

TABLE

des matières

INTRODUCTION	7
LE RÉGIME MÉDITERRANÉEN	8
Petit cours de biologie	11
Les bienfaits du régime méditerranéen	21
RECOMMANDATIONS GÉNÉRALES	27
L'ART DE BIEN MANGER	33
RECOMMANDATIONS ALIMENTAIRES	37
Mangez des produits céréaliers de grains entiers tous les jours	38
Faites le plein quotidien de légumes et de fruits	40
Consommez des légumineuses, des graines et des noix tous les jours	44
Cuisinez à l'huile d'olive	48
Salez moins et utilisez plus d'ail, d'herbes et d'épices	50
Choisissez quotidiennement des produits laitiers allégés	52
Mangez du poisson (de préférence gras) au moins deux fois par semaine	54
Consommez de la volaille et des œufs quelques fois par semaine	56
Limitez la viande rouge et évitez la charcuterie	58
Limitez les aliments sucrés	60
Si vous buvez du vin rouge, consommez-le avec modération	62
N'oubliez pas de boire au moins six verres d'eau par jour	64
Les aliments à privilégier	66
Les aliments et boissons à consommer avec modération	68
Les aliments à éviter	69
LES MENUS	71

LES RECETTES	95
Petits-déjeuners	96
Plats principaux	108
Desserts et collations	170
À PROPOS DE L'AUTEURE	182
REMERCIEMENTS	185
RÉFÉRENCES	186
RESSOURCES	189
INDEX DES RECETTES	190
CONVERSIONS ET SUBSTITUTIONS	191



LES ALIMENTS À ÉVITER

Produits contenant plus de 10 % de la valeur quotidienne de gras saturés et trans (lire les étiquettes)

Beignes, croissants, muffins et gâteaux du commerce, craquelins, biscuits et barres de céréales.

Grignotines

Grignotines avec 10 % ou plus de gras saturés et trans, et non réduites en sodium

Coupes de viandes grasses

Margarines hydrogénées et shortenings

Produits du commerce contenant des abaisses de tartes préparées avec du shortening

Quiches, pâtés, tartes, etc.

Plats préparés

Plats de restauration rapide

Friture, panure, etc.

Produits à teneur élevée en sodium

Soupes en conserve ou en sachets à teneur non réduite en sodium

Bouillons ou concentré de poulet, de légumes ou de bœuf à teneur non réduite en sodium

Préparations de riz et de pâtes assaisonnées non réduites en sodium

Charcuteries

Plats préparés du commerce

Sel de table et assaisonnements contenant du sodium (peuvent être consommés avec modération, mais uniquement lors de la préparation; les éviter à table)

Boissons gazeuses et boissons sucrées

JOUR 1

MATIN



30 g ($\frac{1}{3}$ tasse) de flocons d'avoine,
cuits avec 180 ml ($\frac{3}{4}$ tasse) de lait
ou de boisson de soya enrichie
1 c. à soupe d'amandes effilées
 $\frac{1}{2}$ banane, en rondelles

MIDI



Bagels à la tartinade de thon à l'aneth (p. 136)
140 g (1 tasse) de tomates cerises

Collation

Houmous (p. 176)
Craquelins de grains entiers



SOIR



Poulet à la méditerranéenne (p. 152)
servi avec du quinoa

Dessert ou collation

Raisins
1 petit morceau de fromage allégé



POULET

à la méditerranéenne

6 portions • PRÉPARATION : 20 minutes • CUISSON : 30 minutes

INGRÉDIENTS

680 g (1 ½ lb) de poitrines de poulet désossées, sans la peau

1 ½ c. à soupe d'huile d'olive extra vierge

2 poivrons jaunes ou rouges, en lanières

1 oignon jaune, émincé

1 courgette, en rondelles

2 gousses d'ail, hachées

210 g (1 ½ tasse) de tomates cerises, coupées en deux

Le zeste et le jus de 1 citron

1 c. à café de piment d'Espelette moulu

6 c. à soupe de coriandre fraîche, ciselée

Poivre du moulin

Pour le quinoa

375 ml (1 ½ tasse) d'eau ou de bouillon de poulet pauvre en sodium

190 g (1 tasse) de quinoa, rincé et égoutté

1 c. à café d'huile d'olive extra vierge

1 c. à soupe de jus de citron

PRÉPARATION

Dans une casserole, à feu-moyen, porter l'eau et le quinoa à ébullition. Couvrir et laisser mijoter pendant 12 minutes. Laisser reposer 10 minutes, puis mélanger avec l'huile et le jus de citron.

Entre-temps, poivrer les poitrines de poulet.

Dans une grande casserole, à feu moyen-vif, verser l'huile et saisir les poitrines de poulet sans remuer environ 5 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce qu'elles soient légèrement dorées. Réserver dans une assiette.

Dans la même casserole (sans changer l'huile), à feu moyen, faire revenir les poivrons et l'oignon pendant 2 minutes. Ajouter la courgette et l'ail, puis poursuivre la cuisson 3 minutes.

Ajouter les poitrines de poulet, les tomates cerises, le zeste et le jus de citron. Bien mélanger. Couvrir et cuire à feu doux de 2 à 3 minutes, jusqu'à ce que le poulet soit chaud et sans trace de rose à l'intérieur.

Répartir le quinoa dans des assiettes de service. Couvrir de poulet et de légumes. Saupoudrer de piment d'Espelette et garnir de coriandre. Poivrer au goût.



CONSEIL PRATIQUE

Pour cuisiner ce plat, vous pouvez utiliser une poêle à fond cannelé ou ordinaire, ou bien un wok.

Valeur nutritive par portion
Teneur
Calories 339
Lipides 10 g
Saturés 2 g
Oméga-3 0,17 g
Cholestérol 83 mg
Sodium 66 mg
Glucides 31 g
Fibres 4 g
Protéines 32 g

