

TABLE

des matières

INTRODUCTION	9
LES MALADIES CARDIOVASCULAIRES	10
Petit cours de biologie	10
Les facteurs de risque	11
La prévention des maladies du cœur	12
DIÈTES ALIMENTAIRES	16
La diète méditerranéenne	16
La diète Portfolio	17
La diète DASH	18
RECOMMANDATIONS ALIMENTAIRES	21
Consommez beaucoup de fibres	22
Augmentez votre consommation de légumes et de fruits	25
Choisissez les bons gras	26
Privilégiez les légumineuses, le poisson, la volaille et les noix	30
Intégrez les protéines de soya dans vos menus	31
Consommez des phytostérols au besoin	32
Réduisez votre apport en sodium	33
Évitez les boissons sucrées	34
Modérez votre consommation de caféine	36
Limitez votre consommation d'alcool	37
Les aliments à privilégier	38
Les aliments et les boissons à consommer avec modération	40
Les aliments à éviter	41
LES MENUS	43

LES RECETTES	67
Petits-déjeuners	68
Plats principaux	76
Desserts et collations	143
À PROPOS DE L'AUTEURE ET DES COLLABORATRICES	164
REMERCIEMENTS	167
RESSOURCES POUR LES PERSONNES ATTEINTES D'UNE MALADIE DU CŒUR	168
INDEX DES RECETTES	170
CONVERSIONS ET SUBSTITUTIONS	171



LES MENUS

21 JOURS

Les menus de ce livre respectent les recommandations les plus récentes en ce qui a trait à la prévention des maladies cardiovasculaires. Ces menus sont aussi allégés afin de favoriser le maintien ou la diminution de votre tour de taille, un facteur de risque important.

Sachez que les portions et les suggestions de desserts ou de collations sont proposées à titre indicatif. Vous pouvez ajuster selon vos besoins.

Le défi de cet ouvrage était d'y apporter autant de goûts différents que d'éléments nutritifs et protecteurs pour votre cœur. Ainsi, vous découvrirez de nouvelles saveurs tout en prenant soin de votre santé !

JOUR 1

MATIN



1 ou 2 tranches de pain doré classique (p. 68)
servies avec des fruits de saison

250 ml (1 tasse) de lait

MIDI



Soupe à l'orge et aux légumes (p. 76)
servie avec des pitas au fromage et au pesto

Dessert ou collation

1 yogourt grec

80 g (½ tasse) de fruits des champs



SOIR



Pain de viande aux quatre épices (p. 78)
servi avec une salade de tomates et de concombres

Couscous aux légumes (p. 81)

Dessert ou collation

Glace à la mangue (p. 151)

Quelques bleuets



PAIN DE VIANDE

ou boulettes aux quatre épices

8 portions • PRÉPARATION : 20 minutes • CUISSON DU PAIN DE VIANDE : 45 minutes
• CUISSON DES BOULETTES : 10 minutes

INGRÉDIENTS

750 g (1 ½ lb) de veau maigre haché

50 g (½ tasse) de son d'avoine

45 g (⅓ tasse) de pignons, grillés

130 g (½ tasse) de yogourt grec nature

1 œuf

1 gousse d'ail

1 petit oignon, haché finement

30 g (½ tasse) de persil italien frais, haché

1 c. à soupe d'assaisonnement quatre épices (allspice)

2 tomates, en tranches

Sel et poivre

Pour la sauce tzatziki

260 g (1 tasse) de yogourt grec nature

3 c. à soupe de menthe fraîche, hachée

2 c. à soupe de coriandre fraîche, hachée

Le jus de 1 lime

CONSEIL PRATIQUE

Les boulettes peuvent être congelées cuites. Vous pouvez les ajouter dans une soupe pour faire une soupe-repas.

PRÉPARATION

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

Dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients, sauf les tomates et les ingrédients de la sauce tzatziki.

Cuisson du pain de viande : mettre la préparation dans un plat de cuisson de 13 x 23 cm (5 x 9 po). Déposer les tomates sur le pain de viande, et cuire au centre du four pendant 45 minutes.

Cuisson des boulettes : façonner des boulettes (2 c. à soupe de préparation par boulette) et les déposer au fur et à mesure sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin. Cuire de 8 à 10 minutes sous le gril en retournant les boulettes à la mi-cuisson.

Entre-temps, dans un bol, mélanger tous les ingrédients de la sauce tzatziki.

Servir le pain de viande avec la sauce tzatziki. Saler et poivrer.

Accompagnement : servir avec un cous-cous aux légumes (voir p. 81) et une salade de tomates et de concombres arrosée d'un filet de vinaigrette.

Valeur nutritive par portion

Teneur

Calories	215
Lipides	11 g
Saturés	3 g
Oméga-3	0 g
Cholestérol	99 mg
Sodium	99 mg
Glucides	8 g
Fibres	1,7 g
Protéines	22 g

