mélange de poulet et de légumes dans la mijoteuse.
4. Régler la mijoteuse à basse température et cuire pendant 4 à 5 heures.
5. Après 4 à 5 heures, effilocher doucement le poulet à l'aide de deux fourchettes et ajouter les haricots verts parés sur le dessus du mélange. Remettre le couvercle et cuire 30 minutes supplémentaires.
6. Après ces 30 minutes, régler la mijoteuse à « garder au chaud » et servir lorsque prêt à manger.

Référence : recette adaptée de Slow Cooker Honey Garlic Chicken and Veggies de Damn Delicious.

Karen Graham

# Nachos à la poêle

## Ingrédients | Portion: 3-4

- 2 c. à thé (10 ml) d'huile végétale
- 1 poivron vert moyen (1 tasse / 250 ml), haché
- 1 petite courgette (1 tasse / 250 ml), hachée
- 1 tasse (250 ml) de haricots chili en conserve dans leur sauce (non égouttés)
- 1/2 tasse (125 ml) de salsa épaisse et en morceaux
- 30 chips de tortilla (90 g)
- 1 1/2 tasse (375 ml) de fromage (comme mozzarella, Monterey Jack ou cheddar, ou un mélange), râpé
- 2 c. à soupe (30 ml) d'olives, tranchées

2 oignons verts, tranchés

## Préparation

1. Chauffer l'huile dans une poêle antiadhésive de 12 pouces (30 cm) à feu moyen. Ajouter le poivron et la courgette hachés et faire sauter 5 minutes, ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres mais encore croquants.
2. Incorporer les haricots et la salsa et laisser mijoter en remuant pendant quelques minutes pour faire réduire un peu le liquide.
3. Retirer le mélange de la poêle et le déposer dans un bol. Essuyer le liquide restant dans la poêle avec un essuie-tout.
4. Déposer les chips de tortilla en une seule couche dans la poêle et remonter légèrement sur les côtés. Verser le mélange de légumes et de haricots sur les chips. Les chips formeront une couche souple au fond. Garnir de fromage, d'olives tranchées et d'oignons verts.
5. Couvrir la poêle avec un couvercle et cuire à feu moyen 3 minutes, ou jusqu'à ce que le fromage soit fondu.

Référence : Recette tirée du livre Diabetes Meals for Good Health Cookbook, 4e édition, par Karen Graham et Mansur Shomali

Les diététistes du Canada

# Livre de recettes

Créé par les membres des Diététistes du Canada

## Recettes pour Snacks

## Alison Ellis

Je suis diététiste professionnelle et fondatrice de The Toddler Kitchen, où j'aide les parents à nourrir leurs tout-petits grâce à des recettes simples et nourrissantes et à une approche d'alimentation soutenante fondée sur des données probantes. Je suis très passionnée par l'idée d'aider les familles à créer des repas plus agréables et à élever des enfants confiants et curieux face aux aliments. Je suis membre des Diététistes du Canada depuis que j'étais étudiante en diététique et j'accorde beaucoup de valeur aux ressources, aux occasions d'apprentissage et aux liens professionnels que DC offre.

# Trempette de pois chiches au beurre d'arachide et au chocolat

## Ingrédients | Portion: 2-3

- 1/2 tasse de pois chiches
- 2 c. à soupe de beurre d'arachide
- 1 datte, dénoyautée
- 1 c. à thé de poudre de cacao
- 1/4 c. à thé de cannelle
- 4 c. à soupe de lait ou de boisson végétale

## Préparation

1. Ajouter tous les ingrédients dans un robot culinaire ou un mélangeur puissant.
2. Mélanger jusqu'à obtenir une texture complètement lisse. Si vous utilisez un mélangeur, vous devrez peut-être arrêter et racler les côtés ou utiliser un pilon pour aider le mélange à circuler.
3. Une fois bien mélangé, transférer dans un bol et servir avec des fruits ou des craquelins pour tremper.

« Je partage une trempette de pois chiches au beurre d'arachide et au chocolat, adaptée aux enfants. Les enfants adorent tremper leurs aliments ! Cette version est simple à préparer, offre un petit apport supplémentaire en fer grâce aux pois chiches, est riche en fibres et se marie très bien avec des tranches de pomme, de banane ou des craquelins. »

## Claire Nanda

Je suis diététiste travaillant avec des enfants et des jeunes en Ontario. J'aime être membre des Diététistes du Canada parce que c'est agréable de se sentir soutenue par un groupe d'autres diététistes. J'ai décidé de partager cette trempette au yogourt et au chocolat, l'une des recettes que je recommande le plus souvent à mes clients et aux familles. J'aime apporter cette trempette avec des fruits lors de fêtes ou la préparer comme collation facile pour ajouter des protéines aux fruits !

# Mélange au yogourt et au chocolat

## Ingrédients | Portion: 2

- 1 tasse de yogourt grec nature
- 1/2 tasse de pépites de chocolat noir
- 1,5 c. à thé d'huile (comme huile de coco ou huile d'avocat) (pour aider à faire fondre le chocolat, si nécessaire)
- 1,5 c. à thé d'extrait de vanille

Facultatif :

- 2 c. à soupe de beurre d'arachide

## Préparation

1. Faire fondre les pépites de chocolat au micro-ondes par intervalles de 30 secondes, en remuant entre chaque intervalle. Vous pouvez aussi les faire fondre au bain-marie sur la cuisinière. Pour aider le chocolat à fondre, vous pouvez ajouter un peu d'huile neutre aux pépites de chocolat.
2. Incorporer le chocolat fondu au yogourt. Si le chocolat commence à durcir, mettre le mélange au micro-ondes pendant 10 secondes pour faire fondre le tout ensemble.
3. Si vous utilisez le beurre d'arachide, l'incorporer au mélange de yogourt et de chocolat à ce moment.
4. Servir immédiatement ou placer au réfrigérateur pour servir froid. Fonctionne très bien comme trempette pour les fruits !

« C'est une excellente collation après l'école pour les enfants et elle a aidé plusieurs des enfants avec qui je travaille à prendre plus de plaisir à manger des fruits. »

## Christine Mccleary

J'aime passer du temps à l'extérieur — en raquettes, en randonnée et en course en sentier. Je suis membre des Diététistes du Canada depuis sa création officielle en 1997. J'apprécie mon adhésion pour les occasions de réseautage et le soutien qu'elle offre pour maintenir ma pratique à jour.

Référence : Lentils – Cooking Made Easy with Lentils

# Garniture pour yogourt
# Ingrédients | Portion: 1/2 tasse

- 1 tasse de lentilles rouges séchées
- 2 tasses d'eau (pour cuire les lentilles)
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de sirop d'érable
- 2 c. à soupe de poudre de cacao
- 1/4 tasse de graines de chia
- 1/4 tasse de graines de lin moulues
- 1/4 tasse de graines de chanvre
- 1/4 tasse de graines de citrouille
- 1/4 tasse de graines de tournesol
- 1 c. à thé de cannelle
- 1/2 tasse de flocons d'avoine (facultatif)
- 1/2 tasse de fruits séchés variés (p. ex., tranches de pommes séchées, raisins secs, canneberges)

## Préparation

1. Cuire les lentilles : Rincer soigneusement les lentilles rouges. Les placer dans une casserole avec 2 tasses d'eau, porter à ébullition et cuire 15 minutes. Bien égoutter.
2. Préchauffer le four : Régler le four à 250 °F (120 °C).
3. Mélanger les ingrédients : Dans un grand bol, combiner les lentilles cuites avec l'huile d'olive, le sirop d'érable, la poudre de cacao, les graines de chia, les graines de lin moulues, les graines de chanvre, les graines de tournesol, la cannelle, les flocons d'avoine (si utilisés) et les fruits séchés. Mélanger jusqu'à ce que le tout soit bien combiné.
4. Préparer la plaque de cuisson : Tapisser une plaque à biscuits de papier parchemin. Étaler le mélange uniformément sur la plaque.
5. Cuire : Placer au four et cuire 30 minutes, en remuant à mi-cuisson.
6. Poursuivre la cuisson 20 minutes supplémentaires jusqu'à ce que le mélange soit croustillant.
7. Servir : Laisser refroidir. Déguster mélangé au yogourt ou ajouté à des flocons d'avoine pour plus de texture.

« J'ai essayé plusieurs variations de cette recette au fil des ans, et elle est devenue un incontournable de mon déjeuner quotidien, ainsi qu'une façon simple d'intégrer des protéines d'origine végétale dans ma routine. »

## Jessica Young

Je suis une passionnée de cuisine, une personne atteinte de la maladie cœliaque, une maman et une diététiste professionnelle, toujours à la recherche de façons de rendre les aliments sains délicieux pour ma famille, mes amis et mes clients. Les Diététistes du Canada ont toujours été une excellente ressource et un endroit pour créer des liens tout au long de ma carrière. Comme il y a souvent des bananes très mûres à la maison, nous préparons ces bouchées et les gardons au réfrigérateur ou au congélateur — parfaites pour les entraînements de hockey tôt le matin, les collations ou un petit plaisir pour terminer un repas.

# Bouchées de pain aux bananes

## Ingrédients | Portion: 10-12

- 1 c. à soupe de graines de lin moulues
- 2,5 c. à soupe d'eau tiède
- 1 banane mûre
- 1 c. à soupe d'huile d'avocat
- 1 c. à thé d'extrait de vanille
- 1 c. à soupe de sucre de coco ou édulcorant au choix (sirop d'érable, miel, sucre blanc ou brun)
- 1/2 tasse de farine d'amandes
- 1/2 tasse de farine d'avoine
- 1/2 c. à thé de bicarbonate de soude
- 1/2 c. à thé de poudre à pâte
- 2 c. à soupe de pépites de chocolat

## Préparation

1. Préchauffer le four à 350 °F et couvrir une plaque de cuisson de papier parchemin, puis réserver.
2. Mélanger 1 c. à soupe de graines de lin moulues avec 2,5 c. à soupe d'eau tiède dans un grand bol et laisser épaissir 2 à 3 minutes.
3. Une fois le mélange épaissi, ajouter la banane et bien l'écraser avec le mélange de lin.
4. Dans le bol contenant la banane et le lin, ajouter l'huile d'avocat, la vanille et le sucre, puis bien mélanger.
5. Ajouter la farine d'amandes, la farine d'avoine, le bicarbonate de soude et la poudre à pâte, puis mélanger jusqu'à ce que tout soit bien combiné.
6. Ajouter les pépites de chocolat et mélanger pour bien les répartir.
7. Déposer le mélange sur la plaque de cuisson préparée en portions d'environ 1,5 c. à soupe, en laissant de l'espace entre chaque biscuit pour qu'ils puissent s'étendre.
8. Cuire au four pendant 17 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
9. Sortir du four et laisser refroidir 2 à 3 minutes, puis transférer sur une grille pour refroidir complètement.
10. Déguster !

« Je partage ma recette de bouchées de pain aux bananes parce que c'est un incontournable dans ma maison! »

## Alisha Buttar

Je m'appelle Alisha Buttar, diététiste professionnelle au Yukon. J'aime être membre des Diététistes du Canada parce que cela me permet de me connecter, apprendre et évoluer avec les autres. Travaillant actuellement dans un milieu de soins de santé rural, j'apprécie énormément cette plateforme nationale. La recette de « bannique frite » occupe une place spéciale dans nos cœurs en soins de longue durée au Yukon.
Référence : Bella Peter, agente de liaison des Premières Nations, soins continus.

# Bannique frite
## Ingrédients | Portion: 12

- 2 1/2 tasses de farine
- 1 c. à soupe de sucre
- 2 c. à soupe bien remplies de poudre à pâte
- 1/2 c. à thé de sel
- 2 tasses d'eau tiède
- 2 tasses d'huile végétale ou 1 lb de shortening

## Préparation

1. Chauffer l'huile ou le shortening dans une poêle à feu moyen-vif.
2. Mélanger tous les ingrédients secs dans un bol.
3. Ajouter l'eau et mélanger jusqu'à ce que tous les ingrédients secs soient bien incorporés. Ne pas trop mélanger.
4. À l'aide d'une cuillère à crème glacée ou d'une cuillère, déposer délicatement des portions de pâte de la taille de la paume d'un enfant dans l'huile chaude et faire frire jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Retourner et cuire l'autre côté jusqu'à ce qu'il soit également doré.
5. Déguster votre bannique frite fraîchement préparée avec du beurre ou de la confiture.

« C'est la recette que nous utilisons chaque mois lors de nos festins des Premières Nations, qui apportent un lien avec la culture et de la joie à travers la nourriture. »

## Tahireh Mohebati

Je travaille comme éducatrice certifiée en diabète dans un centre de santé communautaire à Toronto, et j'adore cuisiner ! Je fais partie des Diététistes du Canada parce que cela m'aide à rester connectée avec d'autres diététistes, les nouvelles lignes directrices et les sujets tendance.

# Houmous

## Ingrédients | Portion: 2 tasses

- 1 boîte de pois chiches (égouttés)
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 3 c. à soupe de tahini
- 1 ou 2 gousses d'ail
- le jus de 1 ou 2 citrons
- une grosse pincée de sel
- une pincée de poivre
- une pincée de cumin

## Préparation

1. Mettre tous les ingrédients dans un mélangeur ou un robot culinaire et mélanger jusqu'à obtenir une texture lisse. Vous devrez peut-être ajouter un peu d'eau ou plus d'huile d'olive pour rendre le mélange plus crémeux.
2. Goûter et ajouter plus de sel ou de jus de citron au besoin.
3. Si vous le souhaitez, garnir d'huile d'olive, de paprika, de zaatar, d'ail rôti… les possibilités sont infinies.

## Jillian Paulmark

Je suis diététiste professionnelle depuis 30 ans et membre des Diététistes du Canada depuis l'obtention de mon diplôme. Je suis éducatrice certifiée en diabète depuis 27 ans et j'ai aussi été éducatrice certifiée en chirurgie bariatrique pendant 5 ans. J'aime cuisiner et partager la nourriture avec mes amis et ma famille, tout en encourageant mes clients à explorer les aliments.

# Salsa aux tomates

## Ingrédients | Portion: 1-2 tasses

- 5 tasses de tomates grossièrement hachées
- ¾ tasse d'oignon haché
- ¾ tasse de poivron vert doux haché
- ½ tasse de poivron rouge doux haché
- ½ c. à thé de piments broyés
- 1 grosse gousse d'ail, émincée
- 1 boîte de pâte de tomates
- ½ tasse de vinaigre
- 2 c. à soupe de sucre
- 2 c. à soupe de jus de lime
- 1 1/2 c. à thé de sel à marinades
- 1 c. à thé de paprika
- 2 c. à soupe de persil haché
- 1 c. à thé d'origan séché

## Préparation

1. Faire bouillir tous les ingrédients sauf le persil et l'origan pendant 15 minutes.
2. Ajouter les herbes et cuire encore 10 à 15 minutes, jusqu'à ce que le mélange épaississe.
3. Verser dans des pots chauds stérilisés, en laissant ½ pouce d'espace libre.
4. Traiter 15 minutes pour les pots de 1 tasse. Traiter 20 minutes pour les pots de 2 tasses.

« C'est un favori de la famille et des amis. Je la prépare chaque année avec des tomates fraîches du jardin. Tout le monde l'adore et me demande toujours d'apporter cette salsa lors des rassemblements. Ma cousine l'aime tellement qu'elle la garde pour elle et ne laisse pas le reste de sa famille en manger. »

# Jennifer Taylor

Je suis membre du corps professoral en alimentation et nutrition à l'UPEI depuis plus de trois décennies. Je vis à environ 15 minutes de Charlottetown, notre capitale, avec mon mari et notre chat. Nos enfants ont quitté la maison. J'ai aussi une maman pleine d'énergie et amoureuse de la bonne cuisine qui a actuellement 99 ans. J'apprécie mon adhésion aux Diététistes du Canada, car les courriels hebdomadaires contiennent toujours une ressource ou un événement qui m'intéresse et que je peux utiliser en classe. J'apprécie également leur travail de représentation pour les diététistes à travers le pays.

# Trempette au poulet thaï

## Ingrédients | Portion: 2 cups

Pour un moule de 9 x 9 :

Couche de fromage à la crème :

- 1 paquet (8 oz / 250 g) de fromage à la crème, régulier, ramolli
- 1 c. à soupe (15 ml) de sauce soya à teneur réduite en sodium

Garniture au poulet :

- 1 tasse (1 à 1,5 poitrine selon la taille) de poitrine de poulet désossée OU de cuisses de poulet
- 1 c. à thé ou plus de pâte de cari thaï (rouge ou Massaman)
- 1 c. à thé d'huile végétale
- 1/2 tasse (125 ml) de carottes, coupées en julienne
- 1/4 tasse (50 ml) d'arachides hachées
- 3 c. à soupe (45 ml) d'oignons verts hachés
- 2 c. à soupe (30 ml) de sauce soya à teneur réduite en sodium
- 1 c. à soupe (15 ml) de coriandre fraîche hachée
- 1 c. à thé (5 ml) de graines de sésame, grillées

Sauce :

- 2 c. à soupe (30 ml) de cassonade tassée
- 1,5 c. à thé (7 ml) de fécule de maïs
- 1/2 tasse (125 ml) d'eau
- 2 c. à soupe (30 ml) de ketchup
- 1,5 c. à thé (7 ml) de sauce Worcestershire
- 2 c. à thé (2 ml) de vinaigre de cidre (ou de riz ou blanc)
- 2 gouttes de sauce piquante

## Préparation

1. Combiner le fromage à la crème et la sauce soya — je trouve que cela fonctionne mieux dans un batteur sur socle, mais vous pouvez aussi utiliser un batteur électrique. La recette originale demandait du fromage à la crème léger, mais il ne se mélange pas bien avec la sauce soya. J'utilise seulement 1,5 paquet plutôt que deux pour un moule de 9 x 13, car je n'aime pas que ce soit trop rempli de fromage à la crème — mais vous pouvez en utiliser deux si vous préférez. Réserver.
2. Couper la poitrine de poulet en morceaux. Chauffer l'huile dans une poêle; ajouter la pâte de cari et le poulet. Faire sauter jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de rose. Retirer et placer dans un grand bol. Si vous n'avez pas de pâte de cari thaï, vous pouvez utiliser 1 c. à thé de gingembre frais râpé et 2 gousses d'ail écrasées, mais ce ne sera pas aussi bon.
3. Ajouter les carottes, les oignons verts, les arachides et la coriandre au poulet. Arroser de sauce soya. Mélanger, couvrir et réfrigérer pendant plusieurs heures. (Je n'ai jamais le temps pour cela. 15 minutes sur le comptoir pendant que je prépare la sauce font l'affaire.)
4. Sauce : Dans la même poêle que celle utilisée pour cuire le poulet, fouetter la cassonade et la fécule de maïs. (Vous pouvez aussi utiliser une casserole propre — j'aime simplement utiliser les saveurs de curry et de poulet qui restent dans la poêle.) Ajouter le reste des ingrédients de la sauce et fouetter jusqu'à ce que le mélange soit homogène. Porter à ébullition, cuire et remuer 1 à 2 minutes ou jusqu'à épaississement. La sauce ne sera pas très épaisse, mais c'est normal.
5. Couvrir la couche de fromage à la crème avec le mélange poulet-carottes. Arroser de sauce. Saupoudrer de graines de sésame si vous en avez (je les oublie toujours). Servir avec des chips de tortilla. Choisir des chips solides — elles se cassent facilement dans le fromage à la crème.
6. Remarque : peut être préparé quelques heures à l'avance, mais ne se conserve pas bien toute la nuit. Je le mange le lendemain et il est encore bon, mais je ne le servirais pas à des invités puisqu'il devient un peu liquide aux endroits où il a été mangé.

Les diététistes du Canada

# Livre de recettes

Créé par les membres des Diététistes du Canada

## Recettes pour Dessert

## Lian Carroll

Diététiste professionnelle et membre des Diététistes du Canada depuis près de 20 ans, elle travaille comme diététiste corporative nationale pour une grande entreprise de soins de longue durée. Elle est également bénévole pour l'OSNAC — Ontario Senior Nutrition Advocacy Group. Elle aime courir et reconnaît l'importance d'un apport énergétique adéquat et du maintien de son poids pour atteindre ses objectifs de course et prévenir les blessures.

# Gâteau au fromage (aussi appelé gâteau au yogourt)

## Ingrédients

Garniture :

- 750 ml de yogourt grec nature 0 %
- 4 gros œufs
- 1 c. à thé d'extrait de vanille (facultatif)
- 1 sachet de 30 g de pouding instantané à la vanille léger

Croûte :

- 1 croûte de biscuits Graham prête à utiliser ou faite maison comme ci-dessous :
- 1 ½ tasse de miettes de biscuits Graham finement moulues
- 1/8 tasse de sucre blanc
- 6 c. à soupe de beurre non salé, fondu

## Préparation

Croûte :

1. Combiner les miettes de biscuits Graham, le sucre et le beurre fondu dans un bol à mélanger; mélanger jusqu'à ce que le tout soit bien combiné.
2. Presser le mélange dans le fond et sur les côtés d'un moule à tarte de 9 pouces.
3. Cuire à 350 °F pendant 8 à 10 minutes et laisser refroidir.

Garniture :

1. Combiner tous les ingrédients de la garniture et mélanger avec un batteur électrique ou dans un bol à mélanger pendant 1 minute. Arrêter, racler les côtés du bol et mélanger une autre minute.
2. Verser la garniture dans la croûte refroidie et cuire à 350 °F pendant 30 à 35 minutes.
3. Laisser refroidir au réfrigérateur pendant au moins 4 heures avant de servir.
4. Facultatif : garnir de baies, de crème fouettée ou de chocolat râpé.

« La recette est tellement simple que mes filles adolescentes peuvent la préparer, et elles l'ont rebaptisée "gâteau au yogourt! »

Laura Sitko

# Gâteau aux prunes à la levure

## Ingrédients | Portion: 16

- 1 sachet ou 2 1/4 c. à thé de levure (levure sèche active)
- 1 tasse d'eau tiède
- 1 c. à thé de sucre
- 1 tasse de lait
- 5 tasses de farine tout usage, divisées
- 2 œufs
- 1/2 tasse de sucre
- 2 c. à soupe d'huile
- 1 c. à thé de sel
- 1 c. à soupe de zeste d'orange ou de citron
- 1 c. à thé d'extrait de vanille
- 2 tasses de pommes pelées, évidées et tranchées OU de prunes dénoyautées coupées en deux (environ 12)

Garniture croustillante (crumble)

- 1 tasse de farine
- 7 c. à soupe de beurre froid coupé en cubes
- 1/2 tasse de sucre

## Préparation

1. Combiner la levure, l'eau tiède et le sucre dans un bol et laisser reposer jusqu'à ce que le mélange devienne mousseux.
2. Faire bouillir le lait et laisser refroidir légèrement.
3. Ajouter 2 tasses de farine au mélange de levure et mélanger à la main. Laisser lever.
4. Mélanger 2 œufs et 1/2 tasse de sucre et réserver. Ajouter 2 c. à soupe d'huile et le lait refroidi. Mélanger pour combiner.
5. Ajouter le mélange de farine et de levure au mélange d'œufs et de sucre et incorporer. Ajouter 3 tasses de farine et commencer à pétrir. Si la pâte est sèche, ajouter un peu de lait refroidi. Ajouter le zeste de citron ou d'orange et la vanille.
6. Placer dans un bol huilé, couvrir et laisser lever jusqu'à ce que la pâte double de volume (1 à 2 heures).
7. Préparer le crumble : combiner la farine et le sucre et incorporer le beurre froid en cubes jusqu'à obtenir une texture sableuse.
8. Étaler la pâte dans un moule graissé de 9 x 13, tapissé de papier parchemin.
9. Ajouter les tranches de pommes ou les moitiés de prunes sur le dessus et saupoudrer le crumble.
10. Cuire à 325 °F pendant 45 minutes ou jusqu'à cuisson complète. Couvrir de papier d'aluminium si le dessus brunit trop.

## Zahra Tromsness

Je suis diététiste professionnelle et fondatrice de The Gut Loving Dietitian, où j'accompagne les personnes vivant avec le SCI (IBS), le SIBO et d'autres troubles digestifs à retrouver une relation de confiance avec l'alimentation et leur corps grâce à une approche compassionnelle et fondée sur des données probantes.

# Cardamom Kiss Cake

## Ingrédients | Portion: 6

- 3/4 tasse (90 g) de farine tout usage ou farine sans gluten
- 1 c. à thé de poudre à pâte
- 1/4 c. à thé de bicarbonate de soude
- 1/2 c. à thé de cannelle moulue
- 1/4 c. à thé de cardamome moulue
- 1 tasse (115 g) de farine d'amandes
- 4 c. à soupe (57 g) de beurre non salé, ramolli
- 1/4 tasse (50 g) de sucre granulé
- 2 gros œufs
- 1/4 tasse de yogourt grec nature biologique
- Zeste et jus de 1/4 de citron
- Zeste et jus de 1/4 d'orange
- 2 c. à thé d'eau de rose
- 1/4 tasse de raisins secs
- 1/4 tasse de carottes râpées

Ingrédients pour le sirop :

- 1 c. à soupe de sucre granulé
- Jus de 1/2 citron
- 2 gouttes d'eau de rose

Ingrédients pour le glaçage :

- 1/2 tasse (60 g) de sucre en poudre
- Jus de 1/2 citron
- 1 goutte d'eau de rose
- 1 c. à soupe de pétales de rose séchés comestibles (facultatif)
- 1 c. à soupe de pistaches concassées

## Préparation

Préparation du gâteau

1. Préchauffer le four à 350 °F (175 °C). Graisser un moule rond de 6 pouces et tapisser le fond de papier parchemin.
2. Dans un grand bol, tamiser la farine, la poudre à pâte, le bicarbonate de soude, la cannelle et la cardamome. Ajouter la farine d'amandes et mélanger. Réserver.
3. À l'aide d'un batteur sur socle ou d'un batteur électrique, battre le beurre et le sucre jusqu'à obtenir un mélange pâle, léger et mousseux, environ 5 minutes.
4. Ajouter les œufs un à la fois, en mélangeant bien après chaque ajout. Incorporer le yogourt grec, les zestes et jus d'agrumes et l'eau de rose.
5. Incorporer délicatement les raisins secs et les carottes râpées pour ajouter douceur et texture.
6. Incorporer graduellement les ingrédients secs jusqu'à obtenir une pâte lisse.
7. Verser la pâte dans le moule préparé, lisser le dessus et cuire environ 30 minutes, ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre en ressorte propre.
8. Laisser reposer le gâteau 5 minutes dans le moule, puis transférer sur une grille pour refroidir complètement.

Ajouter le sirop

1. Dans un petit bol, mélanger le sucre, le jus de citron et l'eau de rose jusqu'à dissolution.
2. Piquer de petits trous dans le gâteau à l'aide d'un cure-dent et verser le sirop uniformément sur le dessus pour qu'il s'imprègne.

Finition avec le glaçage

1. Fouetter le sucre en poudre avec juste assez de jus de citron pour obtenir un glaçage épais mais coulant.
2. Ajouter une goutte d'eau de rose pour rehausser l'arôme floral.
3. Verser sur le gâteau refroidi en laissant le glaçage couler naturellement sur les côtés.
4. Saupoudrer de pistaches concassées et de pétales de rose séchés pour une belle présentation.

## April Chang

Je suis une diététiste retraitée et j'ai développé cette recette de gâteau au fromage il y a plusieurs années. J'ai fait de nombreuses versions de ma recette afin de réduire progressivement la quantité de matières grasses et de sucre, tout en conservant une saveur de gâteau au fromage délicieuse.

# Gâteau au fromage double chocolat d'April

## Ingrédients | Portion: 12-16

Croûte :

- 1 tasse de biscuits au chocolat émiettés
- 1 c. à soupe d'huile végétale

Garniture :

- 3 paquets (250 g chacun) de fromage à la crème léger
- 1/4 tasse de sucre
- 3 gros œufs
- 1 c. à thé de vanille
- 1/4 tasse de pépites de chocolat blanc
- 1/4 tasse de pépites de chocolat mi-sucré

Glaçage :

- 1/3 tasse de pépites de chocolat mi-sucré
- 1/4 tasse de crème à fouetter
- 1 c. à soupe de liqueur de noisette

## Préparation

1. Combiner les miettes de biscuits au chocolat et l'huile végétale dans un petit bol. Transférer le mélange dans un moule à charnière de 9 pouces et presser uniformément au fond du moule. Cuire à 350 °F pendant 10 minutes. Retirer du four et laisser refroidir.
2. Dans un grand bol, mélanger le fromage à la crème et le sucre à l'aide d'un batteur électrique. Ajouter les œufs un à la fois, en mélangeant bien après chaque ajout. Ajouter la vanille et bien mélanger. Retirer la moitié de la pâte dans un autre bol.
3. Mettre les pépites de chocolat blanc dans un contenant allant au micro-ondes et chauffer à puissance élevée 10 secondes. Retirer du micro-ondes et remuer. Chauffer 5 secondes supplémentaires si nécessaire jusqu'à ce que le chocolat soit fondu. Réserver.
4. Mettre les pépites de chocolat mi-sucré dans un deuxième contenant allant au micro-ondes et chauffer à puissance élevée 10 secondes. Retirer du micro-ondes et remuer. Chauffer 5 secondes supplémentaires si nécessaire jusqu'à ce que le chocolat soit fondu. Réserver.
5. Incorporer le chocolat blanc fondu dans la première moitié de la pâte et bien mélanger. Dans l'autre moitié, incorporer le chocolat mi-sucré fondu et bien mélanger.
6. Verser la pâte au chocolat mi-sucré dans le moule à croûte; étaler uniformément. Déposer délicatement la pâte au chocolat blanc par-dessus et étaler uniformément.
7. Cuire le gâteau à 425 °F pendant 10 minutes. Réduire la température à 250 °F et cuire 20 minutes supplémentaires, ou jusqu'à ce que le centre du gâteau soit à peine ferme. Retirer du four et passer un couteau autour des bords. Laisser refroidir complètement avant de retirer les côtés du moule à charnière.
8. Retirer le gâteau refroidi du moule à charnière. Déposer le gâteau sur une feuille de papier ciré, sur une grille.
9. Pour préparer le glaçage, faire fondre les pépites de chocolat mi-sucré et la crème à fouetter dans la partie supérieure d'un bain-marie au-dessus d'eau chaude, en remuant jusqu'à obtenir un mélange lisse. Retirer du feu et ajouter la liqueur de noisette, puis bien mélanger.
10. Verser le glaçage sur le gâteau complètement refroidi. Tapoter la grille plusieurs fois pour que le glaçage s'étale sur les côtés du gâteau. Transférer le gâteau glacé de la feuille de papier ciré vers une grande assiette ronde.

**Mariam Ismail**
Je suis diététiste professionnelle et j'aime cuisiner !

# Compote méditerranéenne maison de fruits secs

## Ingrédients | Portion: ¼ tasse (donne 8 portions)

- 1/5 tasse de baies d'aronia (aronies entières)
- 1 1/2 tasse d'abricots secs entiers
- 1 tasse de sucre blanc granulé
- 2 tasses d'eau
- 1/3 tasse de noix hachées
- 1/4 tasse d'amandes tranchées
- 1 c. à thé de cardamome moulue

## Préparation

1. Rassembler les ingrédients.
2. Rincer les baies d'aronia séchées (aronies entières) sous l'eau courante propre afin d'enlever toute poussière ou impureté. Bien égoutter.
3. Faire tremper dans l'eau pendant 2 heures.
4. Rincer les abricots secs entiers sous l'eau courante propre afin d'enlever toute impureté. Bien égoutter.
5. Faire tremper dans l'eau pendant 2 heures.
6. Placer les abricots et les aronies trempés dans une casserole moyenne et ajouter 2 tasses d'eau.
7. Ajouter 1 tasse de sucre blanc granulé au mélange.
8. Saupoudrer les noix et la cardamome moulue sur le mélange de fruits.
9. Placer la casserole sur la cuisinière à feu moyen-vif et cuire 15 à 20 minutes, jusqu'à ce que le liquide commence à mijoter et à épaissir.
10. Éteindre le feu et laisser refroidir 30 minutes.
11. Une fois refroidi, répartir le mélange dans des pots propres pour la conservation ou dans de petites coupes pour servir.

## Bo Tang

Je suis une diététiste basée à Calgary qui aime explorer de nouvelles recettes. J'ai rejoint les Diététistes du Canada pour rester informée des mises à jour en nutrition, et j'ai ressenti l'envie de partager la recette de mochi végétalienne et sans gluten de ma belle-mère défunte, une recette simple qui plaît toujours à la foule.

# Mochi

## Ingrédients | Portion: 22

Pâte à mochi

- 1 sac de 400 g de farine de riz gluant
- 1 boîte de 400 ml de lait de coco
- 1 boîte de 400 ml d'eau tiède
- 5 c. à soupe de fécule de tapioca
- 50 g de sucre (facultatif)

Garniture

- 2 à 3 tasses de graines de sésame noir grillées
- 2 à 3 c. à soupe de sucre fin (berry sugar) (ajuster selon la douceur désirée)

## Préparation

1. Mélanger tous les ingrédients dans un grand bol jusqu'à ce que tous les grumeaux soient dissous.
2. À l'aide d'une louche, verser le mélange dans un moule en silicone avec des compartiments égaux (environ 1/2 tasse par portion) et cuire à la vapeur dans une casserole remplie d'eau à feu doux pendant 15 minutes.
3. Pendant que la pâte à mochi cuit, moudre les graines de sésame noir dans un robot culinaire. Transférer dans un bol et mélanger avec le sucre fin.
4. Recouvrir une surface de travail de pellicule plastique (Saran Wrap). Retirer le moule du panier vapeur et travailler la pâte à mochi pendant qu'elle est encore chaude. Aplatir la pâte sur la surface recouverte de pellicule plastique, déposer 1 c. à soupe de garniture au sésame noir, puis ramener la pâte vers le centre pour refermer.
5. Répéter les étapes. Donne environ 22 mochis.

# Merci !

**À tous les diététistes, merci pour le travail que vous accomplissez chaque jour afin d'aider les personnes et les communautés à se nourrir et à s'épanouir.**

**Vos connaissances, votre compassion et votre engagement font une différence durable à la table, dans les milieux de soins, dans les discussions sur les politiques et au-delà. Ce livre de recettes est une petite célébration du grand impact que vous avez.**