

Les favoris de l'équipe de la Promotion de la santé!

Recettes préférées, conseils et astuces!



TABLE DES MATIÈRES

- 01 Bouchées d'énergie
- 02 Mélange montagnard
- 03 Smoothie à la citrouille épice
- 04 Pommes cuite santé
- 05 Granola fait maison
- 06 Conseils de cuisine santé
- 07 Boisson énergétique maison
- 08 Bouchées au chou-fleur buffalo
- 09 Brochettes aux légumes marinées
- 10 Astuces pour la sauce de pâtes
- 11 Curry simple au quinoa, noix de coco
- 12 Hamburger aux haricots noirs et aux légumes
- 13 Soupe à la courge musquée au cari



BOUCHÉES D'ÉNERGIE

Contenant des grains entiers, des fruits et des protéines, ces bouchées vous permettront de tenir le coup!



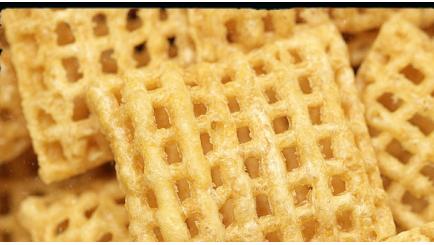
Ingrédients

2 ½ tasses de gruau à l'ancienne
1 tasse de banane mûre, écrasée
(environ 2 grosses bananes)
2 c. à table de miel
¼ tasse de beurre d'arachide, ou
beurre de noix de votre choix
1 c. à thé de cannelle moulue



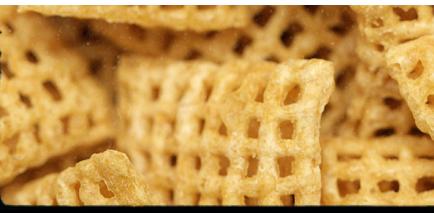
Préparation

- 1 Combinez le gruau et la cannelle. Ajoutez les bananes écrasées, le beurre d'arachide, et le miel. Mélangez les ingrédients jusqu'à ce qu'ils commencent à s'amalgamer.
- 2 Façonner la préparation en 24 boules de la grosseur d'une bouchée. Garder les boules au frigo jusqu'au moment de les servir.
- 3 Elles se conserveront jusqu'à 1 semaine dans un récipient hermétique.



MÉLANGE MONTAGNARD

Cette collation saine est un mélange facile à préparer et à emporter pour un regain d'énergie sûr!



Mélangez 1 tasse de chacun des ingrédients ci-dessous. N'hésitez pas à ajouter des pépites de chocolat noir, raisins secs enrobés de yogourt, ou des épices comme la cannelle. Une portion correspond à environ une demi-tasse.

Ingrédients

1 Noix & Graines

Amandes, arachides, cajous, pacanes, noix de grenobles, pistaches, graines de tournesol, graines de citrouille, maïs grillé. Choisissez-les rôties à sec et non salées.

2 Céréales

Carrés de blé, avoine grillée, blé soufflé, carrés de riz, flocons de céréales grain entier. Choisissez des céréales grain entier contenant 4 g de fibres ou plus, et 5 g de sucre ou moins.

3 Fruits séchés

Raisins secs, ananas, rondelles de pomme, noix de coco, pruneaux, canneberges, cerises, abricots, bleuets, dattes, rondelles de banane, mangue. Essayez d'acheter des fruits séchés sans sucre ajouté.

Essayez ces combinaisons!

Mélange tropical : Noix de cajoues + riz soufflé + ananas séches + noix de coco

Mélange épicé : Arachides, maïs grillé + avoine grillée + raisins secs + épices cajun

Mélange salé-sucré: Noix de cajoues + blé soufflé + raisins enrobés de yogourt, bretzels

SMOOTHIE À LA CITROUILLE ÉPICÉE

Tout ce dont vous avez besoin pour bien commencer la matinée!



Ingrédients

1/2 tasse de citrouille en conserve
1/3 tasse de yogourt nature
1/3 tasse de lait
2 c. à soupe de flocons d'avoine
2 c. à thé de miel
1/2 c. à thé d'épice pour tarte à la citrouille
3-4 glaçons



Préparation

Mélanger tous les ingrédients jusqu'à ce que le mélange soit lisse et mousseux. Bon appetit!

Conseils

- 1 Congeler la purée de citrouille dans un bac à glaçons au lieu d'ajouter des glaçons.
- 2 Utiliser du yogourt grecque pour plus de protéines.



DES POMMES CUITES SAINES



Ingrédients

6 grosses pommes

1/2 tasse de cidre de pomme
ou d'eau

Garniture

1 tasse d'avoine à l'ancienne

1/2 tasse de pacanes hachées

1 c. à café de cannelle

1/2 c. à café de noix de muscade

1/2 c. à café de gingembre

2 c. à soupe d'huile de coco

2 c. à soupe de sirop d'érable

Préparation

- 1 Epépiner les pommes et couper les têtes à plat. Placez les pommes dans un plat de cuisson graissé.
- 2 Mélangez les ingrédients de la garniture dans un bol et remplissez le centre des pommes avec le mélange.
- 3 Ajoutez l'eau ou le cidre de pomme au fond du plat de cuisson.
- 4 Couvrez avec du papier d'aluminium et faites cuire pendant 30 minutes.





GRANOLA FAIT MAISON

Vous serez surpris de la simplicité de faire votre propre granola.

Ingrédients

500 g ou 5 1/2 tasses de flocons d'avoine (pas d'avoine rapide)

20 ml d'huile

1/4 tasse d'eau

3/4 tasse sirop d'érable (plus = sucré)

1/2 c. à thé cannelle (plus selon le goût)

Personnalisez-le en ajoutant :

Des fruits secs non sucrés comme des canneberges, des bleuets, des raisins secs, etc.

Des graines/noix crues comme des graines de citrouille, des graines de tournesol, des amandes, noix de cajou, etc.



Préparation

- 1** Préchauffer le four à 325°C. Ajouter l'avoine, l'huile, l'eau, le sirop d'érable et la cannelle dans un bol et bien mélanger pour assurer une répartition uniforme de tous les ingrédients.
- 2** Ajouter les fruits secs ou les noix/graines au mélange et bien mélanger. Utilisez autant ou aussi peu d'ingrédients que vous le souhaitez pour personnaliser votre granola.
- 3** Versez le mélange sur une plaque à cuisson et répartissez-le uniformément. Cuire le granola au four pendant 10 minutes.
- 4** Après 10 minutes, sortez le granola du four pour le remuer, afin qu'il soit cuit uniformément. Laissez cuire le granola pendant une autre période de 15 à 20 minutes, ou jusqu'à ce qu'il soit doré, puis retirez-le du four.
- 5** Laissez reposer le granola pendant 10-15 min, pour qu'il refroidisse et durcisse. Conservez-les dans un récipient ou un sac à fermeture éclair pour en préserver la fraîcheur.



CONSEILS DE CUISINE SAINE

Vous serez surpris de voir à quel point vous pouvez réduire le sucre dans les recettes sans compromettre le goût!



Conseils pour améliorer la valeur nutritionnelle

- Préparez des portions «minatures» au lieu des grosses portions
- Ajoutez des carottes, des pommes, des bananes ou de la citrouille râpées/en purée pour augmenter les nutriments, la saveur et rendre plus moelleux.
- Ajoutez des épices au goût sucré comme la cannelle, la muscade, les clous de girofle et le gingembre.
- Utilisez des fruits secs pour ajouter un goût sucré naturel.
- Remplacer le beurre avec une matière grasse insaturée, par exemple de l'huile de canola.
- Réduisez le sucre d'au moins 25 % (si possible)



BOISSON ÉNERGÉTIQUE

Restez hydraté et faites le plein d'énergie pour les longues séances d'entraînement.



Ingrédients

Boisson Énergétique A

2 tasses (500 ml) jus de fruits à 100%

2 tasses (500 ml) d'eau

$\frac{1}{4}$ c. à thé (1.5 ml) sel

Valeur Nutritive

Pour 250 ml (1 tasse):

58 kcal,

13 g glucides (5.4 %),

150 mg sodium

Ingrédients

Boisson Énergétique B (moins de fructose)

$\frac{1}{4}$ tasse (60 ml) jus de fruits à 100%

$3\frac{3}{4}$ tasses (925 ml) d'eau

4 c. à table (60 ml) sucre

$\frac{1}{4}$ c. à thé (1.5 ml) sel

Valeur Nutritive

Per 250 ml (1 tasse):

56 kcal,

14 g glucides (5.7 %),

150 mg sodium





BOUCHÉES AU CHOU-FLEUR BUFFALO

Vous serez surpris de voir à quel point ces bouchées de chou-fleur au buffalo sont vraiment satisfaisantes!

Ingrédients

1 chou-fleur, coupé en petits bouquets
1 c. à soupe (15 ml) huile
1 c. à soupe (15 ml) beurre, fondu
 $\frac{1}{4}$ tasse (60 ml) de sauce piquante au piment (de type *Frank's Red Hot*)



Préparation

- 1 Préchauffer le four à 400 °F. Enrobez le chou-fleur dans l'huile et répartir sur une plaque tapissée de papier parchemin.
- 2 Faites cuire pendant 15 minutes, tournez et faites cuire pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que le chou-fleur soit doré.
- 3 Pendant que le chou-fleur est au four, mélanger le beurre et la sauce piquante. Ajoutez le chou-fleur rôti au mélange de sauce piquante et bien enrober. Servir avec céleri et une trempette.



BROCHETTES AUX LÉGUMES MARINÉS



Ingrédients de la marinade Ingrédients des brochettes

¼ tasse huile d'olive

¼ tasse sauce soya

3 c. à table vinaigre balsamic

4 gousses d'ail (hachées)

1 c. à thé d'origan séché

½ c. à thé poivre noir fin

Lavez, coupez et embrochez vos légumes colorés préférés!

Suggestion : courgettes, poivrons colorés, champignons et oignons!

Les restes sont délicieux dans les omelettes, les pâtes ou sur les pizzas

Préparation

- 1 Embrochez vos légumes colorés préférés.
- 2 Fouetter ou émulsionner les ingrédients de la marinade.
- 3 Versez sur les brochettes et laisser reposer 20 minutes ou toute la nuit.
- 4 Faire griller les brochettes sur le BBQ 15 à 20 mins (chaleur moyenne-élevée ~425 F).



SAUCE POUR PÂTES

Avec quelques ajouts simples, vous pouvez augmenter la teneur en fibres, en protéines et en nutriments!



Astuces

- 1** Ajoutez plus de légumes à votre sauce pour pâtes en les coupant très petits pour qu'ils soient difficiles à voir dans la sauce. Vous pouvez ajouter des légumes tels que des oignons, des courgettes, des épinards, carottes, céleri, des poivrons rouges (le rouge est facile à cacher dans une sauce rouge!). Si vous n'aimez pas utiliser des oignons parce qu'ils vous irritent les yeux, pensez à acheter des oignons congelés, prêts à être utilisés.
- 2** Ajoutez des protéines à votre sauce en utilisant des légumineuses, du tofu ou de la viande hachée de votre choix. Si vous utilisez de la viande hachée dans votre sauce pour pâtes, faites d'abord revenir la viande, puis versez l'excédent de gras dans votre bac à compost. Veillez à ne pas la verser dans l'égout, vous risqueriez de vous retrouver avec des tuyaux bouchés!
- 3** Ajoutez du houmous à votre sauce pour pâtes, ou des pois chiches en purée. Cela ajoutera une texture crémeuse, des protéines et des fibres à votre sauce pour pâtes.





CURRY SIMPLE AU QUINOA, NOIX DE COCO, ET LENTILLES AVEC LIME ET MANGUE

INGRÉDIENTS

- 2 c. à soupe d'huile de noix de coco
- 2 poivrons rouges hachés
- 2-3 carottes hachées
- 2 gousses d'ail hachées ou râpées
- 1 c. à soupe de gingembre frais râpé
- 2-3 c. à soupe de pâte de curry rouge thaïlandaise
- 1 c. à soupe de poudre de cari
- 1 boîte (14 onces) de lait de coco entier
- 4 tasses d'eau de noix de coco OU de bouillon de légumes OU d'eau
- 1 c. à soupe de sauce de poisson ou de sauce de soja
- 1 tasse de lentilles vertes rincées
- 1 tasse de quinoa rouge et blanc mélangé
- 3-4 grande poignée de bébé chou frisé
- jus + zeste d'un demi-citron
- 1/4 de tasse de coriandre fraîche + basilic haché
- 1 mangue tranchée ou hachée
- tranches de lime fraîche, naan, yaourt grec, piments frais + amandes, pour la garniture

TEMPS DE PRÉPARATION: 10 MINS

TEMPS DE CUISSON: 25 MINS

TEMPS TOTAL: 35 MINS

PRÉPARATION

1. Faites chauffer l'huile de coco dans une grande marmite à feu moyen. Une fois chaud, ajoutez le piment rouge et les carottes, faites cuire 2-3 minutes ou jusqu'à ce que les bords soient légèrement caramélisés.
2. Ajoutez l'ail + le gingembre et faites cuire 30 secondes. Ajoutez la pâte de curry rouge thaïlandaise et la poudre de cari, continuez la cuisson pendant une minute supplémentaire ou jusqu'à ce que le curry soit parfumé.
3. Versez lentement le lait de coco, l'eau de coco (ou le bouillon ou juste de l'eau) et la sauce de poisson ou la sauce de soja. Remuez pour mélanger et portez ensuite le mélange à ébullition.
4. Une fois l'ébullition atteinte, ajoutez les lentilles et le quinoa en remuant. Réduisez le feu pour faire mijoter, couvrez et faites cuire pendant 20-25 minutes ou jusqu'à ce que les lentilles soient tendres et le quinoa cuit.
5. Incorporer le chou frisé et poursuivre la cuisson à découvert pendant 5 minutes supplémentaires. Retirez du feu et ajoutez le jus de citron + le zeste, la coriandre et le basilic.
6. Versez le curry dans des bols et garnissez le curry d'une cuillerée de mangue, jus et zeste de lime, une cuillerée de yaourt grec, de piments frais et d'amandes. Servez avec du naan frais.



HAMBURGER AUX HARICOTS NOIRS ET AUX LÉGUMES

Garnissez-les de légumes frais (comme la tomate, l'avocat, la laitue, la luzerne et/ou le concombre) et dégustez-les sur un pain complet, une salade ou du riz!



Ingrédients

- 1 boîte de haricots noirs, (égouttés et rincés)
- ½ poivron vert (coupé en morceaux de 2 pouces)
- ½ oignon jaune (coupé en quartiers)
- 3 gousses d'ail (pelées)
- 1 oeuf
- 1 c. à soupe de poudre de chili
- 1 c. à soupe de cumin
- 1 c. à thé de sauce chili thaïlandaise
- ½ tasse de chapelure de blé complet

Préparation

- 1 Si vous faites des grillades, préchauffez un gril extérieur à feu vif et huilez **légèrement une feuille de papier d'aluminium. Pour la cuisson au four, préchauffez le four à 190 °C et huilez légèrement une plaque de cuisson.**
- 2 Dans un bol moyen, écrasez les haricots noirs à la fourchette jusqu'à ce qu'ils soient épais et pâteux.
- 3 Dans un robot culinaire, hacher finement le poivron, l'oignon et l'ail. Incorporer ensuite à la purée de haricots.
- 4 Mélangez le mélange d'oeufs dans la purée de haricots. Incorporer la chapelure jusqu'à ce que le mélange soit collant et tienne ensemble. Divisez le mélange en QUATRE galettes.
- 5 Si vous faites griller, placez les galettes sur du papier d'aluminium et faites-les griller environ 8 minutes de chaque côté. Si vous faites cuire au four, placez les galettes sur une plaque de cuisson et faites-les cuire environ 10 minutes de chaque côté.

SOUPE À LA COURGE MUSQUÉE AU CARI

Chaud, réconfortant et délicieux!



Ingédients

- 1 c. à soupe d'huile
- 2 échalotes moyennes (en petits dés)
- 2 gousses d'ail (hachées - 1 c. à soupe)
- 6 tasses de courge musquée (frais or congelés)
- Pincée de sel et de poivre
- 1 ½ c. à soupe de cari en poudre
- ¼ c. à thé de cannelle
- 1 boîte de 14 oz de lait de coco
- 2 tasses de bouillon de légumes
- 1 à 3 c. à soupe de sirop d'érable



Préparation

- 1 Chauffer l'huile dans une grande casserole, ajouter les échalotes, l'ail et faire sauter pendant 2 minutes.
- 2 Ajoutez la courge et assaisonnez avec sel, poivre, curry et cannelle. Remuer pour bien enrober. Couvrez et faites cuire pendant 5 minutes en remuant de temps en temps.
- 3 Ajouter le lait de noix de coco, le bouillon et le sirop d'érable. Porter à faible ébullition à feu moyen. Purée avec un mélangeur à immersion ou d'un mixeur jusqu'à ce que ce soit lisse.