

sous la direction de  
SHARON ZEILER B. Sc., MBA, RD

Association  
Canadienne  
du Diabète

# 250 recettes essentielles

POUR MIEUX VIVRE AVEC  
LE DIABÈTE



TRÉCARRÉ

**250** recettes  
essentielles

POUR MIEUX VIVRE AVEC  
**LE DIABÈTE**

Publié avec l'accord de l'Association canadienne du diabète,  
sous la direction de Sharon Zeiler B. Sc., MBA, RD

Traduit de l'anglais (Canada) par Guillaume Corbeil

**TRÉCARRÉ**  
Une société de Québecor Média

# Sommaire

Introduction . . . . .	6
Amuse-gueules . . . . .	19
Boissons . . . . .	33
Sauces et bases culinaires . . . . .	57
Soupes et bouillons . . . . .	75
Salades . . . . .	95
Légumes . . . . .	133
Viande, volaille et poisson . . . . .	153
Repas tout-en-un . . . . .	183
Plats végétariens . . . . .	209
Pains, muffins et biscuits . . . . .	221
Desserts . . . . .	253
Tartinades, chutneys et cornichons. . . . .	285
Annexe 1 – Planification de repas pour 7 jours . . . . .	304
Annexe 2 – Choix de l'Association canadienne du diabète. . . . .	308
Index . . . . .	323

# Introduction

On le sait, vous ne lisez jamais l'introduction des livres de recettes! Mais cette fois-ci, on espère que vous ferez une exception. Peut-être que vous souffrez du diabète, qu'un membre de votre famille ou un ami en souffre ou que, comme la plupart d'entre nous, vous êtes tout simplement à la recherche de recettes santé pour régaler toute la famille. Dans les prochaines pages, il y a de tout, pour tout le monde. Dans cette première section, vous apprendrez :

- des faits importants à propos du diabète: ce que c'est, pourquoi vous devriez le contrôler, comment vous pouvez mieux le contrôler et qui peut vous aider à planifier vos repas;
- des trucs pour choisir et préparer de la nourriture santé et planifier vos repas;
- des façons de rendre vos repas et vos collations meilleurs pour votre diabète, y compris la méthode de portion pour l'assiette et les choix de l'Association canadienne du diabète;
- comment utiliser les tableaux de valeurs nutritives sur l'emballage des aliments;
- comment utiliser les informations nutritives qui accompagnent les recettes de ce livre;
- où vous pouvez en apprendre davantage.

On espère que vous apprécierez les recettes faciles de ce livre. Pour vous aider à les intégrer à la planification de vos repas, chaque recette contient la valeur nutritive d'une portion, de même que les Choix du Canada.

## Cinq choses que tout le monde devrait savoir à propos du diabète

1. Le diabète est une maladie chronique qui touche une personne sur dix en Amérique du Nord, soit quelque 35 millions de personnes de tous âges... et ce nombre augmente de jour en jour.
2. Il existe plusieurs formes de diabète:
  - Près de 10% des personnes atteintes de cette maladie souffrent d'un diabète de type 1. Celui-ci se déclare généralement pendant l'enfance, mais peut également se développer à l'âge adulte. Comme le pancréas cesse de produire l'insuline, les personnes atteintes d'un diabète de type 1 doivent s'en injecter régulièrement.
  - Près de 90% souffrent d'un diabète de type 2. Bien qu'il se déclare normalement à l'âge adulte, il peut aussi toucher les enfants et les adolescents. Quelques personnes atteintes du type 2 réussissent à faire parvenir le glucose dans leur sang à un niveau adéquat pour leur santé, en perdant du poids ou en adoptant de bonnes habitudes alimentaires. D'autres auront besoin d'avaloir des agents hypoglycémiques (sous forme de pilules), et quelques-unes devront aussi s'injecter de l'insuline.
  - Le **diabète gestationnel** est un état de santé temporaire mais grave. Il touche de 3 à 4% des femmes enceintes. Les risques

de complications pendant la grossesse et l'accouchement sont plus élevés pour ces futures mères et leur enfant; l'enfant risque aussi de développer un diabète de type 2.

- Le **prédiabète** fait référence à un niveau de glucose plus haut que la normale, qui n'est toutefois pas assez haut pour être diagnostiqué en tant que diabète. S'il n'est pas traité, le prédiabète peut entraîner un diabète de type 2.
3. Toute forme de diabète devrait être traitée pour prévenir ou retarder des complications qui pourraient s'avérer sérieuses, comme des problèmes oculaires, des troubles du système nerveux, des maladies du cœur, des reins et des dysfonctions érectiles.
  4. Une alimentation saine est une stratégie importante pour prévenir le diabète de type 2 et pour contrôler le niveau de glucose dans le sang pour toute autre forme de la maladie.
  5. Même avec une bonne gestion des repas et de bonnes habitudes alimentaires, le diabète est une maladie évolutive; vous pourriez donc ressentir que le niveau de glucose dans votre sang n'est pas ce qu'il a déjà été. Votre professionnel de la santé pourrait vous recommander un changement de médication.

## Qu'est-ce que l'insuline ?

L'insuline est produite par une glande appelée le pancréas; c'est une hormone qui permet au glucose (le sucre) de pénétrer les cellules du corps, où il est transformé en énergie. Le diabète apparaît quand le pancréas ne produit pas suffisamment d'insuline ou que les cellules du corps ne réagissent pas à son contact. Quand cela se produit, le niveau de glucose dans le sang augmente au-delà de la normale, et du glucose peut être retrouvé dans l'urine.

## Comment trouver un diététiste-nutritionniste

Votre professionnel de la santé, ou votre centre d'éducation pour les diabétiques, peut vous recommander un diététiste-nutritionniste membre de l'Ordre professionnel des diététistes du Québec. Les diététistes détiennent un diplôme universitaire en nutrition, ont complété un internat dans leur domaine et réussi un examen d'entrée. Ce sont eux les mieux qualifiés pour vous aider à planifier vos repas. Ils peuvent exercer leur métier dans un bureau privé, à l'hôpital ou dans un centre d'éducation pour les diabétiques. Contactez l'Ordre professionnel des diététistes du Québec ([www.opdq.org](http://www.opdq.org)) pour apprendre comment trouver un diététiste membre près de chez vous.

# Les bases

Il n'existe pas de diète standard pour tous les diabétiques. Vous devez consulter un diététiste-nutritionniste. Celui-ci vous aidera à concevoir un régime alimentaire personnalisé, fait sur mesure pour votre mode de vie, vos préférences, vos habitudes, votre médication et l'état de votre santé.

Si vous ne pouvez consulter un diététiste immédiatement, voici ce que vous pouvez faire en attendant.

1. Mangez trois repas par jour, à des heures régulières, et assurez-vous de ne jamais les espacer de plus de six heures. Vous pourriez aussi bénéficier de collations santé. Manger à des heures régulières aide votre corps à maintenir le niveau de glucose dans votre sang.
2. Les personnes souffrant du diabète devraient surveiller leur consommation de sucre, en prêtant une attention particulière aux sucreries, boissons gazeuses, desserts, bonbons, confiture et miel. Plus vous mangez de sucre, plus le niveau de glucose dans votre sang sera élevé. Des édulcorants artificiels peuvent ainsi vous être très utiles.
3. Limitez votre consommation de produits ayant une haute teneur en gras, en prêtant une attention particulière à la friture, aux croustilles et aux pâtisseries. Non seulement cela vous évitera de prendre du poids, mais cela diminuera aussi les risques de maladies du cœur. Comme les diabétiques sont déjà plus susceptibles d'en développer, réduire la consommation de produits riches en lipides est une étape importante. Maintenir un poids santé vous aidera aussi à contrôler le niveau de glucose dans votre sang.
4. Favorisez la nourriture riche en fibres, comme le pain et les céréales grains entiers, les lentilles, les fèves et les pois, le riz brun, les fruits et les légumes. Les aliments riches en fibres vous aideront à vous sentir bien dans votre corps et à réduire les augmentations de glucose dans votre sang après les repas. Avec le temps, ce changement dans vos habitudes alimentaires pourrait aussi faire diminuer votre taux de cholestérol.
5. Si vous avez soif, buvez de l'eau. Évitez les boissons gazeuses et les jus de fruits. Ceux-ci feront augmenter votre niveau de glucose.
6. Intégrez plus d'activités physiques à votre horaire. Faire du sport en salle est bon pour la santé, évidemment, mais il existe d'autres façons de bouger pour vous tenir en forme. Par exemple, ne prenez pas l'ascenseur et montez les escaliers; vous pouvez aussi marcher quelques coins de rue avant de monter dans l'autobus. Plus la place que vous accordez à l'exercice physique sera grande, mieux vous contrôlerez votre poids et votre glycémie. Pour plus de suggestions pour intégrer l'activité physique dans votre quotidien, consultez le site de l'Agence de la santé publique du Canada (<http://www.phac-aspc.gc.ca/index-fra.php>).

# Les dix meilleurs conseils pour des repas savoureux et sains

## 1. Prenez quelques minutes chaque semaine pour planifier vos menus.

Cela vous permettra de prévoir un repas rapide le mercredi, alors que votre fils joue au hockey, et un souper tardif, après la réunion parents-enseignants du jeudi...

## 2. N'allez jamais à l'épicerie sans votre liste! Celle-ci vous assurera que vous n'avez rien oublié pour préparer les repas que vous avez prévus. Elle vous aidera aussi à éviter les achats impulsifs... Parlant d'achats impulsifs, allez le moins souvent possible à l'épicerie alors que vous avez faim.

## 3. Dans les rangées, favorisez les fruits et légumes aux couleurs vives.

- En général, plus leur couleur est foncée, plus leur apport en nutriments est élevé (pensez aux piments rouge vif et aux brocolis vert foncé).
- Lorsque c'est possible, achetez les fruits et légumes de saison, de manière à profiter de leur pleine saveur.
- Les fruits et légumes en conserve ou congelés sont aussi riches en nutriments.
- Préférez les fruits mis en boîte dans leur jus. Si vous achetez des légumes ou des fèves mis en boîte avec du sel, rincez-les rapidement et égouttez-les avant de les manger.

## 4. Apprenez à bien lire les étiquettes.

- Lisez les ingrédients sur les produits emballés.

- Regardez le tableau des valeurs nutritives en portant une attention particulière aux glucides, aux lipides et au sodium. Consultez « Prenez cinq minutes pour savoir ce que vous mangez » à la page 13, pour apprendre quelques trucs afin de bien lire les tableaux de valeurs nutritives.

## 5. Équipez votre cuisine pour préparer une nourriture saine et faible en gras.

- Utilisez un bain-marie pour cuire vos légumes à la vapeur; cuisez-les au micro-ondes ou faites-les bouillir recouverts d'une petite quantité d'eau.
- Utilisez une poêle antiadhésive pour vos sautés, en y mettant le moins possible de gras ou d'huile.
- Placez la viande sur une grille lorsque vous la faites cuire, rôtir ou griller, de manière à permettre l'écoulement des graisses.

## 6. Réduisez ou éliminez les ingrédients riches en gras.

- Si votre plat contient de la viande hachée, remplacez une partie de la viande par du tofu, du boulgour ou du riz brun.
- Remplacez le fromage doux par de plus petites quantités de fromages plus forts.
- Dégraissez la viande avant de l'ajouter aux soupes et aux ragoûts. Si possible, préparez vos soupes et vos ragoûts la veille et réfrigérez-les dans un contenant hermétique; avant de les réchauffer, retirez le gras qui est remonté à la surface.

## 7. Mangez de petites quantités de bons gras.

- Consommez une faible quantité de gras saturé en favorisant le lait faible en gras ou le lait écrémé, en utilisant du fromage allégé ou faible en gras, en dégraissant la viande et en retirant la peau du poulet.

- Utilisez de la margarine molle et non hydrogénée et des huiles mono-insaturées, comme les huiles d'olive et de canola. Vaporisez l'huile avec une pompe pour minimiser les quantités utilisées.
- 8. Remplacez le sel par des herbes et des épices lorsque vous voulez rehausser la saveur.**
- Utilisez davantage les épices et les herbes que vous connaissez et essayez-en des nouvelles.
  - Goûtez toujours vos plats avant de les saler.
- 9. Déterminez vos portions par «l'espace dans votre assiette».** Lisez «Quoi manger» à la page 11.
- 10. Combattez «la distorsion des portions».**
- Servez vos repas dans des assiettes légèrement plus petites qu'à l'habitude; des portions plus petites paraîtront ainsi plus satisfaisantes.
  - Des recherches ont démontré que les gens sont portés à prendre davantage de grignotines dans un grand plat que dans un plus petit. Appliquez ce constat sur vous-même: quand vous voulez vous gâter – tout le monde a bien le droit de le faire de temps en temps –, offrez-vous une tablette de chocolat miniature plutôt qu'une partie d'une grande. Vous éviterez ainsi de vous laisser tenter par cette voix intérieure qui vous dit: «Rien qu'un autre petit morceau, allez...» Achetez les sacs de croustilles de 43 g plutôt que ceux de 200 g, qui seront là pour vous tenter chaque fois que vous ouvrirez le garde-manger.

## Les grands formats peuvent vous rattraper...

Nous vivons une époque «grand format». Les aliments emballés et les plats proposés dans les restaurants ne font pas exception. En 2002, la taille des hamburgers et des bagels a pratiquement doublé si on la compare avec celle de leurs ancêtres de 1982. Et pendant ce temps, les portions de pâte ont quadruplé! La seule chose qui n'a pas grandi à ce rythme effréné, c'est la quantité de nourriture dont nous avons besoin, ce qui a eu comme conséquence d'afficher une population avec plus en plus de corps extra-larges...

Si vous voulez jeter un œil pour vous amuser, ou vous amener à réfléchir à la question de la «distorsion des portions», et pour découvrir de bons trucs pour la combattre, consultez *Conditionnés pour trop manger: comment l'environnement influence votre appétit* (traduction de Magali Guenette et Marianne Bouvier de *Mindless Eating: Why We Eat More Than We Think*), du professeur américain Brian Wansink. Une autre façon amusante de prendre conscience de ce phénomène est le quiz interactif qu'on peut trouver à l'adresse suivante: <http://hp2010.nhlbihin.net/portion/index.htm> (en anglais).

# Quoi manger ?

Quand vous servez vos repas, séparez mentalement votre assiette en trois.

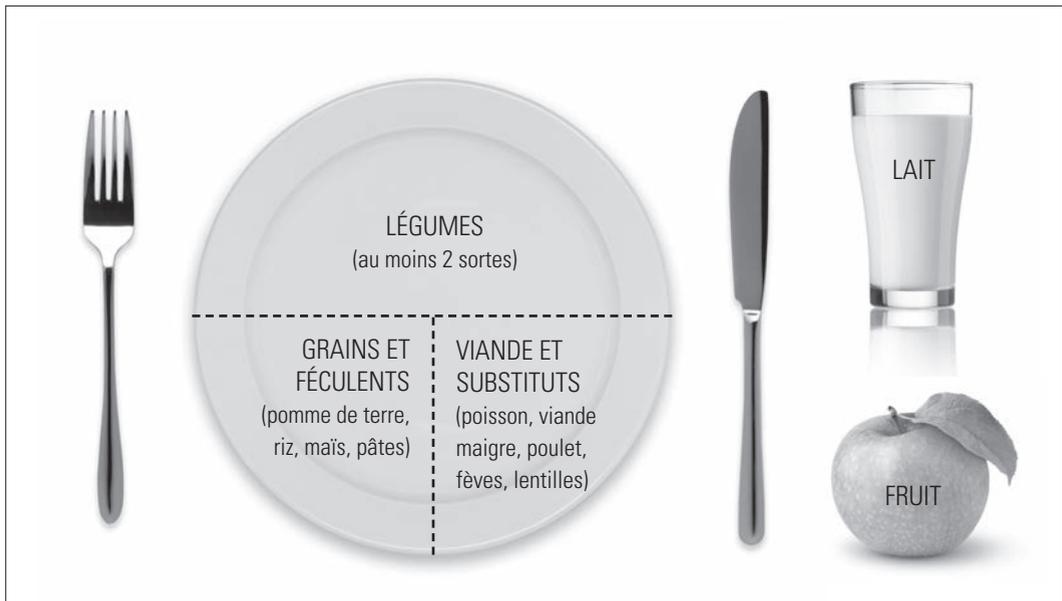
- Remplissez la moitié avec au moins deux sortes de légumes.
- Remplissez un quart avec des produits céréaliers et des féculents, comme du riz, des pâtes, du couscous ou des pommes de terre.
- Remplissez le dernier quart avec une viande maigre, de la volaille, du poisson ou un substitut de viande, comme des fèves ou des lentilles.

Pour compléter votre repas, quoi de mieux qu'un bon verre de lait faible en gras ou écrémé, ou encore une boisson de soya fortifiée et faible en gras? Ajoutez à cela des fruits frais comme dessert!

# Qu'est-ce que les Choix du Canada ?

Il s'agit d'un organisme qui classe tous les aliments de chaque groupe alimentaire, en quantités qui contiennent approximativement autant de glucides, de lipides et de protéines. Parce que tous les aliments dans les listes ont un profil nutrition similaire, ils sont interchangeables. Par exemple:

- une tranche de pain de 30 g et 150 ml de riz cuit contiennent tous les deux 15 g de glucides. Chacun compte pour 1 choix de féculent;
- 30 g de viande cuite, 30 g de fromage à pâte dure et un gros œuf contiennent tous environ 7 g de protéines. Chacun compte comme 1 choix de viande et substituts;
- 1 cuillère à thé (5 ml) d'huile de canola ou d'olive et 1 cuillère à thé de margarine molle non hydrogénée contiennent toutes 5 g de lipides. Chacune compte pour 1 choix de lipides.



Pour plus d'exemples d'aliments dans chaque catégorie, consultez l'annexe 2 : Choix de l'Association canadienne du diabète (p. 308).

## De combien de choix avez-vous besoin ?

Ce sont vos besoins énergétiques totaux qui déterminent la quantité de nourriture dont vous avez besoin quotidiennement; ce sont vos habitudes quotidiennes (incluant vos heures de repas) qui définissent comment la diviser en repas et en collations. Les planifications de repas que l'on trouve ci-dessous représentent de bons exemples de répartition de choix en repas et en collations pour une personne ayant besoin d'environ 1800 calo-

ries par jour. Selon votre sexe, votre taille, votre âge et votre niveau d'activité physique, vous pourriez avoir des besoins plus ou moins grands, ou une répartition différente de vos choix. Un diététiste (p. 7) peut vous aider à élaborer une planification de repas qui vous conviendra parfaitement.

Pour des menus quotidiens basés sur les Choix de l'Association canadienne du diabète utilisant les recettes de ce livre, consultez l'annexe 1 (p. 304).

Planification de repas pour 1800 calories basée sur les Choix de l'Association canadienne du diabète*						
Choix	Déjeuner	Dîner	Collation	Souper	Collation	Total
Glucides (total)**	3½	4	2	4	1½	15
Produits céréaliers et féculents	2	3	1	3	1	10
Légumes	1	1		1	–	3
Fruits	½	–	1	–	½	2
Lait et substituts (préférez le lait écrémé)	1	2		3	–	6
Viande et substituts	2	2		2	–	6

\* Dans le courant de la journée, mangez aussi 4 portions de légumes marqués d'un astérisque (\*) dans les exemples de l'annexe 2 (p. 316).

\*\* Des biscuits ou de la crème glacée peuvent à l'occasion venir remplacer un choix du groupe des glucides.

## Prenez cinq minutes pour savoir ce que vous mangez

Vous avez cinq minutes? Suivez ces cinq étapes faciles pour lire les tableaux de valeurs nutritives.

<b>Valeur nutritive</b>			
Pour 1 tasse (55 g)			
<b>Valeur nutritive</b>	<b>Quantité</b>	<b>% valeur</b>	<b>quotidienne</b>
<b>Calories</b>		220	
<b>Lipides</b>	2 g	3 %	
Saturés	0 g	0 %	
+ trans	0 g		
<b>Cholestérol</b>	0 mg	11 %	
<b>Sodium</b>	50 mg	2 %	
<b>Glucides</b>	44 g	15 %	
Fibres	8 g	32 %	
Sucres	16 g		
<b>Protéines</b>	6 g		
<b>Vitamine A</b>	0 %	<b>Vitamine C</b>	0 %
<b>Calcium</b>	4 %	<b>Fer</b>	40 %

- 1. La taille d'une portion.** Si vous mangez une portion de la taille indiquée sur le tableau des valeurs nutritives, vous ingérez cette quantité de calories et de nutriments. Comparez toujours la taille de la portion indiquée sur l'emballage à celle que vous mangez.
- 2. Les calories.** Le nombre de calories vous indique la quantité d'énergie contenue dans une portion.
- 3. Le pourcentage de la valeur quotidienne (% valeur quotidienne).** Le pourcentage de la valeur quotidienne permet d'évaluer la présence des nutriments en les plaçant sur une échelle qui va de 0 % à 100 %. Celle-ci vous indique s'il y a beaucoup ou non de nutriments dans une portion.
- 4. Mangez moins de ces nutriments**
  - Lipides, gras saturés et gras trans
  - Cholestérol
  - Sodium

Choisissez les emballages qui affichent un faible pourcentage de la valeur quotidienne en gras et en sodium, particulièrement si vous êtes à risque pour des problèmes cardiaques ou si vous êtes diabétique.
- 5. Mangez plus de ces nutriments**
  - Glucides
  - Fibres
  - Vitamines A et C
  - Calcium
  - Fer

Choisissez les emballages qui affichent un pourcentage élevé de la valeur quotidienne de ces nutriments. Si vous êtes diabétique, surveillez la quantité de glucides que vous mangez; ceci affecte directement votre glycémie.

Source: adaptation libre de *Healthy Eating Is In Store For You*, feuille de données #3. © 2011 Association canadienne du diabète et Les diététistes du Canada. Utilisation autorisée.

## Pour tout savoir à propos des glucides

Pour les diabétiques, les glucoses constituent le nutriment le plus important d'un tableau des valeurs nutritives.

### Quel effet ont les glucides sur votre corps ?

Les glucides que vous mangez se transforment en glucose (sucre) dans votre sang, ce qui vous donne de l'énergie. Si vous êtes atteint du diabète, vous devez surveiller la quantité de glucides que vous mangez pour contrôler votre glycémie, ou taux de glucose, dans votre sang.

### Quels types de nourriture vous fournissent les glucides dont vous avez besoin ?

On trouve les glucides dans les céréales, le pain, le riz, les pâtes, d'autres produits céréaliers, les légumineuses, certains légumes, les fruits, quelques produits laitiers et les sucres raffinés.

### Quels sont les différents types de glucides ?

- Les féculents (le pain, les pâtes alimentaires, les pommes de terre).
- Les sucres (présents naturellement dans les fruits, les légumes et le lait, ainsi que les sucres raffinés comme le sucre en grain, la cassonade, le miel ou la mélasse).
- Les fibres (produits faits de grains entiers, les fruits et légumes).

### Le type de glucides que vous mangez affecte-t-il la glycémie ?

Oui ! Pour les personnes souffrant du diabète, connaître le type de glucides permet de contrôler la glycémie. À l'exception des fibres, les différents types de glucides que vous mangez se transforment en glucose dans votre sang. Manger de la nourriture riche en fibres pourrait réduire votre glycémie et vous aider à vous sentir repu.

Autre facteur essentiel au contrôle de la glycémie : la quantité de glucides que vous mangez dans un même repas. Demandez à un diététiste quelle est la quantité de glucides adéquate pour vous.

### Est-il important de répartir également dans une journée la quantité de glucides que vous mangez ?

De répartir également la quantité de glucides que vous mangez en une journée aidera votre corps à garder un meilleur contrôle du niveau de glucose dans votre sang. Celui-ci va aussi augmenter plus lentement lorsque vous consommerez des glucides dans un repas.

Source : adaptation libre de *Healthy Eating Is In Store For You*, feuille de données #6. © 2007 Association canadienne du diabète et Les diététistes du Canada. Reproduction autorisée.

# Comment calculer les glucides ?

Les glucides, que l'on trouve dans les céréales et les féculents, les fruits, quelques légumes, le lait et la nourriture contenant du sucre, représentent le nutriment qui a le plus grand effet sur le niveau de glucose dans votre sang. Un diététiste peut vous aider à « faire le calcul des glucides » lorsque vous planifiez et voulez garder un suivi de ce que vous mangez. Cette méthode se concentre sur les glucides, mais il est aussi important de surveiller la quantité de protéines et de lipides que vous mangez pour éviter des excès de calories.

Pour apprendre à mieux compter les glucides, visitez le [www.diabetes.ca](http://www.diabetes.ca) (site en anglais).

## Qu'est-ce que l'indice glycémique ?

L'indice glycémique (IG) mesure combien et à quelle vitesse un aliment donné fait augmenter la glycémie. Pendant la digestion, les aliments à indice glycémique bas libèrent les glucoses plus lentement, sur une plus longue période de temps, et font moins augmenter la glycémie que d'autres, à indice glycémique élevé.

Les aliments riches en fibres sont généralement à indice glycémique bas – favorisez les fèves séchées, les pois et les lentilles, le pain de grains entiers et les craquelins, les céréales riches en fibres et faites de grains entiers comme les gros flocons d'avoine, le riz brun et l'orge. À part quelques exceptions, les fruits et légumes ont aussi un indice glycémique bas. La viande, le poisson, la volaille, les gras et les huiles ne contiennent aucun glucide; ils ont donc un

indice glycémique de zéro. Par contre, ils contiennent bien sûr des calories et peuvent aussi avoir un impact sur la glycémie.

Manger plus d'aliments à un indice glycémique bas peut vous aider à contrôler la glycémie. Mais souvenez-vous que la quantité totale de glucides que vous mangez demeure importante. Que les aliments que vous mangez aient ou non un indice glycémique bas, chaque gramme de glucides représente l'équivalent de 4 calories.

Pour en apprendre davantage à propos de l'indice glycémique, visitez le [www.diabetes.ca](http://www.diabetes.ca) (en anglais).

### D'où viennent les calories ? Où vont-elles ?

Les glucides, les protéines, les lipides et l'alcool contenus dans tout ce que nous mangeons et buvons contiennent tous des calories (donc de l'énergie). Au gramme, les glucides et les protéines contiennent moins de la moitié des calories des graisses.

<b>Calories</b>	<b>par gramme</b>
Glucides	4
Protéines	4
Lipides	9
Alcool	7

Les calories vous fournissent l'énergie dont vous avez besoin pour toutes vos activités. Lorsque vous mangez plus de calories que ce dont vous avez besoin, votre corps les convertit en graisse. Si vous mangez continuellement plus que ce dont vous avez besoin, votre poids augmentera : 100 calories seulement par jour suffisent à vous faire prendre 4,5 kg en une année !

## À propos du sodium et du sel...

Le sodium est un nutriment essentiel. Par contre, si vous en ingérez trop, votre tension artérielle risque d'augmenter, ce qui représente un facteur de risque considérable d'avoir une attaque et de développer une maladie du cœur. Vous devriez viser une consommation totale de sodium équivalente à 2 300 mg par jour, soit l'équivalent d'environ 1 c. à t. (5 ml) de sel.

La plupart d'entre nous mangent plus de sodium que nous en avons besoin, principalement à cause du sel qu'on trouve dans les aliments transformés et les plats préparés. Voici cinq gestes que vous pouvez faire pour réduire votre consommation de sodium.

1. Consultez le tableau des valeurs nutritives des produits emballés. Cinq pour cent de la valeur quotidienne (5%) de sodium est peu; 15% est beaucoup.
2. Demandez la valeur nutritive des plats au restaurant et utilisez ces données pour choisir un menu plus pauvre en sodium.
3. Choisissez des aliments en conserve avec une quantité de sodium réduite, sinon aucun sel ajouté.
4. Rincez et égouttez les légumes et les légumineuses qui sont mis en boîte avec du sel et réduisez ainsi la quantité de sodium d'environ 40%.
5. Utilisez moins de sel lorsque vous cuisinez et goûtez toujours ce que vous mangez avant de saler.

Food Intelligence (Toronto, Ontario) a réalisé les calculs nutritifs pour les recettes et les menus à l'aide du logiciel Genesis (R) R&D SQL (ESHA Research). Le Dossier canadien de la nutrition a été utilisé comme base de données et enrichi par la USDA National Nutrient Database for Standard Reference, ainsi que d'autres sources. Les portions ont aussi été déterminées par le Guide canadien sur le diabète.

# À propos des informations nutritives que renferme ce livre

Les informations nutritives qui accompagnent les recettes de ce livre vous aideront à bien planifier vos repas. Les recettes ont été évaluées selon les principes suivants.

- Les calculs des éléments nutritifs sont basés sur des unités de mesure domestiques (tasse, cuillerée à thé, kg, etc.) sauf si un produit est emballé selon le système métrique ou si son utilisation est davantage calculée selon celui-ci.
- L'ajout d'ingrédients optionnels et les quantités non spécifiées de garniture n'ont pas été calculés.
- Lorsque plusieurs ingrédients vous sont proposés, seul le calcul du premier a été effectué.

- Lorsqu'une recette spécifie une quantité maximale de sel (par exemple,  $\frac{1}{8}$  c. à t./5 ml ou moins), la quantité maximale a été calculée.

## Les Choix du Canada

Les calculs des Choix du Canada sont basés sur les choix alimentaires de l'Association canadienne du diabète (voir ci-dessous). Les choix de glucides sont basés selon les glucides disponibles (glucides totaux moins les fibres).

Les Choix du Canada	Glucides (g)	Protéines (g)	Lipides (g)
<b>Glucides</b>			
Céréales et féculents	15	3	0
Fruits	15	0	0
Lait et alternatives (préférez le lait écrémé)	15	8	0
Autres choix	15	variable	variable
Viande et substituts	0	7	3
<b>Lipides</b>	0	0	5
Extras	< 5	0	0

Source : tiré du livre *Beyond the Basics: Meal Planning for Healthy Eating, Diabetes Prevention and Management*. © Association canadienne du diabète, 2005. Utilisation autorisée.

# Amuse-gueules

Champignons farcis . . . . .	20
Méli-mélo . . . . .	21
Bâtonnets au fromage . . . . .	22
Gaufrettes au gouda . . . . .	23
Trempette à l'aneth . . . . .	24
Trempette crémeuse pour les légumes . . . . .	25
Trempette aux épinards et oignons caramélisés . . . . .	26
Trempette à l'aubergine . . . . .	27
Tartinade au fromage à la crème et au saumon . . . . .	28
Tartinade à la chair de crabe . . . . .	29
Tartinade au fromage et au chutney . . . . .	30
Bûchettes au fromage fort . . . . .	31

Préférez les champignons blancs et fermes ou de couleur crème pour concocter ces hors-d'œuvre. Ne remplacez pas le fromage; le gruyère fonctionne à merveille et donne de la saveur au plat.

Donne  
**12 champignons**  
Taille d'une portion :  
**2 champignons**

# Champignons farcis

Préchauffer le four à 400 °F (200 °C).  
Graisser légèrement une plaque à biscuits.

12	champignons de taille moyenne	12
½ tasse	gruyère râpé	125 ml
¼ tasse	chapelure de pain assaisonnée (voir p. 72)	60 ml

1. Retirer les pieds des champignons et placer les chapeaux sur la plaque à biscuits. Hacher les pieds et en réserver ⅓ de tasse (75 ml).
2. Avec une fourchette, écraser les copeaux de fromage jusqu'à l'obtention d'une texture vaguement crémeuse. Ajouter la chapelure, les pieds de champignon et 1 c. à t. (5 ml) d'eau pour lier le tout. Former 12 boules de garniture. En placer une dans chaque chapeau de champignon.
3. Chauffer au four pendant 10 minutes. Servir chaud.

## Petite astuce culinaire

Préparez les champignons jusqu'à l'étape 2, recouvrez et gardez au réfrigérateur jusqu'à 24 h avant la cuisson.

### Choix du Canada

½	Viande et substituts
½	Lipides

### Nutriments par portion

Calories	67
Glucides	4 g
Fibres	1 g
Protéines	4 g
Gras total	4 g
Gras saturé	2 g
Cholestérol	13 mg
Sodium	67 mg

Donne environ  
**10 tasses (2,5 litres)**

Taille d'une portion :  
**1/3 tasse (75 ml)**

Cette grigotine croustillante ravira les plus jeunes.

# Méli-mélo

## Petite astuce nutrition

Les noix contiennent des protéines et des lipides. Bien que les graisses en soient des bonnes, elles sont tout de même riches en calories; il vaut donc mieux en consommer avec modération. Si vous êtes végétarien, un diététiste peut vous conseiller dans l'intégration de Choix de viande et substituts dans votre menu.

Préchauffer le four à 275 °F (140 °C).

Utiliser une poêle ou une cocotte grande et profonde.

4 tasses	céréales de blé en carré, comme des Shreddies ou des Chex	1 litre
2 tasses	céréales de blé soufflé	500 ml
2 tasses	céréales d'avoine grillée	500 ml
2 tasses	petits bretzels	500 ml
1 tasse	arachides non salées ou mélange de noix	250 ml
1/3 tasse	huile végétale	75 ml
1 c. à s.	sauce Worcestershire	15 ml
1 c. à t.	sel d'ail	5 ml

1. Dans un grand bol, mélanger les céréales de blé, le blé soufflé, les céréales d'avoine, les bretzels et les arachides.
2. Dans un petit bol, mélanger l'huile, la sauce Worcestershire et le sel d'ail. Verser sur le mélange de céréales et bien mélanger. Étendre sur la poêle.
3. Griller au four. Brasser toutes les 15 minutes pendant 1 heure.

## Choix du Canada

1/2	Glucides
1	Lipides

## Nutriments par portion

Calories	92
Glucides	11 g
Fibres	1 g
Protéines	2 g
Gras total	5 g
Gras saturés	1 g
Cholestérol	0 mg
Sodium	145 mg

# Boissons

Rafraîchissement à la canneberge . . . . .	34
Concentré de canneberge . . . . .	35
Rafraîchissement à la rhubarbe . . . . .	36
Concentré de rhubarbe. . . . .	37
Nectar de pêche. . . . .	38
Concentré de nectar de pêche . . . . .	39
Marais givré . . . . .	40
La Voie lactée. . . . .	41
Punch aux fruits pétillant . . . . .	42
Punch au thé . . . . .	43
<i>Smoothie</i> du matin. . . . .	44
<i>Smoothie</i> tropical. . . . .	45
<i>Smoothie</i> péché aux pêches. . . . .	46
<i>Smoothie</i> baies-licieux . . . . .	47
<i>Smoothie</i> extra-fibres. . . . .	48
Déjeuner aux fraises tout-en-un . . . . .	49
Déjeuner banane-chocolat tout-en-un. . . . .	50
<i>Shake</i> amaigrissant . . . . .	51
Lait au chocolat . . . . .	52
Chocolat chaud. . . . .	53
Moka suisse. . . . .	54
Mélange instantané de moka suisse . . . . .	55
Boisson chaude et réconfortante . . . . .	56

Cette boisson rouge vif est idéale pour un pique-nique estival ou une fête de Noël. Si vous désirez un cocktail plus clair, passez-le dans une passoire.

Donne  
1 portion

## Rafraîchissement à la canneberge

---

¼ tasse	concentré de canneberge (voir p. 35)	60 ml
¾ tasse	eau, ginger ale sans sucre ou soda	175 ml

---

1. Diluer le concentré dans l'eau. Servir froid, accompagné de glaçons, si désiré.

### Choix du Canada

1 Extra

### Nutriments par portion

Calories	15
Glucides	4 g
Fibres	1 g
Protéines	0 g
Gras total	0 g
Gras saturés	0 g
Cholestérol	0 mg
Sodium	10 mg

Boisson à la fois rafraîchissante et ravissante! L'acidité naturelle de la rhubarbe saura éteindre votre soif.

Donne  
1 portion

# Rafraîchissement à la rhubarbe

---

½ tasse	concentré de rhubarbe (voir p. 37)	125 ml
½ tasse	eau, ginger ale sans sucre ou soda	125 ml

---

1. Diluer le concentré dans l'eau. Servir froid, ajouter des glaçons, si désiré.

## Petite astuce culinaire

Vous pouvez ajouter un édulcorant si vous désirez une boisson plus sucrée.

### Choix du Canada

1 Extra

#### Nutriments par portion

Calories	18
Glucides	4 g
Fibres	1 g
Protéines	1 g
Gras total	0 g
Gras saturés	0 g
Cholestérol	0 mg
Sodium	10 mg

Donne environ  
**3 tasses (750 ml)**

Taille d'une portion :  
**½ tasse (125 ml)**

Donne une bonne réserve de concentré de rhubarbe tôt dans l'été, alors que la rhubarbe pousse abondamment dans le jardin. Comme le concentré se conserve bien au congélateur, planifiez d'en préparer une grande quantité pour en avoir sous la main à longueur d'année.

## Concentré de rhubarbe

### Petite astuce culinaire

Congelez le concentré de rhubarbe dans des moules à glaçons, pour créer des portions de 2 c. à s. (30 ml) chacune; gardez-les au congélateur dans un sac de congélation jusqu'à 9 mois.

<b>1 lb</b>	<b>rhubarbe fraîche ou congelée coupée en morceaux</b>	<b>500 g</b>
<b>7</b>	<b>clous de girofle édulcorant, l'équivalent de ¼ tasse (60 ml) de sucre granulé</b>	<b>7</b>

1. Dans une casserole en acier inoxydable ou émaillé, mélanger la rhubarbe, les clous de girofle et 3 tasses (750 ml) d'eau. Porter à ébullition à feu élevé. Baisser l'intensité et laisser mijoter 30 minutes. Ajouter l'édulcorant et brasser jusqu'à ce qu'il se dissolve.
2. Extraire le jus et jeter la pulpe. Transférer le liquide dans un contenant hermétique et garder réfrigéré jusqu'à 8 semaines.

### Choix du Canada

1 Extra

### Nutriments par portion

Calories	18
Glucides	4 g
Fibres	1 g
Protéines	1 g
Gras total	0 g
Gras saturés	0 g
Cholestérol	0 mg
Sodium	6 mg

# Soupes et bouillons

Bouillon de bœuf . . . . .	76
Bouillon de bœuf brun . . . . .	77
Bouillon de poulet . . . . .	78
Bouillon de légumes. . . . .	79
Bortsch. . . . .	80
Crème de chou-fleur. . . . .	81
Crème de céleri . . . . .	82
Soupe froide au concombre . . . . .	83
Soupe claire aux champignons . . . . .	84
Soupe à l'oignon . . . . .	85
Soupe aux tomates et au basilic. . . . .	86
Crème de légumes. . . . .	87
Soupe aux lentilles . . . . .	88
Soupe minestrone au bœuf . . . . .	89
Soupe aux pois. . . . .	90
Soupe aux tortillas . . . . .	91
Soupe au poulet. . . . .	92
Chaudrée de poisson . . . . .	93
Chaudrée de palourdes . . . . .	94

Servie bien chaude, cette soupe aux tomates assaisonnée aux herbes constitue une excellente entrée pour un repas comptant un plat principal substantiel, comme un rôti ou un steak. Elle est encore meilleure l'été, alors que les tomates sont de saison.

Donne environ  
**6 tasses (1,5 l)**

Taille d'une portion :  
**1 tasse (250 ml)**

# Soupe aux tomates et au basilic

Mélangeur, robot culinaire ou pied-mélangeur.

1 c. à t.	huile végétale ou beurre	5 ml
1	grosse échalote, coupée	1
1	gousse d'ail, coupée finement	1
½ tasse	carottes coupées en morceaux	125 ml
⅓ tasse	poireau (partie blanche seulement)	75 ml
1	boîte de tomates (796 ml) sans sel ajouté	1
4 tasses	bouillon de poulet (voir p. 78)	1 litre
1	feuille de laurier	1
1 c. à t.	basilic séché	5 ml
½ c. à t.	sel	2,5 ml
Pointe	thym séché	Pointe
Pointe	poivre noir fraîchement moulu	Pointe
	persil frais	

1. Dans un grand chaudron à fond épais, chauffer l'huile à feu moyen. Faire sauter l'échalote, l'ail, les carottes et le poireau de 2 à 3 minutes, ou jusqu'à ce que le tout s'attendrisse. Ajouter les tomates, le bouillon, la feuille de laurier, le basilic, le sel, le thym et le poivre; réduire l'intensité à feu doux, couvrir et laisser mijoter pendant 30 minutes ou jusqu'à ce que les carottes ramollissent et que la soupe soit savoureuse. Retirer la feuille de laurier.
2. En séparant la soupe, la transférer dans le mélangeur (ou utiliser le pied-mélangeur directement dans le chaudron) et malaxer jusqu'à l'obtention d'une purée lisse. Tamiser la soupe et mettre de côté le solide. Remettre la soupe dans le chaudron (si nécessaire) et réchauffer à feu moyen élevé, en brassant régulièrement, jusqu'à ce qu'elle fume.
3. Avec une louche, verser dans des bols préchauffés et garnir de persil.

## Petites astuces culinaires

Vous pouvez remplacer les tomates en boîte par six tomates fraîches, coupées en dés.

À la place du bouillon de poulet maison, vous pouvez utiliser 2 tasses (500 ml) d'un bouillon commercial faible en sodium en y ajoutant 2 tasses (500 ml) d'eau. Dans ce cas, omettez le sel de la recette.

### Choix du Canada

1 Extra

### Nutriments par portion

Calories	57
Glucides	9 g
Fibres	2 g
Protéines	4 g
Gras total	1 g
Gras saturés	0 g
Cholestérol	0 mg
Sodium	252 mg

Donne environ  
5 tasses (1,25 l)

Taille d'une portion :  
2/3 tasse (150 ml)

En malaxant ce mélange de 7 différents légumes, vous obtiendrez une soupe épaisse et succulente.

# Crème de légumes

## Petite astuce culinaire

À la place du bouillon de poulet maison, vous pouvez utiliser 2 tasses (500 ml) d'un bouillon commercial faible en sodium en y ajoutant 2 tasses (500 ml) d'eau. Dans ce cas, omettez le sel de la recette.

## Variation

Cette soupe est aussi délicieuse servie froide. Après la deuxième étape, transférez la soupe dans un contenant hermétique et laissez-la refroidir, puis réfrigérez-la pendant au moins 8 heures, jusqu'à ce qu'elle soit très froide, et pour un maximum de 3 jours. Garnissez les bols de coriandre au moment de servir.

### Choix du Canada

1/2 Glucides

### Nutriments par portion

Calories	59
Glucides	11 g
Fibres	2 g
Protéines	4 g
Gras total	0 g
Gras saturés	0 g
Cholestérol	0 mg
Sodium	277 mg

Mélangeur, robot culinaire ou pied-mélangeur.

3	<b>pieds de céleri, tranchés</b>	3
1	<b>poireau</b> (les parties blanche et vert clair seulement), <b>en rondelles</b>	1
1	<b>petite carotte, coupée</b>	1
1	<b>petit navet, pelé et coupé</b>	1
1	<b>chou-rave</b> (ou 1/4 de petit chou), <b>coupé</b>	1
1	<b>pomme de terre, pelée et coupée</b>	1
1/2 tasse	<b>pois verts</b>	125 ml
5 tasses	<b>bouillon de poulet</b> (voir p. 78)	1,25 l
3/4 c. à t.	<b>sel</b>	3 ml
1 c. à s.	<b>coriandre fraîche ou persil frais</b> (ou 1 c. à t./5 ml de persil séché)	15 ml

1. Dans un grand chaudron, placer le céleri, le poireau, la carotte, le navet, le chou-rave, la pomme de terre, les pois et le bouillon. Porter à ébullition à feu élevé. Réduire le feu et laisser mijoter 20 minutes, ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Ajouter le sel et laisser mijoter une autre minute.
2. En séparant la soupe, la transférer dans le mélangeur (ou utiliser le pied-mélangeur directement dans le chaudron) et malaxer jusqu'à l'obtention d'une purée lisse. Remettre la soupe dans le chaudron (si nécessaire) et réchauffer à feu moyen élevé, en brassant régulièrement, jusqu'à ce qu'elle fume.
3. Avec une louche, verser dans des bols préchauffés et garnir de coriandre.

# Salades

Salade grecque classique . . . . .	97
Salade César . . . . .	98
Salade ranch de brocoli . . . . .	99
Salade croquante en étages . . . . .	100
Salade de champignons . . . . .	101
Salade d'épinards . . . . .	102
Salade de fèves germées à l'orange . . . . .	103
Salade de concombre et de fruits . . . . .	104
Salade de chou . . . . .	105
Mélange de légumes marinés . . . . .	106
Concombres marinés . . . . .	107
Céleri Victor . . . . .	108
Gelée de betteraves . . . . .	109
Salade royale . . . . .	110
Gelée de concombres et de lime . . . . .	111
Gelée de canneberges . . . . .	112
Gelée de fruits festive . . . . .	113
Salade soleil en gelée . . . . .	114
Salade de pâtes et de légumes . . . . .	115
Salade de pommes de terre . . . . .	116
Salade allemande de pommes de terre chaude . . . . .	117

Salade de riz brun au sésame et au gingembre . . . . .	118
Salade de pois chiches et légumes du jardin . . . . .	120
Salade aux quatre fèves . . . . .	121
Salade croquante au thon servie dans des poivrons . . . . .	122
Salade de thon . . . . .	123
Vinaigrette crémeuse et acidulée . . . . .	124
Vinaigrette aux fines herbes . . . . .	125
Vinaigrette italienne légère . . . . .	126
Vinaigrette à la framboise . . . . .	127
Vinaigrette balsamique tout usage . . . . .	128
Vinaigrette française aux tomates . . . . .	129
Vinaigrette des Mille-Îles . . . . .	130
Mayonnaise au tofu . . . . .	131
Assaisonnement pour une salade suprême . . . . .	132

Donne  
4 portions

Taille d'une portion :  
1 tasse (250 ml)

Fraîches et croustillantes, les fèves germées s'allient au goût acidulé de l'orange dans cette salade délicieuse qui rafraîchira vos repas.

## Salade de fèves germées à l'orange

### Petites astuces culinaires

Faites griller les amandes dans une petite poêle à feu moyen, en brassant constamment, pendant environ 3 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées et odorantes.

Vous pouvez aussi brasser ensemble les ingrédients de la vinaigrette dans un petit pot.

En faisant vos courses, gardez les fruits et légumes frais loin de la viande crue, de la volaille et des fruits de mer, et rangez-les séparément dans votre réfrigérateur. Avant de les manger, assurez-vous de bien les laver.

#### Choix du Canada

½	Glucides
1	Lipides

#### Nutriments par portion

Calories	96
Glucides	11 g
Fibres	2 g
Protéines	3 g
Gras total	6 g
Gras saturés	0 g
Cholestérol	0 mg
Sodium	168 mg

2	petites oranges, pelées et séparées en quartiers	2
2	pieds de céleri, tranchés	2
2 tasses	laitue déchirée	500 ml
1 tasse	fèves germées	250 ml
2 c. à s.	amandes en bâtonnets (voir astuce ci-contre)	30 ml

#### Vinaigrette

2 c. à s.	jus d'orange non sucré	30 ml
1 c. à s.	vinaigre de cidre	15 ml
1 c. à s.	huile végétale	15 ml
½ c. à t.	graines de céleri	2 ml
¼ c. à t.	sel	1 ml
¼ c. à t.	sucre granulé	1 ml

1. Dans un petit bol, placer les oranges, le céleri, la laitue, les fèves germées et les amandes.
2. Vinaigrette: dans un petit bol, fouetter ensemble le jus d'orange, le vinaigre, l'huile, les graines de céleri, le sel et le sucre.
3. Verser la vinaigrette sur la salade et mélanger délicatement pour bien enrober.

Le concombre, les pommes et le cantaloup font ici une salade rafraîchissante, parfaite comme entrée ou accompagnement.

Donne  
8 portions

Taille d'une portion :  
½ tasse (125 ml)

# Salade de concombre et de fruits

2	<b>pommes rouges, coupées en morceaux de la taille d'une bouchée</b>	2
1	<b>gros concombre anglais, coupé en morceaux de la taille d'une bouchée</b>	1
1	<b>petit cantaloup ou melon miel, pelé, épépiné et coupé en morceaux de la taille d'une bouchée</b>	1
¼ tasse	<b>yogourt nature léger</b>	60 ml
2 c. à s.	<b>jus de lime ou de citron frais pressé</b>	30 ml
½ c. à t.	<b>menthe séchée</b> (ou 1 c. à t. / 5 ml de menthe fraîche)	2,5 ml
1 c. à s.	<b>graines de tournesol non salées</b>	15 ml

1. Dans un grand bol, placer les pommes, le concombre et le cantaloup.
2. Dans un petit bol, fouetter ensemble le yogourt, le jus de lime et la menthe. Verser sur la salade et mélanger délicatement pour bien enrober.
3. Servir la salade sur un lit de laitue, parsemée des graines de tournesol.

## Petite astuce nutrition

La plupart des légumes feuillus vert foncé et les fruits et légumes jaunes, tels que les abricots, le brocoli, le cantaloup, les carottes, les nectarines, les pêches, les épinards et les courges, fournissent un excellent apport en vitamine A.

### Choix du Canada

½ Glucides

### Nutriments par portion

Calories	48
Glucides	10 g
Fibres	1 g
Protéines	1 g
Gras total	1 g
Gras saturés	0 g
Cholestérol	0 mg
Sodium	12 mg

# Légumes

Riz pilaf aux asperges . . . . .	134
Haricots verts avec marrons . . . . .	135
Betteraves des champs orangées . . . . .	136
Brocoli et poivron rouge sautés . . . . .	137
Chou à l'allemande . . . . .	138
Gratin de chou-fleur aux herbes . . . . .	139
Carottes parfumées au thym . . . . .	140
Panais cuit et croustillant . . . . .	141
Pois confettis . . . . .	142
Tomates en plat . . . . .	143
Tomates farcies aux lentilles . . . . .	144
Courgettes avec sauce tomate . . . . .	145
Légumes verts sautés au citron et aux amandes . . . .	146
Tarte de Popeye . . . . .	147
Pommes de terre en plat . . . . .	148
Pommes de terre farcies . . . . .	149
Frites de patates douces . . . . .	150
Patates douces en plat . . . . .	151
Légumes méli-mélo pilés . . . . .	152

Donne  
4 portions

Taille d'une portion :  
½ tasse (125 ml)

Ce plat d'accompagnement ne prend que quelques minutes à préparer.

## Tomates en plat

1	boîte (540 ml) de tomates sans sel ajouté, avec leur jus	1
¼ tasse	oignon coupé	60 ml
¼ tasse	poivron rouge ou vert, coupé	60 ml
2 c. à s.	persil frais coupé	30 ml
½ tasse	chapelure assaisonnée (voir p. 72)	125 ml
¼ c. à t.	sel (ou moins)	1 ml
	poivre noir fraîchement moulu	

1. Égoutter le jus des tomates dans une poêle; réserver les tomates. Ajouter dans la poêle l'oignon, le poivron et le persil. Porter à ébullition, en brassant, à feu moyen, puis laisser bouillir environ 4 minutes, ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres et que la majorité du liquide soit évaporé.
2. Réserver 1 c. à s. (15 ml) de chapelure. Verser le reste et les tomates dans la poêle. Couvrir et laisser bouillir environ 8 minutes. Ajouter ¼ c. à t. (1 ml) de sel maximum et assaisonner de poivre. Servir en parsemant du reste de la chapelure.

### Choix du Canada

½ Glucides

### Nutriments par portion

Calories	73
Glucides	14 g
Fibres	2 g
Protéines	3 g
Gras total	1 g
Gras saturés	0 g
Cholestérol	1 mg
Sodium	251 mg

Préparez ces tomates pour accompagner des plats cuits au four. Elles peuvent être farcies jusqu'à 4 heures à l'avance, réfrigérées, puis réchauffées (prévoyez un plus long temps dans ce cas).

Donne  
4 portions

# Tomates farcies aux lentilles

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

Moule pour 6 ou 12 muffins.

4	tomates fermes	4
¼ tasse	céleri coupé finement	60 ml
1 c. à s.	oignon coupé finement	15 ml
1 c. à s.	poivron vert coupé finement	15 ml
½ c. à t.	poudre de cari	2,5 ml
1 tasse	lentilles en conserve, égouttées et rincées	250 ml
1 c. à s.	parmesan frais râpé	15 ml

1. Enlever le cœur des tomates et couper une fine tranche sur le dessus de chacune. Avec une cuillère, retirer la pulpe et le jus et les placer dans une poêle; piler la pulpe. Placer la coquille de la tomate à l'envers sur une feuille de papier essuie-tout pour l'égoutter.
2. Ajouter le céleri, l'oignon, le poivron vert et le cari à la pulpe de tomate. Cuire, en brassant, à feu moyen pendant environ 5 minutes, ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Ajouter les lentilles et cuire, en brassant, jusqu'à ce que le mélange ait épaissi.
3. Avec une cuillère, verser le mélange dans la coquille des tomates. Parsemer de parmesan. Placer les tomates farcies dans 4 moules à muffins. Placer les moules à muffins sur une plaque.
4. Cuire au four pendant 10 minutes ou jusqu'à ce que l'intérieur soit chaud.

## Petite astuce nutrition

La quantité de sel qu'on trouve dans les légumes en conserve varie selon la marque, alors assurez-vous de bien lire le tableau des valeurs nutritives. Les rincer et les égoutter avant de les utiliser réduit de moitié la quantité de sodium.

### Choix du Canada

½	Glucides
½	Viande et substituts

### Nutriments par portion

Calories	86
Glucides	15 g
Fibres	4 g
Protéines	6 g
Gras total	1 g
Gras saturés	0 g
Cholestérol	1 mg
Sodium	221 mg

# Viande, volaille et poisson

Pot-au-feu de Calgary . . . . .	154
Steak de bœuf avec garniture aux herbes. . . . .	155
Steaks minute extraordinaires . . . . .	156
Steak braisé et poivron vert . . . . .	157
Bœuf bourguignon . . . . .	158
Steak Salisbury avec sauce aux champignons . . . . .	160
Boulettes Deluxe pour hamburgers au fromage . . . . .	161
Pain de viande aux légumes. . . . .	162
Boulettes de viande . . . . .	163
Rouleau épicé . . . . .	164
Saucisses rapides. . . . .	165
Côtelettes de porc garnies . . . . .	166
Agneau et porc pour gourmets. . . . .	167
Foie, tomates et oignons verts. . . . .	168
Ragoût de poulet antillais . . . . .	169
Poulet au paprika . . . . .	170
Poulet au vin. . . . .	171
Poulet aux herbes. . . . .	172
Poulet Italiano . . . . .	173
Filets grillés amandine . . . . .	174
Poisson croustillant . . . . .	175
Filets farcis. . . . .	176
Poisson poché . . . . .	177
Poisson cuit à la créole. . . . .	178
Pain de saumon et de brocoli . . . . .	179
Tarte au saumon du Pacifique. . . . .	180
Impromptu au thon. . . . .	182

Donne  
4 portions

Ces galettes enchanteront vos invités lors de vos barbecues. Servez-les comme plat principal avec des légumes et une salade de pommes de terre, ou comme un burger, sur du pain grillé (rappelez-vous alors d'en compter les glucides).

## Petite astuce culinaire

Plutôt que sur le barbecue, faites griller vos galettes au four à environ 5 po (12,5 cm) de l'élément chauffant, en les tournant une seule fois, pendant environ 8 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce que la viande ne soit plus rosée à l'intérieur.

## Petite astuce nutrition

La portion de viande dans cette recette est plus importante que celle de toutes les autres de ce livre, donc gardez-la pour les occasions spéciales. Il est difficile de faire ces galettes farcies plus petites...

## Variation

Essayez un autre fromage faible en gras, comme le provolone ou le cheddar, ou ajoutez quelques feuilles ciselées de basilic ou d'une autre herbe fraîche.

### Choix du Canada

4	Viande et substituts
½	Lipides
1	Extra

### Nutriments par portion

Calories	266
Glucides	5 g
Fibres	1 g
Protéines	27 g
Gras total	15 g
Gras saturés	6 g
Cholestérol	114 mg
Sodium	398 mg

# Boulettes Deluxe pour hamburgers au fromage

Préchauffer le barbecue à feu moyen-élevé.

1 lb	bœuf haché maigre	500 g
1	œuf, battu	1
¼ tasse	flocons d'avoine à cuisson rapide	60 ml
½ c. à t.	sel	2,5 ml
1 pincée	poivre noir fraîchement moulu	1 pincée
2	oignons verts, coupés finement	2
½ tasse	fromage suisse ou cheddar, faible en gras, râpé	125 ml

1. Dans un grand bol, bien mélanger le bœuf, l'œuf, les flocons d'avoine, le sel et le poivre. Diviser en 8 portions et former des galettes de ¼ pouce (0,5 cm) d'épaisseur. Placer sur quatre des galettes le quart des oignons verts et du fromage. Couvrir chacune des quatre autres et « sceller » en rabattant les contours de manière à former quatre bonnes galettes doubles.
2. Faire griller les galettes, en les tournant une seule fois, de 8 à 10 minutes de chaque côté, ou jusqu'à ce que l'intérieur ne soit plus rosé. (Ne pas trop cuire: le fromage pourrait déborder.)

Les légumes ajoutent des fibres et donnent de la saveur au pain de viande. Si vous voulez, vous pouvez remplacer le bœuf par du porc haché maigre.

Donne  
6 portions

# Pain de viande aux légumes

Préchauffer le four à 350 °F (180 °C).

Robot culinaire (facultatif).

Plaque en métal de 13 × 9 po (33 × 23 cm).

2	carottes, coupées grossièrement	2
1	pied de céleri, coupé grossièrement	1
1	petit oignon, coupé grossièrement	1
1 tasse	bouillon de bœuf faible en sodium, divisé	250 ml
1	œuf, battu	1
¼ tasse	chapelure de pain	60 ml
1 c. à s.	persil séché	15 ml
¾ c. à t.	sel	3 ml
½ c. à t.	poivre noir fraîchement moulu	2,5 ml
1 lb	bœuf haché maigre	500 g

1. Au robot culinaire, malaxer les carottes, le céleri et l'oignon jusqu'à ce qu'ils soient coupés finement (ou le faire à la main).
2. Dans une poêle, placer le mélange de légumes et ½ tasse (125 ml) du bouillon. Cuire à feu moyen, en brassant, pendant 7 minutes, ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres et croustillants. Laisser refroidir légèrement.
3. Dans un grand bol, bien mélanger le reste du bouillon, l'œuf, la chapelure, le persil, le sel et le poivre. Ajouter le mélange de légumes et le bœuf. Former un pain de viande de 2 po (5 cm) d'épaisseur. Placer sur la plaque.
4. Cuire au four pendant 50 minutes, ou jusqu'à ce qu'un thermomètre à viande planté au centre du pain indique 170 °F (77 °C). Transférer immédiatement le pain de viande dans un plateau de service chaud (de manière à ce qu'il n'absorbe pas le gras de la plaque).

## Petites astuces culinaires

Couper finement les légumes vous assure d'obtenir un pain de viande qui tiendra en un seul morceau et qui vous donnera de belles tranches. Si les morceaux de légumes sont trop gros, le pain de viande pourrait se défaire au moment du service.

À la place d'un bouillon de bœuf commercial, vous pouvez utiliser la version maison proposée dans ce livre (voir p. 76). Parce que celle-ci ne contient pas de sel, vous voudrez peut-être en ajouter environ ¼ c. à t. (1 ml) à la viande.

### Choix du Canada

2	Viande et substituts
½	Lipides
1	Extra

### Nutriments par portion

Calories	170
Glucides	7 g
Fibres	1 g
Protéines	16 g
Gras total	8 g
Gras saturés	3 g
Cholestérol	71 mg
Sodium	488 mg

# Repas tout-en-un

Ragoût facile à faire . . . . .	184
Chili con carne . . . . .	185
Lasagne . . . . .	186
Enchiladas . . . . .	188
Tacos . . . . .	190
Pizza burger . . . . .	191
La pizza des pizzas . . . . .	192
Rouleaux de campagne au chou . . . . .	194
Quiche minute . . . . .	195
Pâté chinois . . . . .	196
Curry de porc aux fruits . . . . .	198
Porc polynésien . . . . .	199
Pommes de terre farcies au jambon . . . . .	200
Rouleaux de jambon aux asperges . . . . .	202
Curry d'agneau . . . . .	203
Sauté de poulet et pois mange-tout . . . . .	204
Crêpes fruitées au poulet . . . . .	205
Dinde Tetrizzini . . . . .	206
Poulet à la King léger et frais . . . . .	208

La cuisson de ce ragoût demande un minimum d'attention. Laissez-le au four tandis que vous vous occupez à autre chose ou que vous êtes à l'extérieur pour rencontrer un ami ou un collègue de travail. Vous pouvez aussi préparer ce ragoût à la mijoteuse: réduisez la quantité de bouillon à ½ tasse (125 ml).

Donne  
4 portions

Taille d'une portion :  
¾ tasse (175 ml)

# Ragoût facile à faire

Préchauffer le four à 275 °F (140 °C).

Casserole de 10 tasses (2,5 l).

1 lb	cubes de bœuf maigre pour ragoût	500 g
2	oignons, coupés en quartiers	2
1 tasse	rondelles de carotte	250 ml
1	feuille de laurier	1
½ c. à t.	sel	2,5 ml
1 pincée	poivre noir fraîchement moulu	1 pincée
¼ tasse	pâte de tomate sans sel ajouté	60 ml
1 ¾ tasse	bouillon de bœuf (voir p. 76)	425 ml
2 c. à s.	farine tout usage	30 ml
¾ tasse	petits pois congelés	175 ml

1. Dans la casserole, bien mélanger le bœuf, les oignons, les carottes, la feuille de laurier, le sel, le poivre, la pâte de tomate et 1 ½ tasse (375 ml) du bouillon.
2. Couvrir et cuire au four pendant 3 ½ heures, en brassant une fois ou deux, jusqu'à ce que le bœuf se défasse presque à la fourchette.
3. Dans un petit bol, fouetter la farine dans le reste du bouillon jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène (ou brasser dans un contenant avec un couvercle). Verser dans la casserole avec les pois; couvrir et cuire 20 minutes, ou jusqu'à ce que le bœuf se défasse à la fourchette et que le ragoût ait légèrement épaissi.

## Petite astuce culinaire

À la place du bouillon de bœuf maison, vous pouvez utiliser une marque commerciale, en choisissant une à faible teneur en sodium. Dans ce cas, omettez le sel de la recette.

### Choix du Canada

½	Glucides
3	Viande et substituts

### Nutriments par portion

Calories	246
Glucides	18 g
Fibres	4 g
Protéines	27 g
Gras total	7 g
Gras saturés	3 g
Cholestérol	47 mg
Sodium	426 mg

Donne  
7 portions

Taille d'une portion :  
1 tasse (250 ml)

Quand il fait froid, quoi de plus réconfortant qu'un bol de chili? Accompagnez-le de crudités, par exemple des carottes et du céleri.

## Petite astuce culinaire

Planifiez vos repas ! Faites cette recette en double, divisez le chili en portions individuelles dans des contenants hermétiques, en laissant 1 pouce (2,5 cm) entre la nourriture et le couvercle, et laissez refroidir. Gardez-les au congélateur jusqu'à 3 mois. Laissez décongeler au réfrigérateur pendant la nuit avant de réchauffer votre chili ou passez-le au micro-ondes si vous êtes pressé.

## Petite astuce nutrition

Les aliments en conserve contiennent beaucoup de sel. Nous en avons réduit la quantité en utilisant des tomates en boîte sans sel et en rinçant et en égouttant les haricots. Vous pouvez réduire davantage la quantité de sodium (d'environ 300 mg par portion) en utilisant une sauce tomate sans sel.

### Choix du Canada

½	Glucides
3	Viande et substituts

### Nutriments par portion

Calories	281
Glucides	25 g
Fibres	7 g
Protéines	24 g
Gras total	10 g
Gras saturés	4 g
Cholestérol	51 mg
Sodium	549 mg

# Chili con carne

1 ½ lb	<b>bœuf haché maigre</b>	750 g
1	<b>gros poivron vert, coupé</b>	1
1 tasse	<b>oignon coupé</b>	250 ml
2	<b>boîtes (540 ml chacune) de tomates en dés sans sel ajouté, avec leur jus</b>	2
1	<b>boîte (398 ml) de sauce tomate</b>	1
1	<b>gousse d'ail, coupée finement</b>	1
1	<b>feuille de laurier</b>	1
1 à 1 ½ c. à t.	<b>poudre de chili</b>	5 à 7,5 ml
½ c. à t.	<b>origan séché</b>	2,5 ml
1 pincée	<b>clou de girofle moulu</b>	1 pincée
1 pincée	<b>poivre noir fraîchement moulu</b>	1 pincée
2 tasses	<b>haricots, cuits</b>	500 ml

1. Dans un grand chaudron à fond épais, à feu moyen-élevé, faire cuire le bœuf, le poivron vert et l'oignon, en défaisant le bœuf avec le dos d'une cuillère, pendant 8 minutes environ, ou jusqu'à ce que le bœuf ne soit plus rosé. Égoutter le gras.
2. Ajouter les tomates, la sauce tomate, l'ail, la feuille de laurier, 1 c. à t. (5 ml) de poudre de chili, l'origan, le clou de girofle et le poivre. Réduire le feu à basse intensité, couvrir en laissant entrouvert, et laisser mijoter, en brassant régulièrement, pendant 1 heure.
3. Ajouter les haricots. Goûter et ajouter le reste de la poudre de chili, si désiré. Laisser mijoter pendant 20 minutes. Retirer la feuille de laurier.

# Plats végétariens

Omelette aux champignons . . . . .	210
Frittata aux légumes. . . . .	211
Simili-salade aux œufs . . . . .	212
Boulgour espagnol . . . . .	213
Burgers aux lentilles. . . . .	214
Rouleaux de chou farcis aux haricots . . . . .	215
Coquilles de fèves de soya . . . . .	216
Fèves germées au tofu. . . . .	217
Pâtes Romanoff . . . . .	218
Macaronis crémeux au fromage. . . . .	219
Macaronis, fromage et tomates . . . . .	220

Remplacez les pommes de terre par ces pâtes ou ajoutez-les à un repas dont vous souhaitez augmenter la quantité de protéines. Et si vous utilisez des pâtes de blé entier, vous consommerez plus de fibres.

Donne  
8 portions

Taille d'une portion :  
½ tasse (125 ml)

# Pâtes Romanoff

Robot culinaire ou malaxeur (facultatif).

1 tasse	fromage cottage 2 %	250 ml
½ tasse	lait 1 %	125 ml
2	oignons verts, coupés	2
¼ tasse	parmesan frais râpé	60 ml
1 c. à s.	aneth ou persil frais coupé (ou 1 c. à t./5 ml d'aneth séché)	15 ml
1 pincée	poivre noir fraîchement moulu	1 pincée
6 oz	nouilles aux œufs, larges ou minces (environ 4 tasses/1 l)	175 g
	parmesan frais râpé (facultatif)	

1. Dans le robot culinaire, introduire le fromage cottage et le lait; malaxer jusqu'à l'obtention d'un mélange lisse (ou fouetter ensemble dans un bol). Transférer dans un bol, si nécessaire, et ajouter les oignons verts, le parmesan, l'aneth et le poivre. Réserver.
2. Dans un chaudron d'eau bouillante, cuire les nouilles selon les instructions (en omettant le sel) jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Égoutter et remettre dans la casserole. Ajouter le mélange à base de fromage. Faire mijoter doucement à feu moyen-bas, en brassant doucement (ne pas laisser bouillir). Servir immédiatement, parsemé de parmesan, si désiré.

## Petite astuce nutrition

Tout le monde a besoin de calcium quotidiennement. Le lait, les boissons de soya fortifiées, le yogourt, le fromage et le poisson en conserve avec leurs os (comme les sardines et le saumon) contiennent tous une bonne quantité de calcium. Le brocoli, les carottes, les haricots verts et les légumes feuillus vert foncé en contiennent aussi, mais en plus faible quantité. Pour ce qui est du tofu, cela varie; consultez le tableau des valeurs nutritives.

### Choix du Canada

1	Glucides
1	Viande et substituts

### Nutriments par portion

Calories	131
Glucides	18 g
Fibres	1 g
Protéines	9 g
Gras total	3 g
Gras saturés	1 g
Cholestérol	27 mg
Sodium	174 mg

Les tomates ajoutent un peu de couleur aux macaronis au fromage; voilà un petit lunch facile à préparer qui sera apprécié par tous.

Donne  
5 portions

Taille d'une portion :  
1 tasse (250 ml)

# Macaronis, fromage et tomates

Préchauffer le four à 350 °F (180 °C).

Plat allant au four de 6 tasses (1,5 l), graissé.

1 tasse	macaronis	250 ml
1	boîte (540 ml) de tomates sans sel ajouté, avec leur jus	1
½ c. à t.	basilic ou aneth séché	2,5 ml
1 pincée	poivre noir fraîchement moulu	1 pincée
½ c. à t.	moutarde préparée	2,5 ml
1 tasse	cheddar râpé	250 ml
½ tasse	flocons de maïs, concassés	125 ml

1. Dans un chaudron d'eau bouillante, cuire les macaronis selon les instructions, jusqu'à ce qu'ils soient presque tendres. Égoutter et réserver.
2. Dans un grand bol, écraser les tomates dans leur jus. Ajouter le basilic, le poivre et la moutarde. Ajouter, en brassant doucement, les macaronis et le cheddar. Verser dans le plat allant au four et parsemer de flocons de maïs.
3. Cuire au four pendant 30 minutes, ou jusqu'à ce que le fromage ait bruni et que la sauce bouille.

## Choix du Canada

1	Glucides
1	Viande et substituts
1	Lipides

## Nutriments par portion

Calories	198
Glucides	22 g
Fibres	2 g
Protéines	9 g
Gras total	8 g
Gras saturés	5 g
Cholestérol	24 mg
Sodium	179 mg

# Pains, muffins et biscuits

Pain à la crème. . . . .	222
Pain au fromage cottage. . . . .	224
Pain de seigle allemand . . . . .	226
Petits pains d'automne. . . . .	228
Biscuits de blé entier . . . . .	229
Scones écossais. . . . .	230
Petits pains soufflés . . . . .	231
Pain aux bananes . . . . .	232
Pain à l'orange et aux noix . . . . .	233
Muffins au son . . . . .	234
Muffins aux pommes, au miel et aux épices . . . . .	235
Muffins à l'avoine et aux bleuets . . . . .	236
Muffins au citron et aux graines de pavot. . . . .	237
Muffins aux framboises et au yogourt . . . . .	238
Muffins à la semoule de maïs. . . . .	239
Biscuits à l'avoine croquants . . . . .	240
Biscuits aux brisures de chocolat . . . . .	241
Biscuits au beurre d'arachide . . . . .	242
Biscuits mous à la mélasse . . . . .	243
Sablés . . . . .	244
Croquettes au beurre d'arachide. . . . .	245
Petits biscuits à la vanille . . . . .	246
Petits biscuits aux amandes . . . . .	247
Carrés au piña colada . . . . .	248
Bâtonnets au citron . . . . .	250
Brownies au fudge . . . . .	251
Barres granola croquantes . . . . .	252

Ce pain est parfait pour les sandwichs ou pour en faire des petits pains (voir la variation, page suivante). Le fromage cottage ajoute du goût et accroît la teneur en protéines.

Donne  
12 tranches  
Taille d'une portion :  
½ tranche

## Pain à la crème

Moule à pain de 9 × 5 po (23 × 13 cm), légèrement graissé.

---

2 c. à t.	miel liquide	10 ml
½ tasse	eau chaude	125 ml
2	paquets (8 g chacun) de levure sèche (4 ½ c. à t./22 ml)	2
3 ½ à 4 tasses	farine tout usage, divisée	875 ml à 1 litre
2 c. à t.	sel	10 ml
½ c. à t.	graines d'anis, de cardamome ou de l'aneth séché (facultatif)	2,5 ml
1	œuf	1
1 tasse	fromage cottage 2 %	250 ml
¼ tasse	jus d'orange non sucré	60 ml

---

Préparation page ci-contre

## Variation

Petits pains à la crème : après avoir écrasé la pâte lors de l'étape 6, divisez-la en 24 portions égales et formez des rouleaux. Placez-les sur une plaque légèrement graissée en laissant 2 po (5 cm) entre chacun ; couvrez d'une pellicule plastique et laissez reposer dans un endroit chaud et sans courant d'air de 45 à 60 minutes, ou jusqu'à ce que la taille des rouleaux ait doublé. Cuire dans le tiers du haut et celui du bas du four, à 375 °F (190 °C), en changeant la plaque de place à mi-cuisson, de 20 à 25 minutes, ou jusqu'à ce que la pâte soit dorée. Transférer sur une grille pour laisser refroidir.

### Choix du Canada

1 Glucides

### Nutriments par portion

Calories	83
Glucides	15 g
Fibres	1 g
Protéines	4 g
Gras total	1 g
Gras saturés	0 g
Cholestérol	9 mg
Sodium	237 mg

1. Dissoudre le miel dans l'eau chaude. Saupoudrer la levure et laisser reposer 10 minutes ; bien brasser.
2. Dans un grand bol, mélanger 2 ½ tasses (625 ml) de la farine, le sel et l'anis (facultatif). Réserver.
3. Dans une petite casserole, fouetter ensemble l'œuf, le fromage cottage et le jus d'orange jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène. Chauffer à feu bas, en fouettant constamment, jusqu'à ce que ce soit chaud. Ajouter le mélange à base de levure.
4. Ajouter le mélange à base d'œuf à celui à base de farine et battre avec une cuillère en bois jusqu'à l'obtention d'une texture homogène. Ajouter suffisamment du reste de la farine pour obtenir une pâte lisse qui se détache des parois du bol.
5. Transférer la pâte sur une surface de travail enfarinée et la pétrir de 5 à 10 minutes, ou jusqu'à ce que la pâte soit lisse, élastique et qu'elle ne soit plus collante. La placer dans un bol légèrement graissé et la retourner pour la graisser de toutes parts. Couvrir avec une pellicule plastique et laisser reposer dans un endroit chaud et sans courant d'air de 1 à 1 ½ heure, ou jusqu'à ce qu'elle ait doublé de taille.
6. Écraser la pâte, former un pain et la placer dans le moule. Couvrir avec une pellicule plastique et laisser reposer dans un endroit chaud et sans courant d'air de 45 à 60 minutes, ou jusqu'à ce qu'elle ait doublé de taille. Entre-temps, préchauffer le four à 375 °F (190 °C).
7. Cuire de 40 à 45 minutes, ou jusqu'à ce que le pain soit bien doré et sonne creux lorsqu'on en tape la croûte. Retirer du moule et transférer sur une grille pour laisser refroidir.

Donne  
12 muffins

Taille d'une portion :  
1 muffin

Ces muffins sont parfaits au petit déjeuner. Ils peuvent aussi accompagner un chili au souper.

# Muffins à la semoule de maïs

## Petite astuce culinaire

La clé pour réussir ces muffins, c'est de bien brasser la pâte : si on la brasse trop, la texture sera plus dure et des tunnels se formeront durant la cuisson. Mélanger les ingrédients secs et mouillés jusqu'à ce que la farine termine de s'imbiber. La pâte sera alors grumeleuse, comme elle se doit.

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

Moule pour 12 muffins, légèrement graissé, ou recouvert de moules à muffins en papier.

1 tasse	semoule de maïs	250 ml
1 tasse	lait écrémé	250 ml
1 ¼ tasse	farine tout usage	300 ml
4 c. à t.	poudre à pâte	20 ml
1 c. à t.	sel	5 ml
¼ tasse	cassonade bien tassée	60 ml
2	œufs, battus	2
3 c. à s.	huile végétale	45 ml

1. Dans un bol de taille moyenne, mélanger la semoule de maïs et le lait ; laisser reposer 10 minutes.
2. Dans un grand bol, mélanger la farine, la poudre à pâte et le sel.
3. Fouetter ensemble la cassonade, les œufs, l'huile et le mélange à base de semoule de maïs. Verser dans le mélange à base de farine ; mélanger.
4. Diviser la pâte également dans les moules à muffins. Cuire au four de 18 à 20 minutes, ou jusqu'à ce que le dessus soit plus ferme. Laisser reposer dans le moule 5 minutes, puis transférer sur une grille. Servir chaud.

## Choix du Canada

1 ½	Glucides
1	Lipides

## Nutriments par portion

Calories	162
Glucides	26 g
Fibres	1 g
Protéines	4 g
Gras total	5 g
Gras saturés	1 g
Cholestérol	31 mg
Sodium	319 mg

# Desserts

Cupcakes aux bleuets . . . . .	254
Gâteau éponge. . . . .	255
Gâteau éponge au chocolat . . . . .	256
Roulé double chocolat . . . . .	257
Torte garnie d'un ruban de crème. . . . .	258
Pain d'épices de la Nouvelle-Écosse. . . . .	259
Gâteau au fromage léger et citronné . . . . .	260
Pâte à tarte à l'avoine. . . . .	261
Pâte à tarte aux biscuits Graham . . . . .	262
Tarte au chocolat de vos rêves . . . . .	263
Tarte des anges aux fraises . . . . .	264
Tarte à la mandarine . . . . .	265
Tarte aux bleuets et à la pêche. . . . .	266
Pouding au riz. . . . .	267
<i>Kuchen</i> aux canneberges et à la poire . . . . .	268
Crêpes élégantes . . . . .	270
Coquilles pour choux à la crème. . . . .	272
Choux à la crème chocolat amande . . . . .	273
Crème anglaise légère . . . . .	274
Crème au four à la cannelle . . . . .	275
Nuage de crème à l'orange . . . . .	276
Ananas de rêve . . . . .	277
Carrés à l'orange . . . . .	278
Garniture croustillante . . . . .	279
Garniture crémeuse . . . . .	280
Garniture chocolat amande. . . . .	281
Coulis au citron . . . . .	282
Coulis aux petits fruits . . . . .	283
Coulis au chocolat . . . . .	284

Nous vous recommandons ce dessert comme gâteau d'anniversaire. Vous pouvez varier la couleur et le goût de la garniture selon vos goûts... et ceux du fêté!

Donne  
8 portions

# Torte garnie d'un ruban de crème

---

1	<b>gâteau éponge cuit</b> (voir p. 255)	1
1	<b>garniture crémeuse</b> (voir p. 280)	1

---

1. Couper le gâteau en deux. Couper chaque moitié sur le long de manière à former 4 étages.
2. Répartir environ 1 tasse (250 ml) de garniture sur 3 des 4 étages. Mettre sur une assiette et garnir le dessus du reste de la garniture. Glacer le dessus et les côtés du gâteau avec le reste de la garniture.
3. Couvrir et garder réfrigéré jusqu'au moment de servir. Couper en 8 pointes.

## Choix du Canada

1½	Glucides
½	Lipides

## Nutriments par portion

Calories	158
Glucides	26 g
Fibres	0 g
Protéines	7 g
Gras total	3 g
Gras saturés	1 g
Cholestérol	49 mg
Sodium	146 mg

Les amateurs de desserts se régaleront de la texture onctueuse et du goût acidulé de ce gâteau au fromage «cuit au réfrigérateur». Servez chaque morceau avec 2 c. à s. (30 ml) de coulis aux petits fruits (voir p. 283), si vous le désirez.

Donne  
8 portions

# Gâteau au fromage léger et citronné

Malaxeur (facultatif). Bain-marie.

1 ½ tasse	fromage cottage 2 % ou tofu mou égoutté	375 ml
2 c. à t.	zestes de citron	10 ml
1	enveloppe (7 g) de gélatine en poudre sans saveur	1
¼ tasse	jus de citron frais pressé	60 ml
8 c. à t.	sucre granulé	40 ml
3	jaunes d'œufs	3
½ tasse	lait 2 %	125 ml
1 c. à t.	extrait de vanille	5 ml
1	pâte à tarte aux biscuits Graham (voir p. 262) dans un moule à charnière de 9 po (23 cm)	1

1. Malaxer le fromage cottage jusqu'à l'obtention d'une texture onctueuse et lisse (ou passer au tamis). Ajouter les zestes de citron.
2. Saupoudrer la gélatine sur le jus de citron et laisser reposer 5 minutes pour qu'elle ramollisse.
3. Dans la partie du haut d'un bain-marie, au-dessus d'une eau bouillante, brasser le sucre, les jaunes d'œufs et le lait. Cuire jusqu'à ce que le mélange épaississe légèrement. Retirer du feu et ajouter le mélange de gélatine; mélanger jusqu'à ce qu'il ne reste plus de granules.
4. Transférer dans un grand bol et ajouter le fromage cottage et la vanille; mélanger. Couvrir et réfrigérer, en brassant régulièrement, pendant 1 heure, ou jusqu'à ce que le mélange soit ferme.
5. Étendre le mélange à gâteau dans le fond de tarte. Couvrir et réfrigérer pendant environ 4 heures ou jusqu'à ce que le gâteau raffermisse.

## Petite astuce culinaire

Pour râper les zestes de citron, utilisez le côté le plus fin d'une râpe à fromage. Si vous utilisez un zesteur à cinq trous, coupez les zestes en plus petits morceaux avec un couteau.

## Petite astuce nutrition

Le tofu est un bon substitut pour le fromage à la crème, surtout qu'il est faible en gras. Comme il prend le goût des autres aliments, personne ne le remarquera.

## Variation

Pour changer, préparez la pâte à tarte dans un plat à tarte de 9 po (23 cm), puis remplissez-la. Vous obtiendrez ainsi une magnifique tarte au fromage.

### Choix du Canada

1	Glucides
1	Viande et substituts
1	Lipides

### Nutriments par portion

Calories	162
Glucides	13 g
Fibres	0 g
Protéines	9 g
Gras total	8 g
Gras saturés	4 g
Cholestérol	87 mg
Sodium	262 mg

# Tartinades, chutneys et cornichons

Gelée de pommes et cannelle . . . . .	286
Gelée de raisins blancs . . . . .	287
Tartinade à la fraise . . . . .	288
Tartinade aux raisins . . . . .	289
Tartinade à la pêche . . . . .	290
Tartinade épicée à la poire . . . . .	291
Tartinade à la poire et aux prunes . . . . .	292
Beurre de pommes à la menthe . . . . .	294
Chutney épicé aux pommes . . . . .	295
Chutney à la poire et au melon . . . . .	296
Relish à la canneberge et à l'orange . . . . .	298
Relish pour hamburger . . . . .	299
Rondelles d'oignons marinées . . . . .	300
Betteraves épicées et marinées . . . . .	301
Cornichons à l'aneth . . . . .	302
Cornichons sucrés . . . . .	303

Parfaite pour les rôties ou les muffins, cette gelée pétillante a un subtil parfum épicé qui vous mettra en appétit.

Donne environ  
1 tasse (250 ml)

Taille d'une portion :  
1 c. à s. (15 ml)

# Gelée de pommes et cannelle

Pot stérilisé avec un couvercle en plastique pour l'entreposage.

1 c. à t.	gélatine en poudre sans goût	5 ml
1 2/3 tasse	jus de pomme non sucré, divisé	400 ml
2 c. à t.	jus de citron frais pressé	10 ml
1	bâton de cannelle de 1 pouce (2,5 cm)	1
1	goutte de colorant alimentaire jaune (facultatif)	1
1	goutte de colorant alimentaire rouge (facultatif)	1
	Édulcorant, l'équivalent de 4 c. à t. (20 ml) de sucre granulé	

1. Dans un petit bol, saupoudrer la gélatine sur ¼ tasse (60 ml) du jus de pomme et laisser reposer 5 minutes pour qu'elle ramollisse.
2. Dans une casserole de taille moyenne, mélanger le reste du jus de pomme, le jus de citron, le bâton de cannelle et les colorants alimentaires (si utilisés). Porter à ébullition à feu élevé; laisser bouillir environ 7 minutes, ou jusqu'à ce que le mélange ait réduit d'un tiers. Retirer du feu et ajouter le mélange de gélatine et l'édulcorant; mélanger jusqu'à ce que tous les granules soient dissous. Enlever le bâton de cannelle.
3. Verser la gelée dans le pot stérilisé. Essuyer le contour. Sceller avec le couvercle. Garder réfrigéré au moins un jour, jusqu'à ce que la gélatine ait pris, pour un maximum de 3 semaines.

## Choix du Canada

1 Extra

## Nutriments par portion

Calories	13
Glucides	3 g
Fibres	0 g
Protéines	0 g
Gras total	0 g
Gras saturés	0 g
Cholestérol	0 mg
Sodium	1 mg

Donne environ  
1 ¾ tasse (425 ml)

Taille d'une portion :  
1 c. à s. (15 ml)

Cette tartinaie épaisse va bien avec les viandes et le pain.  
Elle fait aussi un magnifique cadeau.

# Tartinade épicée à la poire

## Petite astuce culinaire

Utilisez un pilon à pommes de terre pour écraser les poires, un étage à la fois. Pilez-les jusqu'à ce qu'elles deviennent juteuses, mais laissez-leur aussi de la texture.

## Variation

Remplacez les poires par des pêches écrasées, pelées et dénoyautées.

Pots stérilisés et encore chauds, avec couvercles de plastique.

2 tasses	poires écrasées, pelées et dénoyautées (environ 4)	500 ml
8	piments de la Jamaïque	8
1	bâton de cannelle de 4 po (10 cm)	1
1 c. à t.	acide ascorbique	5 ml
2 c. à t.	jus de citron frais pressé	10 ml
1 c. à t.	gélatine en poudre sans saveur édulcorant	5 ml

1. Dans une casserole de taille moyenne, mélanger les poires, les piments de la Jamaïque, le bâton de cannelle, l'acide ascorbique et le jus de citron. Porter à ébullition à feu moyen. Réduire le feu et laisser mijoter, en brassant régulièrement, pendant 10 minutes ou jusqu'à ce que le mélange ait légèrement épaissi.
2. Entre-temps, dans un petit bol, saupoudrer la gélatine sur 2 c. à s. (30 ml) d'eau et laisser reposer 5 minutes pour qu'elle ramollisse. Verser dans le mélange de poires chaud et cuire, en brassant, pendant environ 1 minute ou jusqu'à ce que tous les granules soient dissous. Jeter les piments de la Jamaïque et le bâton de cannelle. Ajouter l'édulcorant au goût.
3. Transférer la tartinade dans les pots stérilisés et chauds, en laissant sous le couvercle ½ pouce (1 cm) d'espace. Essuyer les contours. Sceller les couvercles. Réfrigérer au moins un jour, jusqu'à ce que le mélange ait refroidi et que la gélatine ait pris. Conserver au réfrigérateur jusqu'à 3 semaines ou au congélateur jusqu'à 6 mois.

## Choix du Canada

1 Extra

## Nutriments par portion

Calories	14
Glucides	4 g
Fibres	1 g
Protéines	0 g
Gras total	0 g
Gras saturés	0 g
Cholestérol	0 mg
Sodium	0 mg