

SAVOIR
QUOI
MANGER



MALADIES CARDIOVASCULAIRES

21 JOURS DE MENUS

Nathalie Verret, nutritionniste, Dt.P.

Collaboration de **Louise Gagnon, Dt.P.**, et de **Marianne Derenne, Dt.P.**

**NOUVELLE
ÉDITION**
revue et
augmentée



MATIN

MIDI

SOIR

COLLATION



Cet ouvrage a été élaboré par des nutritionnistes-diététistes afin de vous fournir des informations pertinentes pour améliorer vos habitudes alimentaires et ainsi favoriser votre santé et votre bien-être. Il ne remplace pas l'avis d'un médecin agréé, qui est le seul à être en mesure de poser un diagnostic précis. Les recommandations de cet ouvrage ne se substituent pas à une prescription médicale.

© Nathalie Verret et Les Publications Modus Vivendi inc., 2013, et 2016 pour la présente édition.

LES PUBLICATIONS MODUS VIVENDI INC.

55, rue Jean-Talon Ouest
Montréal (Québec) H2R 2W8
CANADA

groupemodus.com

Éditeur : Marc G. Alain

Éditrice déléguée : Isabelle Jodoin

Éditrice de contenu et réviseure : Nolwenn Gouezel

Correctrice : Flavie Léger-Roy

Designers graphiques : Émilie Houle et Gabrielle Lecomte

Infographiste : Hélène Lamoureux

Photographe des recettes et de l'auteure : André Noël (anoelphoto.com)

Styliste culinaire : Gabrielle Dalessandro

Autres photographies : Dreamstime, pour les pages 7, 8, 11, 12, 17, 18, 20, 24, 30, 35, 39, 45 à 65, 70, 72, 74, 76, 82, 84, 88, 91, 102, 108, 110, 126, 135, 141, 148, 160 et 166

ISBN version imprimée :

978-2-89523-949-9

ISBN versions numériques :

– ePub : 978-2-89523-963-5

– Kindle : 978-2-89523-964-2

– PDF : 978-2-89523-965-9

Dépôt légal — Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2016

Dépôt légal — Bibliothèque et Archives Canada, 2016

Tous droits réservés. Aucune section de cet ouvrage ne peut être reproduite, mémorisée dans un système central ou transmise de quelque manière que ce soit ou par quelque procédé électronique ou mécanique (photocopie, enregistrement ou autre) sans la permission écrite de l'éditeur.

Nous reconnaissons l'aide financière du gouvernement du Canada par l'entremise du Fonds du livre du Canada pour nos activités d'édition.

Gouvernement du Québec — Programme de crédit d'impôt pour l'édition de livres — Gestion SODEC



MALADIES CARDIOVASCULAIRES

21 JOURS DE MENUS

Nathalie Verret, nutritionniste, Dt.P.

Collaboration de **Louise Gagnon, Dt.P.**, et de **Marianne Derenne, Dt.P.**

Préface de **Paul Poirier, cardiologue**



PRÉFACE

Paul Poirier, cardiologue

Rien ne se perd, rien ne se crée, mais tout se transforme... Notre corps aussi... Vous pouvez réduire significativement votre risque cardiovasculaire et améliorer votre QUANTITÉ et votre QUALITÉ DE VIE en adoptant un mode de vie sain.

Vous trouverez, dans cet ouvrage, des recettes qui vous aideront à réapprendre le plaisir de manger. La structure est simple : 21 jours de menus avec, en plus, des collations appropriées.

Toutes les diètes sont bonnes me direz-vous ? Peut-être, mais seulement trois procurent des bénéfices scientifiquement prouvés pour un meilleur contrôle des facteurs de risques cardiovasculaires. Elles vous sont expliquées simplement dans cet ouvrage.

Ne pensez surtout pas que cette approche vous condamne à manger du « gazon » ou des « graines » pour le reste de votre vie ! Mais cuisiner avec efficacité et rapidité ne signifie pas aller se chercher du *fast food*. Grâce à cet ouvrage, vous apprendrez à être tout aussi efficace, et ce, avec beaucoup plus de plaisir et de satisfaction.

Une bonne alimentation devrait TOUJOURS tenir compte de votre rythme de vie, vos horaires et vos préférences alimentaires. Mais souvenez-vous que, comme dans toute chose, « trop, c'est comme pas assez » !

Découvrez des recettes savoureuses, faciles et rapides à préparer qui, je l'espère, vous donneront envie de mieux manger, et vous surprendront. Cet ouvrage est tout simplement un guide, avec des recommandations alimentaires bien illustrées à l'aide d'un plan très précis et facile à suivre, rien de plus.

Vivre longtemps en bonne santé est souvent une question de choix et d'options. Cet ouvrage vous aide donc à faire les bons choix en vous offrant de bonnes options. Le reste vous appartient. En effet, à la fin de la journée, il ne tient qu'à vous de savoir ce que vous comptez faire pour VOTRE SANTÉ. Adoptez de bonnes habitudes de vie... Si c'est important pour vous, vous trouverez une façon d'y parvenir; si ce ne l'est pas, vous trouverez une excuse.

Je vous souhaite une excellente santé cardiovasculaire.

Paul Poirier M.D., Ph. D., FRCPC, FACC, FAHA

Professeur, Faculté de pharmacie, Université Laval
Cardiologue

Institut universitaire de cardiologie et de pneumologie de Québec
2725, chemin Sainte-Foy, Québec (Québec)

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





INTRODUCTION

Les maladies du cœur impliquent un ensemble de troubles affectant la structure et le fonctionnement du cœur; elles font partie des premières causes de mortalité aux quatre coins du monde. C'est pourquoi la prévention est de mise. Celle-ci passe non seulement par une amélioration de l'hygiène de vie (de l'activité physique, un bon sommeil, moins de stress, etc.), mais aussi par une alimentation saine et équilibrée.

En effet, les conséquences d'une mauvaise alimentation peuvent se manifester par de l'hypertension artérielle, une élévation du taux de cholestérol dans le sang ou un excès de poids, voire une obésité... autant de facteurs de risque qu'il ne faut surtout pas négliger.

Dans ce guide, vous trouverez toutes les recommandations alimentaires nécessaires pour vous permettre de réduire les risques de maladies cardiovasculaires et d'améliorer votre état de santé si un tel diagnostic est déjà établi. Ce guide vous propose également 21 jours de menus.

Les recommandations et les menus types peuvent être suivis par tout le monde, que vous ayez ou non déjà souffert de troubles cardiaques.



LES MALADIES CARDIOVASCULAIRES

PETIT COURS DE BIOLOGIE*

Chaque jour, un cœur bat en moyenne 100 000 fois et pompe environ 7 200 litres de sang. C'est une pompe musculaire très puissante qui pousse le sang vers les organes, les tissus et les cellules de l'organisme afin de les alimenter en oxygène et en éléments nutritifs.

Lorsque les artères sont recouvertes d'une couche de dépôts adipeux (appelée plaque), elles perdent leur élasticité et rétrécissent. La circulation du sang se trouve alors ralentie ou bloquée. C'est ce que l'on appelle l'athérosclérose. La plaque est composée de corps gras (comme le cholestérol), de calcium et de déchets des cellules. Elle peut se déposer partout dans les vaisseaux sanguins, mais elle affecte surtout les artères de grandes et de moyennes dimensions. Le développement de l'athérosclérose débute dès l'enfance et progresse de façon silencieuse (on parle alors de plaque stable).

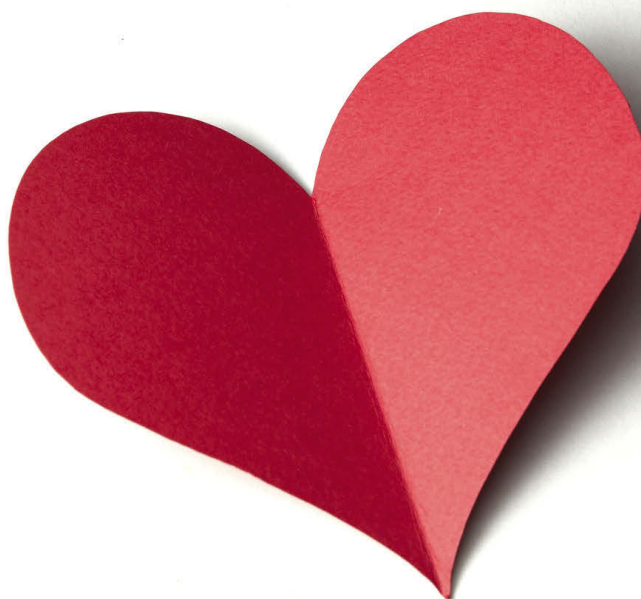
Quant à l'irrigation fonctionnelle du cœur, elle relève des artères coronaires. On appelle circulation coronarienne la circulation du sang dans les nombreux vaisseaux qui traversent le myocarde (muscle cardiaque). Parmi les troubles cardiaques, les maladies coronariennes demeurent les plus courantes et se produisent lorsque les vaisseaux sanguins qui alimentent le cœur en oxygène et en nutriments se rétrécissent ou s'obstruent.

* Sources : Fondation des maladies du cœur (fmcoeur.com)
et besancon-cardio.org/cours/09-atherosclerose.php

LES FACTEURS DE RISQUE

L'athérosclérose est liée à plusieurs facteurs génétiques et environnementaux. Ces facteurs de risque sont l'âge, le sexe (prédominance masculine avant 60 ans), certains facteurs génétiques (hypercholestérolémie familiale), l'élévation anormale du taux de cholestérol, une alimentation riche en lipides, l'hypertension artérielle, le tabagisme, le diabète, la sédentarité et l'obésité. Plus il y a de facteurs présents, plus les risques augmentent.

L'obésité abdominale est reconnue comme étant un facteur de risque important. Selon les normes européennes ou nord-américaines, on parle d'obésité abdominale chez les hommes lorsque le tour de taille atteint 94 cm (37 po) ou 102 cm (40 po) respectivement, et chez les femmes, 80 cm (31 ½ po) ou 88 cm (35 po). C'est une mesure que vous pouvez faire vérifier par un professionnel de la santé.



LA PRÉVENTION DES MALADIES DU CŒUR

Les recommandations alimentaires indiquées dans ce livre ainsi que la pratique régulière d'activités physiques et la modification de certaines habitudes de vie auront pour effet d'améliorer le profil de votre cholestérol sanguin, que l'on nomme « bilan lipidique ».

Tout d'abord, il faut savoir qu'il existe deux types de gras qui circulent dans le sang : le cholestérol (HDL et LDL) et les triglycérides. Ces paramètres déterminent le bilan lipidique.

Le tableau suivant indique ce que vous pouvez changer dans vos habitudes de vie afin d'améliorer votre bilan lipidique, que ce soit à titre préventif ou lorsque la maladie est déclarée. Des études ont démontré un ralentissement, voire une régression de la progression de l'athérosclérose en effectuant ces changements.



Effets de nos habitudes de vie sur le bilan lipidique

Cholestérol	Cholestérol HDL (aussi nommé « bon cholestérol »)	Favorable à la santé du cœur	Pour l'augmenter : <ul style="list-style-type: none"> • Cesser de fumer • Atteindre un poids souhaitable • Pratiquer des activités physiques
	Cholestérol LDL (aussi nommé « mauvais cholestérol »)	Nuisible à la santé du cœur	Pour le diminuer : <ul style="list-style-type: none"> • Consommer plus de fibres solubles • Réduire l'apport en gras saturés et trans • Consommer plus de produits à base de soya • Consommer des phytostérols
Triglycérides	Nuisibles à la santé du cœur		Pour les diminuer : <ul style="list-style-type: none"> • Consommer régulièrement des poissons riches en oméga-3 • Diminuer l'apport en sucre • Modérer sa consommation d'alcool • Diminuer son tour de taille

UNE BONNE ALIMENTATION ET LA PRATIQUE RÉGULIÈRE D'ACTIVITÉS PHYSIQUES

Une bonne alimentation et la pratique régulière d'activités physiques forment un duo gagnant pour diminuer le tour de taille et améliorer le bilan lipidique.

Plutôt que d'éviter certains aliments ou de suivre un régime restrictif rempli d'interdits (ce qui de toute façon ne fonctionne pas à long terme), il est plus sain et positif de se focaliser sur les bons aliments. Remplissez votre panier d'épicerie avec :

- une grande variété de légumes et de fruits;
- des produits céréaliers de grains entiers (ex. : riz entier, couscous de blé entier, quinoa, pain, pita de grains entiers);
- différentes sources de protéines (ex. : poisson, fruits de mer, légumineuses, volaille, œufs) sous leur forme la plus simple (sans panure ni friture);
- des produits laitiers pauvres en gras;
- une quantité modérée de matière grasse (utilisez peu de gras pour la cuisson, privilégiez la cuisson au four, et limitez la quantité de vinaigrette et de sauce).

Bien manger n'est toutefois pas suffisant. Il faut aussi être actif et bouger au quotidien. Les bienfaits de l'activité physique sur la santé sont multiples. L'exercice physique permet à lui seul de réduire les risques de mort prématurée causée par une maladie cardiaque et diminue les risques d'accidents vasculaires cérébraux. Il permet également de réduire l'hypertension artérielle et les taux de cholestérol total et de triglycérides tout en augmentant les lipoprotéines de haute densité (cholestérol HDL, aussi nommé « bon cholestérol »). Plus on fait de l'exercice, plus on y trouve du plaisir. Commencez graduellement. Si vous souffrez d'une maladie cardiaque et que vos capacités physiques sont réduites, demandez conseil à votre médecin, qui saura vous diriger vers un centre de réadaptation spécialisé.

L'ARRÊT TABAGIQUE

Le tabagisme et l'exposition à une fumée secondaire augmentent vos risques de maladies cardiovasculaires. Le tabagisme contribue à l'accumulation de plaques dans vos artères, augmente votre pression artérielle, favorise la formation de caillots sanguins et fait travailler votre cœur plus fort. Douze mois après l'arrêt du tabac, on observe une diminution de 50 % des risques de crise cardiaque. Après deux ou trois ans d'arrêt tabagique, les risques d'infarctus du myocarde sont pratiquement les mêmes que pour les non-fumeurs.

UNE MEILLEURE GESTION DU STRESS

Il a été reconnu qu'une meilleure gestion du stress diminue les risques associés aux maladies cardiovasculaires. Le stress est un facteur de risque important trop souvent négligé. N'hésitez pas à aller chercher de l'aide.

DIÈTES ALIMENTAIRES

Voici un petit tour d'horizon de trois diètes qui ont fait leurs preuves !

LA DIÈTE MÉDITERRANÉENNE

Dans les années 1950, une première étude intitulée *The Seven Countries Study* (L'étude des sept pays) avait démontré que la population méditerranéenne affichait un faible taux de maladies coronariennes et une meilleure espérance de vie comparativement à différentes populations dans le monde. D'autres études ont suivi, et depuis, la diète méditerranéenne fait partie des lignes directrices émises par les experts pour réduire les risques associés aux maladies cardiovasculaires.

Même si chacune des différentes populations bordant la Méditerranée possède ses propres spécialités culinaires, plusieurs tendances alimentaires sont communes à ces régions.

Ce que prône la diète méditerranéenne :

- Davantage de céréales de grains entiers
- Beaucoup de légumes et de fruits frais
- Des légumineuses, des noix et des graines, toutes les semaines
- Plusieurs repas de poisson par semaine, incluant des poissons gras, riches en oméga-3
- De la volaille et des œufs quelques fois par semaine
- Peu de viande rouge (seulement quelques fois par mois)
- Des produits laitiers (fromage et yogourt)
- Une cuisson dans l'huile d'olive
- Peu d'aliments sucrés (quelques fois par mois)
- Du vin en accompagnement des repas, mais de façon modérée

LA DIÈTE PORTFOLIO

Pauvre en gras saturés et trans, et contenant moins de 200 mg de cholestérol par jour, la diète Portfolio, dans son application la plus stricte, est essentiellement végétalienne : pas de viande, pas de volaille, pas de poisson, ni aucun de leurs sous-produits. Il serait toutefois possible d'obtenir de très bons résultats tout en consommant un peu de viande maigre et du poisson. Aussi, cette diète donne une place importante à certains aliments et produits nutraceutiques, aussi appelés alicaments. (Un produit nutraceutique contient des ingrédients actifs, tels que des stérols, qui sont bénéfiques pour la santé.)

Ce que prône la diète Portfolio :

- Des amandes : une trentaine par jour
- Des fibres solubles : 20 g par jour (voir les sources de fibres solubles p. 23)
- Des protéines de soya : 20 à 50 g par jour (voir les sources de soya p. 31)
- Des stérols végétaux : 2 g par jour (voir p. 32)



LA DIÈTE DASH

L'hypertension artérielle étant reconnue comme un facteur de risque important dans les maladies cardiovasculaires, la diète DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension) et sa variante DASH-sodium seraient bénéfiques pour le cœur. Les résultats observés sur la diminution de l'hypertension artérielle sont encore plus marqués avec la diète DASH-sodium, puisque la restriction en sodium est plus grande. En effet, plus la réduction du sodium est importante, plus la tension artérielle diminue.

Ce que prône la diète DASH :

- Une alimentation équilibrée (voir le tableau ci-contre), réduite en sodium, et riche en potassium. (Si vous souffrez d'insuffisance rénale chronique ou d'insuffisance cardiaque sévère, consultez votre médecin avant de suivre une diète riche en potassium.)
- Le maintien d'un poids santé
- La pratique régulière d'activités physiques
- Une meilleure gestion du stress
- Un environnement sans fumée
- Une consommation modérée d'alcool



Sources : Fondation des maladies du cœur (fmcoeur.com) et besancon-cardio.org/cours/09-atherosclerose.php
 * Les quantités de portions indiquées ici correspondent à un apport calorique quotidien de 2 000 calories. Ajustez le nombre de portions selon vos besoins énergétiques.

Les recommandations de la diète DASH

GROUPE	PORTION*	EXEMPLES DE PORTION
Produits céréaliers	6 à 8 par jour	<ul style="list-style-type: none"> • 1 tranche de pain • ½ pita ou muffin anglais • 30 g de céréales pour petit-déjeuner • 100 g (½ tasse) de pâtes, riz ou orge, de préférence de grains entiers
Légumes	4 à 5 par jour	<ul style="list-style-type: none"> • 50 g (½ tasse) de légumes frais ou surgelés • 60 g (1 tasse) de laitue ou autres feuillus
Fruits	4 à 5 par jour	<ul style="list-style-type: none"> • 1 fruit moyen • 100 g (½ tasse) de fruits frais, surgelés ou en conserve • 125 ml (½ tasse) de jus
Lait et substituts	2 à 3 par jour	<ul style="list-style-type: none"> • 250 ml (1 tasse) de lait 1 % M.G. • 175 g (environ ¾ tasse) de yogourt 0 % M.G. • 50 g (1 ½ oz) de fromage maigre
Poisson, viande, volaille	2 à 3 par jour	<ul style="list-style-type: none"> • 100 g (3½ oz) de poisson, volaille sans peau, viandes maigres parées • 1 œuf
Matière grasse	2 à 3 par jour	<ul style="list-style-type: none"> • 1 c. à café de margarine non hydrogénée • 1 c. à soupe de vinaigrette maison • 1 c. à café d'huile d'olive ou de canola
Noix, graines, légumineuses	4 à 5 par semaine	<ul style="list-style-type: none"> • 90 g (½ tasse) de légumineuses • 50 g (⅓ tasse) d'amandes, de noix ou d'arachides, non salées



RECOMMANDATIONS ALIMENTAIRES

Les recommandations alimentaires suivantes s'inspirent des diètes précédentes (méditerranéenne, Portfolio et DASH), mais aussi de plusieurs autres études reconnues. Elles vous permettront d'équilibrer votre alimentation tout en réduisant les risques associés aux maladies cardiovasculaires. Vous pouvez, au besoin, demander conseil à un nutritionniste, qui pourra adapter ces recommandations à votre rythme de vie, vos horaires et vos préférences alimentaires.

RECOMMANDATIONS :

1. Consommez beaucoup de fibres
2. Augmentez votre consommation de légumes et de fruits
3. Choisissez les bons gras
4. Privilégiez les légumineuses, le poisson, la volaille et les noix
5. Intégrez les protéines de soya dans vos menus
6. Consommez des phytostérols au besoin
7. Réduisez votre apport en sodium
8. Évitez les boissons sucrées
9. Modérez votre consommation de caféine
10. Limitez votre consommation d'alcool

1 CONSOMMEZ BEAUCOUP DE FIBRES

Parmi les fibres, on trouve les fibres solubles et les fibres insolubles. Elles ont des propriétés physiques différentes ainsi qu'un mécanisme d'action qui leur est propre.

Dans l'organisme, les fibres solubles forment un gel lorsqu'elles sont mélangées à un liquide et elles se lient en partie au cholestérol et aux acides biliaires, permettant ainsi de les éliminer plutôt que de les absorber. Le foie doit alors utiliser le cholestérol présent dans le sang afin de produire, à nouveau, des acides biliaires (lesquels sont nécessaires pour digérer les gras). C'est par ce mécanisme que les fibres solubles aident à maintenir un taux de cholestérol normal. Qui plus est, les fibres solubles agiraient comme un filtre au niveau de l'intestin pour ralentir l'absorption des glucides (les sucres), ce qui est bénéfique aux personnes sujettes au diabète.

Lorsque vous consommez des aliments riches en fibres, vous devez vous hydrater suffisamment, à raison de 6 à 8 verres de liquide (principalement de l'eau) par jour.

Les fibres insolubles, quant à elles, auraient un effet peu marqué sur le cholestérol sanguin, mais contribueraient toutefois à induire un effet de satiété, ce qui permet de mieux contrôler le poids et le tour de taille.

Vous devriez consommer de 25 à 35 g de fibres (solubles et insolubles) par jour.

Conseils pour consommer plus de fibres

- Intégrez des fibres solubles dans vos menus : avoine, son d'avoine, graines de lin moulues ou de chia, orge (voir les autres sources dans le tableau ci-contre).
- Dans vos préparations de muffins ou dans vos yogourts, ajoutez des noix ou des graines, du son d'avoine ou de blé, des graines de lin moulues, etc.
- Consommez des céréales ou des pains riches en fibres au petit-déjeuner.
- Privilégiez les produits céréaliers de grains entiers (quinoa, riz entier, riz sauvage, pâtes de grains entiers, pain ou craquelins de grains entiers, etc.).
- Intégrez des légumineuses dans vos menus.
- Consommez quotidiennement des légumes et des fruits en grande quantité.

Les principales sources de fibres solubles

ALIMENT OU SUPPLÉMENT	PORTION	FIBRES TOTALES (en g)	FIBRES SOLUBLES (en g)
Supplément de psyllium en poudre/flocons *	1 c. à soupe	6	5
Graines de soya rôties	40 g (¼ tasse)	7,6	3,4
Cœurs d'artichaut en conserve	2	4,4	3,2
Céréales pour petit-déjeuner avec psyllium	35 g (⅓ tasse)	13	3
Haricots rouges cuits	45 g (½ tasse)	5,7	2,8
Son d'avoine non cuit	30 g (⅓ tasse)	4,8	2,3
Fèves de soya cuites	100 g (½ tasse)	5,2	2,3
Choux de Bruxelles cuits	50 g (½ tasse)	3,2	2
Légumineuses mélangées cuites	50 g (½ tasse)	5,9	1,9
Orange	1 moyenne	3,1	1,8
Boisson de soya	250 ml (1 tasse)	3,4	1,5
Patates douces	70 g (½ tasse)	3,8	1,4
Petits pois surgelés	75 g (½ tasse)	4,4	1,3
Flocons d'avoine non cuits	30 g (⅓ tasse)	3	1,3
Prunes	2 moyennes	2	1
Orge cuite	80 g (½ tasse)	4,3	1
Pomme non pelée	1 moyenne	3,7	1
Graines de lin moulues	1 c. à soupe	1,6	0,9

Sources : Manuel de nutrition clinique en ligne, section Dyslipidémie, Ordre professionnel des diététistes du Québec et pharma-com.sitepreview.ca/lessons/LPharm-Oct-2010-Fiber.pdf

* Important : si vous optez pour un supplément de psyllium, prenez soin de vérifier avec votre pharmacien s'il y a lieu d'espacer la prise du supplément de psyllium, afin d'éviter une malabsorption ou une interaction avec les médicaments. Il est également important d'accompagner votre supplément de 250 ml (1 tasse) de liquide pour éviter la constipation.



2 AUGMENTEZ VOTRE CONSOMMATION DE LÉGUMES ET DE FRUITS

Il a été clairement démontré qu'une consommation suffisante de légumes et de fruits favorise la prévention des maladies cardiovasculaires et des accidents vasculaires cérébraux.

Remplissez la moitié de votre assiette de légumes le midi et le soir, et choisissez au moins deux variétés à chaque repas. Choisissez au moins un légume vert foncé et un légume orangé chaque jour. Qu'ils soient frais, surgelés, crus ou cuits, en soupe ou en salade, l'important, c'est de consommer des légumes. Pensez « qualité, quantité et variété ».

Tentez de consommer au moins 7 portions de légumes et de fruits par jour en les répartissant comme suit :

- Matin (au petit-déjeuner ou en collation) : 1 ou 2 portions de fruits
- Midi : 2 portions de légumes + 1 portion de fruits
- Soir : 2 portions de légumes + 1 portion de fruits

1 portion de légumes représente :

- 50 g (½ tasse) de légumes
- 60 g (1 tasse) de laitue

1 portion de fruits représente :

- 1 fruit de grosseur moyenne
- 100 g (½ tasse) de fruits ou de compote
- ½ banane
- Environ 15 raisins frais
- 2 clémentines ou 2 kiwis
- ½ pamplemousse*

*Attention : si vous prenez des médicaments, vérifiez auprès de votre pharmacien ou de votre médecin que le pamplemousse et l'orange de Séville ne sont pas contre-indiqués dans le cadre de votre traitement.

3 CHOISISSEZ LES BONS GRAS

Certaines matières grasses sont bonnes pour la santé du cœur, et d'autres sont nocives. Apprenez à les identifier.

Conseils pour consommer plus d'oméga-3

- Consommez des oméga-3 de source marine en mettant au menu, au moins deux ou trois fois par semaine, des poissons gras (ex. : hareng, sardine, saumon, thon rouge, truite arc-en-ciel, maquereau, flétan).
- Consommez des oméga-3 de source végétale (ex. : graines de lin moulues ou de chia, noix de Grenoble). Sachez que 1 c. à soupe de graines de lin moulues couvre vos besoins quotidiens en oméga-3 de source végétale.
- Choisissez de bons gras pour cuisiner. Ils doivent être riches en gras monoinsaturés (ex. : huile d'olive) ou avoir un bon ratio oméga-6/oméga-3 (ex. : huile de canola). Un conseil pour votre tour de taille : même si vous choisissez une huile qui est bonne pour votre cœur, n'oubliez pas qu'il est important d'y aller avec modération. Les bons gras font partie des aliments dits « à densité énergétique élevée », c'est-à-dire qu'une petite quantité fournit beaucoup de calories.

LES GRAS À PRIVILÉGIER

Les gras polyinsaturés (surtout les oméga-3)

Les acides gras polyinsaturés renferment plusieurs types d'acides gras dont les oméga-6 et les oméga-3. L'alimentation de base contient déjà une grande quantité d'oméga-6, il est donc recommandé de mettre l'accent plutôt sur les oméga-3.

Voici les effets potentiels des oméga-3 sur la santé :

- Prévention de l'arythmie cardiaque
- Effet antithrombotique (qui prévient la formation de caillots sanguins)
- Diminution des dépôts lipidiques (gras) sur la paroi interne des artères
- Action anti-inflammatoire
- Diminution des triglycérides
- Diminution de la pression artérielle
- Diminution des risques de mort subite par arrêt cardiaque
- Amélioration des fonctions de l'endothélium (tissu recouvrant l'intérieur du cœur et des vaisseaux sanguins) : vasodilatation, échanges de substances nutritives et contrôle de la coagulation sanguine
- Protection des fonctions cognitives

Les gras monoinsaturés

Les gras monoinsaturés favorisent la baisse du « mauvais cholestérol » (LDL) et ont tendance à maintenir ou à faire augmenter légèrement le « bon cholestérol » (HDL). On les trouve principalement dans les huiles d'olive, de canola, de noisette, d'amande, d'arachide et de carthame, dans les avocats, les amandes, les arachides, les pistaches, les pacanes, les noix de cajou et les olives. Les noix et les graines sont particulièrement bénéfiques pour la santé du cœur puisqu'elles sont composées principalement de bons gras. De plus, elles sont pour la plupart très pauvres en gras saturés.

Toutefois, un corps gras reste un corps gras ! Même si les gras monoinsaturés sont bons pour la santé du cœur, ils constituent une source élevée de calories et contribuent ainsi à augmenter le tour de taille, ce qui n'est pas souhaitable pour la santé cardiaque. Il en est de même pour les noix et les graines, qui sont particulièrement riches en matière grasse. Allez-y avec modération !

LES GRAS À LIMITER

Les gras saturés

Les gras saturés, lorsqu'ils sont consommés en grande quantité, augmentent le « mauvais cholestérol » sanguin, ce qui favorise l'accumulation de la plaque dans les artères et augmente alors les risques de maladies cardiovasculaires.

On trouve une grande quantité de gras saturés dans les produits laitiers non allégés (ex. : lait 3,25 % M.G., crèmes, fromages gras, beurre, ghee, crèmes glacées), dans l'huile de noix de coco, l'huile de palme, les viandes grasses, les charcuteries, plusieurs aliments préparés, les pâtisseries, les plats de restauration rapide (ex. : frites, hamburgers), etc.

Comparativement à d'autres gras de cuisson populaires, les huiles d'olive et de canola représentent les meilleurs gras de cuisson à utiliser pour la santé cardiaque, avec moins de 15 % de gras saturés contre respectivement 33 %, 63 % et 86 % pour le gras de canard, le beurre et l'huile de noix de coco. Il est recommandé d'utiliser également des modes de cuisson sans gras, c'est-à-dire à la vapeur, à la rôtière ou au grill afin de limiter la consommation de matière grasse et de favoriser une diminution ou un maintien du tour de taille.

Le cholestérol alimentaire

Seul, le cholestérol alimentaire aurait très peu d'effet sur le cholestérol sanguin, sauf pour les personnes qui souffrent d'hypercholestérolémie familiale, à qui on recommande de le réduire. Il faut savoir que ce sont plutôt les gras saturés et les gras trans qui seraient responsables de l'augmentation du cholestérol sanguin. On trouve les gras saturés dans les viandes et les produits laitiers, et les gras trans dans les produits préparés avec du shortening ou de l'huile hydrogénée.

Les œufs (le jaune), qui contiennent du cholestérol, mais peu de gras saturés, auraient peu d'effet sur le cholestérol sanguin. La plupart des gens peuvent en consommer de façon modérée. La consommation devra toutefois être limitée chez les personnes qui souffrent de diabète, de maladies cardiovasculaires ou qui sont atteintes d'hypercholestérolémie familiale.

LES GRAS À ÉVITER

Les gras hydrogénés ou trans

Les gras hydrogénés ou trans ont un effet doublement nocif sur la santé cardiovasculaire. En plus d'augmenter le cholestérol LDL (mauvais cholestérol), parce qu'ils favorisent l'accumulation de plaque dans les artères, les gras trans diminuent le cholestérol HDL (bon cholestérol).

On trouve principalement les gras hydrogénés dans les produits préparés du commerce, notamment dans certains produits de boulangerie (biscuits, pâtisseries, muffins, barres tendres, craquelins, pâtes à tartes et à crêpes), mais aussi dans les sauces préparées, dans les pâtés (tourtes) du commerce, dans les aliments frits de restauration rapide et dans les margarines partiellement hydrogénées.

Pour savoir rapidement si un produit contient des gras trans, il vous suffit de lire le tableau de valeur nutritive figurant sur les emballages. Juste à côté de « trans », vous devez lire 0 g.

Valeur nutritive			
Pour 4 craquelins (20 g)			
Teneur		% valeur quotidienne	
Calories 85			
Lipides 2 g			3 %
saturés 0,3 g			2 %
+ trans 0 g			
Cholestérol 0 mg			
Sodium 90 mg			4 %
Glucides 15 g			5 %
Fibres 3 g			12 %
Sucres 1 g			
Protéines 2 g			
Vitamine A 0 %		Vitamine C 0 %	
Calcium 2 %		Fer 7 %	

4 PRIVILÉGIEZ LES LÉGUMINEUSES, LE POISSON, LA VOLAILLE ET LES NOIX

Découvrez les légumineuses et le tofu, et essayez d'en intégrer dans vos menus au moins une fois par semaine.

Augmentez votre consommation de poisson (peu importe la variété) et essayez de consommer chaque semaine au moins deux ou trois repas de poissons gras tels que le hareng, la sardine, le saumon, le thon rouge, la truite arc-en-ciel, le maquereau et le flétan.

Le poulet et la dinde constituent également de très bons choix, au même titre que les noix.

Limitez les viandes rouges et privilégiez les coupes de viande maigre et extra-maigre.

D'une façon générale, les viandes sauvages sont des viandes extra-maigres. Pour les autres viandes, préférez les coupes maigres et extra-maigres. Enlevez le gras visible des viandes. Diminuez non seulement la portion (environ la grosseur d'un jeu de cartes), mais aussi la fréquence en substituant la viande rouge par des légumineuses, du tofu, de la volaille, des poissons ou des fruits de mer.

Enfin, préférez une méthode de cuisson avec peu ou sans matière grasse.



5 INTÉGREZ LES PROTÉINES DE SOYA DANS VOS MENUS

Les fèves de soya (edamames) font partie de la famille des légumineuses tout comme les lentilles, les pois chiches ou encore les haricots rouges. Mais leur valeur protéique est supérieure à celle des autres légumineuses. Une portion de 50 g (½ tasse) d'edamames cuits comble vos besoins en protéines dans un repas et remplace une portion approximative de 90 g (3 oz) de viande, de volaille ou de poisson. Les edamames sont exempts de gras saturés et contiennent uniquement de bons gras (gras monoinsaturés et polyinsaturés). Ils constituent également une excellente source de fer, de magnésium et de calcium.

En augmentant votre consommation de soya, vous diminuerez votre consommation de protéines animales riches en gras saturés, ce qui favorisera la diminution de votre cholestérol sanguin.

Les principales sources de soya

SOURCE DE PROTÉINES DE SOYA	PORTION	TENEUR EN PROTÉINES (en g)
Tempeh	100 g (3 ½ oz)	18,5
Tofu ordinaire ferme	100 g (3 ½ oz)	15,8
Fèves de soya cuites (edamames)	50 g (½ tasse)	15,1
Tofu ordinaire semi-ferme	180 g (6 oz)	15
Tofu soyeux extra-ferme	180 g (6 oz)	15
Tofu soyeux ferme	200 g (7 oz)	14
Tofu ordinaire mou	200 g (7 oz)	13
Similiviande (burger)	70 g (1 boulette)	12,5
Fèves de soya rôties	30 g (¼ tasse)	10,6
Tofu soyeux mou	200 g (7 oz)	10
Similiviande (saucisse)	50 g (2 saucisses)	9
Boisson de soya	250 ml (1 tasse)	7
Similifromage	20 g (1 tranche)	3,7
Tofu dessert	Pouding	100 g (3 ½ oz)
	Mousse	100 g (3 ½ oz)

Source : Manuel de nutrition clinique de l'Ordre professionnel des diététistes du Québec.

6 CONSOMMEZ DES PHYTOSTÉROLS AU BESOIN

Les phytostérols (ou stérols végétaux) font partie de la famille chimique des stérols tout comme le cholestérol. Toutefois, ils sont de source végétale. En raison de leur structure chimique qui est similaire à la structure du cholestérol, les phytostérols bloquent en partie l'absorption du cholestérol dans l'intestin.

Les phytostérols consommés sur du long terme permettent de faire baisser le taux de cholestérol LDL (mauvais cholestérol) de 10 à 14 %. Ces résultats sont observés lorsque les phytostérols sont intégrés dans une alimentation pauvre en gras, dans le cadre de bonnes habitudes de vie. La dose thérapeutique équivaut à 2 g par jour de stérols (sans effets indésirables), ce qui est impossible à obtenir par l'alimentation seule. C'est pourquoi on extrait les phytostérols à partir d'aliments pour en faire des concentrés qui sont ajoutés à des aliments gras comme les margarines ou les sauces pour les salades. Il existe des produits enrichis en stérols végétaux, mais leur disponibilité varie selon les pays. Informez-vous auprès de votre épicier, qui pourra vous offrir une liste à jour des différents aliments enrichis en stérols offerts dans son magasin.

Les personnes à qui sont destinés ces produits enrichis en phytostérols sont celles qui affichent un taux élevé de cholestérol, celles qui sont atteintes de maladies cardiovasculaires et également les diabétiques.

7 RÉDUISEZ VOTRE APPORT EN SODIUM

L'hypertension artérielle est un facteur de risque important dans les maladies cardiovasculaires. Pour la prévenir et même la diminuer, il est recommandé de limiter votre consommation de sodium.

Évitez de consommer trop de sel ajouté (à la cuisson et à table) et d'assaisonnements à teneur élevée en sodium : sel marin, fleur de sel, sel de l'Himalaya, sel de céleri, sel d'ail, sel d'oignon, sel d'assaisonnement, glutamate monosodique et attendrisseur de viande.

Découvrez la cuisine du monde et familiarisez-vous avec de nouvelles saveurs ! Assaisonnez vos plats avec des herbes, différents poivres, des épices, de l'ail, de la fleur d'ail, des échalotes françaises, des tomates séchées, du gingembre, du zeste et des jus d'agrumes ou des mélanges d'épices sans sel. Qui plus est, ces derniers (comme les assaisonnements McCormick et Mrs Dash) ne sont pas additionnés de chlorure de potassium, un additif nocif pour les personnes souffrant de troubles rénaux.

Portez également une attention particulière aux aliments préparés du commerce. Voici les principales sources alimentaires à teneur élevée en sodium : viandes et poissons fumés ou séchés, charcuteries, condiments, marinades, aliments en conserve, sauce soya, bouillons ou concentrés de poulet, de légumes ou de bœuf du commerce, aliments prêts-à-manger frais ou surgelés, sauces et soupes (en sachet ou en conserve), jus de tomate ou de légumes, craquelins, croustilles et grignotines.

Lisez les étiquettes. Pour voir rapidement si un aliment est peu ou trop salé, regardez le tableau de valeur nutritive sur l'emballage :

5 % de sodium (ou moins) de la valeur quotidienne : c'est peu.

15 % de sodium (ou plus) de la valeur quotidienne : c'est trop.

8 ÉVITEZ LES BOISSONS SUCRÉES

Il existe une multitude de boissons sucrées sur le marché. Le jus de fruit sans sucre ajouté contient des vitamines et des minéraux, et 125 ml (½ tasse) équivaut à une portion de fruit. Toutefois, ce jus ne contient pas les fibres que le fruit pourrait fournir. De plus, s'il est consommé trop souvent, il pourrait ne plus comporter les avantages qu'on lui attribue. C'est une question de fréquence et de quantité.

Quant aux boissons sucrées, comme les boissons gazeuses ou autres boissons avec sucres ajoutés, il faut savoir que le principal sucre ajouté est le sirop de maïs puisqu'il est plus économique. Ce sucre est particulièrement concentré en fructose, qui, lorsqu'il est consommé en grande quantité, a pour effet d'augmenter les triglycérides et le mauvais cholestérol, en plus de faire diminuer le bon cholestérol. Une surconsommation de fructose serait d'ailleurs responsable en partie de l'augmentation de la masse grasse abdominale (le tour de taille), qui est directement liée aux facteurs de risques associés aux maladies cardiovasculaires. De plus, une surconsommation de sucre peut favoriser la résistance à l'insuline, ce qui prédisposerait au diabète de type 2.

Quant aux boissons « diètes », elles procurent un faux sentiment de sécurité. Les gens en consomment parfois sans trop se préoccuper de la quantité puisqu'elles ne fournissent aucune calorie. Mais le goût sucré de ces boissons favorise une plus grande consommation d'aliments à faible valeur nutritive, tels que les aliments sucrés, salés ou gras.

Consommez donc plus d'eau quotidiennement, et préférez les fruits à leurs jus. Vous pouvez toutefois consommer des jus de fruits non sucrés à l'occasion. Quant aux boissons sucrées, la modération est de mise.



9 MODÉREZ VOTRE CONSOMMATION DE CAFÉINE

Actuellement, Santé Canada recommande aux adultes en bonne santé de ne pas dépasser 400 mg de caféine par jour, soit environ 3 tasses de café par jour. L'association américaine des maladies du cœur (American Heart Association, AHA) a publié une revue de littérature au sujet des risques associés à la consommation de caféine chez une population souffrant de problèmes cardiaques; la consommation modérée à raison de 1 à 2 tasses de café par jour ne semblerait pas augmenter les risques. Discutez-en avec votre médecin ou cardiologue.

Les principales sources de caféine

PRODUIT	PORTION	TENEUR EN CAFÉINE (valeurs approximatives en mg)
Café infusé	237 ml (1 tasse)	135
Café percolateur	237 ml (1 tasse)	118
Café expresso	50 ml (1/5 tasse)	89
Café filtre	237 ml (1 tasse)	179
Café décaféiné	237 ml (1 tasse)	3
Café soluble	237 ml (1 tasse)	76 à 106
Café soluble décaféiné	237 ml (1 tasse)	5
Thé	237 ml (1 tasse)	30 à 50
Boisson de type cola (diète ou ordinaire)	355 ml (1 canette)	36 à 50
Boisson énergisante	Par contenant ou canette	50 à 200

Source : hc-sc.gc.ca/fr-an/securit/addit/caf/food-caf-aliments-fra.php

Attention aux thés et aux cafés aromatisés (ex. : moka blanc, macchiato caramel, latté praline et crème). Le moins calorique contient 260 calories et le plus calorique autour de 500 à 600 calories, pour un format moyen. Privilégiez les cafés et les thés non sucrés, et utilisez plutôt le lait 2 % M.G. ou moins.

10 LIMITEZ VOTRE CONSOMMATION D'ALCOOL

Vous avez probablement déjà lu ou entendu que le vin, surtout le rouge, était bénéfique pour la santé du cœur. Pour ceux qui en consomment déjà, il faut savoir qu'en quantité modérée, l'alcool pourrait contribuer à diminuer les risques de maladies du cœur et d'accidents vasculaires cérébraux. Par contre, en trop grande quantité, l'alcool a pour effet d'augmenter les triglycérides sanguins, d'augmenter la tension artérielle et de favoriser la prise de poids, ce qui n'est pas souhaitable. Les personnes qui ne boivent jamais d'alcool se demandent parfois si elles doivent commencer à en consommer pour s'assurer une plus grande protection cardiovasculaire. La réponse est non ! Si vous souhaitez avoir un impact sur la santé de votre cœur, il est préférable de manger sainement, d'être actif en pratiquant une activité physique et de vivre dans un environnement sans fumée.

Selon l'association américaine des maladies du cœur (AHA), une consommation modérée d'alcool ne doit pas dépasser une à deux consommations par jour pour les hommes et une consommation par jour pour les femmes.

1 consommation équivaut à :

- 1 verre de 150 ml (5 oz) de vin à environ 12 % d'alcool
- 1 bouteille de 341 ml (12 oz) de bière à 5 % d'alcool
- 1 verre de 43 ml (1 ½ oz) de spiritueux à 40 % d'alcool

LES ALIMENTS À PRIVILÉGIER

Légumes et fruits de toutes les variétés et en grande quantité

Au moins une portion par jour de légumes vert foncé (ex. : asperges, brocoli, épinards) et au moins une portion par jour de légumes orangés (ex. : carottes, courges d'hiver, patates douces).

Fruits de couleur vive

Produits céréaliers de grains entiers contenant des fibres

Solubles : avoine, légumineuses (haricots rouges et lentilles), orge mondé, pains et céréales d'avoine, son d'avoine.

Insolubles : boulgour, céréales et craquelins de grains entiers, couscous de blé entier, pains, pâtes, quinoa, riz brun, riz sauvage.

Soya et produits dérivés

Légumineuses

Poissons

Toutes les espèces.

Poissons gras, deux ou trois fois par semaine

Flétan, hareng, maquereau, sardines, saumon, thon rouge, truite arc-en-ciel.

Volaille

Épices, herbes et autres aromates

Ail et fleur d'ail, épices, gingembre, herbes fraîches ou séchées, poivres, tomates séchées, zestes et jus d'agrumes.

Bouillons « à teneur réduite en sodium », « sans sel », « sans sodium », etc., ou bouillons faits maison (dégraissés)

Produits laitiers allégés

Fromages allégés 20 % M.G. ou moins, lait 2 % M.G. ou moins, yogourts 2 % M.G. ou moins.



LES ALIMENTS ET LES BOISSONS À CONSOMMER AVEC MODÉRATION

Aliments nutritifs, mais très caloriques

Fromages non allégés, noix, trempettes, vinaigrettes, huiles et margarines non-hydrogénés.

Œufs

Viande rouge

Bœuf, veau, porc, agneau.

Desserts sucrés

Sel

Saler avec modération lors de la cuisson.

Chocolat noir

C'est un bon choix pour se faire plaisir, mais il n'est pas nécessaire d'en consommer chaque jour pour obtenir une dose d'antioxydants. Il faut savoir qu'il contient une quantité considérable de gras saturés.

Alcool et jus de fruit

Café

LES ALIMENTS À ÉVITER

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

Barres de céréales, beignes, beignets, biscuits, craquelins, croissants, gâteaux du commerce, muffins.

Coupes de viande grasse.

Margarines hydrogénées et shortenings.

Aliments préparés frais ou surgelés chez l'épicier (ils peuvent contenir des gras trans et contiennent souvent trop de gras saturés et de sodium).

Mets de restauration rapide (ex. : friture, panure).

Produits du commerce contenant des abaisses de tartes préparées avec du shortening (ex. : pâtés, quiches, tartes).

Grignotines à teneur non réduite en sodium.

Produits à teneur élevée en sodium

Soupes en conserve ou en sachet non réduites en sodium.

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

Préparations de riz et de pâtes assaisonnées à teneur non réduite en sodium.

Charcuteries.

Sel de table.

Boissons gazeuses et boissons sucrées

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



JOUR 2

MATIN



1 nid d'œuf au jambon (p. 70)
servi avec une salade de fruits

MIDI



Soupe-repas au tofu et aux crevettes (p. 82)
servie avec des craquelins de grains entiers

Dessert ou collation

1 tranche de pain aux bananes (p. 144)
250 ml (1 tasse) de lait



SOIR



Betteraves au fromage de chèvre (p. 84)
Coquilles au poulet haché (p. 86)
servies avec une salade de fenouil

Dessert ou collation

Panna cotta aux petits fruits (p. 146)



JOUR 3

MATIN



- 1 bagel multigrain
- 120 g (½ tasse) de fromage cottage (2 % M.G. ou moins)
- 100 g (½ tasse) de fruits frais

MIDI



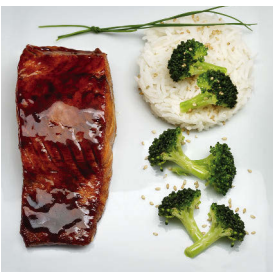
- 1 sandwich fondant à la dinde et aux poires (p. 88)
- servi avec une salade de betteraves

Dessert ou collation

- 1 pouding de soya du commerce



SOIR



- Saumon laqué (p. 91)
- servi avec un riz basmati et du brocoli cuit à la vapeur

Dessert ou collation

- 1 yogourt aux fruits, saupoudré de psyllium



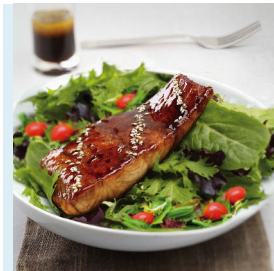
JOUR 4

MATIN



1 tranche de pain aux bananes (p. 144)
30 g (¼ tasse) de noix de Grenoble
250 ml (1 tasse) de boisson de soya

MIDI



Salade orientale au saumon (p. 92)
servie avec des craquelins de grains entiers

Dessert ou collation

1 muffin au psyllium, canneberges
et pommes (p. 148)



SOIR



1 hamburger de poulet grillé et salade de chou (p. 95)
servi avec des frites au four

Dessert ou collation

250 ml (1 tasse) de lait



JOUR 5

MATIN



1 muffin anglais de blé entier
1 c. à soupe de beurre d'arachide
½ banane
250 ml (1 tasse) de lait

MIDI



Boulettes aux quatre épices (p. 78)
enroulées dans un pain pita de blé entier avec une
sauce tzatziki et servies avec des dés de tomate
et de concombre

Dessert ou collation

1 yogourt aux fruits



SOIR



1 cocotte de poisson asiatique (p. 96)

Dessert ou collation

Glace à la mangue (p. 151)



JOUR 6

MATIN



Parfait déjeuner aux petits fruits (p. 72)

MIDI



Coquilles au poulet haché (p. 86)
servies avec une salade de fenouil

Dessert ou collation

1 pouding de soya du commerce



SOIR



Soupe à l'orge et aux légumes (p. 76)
servie avec du pain de grains entiers grillé
50 g (1 ½ oz) de fromage allégé (20 % M.G. ou moins)

Dessert ou collation

Panna cotta aux petits fruits (p. 146),
saupoudré de psyllium



JOUR 7

MATIN



1 muffin au psyllium, canneberges et pommes (p. 148)
50 g (1 ½ oz) de fromage allégé (20 % M.G. ou moins)

MIDI



1 cocotte de poisson asiatique (p. 96)

Dessert ou collation

90 g (½ tasse) d'ananas et de fraises,
en dés, garnis de menthe fraîche, hachée



SOIR



Pizzas aux tomates et au bocconcini (p. 98)
servies avec de la laitue

Dessert ou collation

1 yogourt grec avec du miel
Quelques noix



JOUR 8

MATIN



1 gaufre au son d'avoine (p. 74)
servie avec un filet de sirop d'érable et des petits fruits
250 ml (1 tasse) de lait (2 % M.G. ou moins)
ou de boisson de soya

MIDI



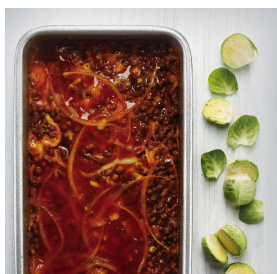
1 sandwich au poulet et au guacamole (p. 100)
servi avec des bâtonnets de crudités

Dessert ou collation

Croustade aux pommes
et aux fraises (p. 153)



SOIR



Pain de lentilles à la sauce tomate (p. 102)
servi avec des choux de Bruxelles cuits à la vapeur

Dessert ou collation

1 poire
Quelques mûres



JOUR 9

MATIN



1 muffin à l'orange et aux canneberges (p. 163)
120 g (½ tasse) de fromage cottage (2 % M.G. ou moins)
75 g (½ tasse) de fraises

MIDI



Chaudrée de poisson (p. 104)
servie avec des biscottes de grains entiers

Dessert ou collation

1 pouding de riz du commerce



SOIR



Poulet à la cacciatore (p. 106)
servi avec des pâtes de grains entiers
et des légumes sautés

Dessert ou collation

85 g (½ tasse) de melon miel et
de melon cantaloup



JOUR 10

MATIN



1 bol de céréales riches en fibres (entre 30 et 60 g)
250 ml (1 tasse) de lait (2 % M.G. ou moins)
1 orange

MIDI



Salade colorée de légumineuses (p. 108)
servie avec de la laitue

Dessert ou collation

25 g (1 oz) de fromage allégé (20 % M.G. ou moins)
80 g (½ tasse) de raisins verts



SOIR



Quiche sans croûte au tofu et au poireau (p. 110)
servie avec des pommes de terre et du brocoli
cuit à la vapeur

Dessert ou collation

1 muffin à l'orange et aux canneberges
(p. 163)



JOUR 11

MATIN



1 yogourt avec 1 c. à soupe de graines de chia
1 ou 2 tranches de pain de grains entiers grillées
1 à 2 c. à soupe de beurre d'arachide, d'amande
ou de soya
½ banane

MIDI



Poulet à la cacciatore (p. 106)
servi avec des pâtes de grains entiers et du brocoli
cuit à la vapeur

Dessert ou collation

90 g (½ tasse) d'ananas, en cubes



SOIR



Filets de truite à la salsa (p. 112)
servis avec du quinoa et des asperges cuites à la vapeur

Dessert ou collation

1 pouding de soya du commerce



JOUR 12

MATIN



30 g à 60 g ($\frac{1}{3}$ à $\frac{2}{3}$ tasse) de gruau nature, cuit avec
180 à 375 ml ($\frac{3}{4}$ à 1 $\frac{1}{2}$ tasse) de lait (2 % M.G. ou moins)
1 à 2 c. à soupe d'amandes effilées
75 g ($\frac{1}{2}$ tasse) de bleuets

MIDI



Filets de truite à la salsa (p. 112)
servis avec du quinoa et des bâtonnets de crudités

Dessert ou collation

90 g ($\frac{1}{2}$ tasse) de mangue, en cubes



SOIR



Chili au veau (p. 114) servi sur du riz
125 ml ($\frac{1}{2}$ tasse) de jus de légumes pauvre en sodium

Dessert ou collation

1 yogourt nature
65 g ($\frac{1}{2}$ tasse) de framboises



JOUR 13

MATIN



1 ou 2 tranches de pain de grains entiers grillées
50 g (1 ½ oz) de fromage allégé (20 % M.G. ou moins)
2 clémentines

MIDI



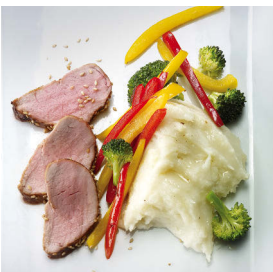
2 rouleaux de printemps (p. 116)
servis avec une petite salade verte

Dessert ou collation

80 g (½ tasse) de raisins verts
et de mûres



SOIR



Filet de porc mariné au sésame (p. 119)
servi avec une purée de pommes de terre
et des légumes sautés

Dessert ou collation

1 galette d'avoine (p. 154)
250 ml (1 tasse) de lait



JOUR 14

MATIN



- 1 yogourt avec 1 c. à soupe de graines de lin moulues
- 1 tranche de pain de grains entiers grillée
- 1 c. à soupe de beurre d'arachide, d'amande ou de soya
- 1 pomme

MIDI



- Chili au veau (p. 114)
- servi avec du riz et des bâtonnets de crudités

Dessert ou collation

- 2 kiwis



SOIR



- 2 ou 3 croquettes de saumon (p. 121)
- servies avec des haricots verts cuits à la vapeur et des lanières de poivron rouge sautées dans de l'huile d'olive

Dessert ou collation

- 1 pouding de tapioca
- 45 g (¼ tasse) d'ananas, en cubes



JOUR 15

MATIN



- 1 yogourt avec 1 c. à soupe de graines de lin moulues
- 1 ou 2 tranches de pain de grains entiers grillées
- 1 c. à soupe de beurre d'amande
- 1 fruit

MIDI



- 1 sandwich au gril (p. 122) servi avec une petite salade verte et des tranches de tomate

Dessert ou collation

- 1 yogourt grec nature avec un filet de miel
- Quelques bleuets



SOIR



- Poulet crémeux au cari et au curcuma (p. 124)
- Mesclun, couscous et noix de Grenoble (p. 126)

Dessert ou collation

- Tarte aux pommes délicieuse (p. 156)



JOUR 16

MATIN



1 fruit

1 à 2 galettes de sarrasin
servies avec un filet de sirop d'érable
250 ml (1 tasse) de lait (2 % M.G. ou moins)

MIDI



2 minipizzas savoureuses au saumon (p. 129)
servies avec des tranches de concombre et de poivron

Dessert ou collation

90 g (½ tasse) de salade de mangue
et de melon cantaloup



SOIR



1 salade express de tomates et de bocconcini
(recette en suggestion p. 130)
Soupe aux lentilles (p. 130)

Dessert ou collation

1 muffin au son et aux courgettes (p. 158)



JOUR 17

MATIN



1 ou 2 tranches de pain de blé entier grillées
1 c. à soupe de beurre d'arachide
½ banane, en rondelles avec un filet de mélasse
250 ml (1 tasse) de lait (2 % M.G. ou moins)

MIDI



Poulet crémeux au cari et au curcuma (p. 124)
servi avec des choux de Bruxelles cuits à la vapeur
Mesclun au couscous et aux noix de Grenoble (p. 126)

Dessert ou collation

½ pomme
Quelques canneberges
1 yogourt à la vanille



SOIR



Bœuf au chou et aux tomates (p. 132)
servi avec une purée de pommes de terre
à la ciboulette et des haricots verts

Dessert ou collation

80 g (½ tasse) de raisins frais
1 ou 2 carrés de chocolat noir



JOUR 18

MATIN



1 yogourt avec 1 c. à soupe de graines de lin moulues
et un filet de sirop d'érable

1 fruit

1 muffin au son et aux courgettes sans le glaçage
(p. 158)

MIDI



1 œuf à la coque sur verdure au balsamique (p. 135)
servi avec des craquelins de grains entiers

Dessert ou collation

Mousse aux bananes et aux fraises (p. 160)



SOIR



Assiette de crudités

Chaudrée de poisson et de fruits de mer à la mexicaine
(p. 136) servie avec un petit pain de grains entiers

Dessert ou collation

1 yogourt

2 ou 3 fraises, en morceaux



JOUR 19

MATIN



1 bol d'un mélange de céréales (30 à 60 g) additionné de céréales riches en psyllium avec 250 ml (1 tasse) de lait (2 % M.G. ou moins) ou de yogourt (2 % M.G. ou moins)

75 g (½ tasse) de fraises et de framboises

MIDI



Bœuf au chou et aux tomates (p. 132) servi avec une purée de pommes de terre à la ciboulette et des haricots verts

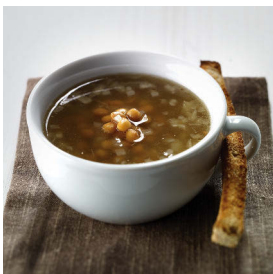
Dessert ou collation

80 g (½ tasse) de poires et de figues

1 yogourt



SOIR



1 salade express de tomates et de bocconcini (recette en suggestion p. 130)

Soupe aux lentilles (p. 130) servie avec un petit pain de grains entiers

Dessert ou collation

Mousse aux bananes et aux fraises (p. 160)



JOUR 20

MATIN



30 g ($\frac{1}{3}$ tasse) de son d'avoine cuit avec 180 ml ($\frac{3}{4}$ tasse) de lait (2 % M.G. ou moins) ou de boisson de soya et servi avec un filet de sirop d'érable
1 ou 2 tranches de pain de grains entiers grillées
25 g (1 oz) de fromage allégé (20 % M.G. ou moins)
1 fruit

MIDI



Chaudrée de poisson et de fruits de mer à la mexicaine (p. 136)
servie avec une assiette de crudités
1 tranche de pain de grains entiers

Dessert ou collation

1 muffin au son et aux courgettes (p. 158)



SOIR



Entrée de crudités
Sauté de poulet aux edamames et aux canneberges (p. 139)

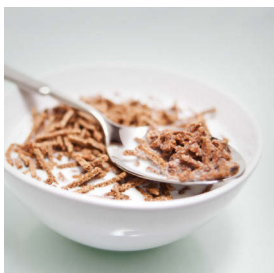
Dessert ou collation

1 yogourt grec nature avec un filet de miel



JOUR 21

MATIN



- 1 fruit
- 1 bol d'un mélange de céréales riches en fibres (30 g)
- 250 ml (1 tasse) de lait (2 % M.G. ou moins)
- 1 ou 2 tranches de pain de blé entier grillées, servies avec un peu de confiture

MIDI



- Entrée de crudités
- Sauté de poulet aux edamames et aux canneberges (p. 139)

Dessert ou collation

- 1 yogourt
- 80 g (½ tasse) de fruits des champs



SOIR



- Saumon au miel et à l'aneth (p. 141) servi avec du riz sauvage et avec du brocoli et du chou-fleur cuits à la vapeur

Dessert ou collation

- 80 g (½ tasse) de bleuets et de framboises



LES RECETTES

49 IDÉES SANTÉ

Chacune des recettes est agrémentée de suggestions pour vos accompagnements, de variantes ou de conseils pratiques. Plusieurs recettes proposent également des capsules INFO CŒUR, qui vous renseigneront sur les aliments « coup de cœur » et leurs bienfaits pour votre santé.

PETITS-DÉJEUNERS

Pain doré classique	68
Nids d'œuf au jambon.....	70
Parfait déjeuner aux petits fruits.....	72
Gaufres au son d'avoine.....	74

PLATS PRINCIPAUX

Soupe à l'orge et aux légumes	76
Pain de viande ou boulettes aux quatre épices	78
Couscous aux légumes.....	81
Soupe-repas au tofu et aux crevettes.....	82
Betteraves au fromage de chèvre	84
Coquilles au poulet haché	86
Sandwichs fondants à la dinde et aux poires	88
Saumon laqué.....	91
Salade orientale au saumon.....	92
Hamburgers de poulet grillé et salade de chou	95
Cocottes de poisson asiatiques	96
Pizzas aux tomates et au bocconcini ..	98
Sandwichs au poulet et au guacamole	100
Pain de lentilles à la sauce tomate...	102
Chaudrée de poisson	104
Poulet à la cacciatore.....	106
Salade colorée de légumineuses	108
Quiche sans croûte au tofu et au poireau	110
Filets de truite à la salsa	112
Chili au veau.....	114
Rouleaux de printemps.....	116
Filet de porc mariné au sésame.....	119
Croquettes de saumon	121

Sandwichs au grill	122
Poulet crémeux au cari et au curcuma	124
Mesclun au couscous et aux noix de Grenoble	126
Minipizzas savoureuses au saumon	129
Soupe aux lentilles	130
Bœuf au chou et aux tomates.....	132
Œufs à la coque et verdure au balsamique	135
Chaudrée de poisson et de fruits de mer à la mexicaine	136
Sauté de poulet aux edamames et aux canneberges.....	139
Saumon au miel et à l'aneth	141

DESSERTS ET COLLATIONS

Biscottis	143
Pain aux bananes	144
Panna cotta aux petits fruits	146
Muffins au psyllium, canneberges et pommes.....	148
Glace à la mangue.....	151
Croustade aux pommes et aux fraises	153
Galettes d'avoine.....	154
Tarte aux pommes délicieuse	156
Pâte à tarte de blé entier sans gras trans.....	157
Muffins au son et aux courgettes.....	158
Mousse aux bananes et aux fraises	160
Muffins à l'orange et aux canneberges.....	163

PAIN DORÉ

classique

4 tranches • PRÉPARATION : 5 minutes • CUISSON : 10 minutes

INGRÉDIENTS

2 œufs

2 c. à soupe de sucre

125 ml (½ tasse) de lait

4 tranches de pain de grains entiers

2 c. à soupe de sucre glace (facultatif)

PRÉPARATION

Préchauffer le four à 70 °C (150 °F).

Dans un bol, fouetter les œufs, le sucre et le lait.

Tremper les tranches de pain une à une dans la préparation aux œufs et les cuire au fur et à mesure dans une poêle anti-adhésive, à feu moyen, pendant environ 5 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

Réserver le pain doré au chaud sur une plaque de cuisson placée dans le four.

Avant de servir, tamiser le sucre glace sur le pain doré.

Accompagnement : servir avec des fruits de saison.

Valeur nutritive par tranche

Teneur

Calories 140

Lipides 1,3 g

Saturés 0,3 g

Oméga-3 0 g

Cholestérol 1,5 mg

Sodium 175 mg

Glucides 26 g

Fibres 2 g

Protéines 6,5 g



NIDS D'ŒUF au jambon

4 portions • PRÉPARATION : 10 minutes • CUISSON : 15 minutes

INGRÉDIENTS

4 tranches de pain de grains entiers sans la croûte

4 c. à café de margarine

4 tranches de jambon maigre

4 œufs

30 g (¼ tasse) de fromage allégé, râpé

PRÉPARATION

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

À l'aide d'un rouleau à pâtisserie, écraser les tranches de pain le plus finement possible de façon à tapisser le fond et les parois d'une cavité d'un moule à muffins avec chaque tranche. Tartiner de margarine un côté de chaque tranche de pain.

Garnir chaque cavité d'une tranche de pain, côté tartiné contre les parois, puis d'une tranche de jambon. Casser un œuf dans chaque cavité et garnir de fromage.

Cuire au centre du four pendant 15 à 20 minutes, selon la cuisson désirée.

Accompagnement : servir avec une salade de fruits.

Valeur nutritive par portion

Teneur

Calories 230

Lipides 12 g

Saturés 3,4 g

Oméga-3 0,4 g

Cholestérol 209 mg

Sodium 582 mg

Glucides 13 g

Fibres 2 g

Protéines 17 g

INFO CŒUR

Les produits de grains entiers sont appréciés pour leur teneur en fibres. Ces dernières contribuent à induire un effet de satiété, ce qui est favorable à un meilleur contrôle du poids et donc à une diminution des risques associés aux maladies cardiovasculaires. Elles favorisent également le transit intestinal.





PARFAIT DÉJEUNER

aux petits fruits

4 portions • PRÉPARATION : 5 minutes

INGRÉDIENTS

520 g (2 tasses) de yogourt grec à la vanille

160 g (2 tasses) de céréales muesli ou autre

300 g (2 tasses) de petits fruits frais ou surgelés, décongelés

PRÉPARATION

Dans des bols, répartir le yogourt, les céréales et les fruits par couches successives.

Valeur nutritive par portion

Teneur

Calories 345

Lipides 4 g

Saturés 0,1 g

Oméga-3 0 g

Cholestérol 2,5 mg

Sodium 133 mg

Glucides 66 g

Fibres 9 g

Protéines 15 g



INFO CŒUR

Les antioxydants contenus dans les petits fruits ont la capacité de neutraliser les radicaux libres, des composés qui endommagent les cellules de l'organisme et qui seraient notamment responsables de l'athérosclérose.



GAUFRES

au son d'avoine

10 gaufres • PRÉPARATION : 10 minutes • CUISSON : 30 minutes

INGRÉDIENTS

2 gros œufs, battus

5 c. à soupe d'huile de canola

625 ml (2 ½ tasses) de lait 1 % M.G.

130 g (1 tasse) de farine de blé entier

65 g (½ tasse) de farine tout usage

75 g (¾ tasse) de son d'avoine

1 c. à soupe de levure chimique
(poudre à pâte)

2 c. à soupe de sucre

½ c. à café de sel

PRÉPARATION

Dans un grand bol, mélanger les œufs, l'huile et le lait.

Ajouter progressivement les farines, le son d'avoine, la levure chimique, le sucre et le sel. Mélanger et laisser reposer la préparation pendant 5 minutes.

Entre-temps, préchauffer le gaufrier.

Cuire les gaufres selon les instructions du gaufrier. Huiler la plaque au besoin.

Accompagnement : servir avec un filet de sirop d'érable et des fruits.



VARIANTE

Si vous n'avez pas de gaufrier, vous pouvez faire des crêpes au son d'avoine à la poêle. Omettez l'huile de canola dans la préparation de la recette et huilez votre poêle avant la cuisson.

Valeur nutritive par gauffre

Teneur

Calories 202

Lipides 9,7 g

Saturés 1,2 g

Oméga-3 0,7 g

Cholestérol 42 mg

Sodium 137 mg

Glucides 24 g

Fibres 2 g

Protéines 7 g

INFO CŒUR

L'avoine est particulièrement riche en fibres solubles. Celles-ci piègent une partie du cholestérol alimentaire et l'éliminent naturellement de l'organisme, ce qui contribue à réduire les risques de maladies cardiovasculaires.





SOUPE À L'ORGE

et aux légumes

8 portions • PRÉPARATION : 20 minutes • CUISSON : 1 heure 10 minutes

INGRÉDIENTS

- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 oignon moyen, haché
- 3 carottes, en rondelles
- 1 patate douce, pelée et coupée en cubes
- 50 g (¼ tasse) d'orge mondé ou 100 g (½ tasse) d'orge perlé
- 1 boîte de 398 ml de tomates en dés sans sel ajouté (donne 390 g)
- 1,5 litre (6 tasses) de bouillon de poulet pauvre en sodium
- 360 g (2 tasses) d'edamames surgelés
- Poivre

PRÉPARATION

Dans une grande casserole, à feu vif, verser l'huile et faire revenir l'oignon, les carottes et la patate douce pendant 5 minutes. Ajouter l'orge et mélanger. Ajouter les tomates et verser le bouillon de poulet. Poivrer et porter à ébullition.

Couvrir et laisser mijoter à feu doux pendant 1 heure.

Ajouter les edamames environ 10 minutes avant la fin de la cuisson.

Accompagnement : servir avec du pain de grains entiers grillé ou avec des pitas au fromage et au pesto. Détacher les deux épaisseurs d'un pita de blé entier. Tartiner de fromage de chèvre ou de fromage à la crème allégé, puis de pesto. Déposer sur une plaque de cuisson et cuire au centre du four à 180 °C (350 °F) pendant 7 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient croustillants. Couper les pitas en pointes.

Valeur nutritive par portion

Teneur

Calories	145
Lipides	4 g
Saturés	0,3 g
Oméga-3	0 g
Cholestérol	0 mg
Sodium	199 mg
Glucides	21 g
Fibres	5,5 g
Protéines	9 g

INFO CŒUR

Riche en fibres solubles, l'orge contribue notamment à réduire le cholestérol sanguin en se liant au cholestérol alimentaire dans l'intestin, diminuant ainsi son absorption.





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





COUSCOUS aux légumes

8 portions • PRÉPARATION : 15 minutes • CUISSON : 10 minutes

PRÉPARATION

Dans une casserole, à feu vif, verser l'huile et faire revenir l'oignon de 2 à 3 minutes. Ajouter les poivrons et la courgette, et poursuivre la cuisson 2 minutes. Verser le bouillon de poulet et porter à ébullition.

Hors du feu, ajouter le couscous, couvrir et laisser gonfler 5 minutes.

Égrainer délicatement le couscous à l'aide d'une fourchette. Ajouter le persil et poivrer.



VARIANTE

Vous pouvez remplacer le persil par la même quantité de menthe ou de coriandre fraîche, hachée.

INGRÉDIENTS

2 c. à soupe d'huile d'olive

1 oignon, haché finement

½ poivron rouge, en dés

½ poivron jaune, en dés

1 courgette, en dés

375 ml (1 ½ tasse) de bouillon de poulet pauvre en sodium

270 g (1 ½ tasse) de couscous moyen

30 g (½ tasse) de persil frais, haché

Poivre

Valeur nutritive par portion

Teneur

Calories 168

Lipides 4 g

Saturés 0,6 g

Oméga-3 0 g

Cholestérol 0 mg

Sodium 114 mg

Glucides 27,5 g

Fibres 2 g

Protéines 5,5 g

SOUPE-REPAS AU TOFU

et aux crevettes

4 portions • PRÉPARATION : 10 minutes • CUISSON : 5 minutes

INGRÉDIENTS

1,5 litre (6 tasses) de bouillon de poulet sans sodium

1 morceau de 2 cm (¾ po) de gingembre frais, coupé en quatre rondelles

1 c. à soupe de sauce soya pauvre en sodium

1 c. à soupe de vinaigre de vin blanc

1 c. à soupe d'huile de sésame grillé

180 g (6 oz) de tofu ferme, en cubes

180 g (6 oz) de crevettes crues, décortiquées et déveinées

30 g (1 tasse) de jeunes pousses d'épinards

PRÉPARATION

Dans une grande casserole, à feu moyen, chauffer le bouillon de poulet. Ajouter le gingembre, la sauce soya, le vinaigre de vin et l'huile de sésame. Bien mélanger.

Ajouter le tofu, les crevettes et les épinards. Chauffer à feu moyen-doux 5 minutes. Servir aussitôt.



VARIANTE

Ajoutez 80 g (½ tasse) de quinoa cuit dans la soupe.

Valeur nutritive par portion

Teneur

Calories 146

Lipides 7,5 g

Saturés 1 g

Oméga-3 2,6 g

Cholestérol 64,5 mg

Sodium 350 mg

Glucides 6 g

Fibres 1 g

Protéines 19 g



INFO CŒUR

La consommation quotidienne d'au moins 25 g de protéines de soya diminue le taux de lipides sanguins et les risques de maladies cardiovasculaires qui y sont associés. (Voir les sources de soya, p. 31.)



BETTERAVES

au fromage de chèvre

8 portions • PRÉPARATION : 15 minutes • CUISSON : 45 minutes

INGRÉDIENTS

4 betteraves, parées

60 g (2 oz) de fromage de chèvre,
émietté

60 ml (¼ tasse) d'huile d'olive

Sel et poivre

PRÉPARATION

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

Envelopper toutes les betteraves dans un seul papier d'aluminium avec 125 ml (½ tasse) d'eau. Cuire au centre du four 45 minutes. Laisser refroidir puis peler les betteraves.

Couper les betteraves en tranches fines à l'aide d'une mandoline. Répartir les tranches dans les assiettes et garnir de fromage de chèvre. Arroser d'un filet d'huile et assaisonner.



CONSEIL PRATIQUE

Vous pouvez cuire davantage de betteraves; elles pourront vous servir comme légume d'accompagnement avec une viande, ou comme salade, avec un filet d'huile d'olive et du poivre.

Valeur nutritive par portion

Teneur

Calories 95

Lipides 8 g

Saturés 1,8 g

Oméga-3 0,05 g

Cholestérol 2,8 mg

Sodium 55 mg

Glucides 4 g

Fibres 0,8 g

Protéines 1,8 g

INFO CŒUR



La betterave se classe parmi les légumes ayant un bon pouvoir antioxydant. Elle est peu calorique et riche en vitamine A et en fibres alimentaires.



COQUILLES

au poulet haché

6 portions • PRÉPARATION : 25 minutes • CUISSON : 30 minutes

INGRÉDIENTS

2 c. à soupe d'huile d'olive
454 g (1 lb) de poulet haché
250 ml (1 tasse) de bouillon de poulet pauvre en sodium
70 g (¼ tasse) de pâte de tomates
1 bulbe de fenouil, en lanières
1 poivron rouge, en dés
1 poivron jaune ou orange, en dés
1 c. à café de graines de fenouil, écrasées au mortier
½ c. à café de flocons de piment
360 g (12 oz) de pâtes coquilles géantes
30 g (1 tasse) de jeunes pousses d'épinards, hachées

Valeur nutritive par portion

Teneur

Calories 392
Lipides 15 g
Saturés 3,5 g
Oméga-3 0 g
Cholestérol 64 mg
Sodium 193 mg
Glucides 49,5 g
Fibres 4 g
Protéines 22 g

PRÉPARATION

Dans une poêle, à feu moyen-vif, verser 1 c. à soupe d'huile et faire dorer la moitié du poulet. Réserver et faire dorer le reste du poulet. (Il est important de procéder en deux fois pour éviter de faire bouillir la viande.) Mettre tout le poulet dans la poêle et ajouter le bouillon et la pâte de tomates. Laisser mijoter à feu doux pendant 10 minutes.

Entre-temps, dans une autre poêle, à feu vif, verser 1 c. à soupe d'huile et faire revenir le fenouil et les poivrons pendant 5 minutes. Ajouter les graines de fenouil et les flocons de piment. Mélanger les deux poêlées.

Cuire les pâtes selon les indications inscrites sur l'emballage. Égoutter et réserver 180 ml (¾ tasse) d'eau de cuisson.

Dans la préparation de poulet et de légumes, ajouter les coquilles et l'eau de cuisson réservée, et les épinards. Bien mélanger pour remplir les coquilles.

Accompagnement : servir avec du fenouil émincé et du mesclun. Pour la vinaigrette, mélanger 2 c. à soupe d'huile d'olive, 2 c. à soupe de vinaigre de vin blanc, 1 c. à café de sucre et ½ c. à café de graines de fenouil, écrasées.



VARIANTE

Remplacez le poulet haché par de la dinde ou du veau haché maigre. Au moment de servir, vous pouvez aussi ajouter un peu de parmesan râpé.



SANDWICHES FONDANTS

à la dinde et aux poires

4 portions • PRÉPARATION : 5 minutes • CUISSON : 5 minutes

INGRÉDIENTS

4 pains ciabatta multigrains,
coupés en deux

4 tranches de fromage suisse
allégé (20 % M.G. ou moins)

2 poires Bartlett, en tranches fines

4 tranches de poitrine de dinde

4 feuilles de laitue

PRÉPARATION

Garnir les pains de fromage, de poire, de poitrine de dinde et de laitue.

Chauffer les sandwichs dans un four à paninis ou dans une poêle antiadhésive, à feu moyen, pendant 5 minutes, en les tournant à mi-cuisson pour bien dorer les deux côtés.

Accompagnement : servir avec des dés de betterave arrosés d'un filet d'huile d'olive. Poivrer au goût.

Valeur nutritive par portion

Teneur

Calories 275

Lipides 5 g

Saturés 1,4 g

Oméga-3 0 g

Cholestérol 46 mg

Sodium 325 mg

Glucides 42 g

Fibres 7 g

Protéines 26 g



INFO CŒUR

La poire contient des fibres solubles, notamment de la pectine et de la cellulose, juste sous la pelure. Il est donc recommandé de consommer la poire non pelée, et cela vaut également pour la pomme.





SAUMON laqué

8 portions • PRÉPARATION : 10 minutes • CUISSON : 10 minutes

PRÉPARATION

Dans une poêle antiadhésive, à feu moyen, verser l'huile et faire dorer le saumon pendant 5 minutes. Retourner les filets et poursuivre la cuisson 2 minutes.

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

Verser la sauce dans la poêle et laisser réduire à feu moyen de 2 à 3 minutes, jusqu'à consistance sirupeuse.

Accompagnement : servir avec un riz basmati et un légume vert (ex. : brocoli) cuit à la vapeur. Parsemer de graines de sésame grillées.

INGRÉDIENTS

1 c. à soupe d'huile d'olive

680 g (1 ½ lb) de filet de saumon sans la peau, coupé en huit morceaux

Pour la sauce

1 c. à soupe de cassonade

2 c. à soupe de vinaigre de riz non assaisonné

2 c. à soupe de sauce hoisin

1 c. à soupe de sauce soya pauvre en sodium



CONSEIL PRATIQUE

Conservez quatre portions de saumon si vous voulez faire une salade orientale au saumon (voir p. 92) le lendemain.



INFO CŒUR

Le saumon est riche en acide gras oméga-3, un bon gras pour la santé du cœur. Il est recommandé de consommer de deux à trois portions de poissons gras par semaine pour la prévention cardiovasculaire.

Valeur nutritive par portion

Teneur

Calories 208

Lipides 13 g

Saturés 3 g

Oméga-3 2 g

Cholestérol 47 mg

Sodium 192 mg

Glucides 4 g

Fibres 0 g

Protéines 18 g

SALADE ORIENTALE

au saumon

4 portions • PRÉPARATION : 10 minutes

INGRÉDIENTS

450 g (8 tasses) de mesclun

20 tomates cerises

4 portions de saumon laqué (voir p. 91)
ou 2 boîtes de 213 g chacune de
saumon en conserve dans l'eau
(donne 330 g)

30 g (¼ tasse) de graines de sésame
ou de noix de cajou, grillées à sec
et hachées (facultatif)

Pour la vinaigrette

1 c. à soupe de jus d'orange

½ c. à soupe de sauce soya

½ c. à soupe de vinaigre de riz

½ c. à soupe d'huile de sésame

1 c. à soupe d'huile d'olive

½ c. à café de miel liquide

½ c. à café de moutarde de Dijon

1 gousse d'ail, écrasée

½ c. à café de gingembre frais,
haché finement

PRÉPARATION

Dans un saladier, mélanger tous les ingrédients de la vinaigrette. Ajouter la verdure et les tomates cerises. Mélanger et répartir dans les assiettes.

Déposer le saumon sur la salade et saupoudrer de graines de sésame.

Accompagnement : servir avec des craquelins.



VARIANTE

Remplacez le saumon par 2 boîtes de 170 g chacune de thon dans l'eau, égoutté (donne 240 g).

Valeur nutritive par portion

Teneur

Calories 295

Lipides 20 g

Saturés 3,9 g

Oméga-3 2 g

Cholestérol 47 mg

Sodium 401 mg

Glucides 11 g

Fibres 2 g

Protéines 21 g





HAMBURGERS DE POULET GRILLÉ et salade de chou

4 portions • PRÉPARATION : 20 minutes • CUISSON : 10 minutes

PRÉPARATION

Dans un saladier, mélanger tous les ingrédients de la sauce. Avant d'ajouter le chou, réserver 3 c. à soupe de sauce pour badigeonner les pains.

Couper les poitrines de poulet en deux. Les déposer entre deux feuilles de papier parchemin et aplanir à l'aide d'un rouleau à pâtisserie jusqu'à l'obtention d'une épaisseur de 1 cm (1/2 po). Dans une poêle antiadhésive, à feu moyen, cuire la viande de 2 à 3 minutes de chaque côté.

Entre-temps, chauffer les pains dans un grille-pain.

Badigeonner les pains avec la sauce réservée. Garnir de poulet, de fromage, de tomate et de laitue. Servir avec la salade de chou.

Accompagnement : servir avec des frites maison. Couper des pommes de terre en bâtonnets et bien les assécher. Dans un bol, les enrober d'huile d'olive (1 c. à soupe) et de paprika. Étaler les bâtonnets sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin et cuire au centre du four à 200 °C (400 °F) pendant 30 minutes en les retournant à la mi-cuisson. Pour varier et ajouter de la couleur, remplacer les pommes de terre par des panais, du rutabaga, de la rabiole ou des betteraves.

INGRÉDIENTS

4 poitrines de poulet (360 g [environ 13 oz])

4 pains plats de grains entiers, coupés en deux

4 tranches de fromage suisse allégé (20 % M.G. ou moins)

1 tomate, en tranches

4 feuilles de laitue frisée

Pour la sauce

65 g (1/4 tasse) de yogourt grec nature

60 g (1/4 tasse) de mayonnaise allégée

1 c. à soupe de moutarde à l'ancienne

1 c. à soupe de miel

1 c. à soupe de vinaigre balsamique blanc

Sel et poivre

Pour la salade de chou râpé

190 g (2 tasses) de chou, râpé

Valeur nutritive par hamburger (avec 2 c. à café de sauce)

Teneur

Calories 343

Lipides 6,6 g

Saturés 1,8 g

Oméga-3 0,7 g

Cholestérol 67 mg

Sodium 296 mg

Glucides 34 g

Fibres 4,6 g

Protéines 37 g

Valeur nutritive par portion de salade de chou

Teneur

Calories 53

Lipides 2 g

Saturés 0,4 g

Oméga-3 0 g

Cholestérol 2,5 mg

Sodium 85 mg

Glucides 8 g

Fibres 1 g

Protéines 1,6 g

COCOTTES DE POISSON

asiatiques

4 portions • PRÉPARATION : 10 minutes • CUISSON : 25 minutes

INGRÉDIENTS

420 g (2 tasses) de riz, cuit

4 filets de poisson blanc (tilapia)

250 g (2 tasses) de légumes surgelés
(style asiatique)

60 ml (¼ tasse) de jus d'orange

60 ml (¼ tasse) de sauce soya allégée

1 gousse d'ail, émincée

1 c. à café de gingembre frais, râpé

1 pincée de piment d'Espelette
ou de paprika

4 c. à café de graines de sésame,
grillées

PRÉPARATION

Préchauffer le four à 220 °C (425 °F).

Sur une plaque de cuisson, dans quatre ramequins ou petites cocottes, répartir le riz sur les bords et les filets de poisson au centre. Couvrir de légumes.

Dans un bol, mélanger le jus d'orange, la sauce soya, l'ail, le gingembre et le piment d'Espelette. Verser la sauce sur les légumes. Parsemer de graines de sésame. Couvrir chaque ramequin de papier d'aluminium.

Cuire au centre du four de 20 à 30 minutes selon l'épaisseur des filets.



VARIANTE

Remplacez le riz cuit par un restant de quinoa ou de couscous déjà cuit.

Valeur nutritive par portion

Teneur

Calories 264

Lipides 3,5 g

Saturés 1 g

Oméga-3 0,2 g

Cholestérol 45 mg

Sodium 521 mg

Glucides 34 g

Fibres 3,2 g

Protéines 24 g



PIZZAS AUX TOMATES et au bocconcini

6 portions • PRÉPARATION : 10 minutes • CUISSON : 10 minutes

INGRÉDIENTS

4 fines pâtes à pizza du commerce
de 20 x 20 cm (8 x 8 po)

60 ml (¼ tasse) de pesto

4 tomates, en tranches

1 pot de 200 g (7 oz) de fromage
bocconcini 13 % M.G., en tranches

12 tomates cerises, en rondelles

2 c. à soupe de mozzarella 17 % M.G.,
râpée

Thym

PRÉPARATION

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

Sur des plaques à pizza, badigeonner les
pâtes de pesto. Couvrir de tomates et de
bocconcini. Garnir de tomates cerises, de
mozzarella et de thym.

Cuire au centre du four 10 minutes.
Poursuivre la cuisson sous le gril de 1 à
2 minutes, jusqu'à ce que les pizzas soient
dorées.

Accompagnement : servir avec une laitue
arrosée d'un filet d'huile d'olive et de
vinaigre balsamique.

Valeur nutritive par portion

Teneur

Calories 181

Lipides 11 g

Saturés 5 g

Oméga-3 0 g

Cholestérol 23 mg

Sodium 176 mg

Glucides 10 g

Fibres 2 g

Protéines 10 g



SANDWICHES AU POULET

et au guacamole

4 portions • PRÉPARATION : 15 minutes • CUISSON : 5 minutes

INGRÉDIENTS

2 paquets de 200 g (7 oz) de poulet pour fondue chinoise ou 400 g (14 oz) de poitrines de poulet, en tranches fines

1 litre (4 tasses) de bouillon de poulet pauvre en sodium

8 tranches de pain de seigle

4 feuilles de laitue

4 tranches de tomate

4 tranches de fromage allégé

Pour le guacamole

1 avocat mûr, écrasé à la fourchette

1 c. à soupe de jus de citron ou de lime

Sauce tabasco

Poivre

PRÉPARATION

Dans une casserole, à feu moyen-vif, cuire les tranches de poulet, grossièrement séparées, dans le bouillon de poulet pendant 3 à 5 minutes, jusqu'à ce que la viande ait perdu sa couleur rosée.

Entre-temps, dans un bol, mélanger tous les ingrédients du guacamole.

Tartiner toutes les tranches de pain de guacamole.

Garnir les sandwiches de laitue, de tomate, de poulet et de fromage.

Accompagnement : servir avec des bâtonnets de crudités.



CONSEIL PRATIQUE

Lorsque vous mangez de la fondue chinoise, conservez les restes de viande déjà cuite pour en faire des sandwiches vite faits et savoureux.

Valeur nutritive par portion

Teneur

Calories 390

Lipides 12 g

Saturés 2,3 g

Oméga-3 0,1 g

Cholestérol 62 mg

Sodium 520 mg

Glucides 38 g

Fibres 7,6 g

Protéines 33 g



PAIN DE LENTILLES

à la sauce tomate

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

INGRÉDIENTS

2 tranches de pain de blé entier (sans croûte), en cubes

2 c. à soupe de margarine non hydrogénée, fondue

2 boîtes de 540 ml chacune de lentilles brunes, rincées et égouttées (donne 620 g)

1 gros oignon, émincé

180 g (1 ½ tasse) de fromage cheddar (4 % M.G.) ou de mozzarella (20 % M.G. ou moins), râpé

1 œuf, battu

Poivre

Pour la sauce tomate

1 boîte de 284 ml (10 oz) de soupe aux tomates

60 ml (¼ tasse) d'eau froide

¼ c. à café de sauce Worcestershire

½ c. à café de poudre d'oignon

1 pincée de poivre

PRÉPARATION

Dans un bol, enrober le pain de margarine. Ajouter les lentilles, l'oignon et le fromage, puis l'œuf. Poivrer et bien mélanger. Presser la préparation dans un plat de cuisson en pyrex de 23 x 13 cm (9 x 5 po), badigeonné de margarine.

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

Dans une petite casserole, mélanger tous les ingrédients de la sauce tomate. Verser une partie sur le pain de lentilles pour le couvrir et réserver le reste pour le service. Couvrir le plat de papier d'aluminium et cuire au centre du four environ 30 minutes.

Au moment de servir, à feu doux, chauffer le reste de sauce tomate et verser sur le pain de lentilles.

Accompagnement : servir avec des choux de Bruxelles cuits à la vapeur.



CONSEIL PRATIQUE

Cette recette se congèle bien.

INFO CŒUR

En raison de sa haute teneur en fibres solubles, la lentille favorise la baisse du cholestérol et diminue ainsi les risques de maladies cardiovasculaires. De plus, la lentille est une bonne source de protéines puisqu'elle est pauvre en gras saturés.



Valeur nutritive par portion

Teneur

Calories 353

Lipides 6,6 g

Saturés 1,9 g

Oméga-3 0,3 g

Cholestérol 38 mg

Sodium 536 mg

Glucides 47 g

Fibres 8,3 g

Protéines 28 g



CHAUDRÉE

de poisson

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

INGRÉDIENTS

1 c. à soupe d'huile d'olive

1 gros oignon, haché

1 gousse d'ail, hachée

2 carottes, en tranches

2 pommes de terre moyennes,
pelées et coupées en dés

2 c. à soupe de farine

500 ml (2 tasses) de bouillon de poulet
pauvre en sodium

500 ml (2 tasses) de lait 1 % M.G.

180 g (2 tasses) de brocoli,
en bouquets

1 boîte de 199 ml de maïs
(donne 160 g)

300 g ($\frac{2}{3}$ lb) de filets de poisson blanc,
en cubes

Poivre

PRÉPARATION

Dans une grande casserole, à feu vif, verser l'huile et faire revenir l'oignon et l'ail pendant 3 minutes. Ajouter les carottes et les pommes de terre et poursuivre la cuisson 2 minutes. Saupoudrer de farine et mélanger. Verser le bouillon de poulet et porter à ébullition.

Cuire à feu moyen-doux pendant 10 à 15 minutes, jusqu'à ce que les légumes soient tendres.

Ajouter le lait, le brocoli, le maïs et le poisson. Poursuivre la cuisson 5 minutes, jusqu'à ce que le poisson se défasse facilement. Poivrer.

Accompagnement : servir avec des biscottes de grains entiers.

Valeur nutritive par portion

Teneur

Calories 284

Lipides 6,6 g

Saturés 1,6 g

Oméga-3 0,2 g

Cholestérol 44 mg

Sodium 528 mg

Glucides 34 g

Fibres 2,9 g

Protéines 25 g



POULET

à la cacciatore

6 portions • PRÉPARATION : 30 minutes • CUISSON : 1 heure 10 minutes

INGRÉDIENTS

2 c. à soupe d'huile d'olive
6 poitrines de poulet sans la peau (750 g [1 ¾ lb])
2 c. à soupe de farine
1 oignon, haché
2 gousses d'ail, hachées
360 g (4 ½ tasses) de champignons, en tranches
125 ml (½ tasse) de vin blanc ou de bouillon de poulet pauvre en sodium
125 ml (½ tasse) de bouillon de poulet pauvre en sodium
2 c. à soupe de pâte de tomates
1 boîte de 540 ml de tomates en dés sans sel ajouté, égouttées (donne 350 g)
1 c. à café de basilic séché
½ c. à café d'origan séché
½ c. à café de thym séché
Poivre

Valeur nutritive par portion

Teneur

Calories 254
Lipides 7,1 g
Saturés 1,2 g
Oméga-3 0,1 g
Cholestérol 71 mg
Sodium 134 mg
Glucides 12 g
Fibres 3 g
Protéines 32 g

PRÉPARATION

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

Dans une grande casserole, à feu vif, verser l'huile et saisir les poitrines de poulet de chaque côté. Saupoudrer de farine. Ajouter l'oignon, l'ail et les champignons. Cuire pendant 5 minutes.

Déglacer avec le vin blanc et le bouillon de poulet. Porter à ébullition, puis ajouter la pâte de tomates, les tomates et les assaisonnements. Mettre la préparation dans un plat de cuisson.

Cuire au centre du four pendant 1 heure.

Accompagnement: servir avec des pâtes de grains entiers et des légumes sautés (ex. : courgette, poivron jaune, poireau, tomate) ou avec du brocoli cuit à la vapeur.



CONSEILS PRATIQUES

- Vous pouvez préparer le poulet à la cacciatore à la mijoteuse. Laissez cuire à faible intensité pendant environ 7 heures, ou bien à intensité élevée pendant 4 heures.
- Cette recette se congèle bien.



SALADE COLORÉE de légumineuses

6 portions • PRÉPARATION : 15 minutes

INGRÉDIENTS

100 g (1 tasse) d'edamames (fèves de soya), décongelés

1 boîte de 398 ml de haricots verts*, égouttés et coupés (donne 160 g)

1 boîte de 398 ml de haricots jaunes coupés*, égouttés (donne 230 g)

1 boîte de 540 ml de haricots rouges*, rincés et égouttés (donne 370 g)

1 boîte de 540 ml de pois chiches*, rincés et égouttés (donne 375 g)

1 poivron jaune, haché

1 tomate, en dés

65 g (½ tasse) de branches de céleri, hachées

1 petit oignon rouge, haché

*conserves sans sel ajouté

Pour la vinaigrette

180 ml (¾ tasse) d'huile de canola

180 ml (¾ tasse) de vinaigre de cidre de pomme

1 c. à soupe de sirop d'érable ou de miel

1 c. à café de moutarde de Dijon

1 c. à café de curcuma moulu

1 c. à café d'herbes de Provence

1 c. à café de persil séché

1 gousse d'ail, hachée finement

Poivre

PRÉPARATION

Dans un saladier, mélanger tous les ingrédients de la vinaigrette. Réfrigérer la moitié de la vinaigrette pour agrémenter d'autres salades ultérieurement.

Ajouter le reste des ingrédients dans le saladier et bien mélanger. Idéalement, réfrigérer quelques heures avant de servir.

Accompagnement : servir sur des feuilles de laitue.

Valeur nutritive par portion

Teneur

Calories 400

Lipides 18 g

Saturés 1,5 g

Oméga-3 1,3 g

Cholestérol 0 mg

Sodium 30 mg

Glucides 45 g

Fibres 11 g

Protéines 17 g



INFO CŒUR

La valeur protéique de l'edamame est supérieure à celle des autres légumineuses. Une portion de 50 g (½ tasse) d'edamames cuits comble les besoins en protéines pour un repas et remplace une portion approximative de 90 g (3 oz) de viande, de volaille ou de poisson.



QUICHE SANS CROÛTE

au tofu et au poireau

5 portions • PRÉPARATION : 20 minutes • CUISSON : 50 minutes

INGRÉDIENTS

1 c. à soupe d'huile d'olive

1 poireau, en rondelles

2 c. à soupe de farine

5 œufs

1 paquet de 454 g (16 oz) de tofu mi-ferme

125 ml (½ tasse) de lait 1 % M.G.

½ c. à café de muscade moulue ou de poudre de cari

¼ c. à café de sel

120 g (1 tasse) de fromage allégé (4 % M.G.), râpé

1 c. à soupe de parmesan allégé, râpé

Poivre

PRÉPARATION

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

Dans une poêle, à feu moyen-vif, verser l'huile et faire suer le poireau pendant 3 à 5 minutes, sans le faire dorer. Ajouter la farine et bien mélanger. Mettre dans un moule à tarte huilé de 25 cm (10 po).

Au mélangeur, mélanger les œufs, le tofu, le lait, la muscade et le sel. Poivrer au goût et ajouter le fromage. Verser délicatement la préparation sur le poireau. Saupoudrer de parmesan.

Cuire au centre du four pendant 45 minutes.

Accompagnement : servir avec des pommes de terre ou du pain de grains entiers et du brocoli cuit à la vapeur.

Valeur nutritive par portion

Teneur

Calories 245

Lipides 13 g

Saturés 3,5 g

Oméga-3 0,1 g

Cholestérol 180 mg

Sodium 406 mg

Glucides 12 g

Fibres 2 g

Protéines 26 g

INFO CŒUR

.....

Fabriqué à partir de graines de soya, le tofu est une excellente source de protéines à faible teneur en matière grasse. Il contient principalement de bons gras (des gras monoinsaturés et polyinsaturés).





FILETS DE TRUITE

à la salsa

4 portions • PRÉPARATION : 15 minutes • CUISSON : 15 minutes

INGRÉDIENTS

500 g (1 ¼ lb) de filets de truite avec la peau

Pour la salsa

2 c. à soupe d'huile de canola

2 c. à soupe de jus de lime

2 tomates, en dés

4 oignons verts, émincés

1 c. à soupe d'assaisonnement à l'italienne

PRÉPARATION

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

Dans un plat de cuisson huilé, mettre les filets de truite, côté peau en dessous. Cuire au centre du four 10 minutes.

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

Couvrir le poisson de salsa et poursuivre la cuisson au four environ 5 minutes selon l'épaisseur des filets. Servir sans la peau.

Accompagnement : servir avec du quinoa et des légumes (asperges cuites à la vapeur ou bâtonnets de crudités).



CONSEIL PRATIQUE

Cette recette se congèle bien.

Valeur nutritive par portion

Teneur

Calories 270

Lipides 15,3 g

Saturés 2 g

Oméga-3 1,9 g

Cholestérol 73 mg

Sodium 229 mg

Glucides 6 g

Fibres 1,2 g

Protéines 27 g



CHILI

au veau

6 portions • PRÉPARATION : 20 minutes • CUISSON : 25 minutes

INGRÉDIENTS

1 c. à soupe d'huile d'olive

2 petits oignons, hachés finement

2 gousses d'ail, hachées

65 g (½ tasse) de branches de céleri, en dés

454 g (1 lb) de veau haché

1 c. à soupe de cumin moulu

2 c. à café de poudre de chili

1 c. à café de paprika

1 c. à café de poudre d'ail

1 boîte de 796 ml de tomates en dés sans sel ajouté (donne 785 g)

1 boîte de 398 ml de haricots rouges, rincés et égouttés (donne 270 g)

160 g (1 tasse) de maïs surgelé

125 ml (½ tasse) de bouillon de bœuf pauvre en sodium (facultatif)

15 g (¼ tasse) de coriandre fraîche

PRÉPARATION

Dans une poêle, à feu vif, verser l'huile et faire revenir les oignons, l'ail et le céleri pendant 2 minutes. Ajouter la viande et les assaisonnements. Cuire de 4 à 5 minutes en remuant fréquemment, jusqu'à ce que la viande soit bien cuite.

Ajouter les tomates, les haricots rouges, le maïs, le bouillon de bœuf et la coriandre, puis porter à ébullition. Couvrir et laisser mijoter à feu doux pendant 15 minutes en remuant de temps à autre.

Accompagnement : servir sur du riz avec un jus de légumes pauvre en sodium ou des bâtonnets de crudités.



CONSEILS PRATIQUES

- Passez les légumes frais au hachoir manuel : c'est rapide et efficace.
- Ce chili peut être congelé.

VARIANTE

Vous pouvez remplacer le maïs surgelé par une macédoine de légumes surgelés.

Valeur nutritive par portion

Teneur

Calories 256

Lipides 8,1 g

Saturés 2,5 g

Oméga-3 0,05 g

Cholestérol 62 mg

Sodium 130 mg

Glucides 26 g

Fibres 6,3 g

Protéines 22 g



ROULEAUX de printemps

4 portions • PRÉPARATION : 30 minutes • CUISSON : 10 minutes

INGRÉDIENTS

55 g (2 oz) de vermicelles de riz

8 feuilles de riz

16 feuilles de coriandre fraîche,
de menthe ou de basilic frais

2 carottes, râpées

½ poivron rouge, en fines lanières

¼ concombre, pelé et coupé en julienne

2 oignons verts, émincés

75 g (1 tasse) de germes de haricot

250 g (½ lb) de grosses crevettes, cuites

1 poitrine de poulet désossée
(125 g [¼ lb]) cuite, en fines lanières

Pour la sauce

1 c. à soupe d'huile de canola

1 c. à soupe de vinaigre de riz

1 c. à soupe de sauce soya
pauvre en sodium

1 c. à café de miel

1 gousse d'ail, hachée (facultatif)

Accompagnement : servir avec de la laitue, des edamames grillés non salés et une vinaigrette (voir la recette de la vinaigrette, p. 108).

PRÉPARATION

Dans une casserole d'eau bouillante, faire tremper les vermicelles de riz pendant environ 10 minutes. Égoutter et conserver le liquide. Faire tremper chaque feuille de riz dans l'eau tiède pour les ramollir.

Pour chaque rouleau, étendre une feuille de riz sur un linge propre. Garnir de coriandre, de légumes, de crevettes ou de poulet (la recette donne 4 rouleaux aux crevettes et 4 rouleaux au poulet). Ajouter quelques vermicelles de riz. Replier les côtés de la feuille de riz vers le centre et rouler sur la garniture en serrant. Emballer dans une pellicule plastique et réfrigérer jusqu'au moment de servir.

Dans un bol, fouetter tous les ingrédients de la sauce.

Servir les rouleaux de printemps avec la sauce.

Valeur nutritive par portion

Teneur

Calories 320

Lipides 6,4 g

Saturés 0,8 g

Oméga-3 0,6 g

Cholestérol 145 mg

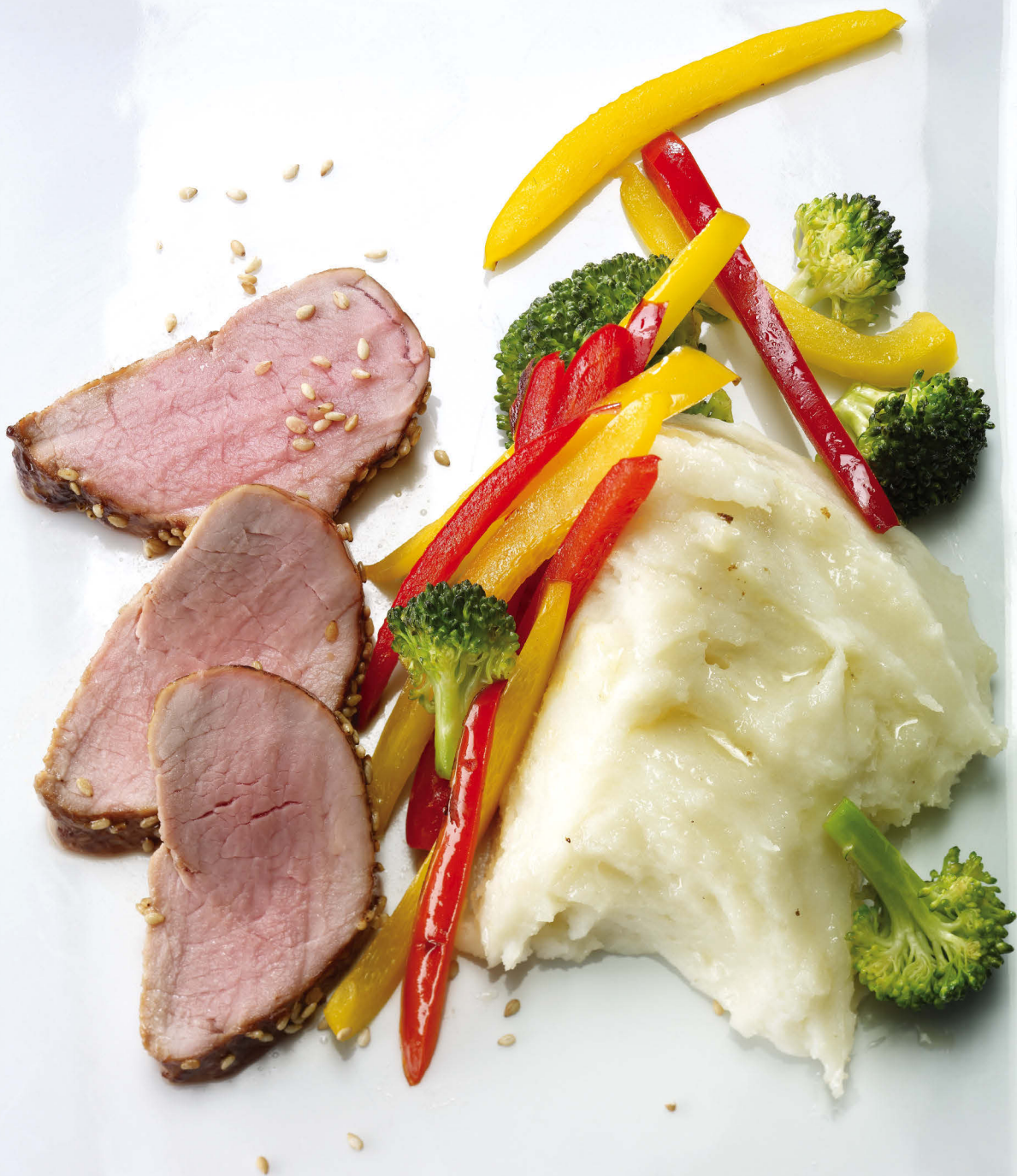
Sodium 497 mg

Glucides 38 g

Fibres 2,1 g

Protéines 27 g





FILET DE PORC

mariné au sésame

4 portions • PRÉPARATION : 15 minutes • RÉFRIGÉRATION : 4 à 12 heures • CUISSON : 30 minutes

PRÉPARATION

Dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients de la marinade. Enrober le filet de porc et réfrigérer de 4 à 12 heures.

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

Mettre le porc sur une lèchefrite recouverte d'une grille. Cuire au centre du four environ 30 minutes (la chair doit rester rosée à l'intérieur).

Accompagnement : servir avec une purée de pommes de terre et des légumes sautés.



CONSEILS PRATIQUES

- Cette recette se congèle cuite.
- Vous pouvez cuire les filets au barbecue pendant environ 20 minutes.

INGRÉDIENTS

1 filet de porc de 500 g (1 ¼ lb)

Pour la marinade

2 c. à soupe d'huile d'olive

1 c. à soupe d'huile de sésame

2 c. à soupe de vinaigre de riz

2 c. à soupe de sauce soya pauvre en sodium

2 c. à soupe de sirop d'érable ou de miel

1 ou 2 gousses d'ail, hachées finement

1 c. à soupe de gingembre frais, haché finement

½ c. à soupe de graines de sésame (facultatif)

Poivre

Valeur nutritive par portion

Teneur

Calories 160

Lipides 3,8 g

Saturés 1 g

Oméga-3 0,01 g

Cholestérol 70 mg

Sodium 122 mg

Glucides 2 g

Fibres 0 g

Protéines 28 g



CROQUETTES

de saumon

4 portions • PRÉPARATION : 30 minutes • CUISSON : 30 minutes

PRÉPARATION

Dans une grande casserole d'eau, à feu moyen, cuire les pommes de terre pendant 15 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Écraser à l'aide d'une fourchette.

Dans un grand bol, mélanger le saumon, l'œuf, le fromage, l'oignon vert, le persil et le paprika. Ajouter la purée et poivrer. Façonner 12 croquettes avec les mains.

Dans un bol, battre les blancs d'œufs à l'aide d'une fourchette. Dans une assiette, mélanger le son d'avoine et la chapelure. Tremper les croquettes dans les blancs d'œufs, puis les enrober de panure.

Dans une grande poêle, à feu moyen, verser l'huile et cuire les croquettes quelques minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

Accompagnement : servir avec des haricots verts cuits à la vapeur et des lanières de poivron rouge sautées.



VARIANTE

Si vous voulez économiser du temps, prenez les mêmes ingrédients et faites-en un pâté au saumon sans croûte. Préchauffez le four à 200 °C (400 °F). Ajoutez du lait et de la margarine non hydrogénée à vos pommes de terre pour en faire une purée. Ajoutez le reste des ingrédients. Mettre la préparation dans un moule à tarte huilé de 23 cm (9 po), et cuire au centre du four pendant 35 minutes.

CONSEIL PRATIQUE

Ces croquettes se congèlent une fois cuites.

INGRÉDIENTS

2 pommes de terre, pelées et coupées en quartiers

2 boîtes de 213 g chacune de saumon rose, égouté (donne 330 g) et écrasé à la fourchette

1 œuf, battu, et 2 blancs d'œufs, battus (ou 1 œuf entier)

30 g (1/4 tasse) de fromage cheddar (ou de mozzarella) allégé, râpé

1 oignon vert, émincé

1 c. à soupe de persil frais, haché ou 1 c. à café de persil séché

1/2 c. à café de paprika

35 g (1/3 tasse) de son d'avoine

45 g (1/3 tasse) de chapelure nature

2 c. à soupe d'huile d'olive

Poivre

Valeur nutritive par portion

Teneur

Calories 362

Lipides 16,4 g

Saturés 3,3 g

Oméga-3 2,1 g

Cholestérol 98 mg

Sodium 558 mg

Glucides 29 g

Fibres 2,6 g

Protéines 29 g

SANDWICHES

au grill

4 portions • PRÉPARATION : 15 minutes • CUISSON : 5 minutes

INGRÉDIENTS

8 tranches de pain de grains entiers

4 c. à café de moutarde à l'ancienne

90 g (3 oz) de viande froide (dinde, poulet ou jambon) pauvre en sodium

4 à 8 tranches fines d'oignon rouge

8 tranches de concombre pelé

½ poivron, en lanières

4 tranches de fromage suisse allégé (20 % M.G. ou moins)

PRÉPARATION

Placer la grille à 12 cm (4 po) de l'élément supérieur du four et préchauffer le grill.

Sur une plaque de cuisson, badigeonner 4 tranches de pain de moutarde à l'ancienne. Garnir de viande, de légumes et de fromage. Mettre le reste des tranches de pain à côté et faire griller au four de 2 à 5 minutes, jusqu'à ce que le fromage soit légèrement fondu. Surveiller constamment la cuisson pour éviter que le fromage brûle.

Fermer les sandwichs et couper en deux.

Accompagnement : servir avec une salade verte et des tomates, en tranches. Préparer une vinaigrette avec 1 c. à soupe d'huile de canola, 1 c. à café de jus de citron frais, 1 c. à café de moutarde de Dijon ou à l'ancienne et 1 c. à café d'assaisonnement à l'italienne.



Valeur nutritive par portion

Teneur

Calories 245

Lipides 8,5 g

Saturés 3 g

Oméga-3 0,01 g

Cholestérol 22 mg

Sodium 521 mg

Glucides 26,5 g

Fibres 4,5 g

Protéines 16 g

CONSEIL PRATIQUE

Utilisez la mandoline pour couper vos légumes. C'est beaucoup plus rapide !



POULET CRÉMEUX AU CARI et au curcuma

4 portions • PRÉPARATION : 5 minutes • CUISSON : 35 minutes

INGRÉDIENTS

3 c. à soupe de mayonnaise allégée

85 g (1/3 tasse) de yogourt nature

3 oignons verts, hachés

2 c. à café de curcuma moulu

1 c. à café de poudre de cari

4 poitrines de poulet, désossées
(500 g [1 1/4 lb])

Assaisonnements

PRÉPARATION

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

Dans un bol, mélanger tous les ingrédients, sauf les poitrines de poulet.

Dans un plat de cuisson, mettre le poulet et verser la préparation.

Cuire au centre du four pendant 30 à 40 minutes, jusqu'à ce que l'intérieur du poulet ait perdu sa couleur rosée.

Accompagnement : servir avec du mesclun au couscous et aux noix de Grenoble (voir p. 126).

Valeur nutritive par portion

Teneur

Calories 193

Lipides 6,3 g

Saturés 1,3 g

Oméga-3 0,3 g

Cholestérol 77 mg

Sodium 160 mg

Glucides 3 g

Fibres 0 g

Protéines 29 g



MESCLUN AU COUSCOUS et aux noix de Grenoble

6 portions • PRÉPARATION : 10 minutes • CUISSON : 5 minutes

INGRÉDIENTS

375 ml (1 ½ tasse) de bouillon de poulet pauvre en sodium ou sans sodium

180 g (1 tasse) de couscous de blé entier

½ poivron (rouge, jaune ou vert), en dés

1 tomate, en dés

1 concombre, pelé et coupé en dés

2 c. à soupe de noix de Grenoble

225 g (4 tasses) de mesclun

Pour la vinaigrette

1 c. à soupe de jus de citron

1 gousse d'ail, hachée

1 c. à soupe de menthe ou de persil frais, haché finement
ou 1 c. à café de persil séché

2 c. à soupe d'huile de canola

Poivre

PRÉPARATION

Dans une casserole, à feu vif, porter le bouillon de poulet à ébullition. Hors du feu, verser le couscous et laisser reposer à couvert environ 10 minutes.

Entre-temps, dans un bol, mélanger le jus de citron, l'ail et la menthe. Fouetter en ajoutant l'huile en filet. Poivrer.

Dans un grand bol, mélanger le poivron, la tomate, le concombre et les noix de Grenoble. Ajouter le couscous et arroser de vinaigrette.

Répartir le mesclun dans des assiettes et garnir de couscous aux légumes.



CONSEIL PRATIQUE

On trouve le couscous de blé entier dans la section « santé » chez l'épicier ou dans les magasins d'alimentation naturelle. Il contient plus de fibres que le couscous ordinaire.

INFO CŒUR

La noix de Grenoble est riche en oméga-3 de source végétale, ce qui est particulièrement bénéfique pour la santé du cœur.



Valeur nutritive par portion

Teneur

Calories 190

Lipides 6,2 g

Saturés 0,7 g

Oméga-3 0,8 g

Cholestérol 0 mg

Sodium 34 mg

Glucides 3 g

Fibres 4 g

Protéines 6,1 g





MINIPIZZAS SAVOUREUSES

au saumon

4 portions • PRÉPARATION : 10 minutes • CUISSON : 15 minutes

PRÉPARATION

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

Dans un bol, mélanger le saumon, le poivron, l'oignon, les olives, la mayonnaise et les assaisonnements.

Sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin, mettre les pains et déposer une tranche de tomate sur chacun. Répartir la préparation de saumon et garnir de mozzarella.

Cuire au centre du four 12 minutes, puis poursuivre la cuisson sous le gril de 1 à 2 minutes, jusqu'à ce que les minipizzas soient dorées.

Accompagnement : servir avec du poivron et du concombre.



CONSEILS PRATIQUES

- Pour économiser du temps, vous pouvez passer les légumes au hachoir manuel. On en trouve dans les boutiques d'articles de cuisine.
- Si votre mozzarella est trop molle pour être râpée, congelez-la 1 heure avant de la râper.

INGRÉDIENTS

175 g (½ lb) de restes de saumon cuit
ou 1 boîte de 213 g de saumon,
égoutté (donne 165 g)

½ poivron (rouge, jaune ou vert), haché

½ oignon, haché

1 c. à soupe d'olives, hachées

2 c. à soupe de mayonnaise allégée

4 muffins anglais de blé entier (ou autres
pains au choix), coupés en deux

8 grandes tranches de tomates
fraîches

60 g (½ tasse) de mozzarella allégée,
râpée (voir Conseils pratiques)

Assaisonnements

Valeur nutritive par portion

Teneur

Calories 284

Lipides 10 g

Saturés 3 g

Oméga-3 0,9 g

Cholestérol 35 mg

Sodium 431 mg

Glucides 35 g

Fibres 6,4 g

Protéines 20 g

SOUPE

aux lentilles

4 portions • PRÉPARATION : 10 minutes • CUISSON : 1 heure

INGRÉDIENTS

2 c. à soupe d'huile d'olive

2 oignons moyens, hachés

3 gousses d'ail, hachées

1 c. à café de coriandre moulue

2 c. à café de cumin moulu

190 g (1 tasse) de lentilles brunes sèches, rincées

1 ½ litre (6 tasses) de bouillon de poulet pauvre en sodium

1 feuille de laurier

4 c. à café de sauce tamari ou soya pauvre en sodium

Assaisonnements

PRÉPARATION

Dans une casserole, à feu moyen, verser l'huile et faire revenir les oignons jusqu'à ce qu'ils soient transparents. Ajouter l'ail et cuire 2 minutes. Ajouter la coriandre et le cumin, bien mélanger et poursuivre la cuisson de 1 à 2 minutes pour que les épices libèrent tous leurs arômes.

Ajouter les lentilles, le bouillon, la feuille de laurier et la sauce tamari. Mélanger et assaisonner au goût. Couvrir et porter à ébullition. Laisser mijoter à feu doux de 45 à 60 minutes, jusqu'à ce que les lentilles soient tout juste tendres.

Accompagnement : servir avec des croûtons de pain de grains entiers.



SUGGESTION

En entrée, vous pouvez servir une petite salade express de tomates et de bocconcini : mélangez des tomates cerises coupées en deux, ou des tomates entières épépinées et coupées en quartiers, avec du bocconcini allégé en matière grasse, en tranches. Arrosez d'un léger filet d'huile d'olive et de vinaigre balsamique et poivrez.

CONSEIL PRATIQUE

Vous pouvez congeler cette soupe.

Valeur nutritive par portion

Teneur

Calories 294

Lipides 7,5 g

Saturés 1 g

Oméga-3 0,5 g

Cholestérol 0 mg

Sodium 285 mg

Glucides 38 g

Fibres 6 g

Protéines 19 g



BŒUF AU CHOU

et aux tomates

6 portions • PRÉPARATION : 25 minutes • CUISSON : 40 minutes

INGRÉDIENTS

2 c. à soupe d'huile d'olive

3 petits oignons, hachés

1 gousse d'ail, hachée

500 g (1 ¼ lb) de bœuf haché extra-maigre

1 petit chou pommé blanc, en fines lanières

1 boîte de 796 ml de tomates en dés sans sel ajouté (donne 785 g)

1 boîte de 540 ml (19 oz) de jus de tomate pauvre en sodium

1 c. à soupe de sauce tamari pauvre en sodium

3 c. à soupe de jus de citron

½ c. à café d'origan séché

½ c. à café de basilic séché

½ c. à café d'assaisonnement à l'italienne

1 c. à soupe de curcuma moulu

¼ c. à café de flocons de piment broyés

Poivre

PRÉPARATION

Dans une grande casserole, à feu vif, verser l'huile et faire revenir les oignons pendant 5 minutes. Ajouter l'ail et cuire 2 minutes. Ajouter la viande et poursuivre la cuisson de 8 à 10 minutes en défaisant la viande à l'aide d'une fourchette. Ajouter le chou et cuire 5 minutes.

Ajouter le reste des ingrédients, couvrir et laisser mijoter pendant 20 minutes, jusqu'à ce que le chou soit tendre.

Accompagnement : servir avec une purée de pommes de terre à la ciboulette et des haricots verts.



CONSEIL PRATIQUE

Vous pouvez congeler cette recette.

Valeur nutritive par portion

Teneur

Calories 322

Lipides 13 g

Saturés 4 g

Oméga-3 0,1 g

Cholestérol 5 mg

Sodium 345 mg

Glucides 29 g

Fibres 10 g

Protéines 27 g





ŒUFS À LA COQUE

et verdure au balsamique

4 portions • PRÉPARATION : 10 minutes • CUISSON : 3 minutes

PRÉPARATION

Dans un bol, mélanger le vinaigre, le miel et l'ail. Fouetter en versant l'huile en filet.

Ajouter le poivron, les champignons, les oignons verts, les amandes et le fromage. Bien mélanger.

Dans une casserole d'eau salée, cuire les œufs pendant 3 minutes. Les passer sous l'eau froide pour stopper la cuisson.

Au moment de servir, mélanger la laitue et les légumes. Poivrer et servir avec les œufs à la coque.

Accompagnement : servir avec des craquelins de grains entiers.



CONSEIL PRATIQUE

Si vous avez versé trop de vinaigrette dans une salade, déposez un morceau de mie de pain dans le fond du saladier et attendez qu'il absorbe le surplus de sauce.

INGRÉDIENTS

1 poivron (rouge, vert ou jaune), en dés

4 champignons, en tranches

2 oignons verts, hachés

75 g (½ tasse) d'amandes effilées non salées

35 g (¼ tasse) de fromage cheddar allégé, en cubes

4 œufs, à température ambiante

240 g (4 tasses) de laitue Boston

Poivre

Pour la vinaigrette

2 c. à café de vinaigre balsamique

1 c. à café de miel liquide

1 gousse d'ail, hachée finement

1 c. à soupe d'huile d'olive

INFO CŒUR

Grâce aux fibres solubles, aux protéines végétales, aux phytostérols et aux gras monoinsaturés qu'elle contient, l'amande favorise la diminution de la concentration de cholestérol sanguin, et du taux de mauvais cholestérol. Il est recommandé d'en consommer chaque semaine 5 portions de 30 g (25 amandes par portion).



Valeur nutritive par portion

Teneur

Calories 229

Lipides 17 g

Saturés 3 g

Oméga-3 0,1 g

Cholestérol 121 mg

Sodium 16 mg

Glucides 10 g

Fibres 3,3 g

Protéines 10 g

CHAUDRÉE DE POISSON

et de fruits de mer à la mexicaine

6 portions • PRÉPARATION : 10 minutes • CUISSON : 15 minutes

INGRÉDIENTS

500 ml (2 tasses) de bouillon de poulet maison dégraissé, ou du commerce, pauvre en sodium

750 ml (3 tasses) d'eau froide

130 g ($\frac{2}{3}$ tasse) de riz cru à cuisson rapide ou de riz brun, cuit

500 g (1 $\frac{1}{4}$ lb) de filet de poisson blanc (aiglefin ou flétan)

250 g ($\frac{1}{2}$ lb) de petits pétoncles ou de crevettes crues, décortiquées

320 g (2 tasses) de maïs en grains surgelé

420 g (1 $\frac{1}{2}$ tasse) de salsa douce aux tomates du commerce

2 c. à soupe de jus de lime

6 c. à soupe de coriandre fraîche, ciselée

Poivre

PRÉPARATION

Dans une casserole, à feu vif, porter à ébullition le bouillon et l'eau. Ajouter le riz et mélanger. Laisser mijoter à feu moyen-doux pendant 5 minutes.

Ajouter le reste des ingrédients, sauf le jus de lime et la coriandre. Cuire de 5 à 8 minutes, jusqu'à ce que le poisson soit opaque et se défasse facilement à la fourchette, et que les pétoncles soient opaques.

Répartir la chaurrée dans des bols. Verser 1 c. à café de jus de lime dans chaque bol et garnir de 1 c. à soupe de coriandre.

Accompagnement : servir avec du pain de grains entiers.



VARIANTE

Vous pouvez remplacer le riz par 60 g ($\frac{1}{3}$ tasse) de quinoa, rincé et égoutté. Comptez alors 15 à 20 minutes de cuisson.

CONSEILS PRATIQUES

- Le riz cuit se congèle. Voilà un moyen rapide de consommer plus souvent du riz entier ou sauvage. Lorsque vous cuisinez du riz, du quinoa ou du couscous de blé entier, doublez ou triplez la quantité. Identifiez bien vos portions avant de les congeler.
- Vous pouvez congeler la chaurrée de poisson ainsi préparée.

Valeur nutritive par portion

Teneur

Calories 224

Lipides 2,9 g

Saturés 0,3 g

Oméga-3 0,2 g

Cholestérol 110 mg

Sodium 540 mg

Glucides 24 g

Fibres 2 g

Protéines 29 g





SAUTÉ DE POULET

aux edamames et aux canneberges

6 portions • PRÉPARATION : 15 minutes • CUISSON : 30 minutes

PRÉPARATION

Dans une casserole, à feu vif, porter à ébullition le bouillon et ajouter le quinoa. Couvrir et laisser mijoter à feu doux pendant 15 à 20 minutes. Laisser reposer 10 minutes. Réserver.

Entre-temps, dans une casserole, à feu vif, verser l'huile et faire revenir l'oignon jusqu'à ce qu'il soit transparent. Ajouter le poulet et cuire de 5 à 8 minutes, jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée. Ajouter l'ail et poursuivre la cuisson 2 minutes. Retirer du feu.

Dans un bol résistant au four à micro-ondes, chauffer légèrement les edamames.

Dans un grand bol, mélanger l'huile, les canneberges, les noix et le fromage. Saler et poivrer. Ajouter le quinoa, les edamames et le poulet. Servir le sauté sur la laitue.



VARIANTE

Remplacez les canneberges et le fromage feta par des épices telles que le massalé, un mélange de plusieurs épices. Faites alors revenir environ 1 c. à café de massalé dans la préparation de poulet en fin de cuisson. Le fait de mélanger les épices à un corps gras permet de libérer leurs arômes.

CONSEIL PRATIQUE

Les grains de quinoa sont recouverts de saponine, une petite pellicule amère qui est enlevée après la récolte. Il est toutefois recommandé de bien rincer le quinoa avant de le cuire.

INGRÉDIENTS

500 ml (2 tasses) de bouillon de poulet pauvre en sodium

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

1 c. à soupe d'huile de canola

1 oignon, haché

4 poitrines de poulet désossées (385 g [$\frac{1}{4}$ lb]), en cubes

1 gousse d'ail, hachée

100 g (1 tasse) d'edamames (fèves de soya), écosés et décongelés

1 c. à soupe d'huile de canola

30 g ($\frac{1}{4}$ tasse) de canneberges séchées

2 c. à soupe de noix de Grenoble, écrasées

40 g ($\frac{1}{4}$ tasse) de fromage feta, en cubes

240 g (4 tasses) de laitue

Sel et poivre

Valeur nutritive par portion

Teneur

Calories 355

Lipides 12 g

Saturés 2 g

Oméga-3 0,6 g

Cholestérol 51 mg

Sodium 376 mg

Glucides 34 g

Fibres 5 g

Protéines 28 g



SAUMON AU MIEL et à l'aneth

6 portions • PRÉPARATION : 5 minutes • CUISSON : 10 minutes

PRÉPARATION

Préchauffer le four à 220 °C (425 °F).

Dans un plat de cuisson, badigeonner le saumon de miel et verser le vin autour. Garnir d'oignon et d'aneth.

Cuire au centre du four de 8 à 10 minutes, jusqu'à ce que la chair du saumon se détache facilement avec une fourchette.

Au moment de servir, arroser de jus de citron et poivrer.

Accompagnement : servir avec du riz sauvage et des légumes (ex. : brocoli, chou-fleur), cuits à la vapeur.

INGRÉDIENTS

675 g (1 ½ lb) de filets de saumon sans la peau

1 c. à café de miel

60 ml (¼ tasse) de vin blanc

1 petit oignon, émincé

1 c. à soupe d'aneth ou de persil frais, haché, ou 1 c. à café de persil séché

Jus de citron

Poivre



CONSEIL PRATIQUE

Conservez une partie du saumon cuit pour une recette de minipizzas savoureuses au saumon (p. 129).



INFO CŒUR

Le riz sauvage renferme des protéines plus complètes et en plus grande quantité que le riz ordinaire. Un riz est véritablement sauvage s'il porte les mentions suivantes : *lake wild rice*, *hand-picked wild rice*, *hand-harvested wild rice* (riz sauvage de lac, riz sauvage ramassé ou récolté à la main).

Valeur nutritive par portion

Teneur

Calories	170
Lipides	8 g
Saturés	2 g
Oméga-3	2 g
Cholestérol	67 mg
Sodium	87 mg
Glucides	3 g
Fibres	0 g
Protéines	26 g



BISCOTTIS

20 biscottis • PRÉPARATION : 20 minutes • CUISSON : 45 minutes

PRÉPARATION

Préchauffer le four à 160 °C (320 °F).

Dans un bol, mélanger les farines, la levure chimique, le sucre et les amandes. Ajouter les œufs et la vanille. Former une pâte et diviser en deux parties égales.

Sur le plan de travail légèrement fariné, façonner deux bûchettes et les enrober légèrement de farine. Déposer sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin et cuire au four 35 minutes. Laisser refroidir complètement.

Couper les bûchettes en tranches de 5 mm (¼ po) d'épaisseur et les déposer sur une plaque de cuisson recouverte de papier parchemin. Poursuivre la cuisson au centre du four pendant 10 minutes, jusqu'à ce que les biscottis soient craquants.

INGRÉDIENTS

130 g (1 tasse) de farine tout usage

130 g (1 tasse) de farine de blé entier

1 ½ c. à café de levure chimique
(poudre à pâte)

150 g (¾ tasse) de sucre

110 g (¾ tasse) d'amandes, blanchies

3 œufs, battus

2 ½ c. à café d'extrait de vanille

Valeur nutritive par biscotti

Teneur

Calories 121

Lipides 3,8 g

Saturés 0,5 g

Oméga-3 0 g

Cholestérol 29 mg

Sodium 35 mg

Glucides 18 g

Fibres 1 g

Protéines 4 g

PAIN

aux bananes

12 portions • PRÉPARATION : 15 minutes • CUISSON : 50 minutes

INGRÉDIENTS

215 g (1 ²/₃ tasse) de farine
de blé entier

1 c. à café de bicarbonate de soude

¼ c. à café de sel

1 œuf

65 g (¼ tasse) de cassonade

3 bananes, écrasées à la fourchette

80 ml (⅓ tasse) de lait

3 c. à soupe d'huile de canola

1 c. à café d'extrait de vanille

PRÉPARATION

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

Dans un bol, mélanger la farine, le bicarbonate de soude et le sel.

Dans un autre bol, mélanger l'œuf, la cassonade, les bananes, le lait, l'huile et la vanille. Ajouter les ingrédients secs et mélanger délicatement. Verser la préparation dans un moule à pain de 23 x 13 cm (9 x 5 po) beurré.

Cuire au centre du four de 50 à 55 minutes, jusqu'à ce qu'un cure-dents inséré au centre du pain en ressorte propre. (Compter 30 à 35 minutes de cuisson si la recette est séparée dans deux moules.)



Valeur nutritive par portion

Teneur

Calories 139

Lipides 5 g

Saturés 0,5 g

Oméga-3 0,3 g

Cholestérol 16 mg

Sodium 196 mg

Glucides 21 g

Fibres 2 g

Protéines 3,5 g

VARIANTES

- Vous pouvez ajouter 35 g (¼ tasse) de noix de Grenoble, hachées ou 60 g (¼ tasse) de chocolat noir, en morceaux.
- Vous pouvez remplacer le tiers de la farine par des graines de lin, moulues.
- Pour une douzaine de muffins, versez votre préparation dans un moule à muffins et enfournez de 12 à 15 minutes.

CONSEIL PRATIQUE

Vous pouvez conserver ce pain aux bananes au congélateur.



PANNA COTTA

aux petits fruits

6 portions • PRÉPARATION : 15 minutes • CUISSON : 5 minutes • RÉFRIGÉRATION : 2 heures

INGRÉDIENTS

2 c. à soupe d'eau froide

1 ½ c. à café de gélatine neutre

80 ml (⅓ tasse) de lait 1 % M.G.,
chaud

390 g (1 ½ tasse) de yogourt grec
à la vanille

pour le coulis de fruits

120 g (1 tasse) de petits fruits surgelés,
décongelés ou de petits fruits frais

1 c. à soupe de sirop d'érable

PRÉPARATION

Dans une casserole, à feu moyen, chauffer les fruits et le sirop d'érable. Laisser mijoter à feu doux environ 5 minutes. Répartir le coulis dans des verrines et laisser refroidir.

Entre-temps, dans un bol, verser l'eau et saupoudrer de gélatine. Laisser gonfler pendant 5 minutes. Incorporer le lait. Ajouter le yogourt et bien mélanger.

Verser la panna cotta sur les fruits. Couvrir d'une pellicule plastique et réfrigérer environ 2 heures.



Valeur nutritive par portion

Teneur

Calories 88

Lipides 1,5 g

Saturés 0,8 g

Oméga-3 0 g

Cholestérol 4 mg

Sodium 45 mg

Glucides 16 g

Fibres 1,5 g

Protéines 4 g

VARIANTES

- Émiettez des biscuits au gingembre sur le dessus de la panna cotta ou garnissez-la d'un peu de céréales avec du psyllium pour y ajouter plus de fibres. Vous pouvez également la garnir de fruits frais.
- Ce dessert peut être préparé avec n'importe quel fruit de saison, et vous pouvez choisir une autre saveur de yogourt.



MUFFINS AU PSYLLIUM.

canneberges et pommes

14 muffins • PRÉPARATION : 20 minutes • CUISSON : 20 minutes

INGRÉDIENTS

135 g (1 ½ tasse) de céréales
avec psyllium (All-Bran Buds)

250 ml (1 tasse) de lait 1 % M.G.

2 œufs

60 ml (¼ tasse) d'huile de canola

130 g (1 tasse) de farine tout usage

4 c. à café de levure chimique
(poudre à pâte)

110 g (½ tasse) de cassonade
légèrement pressée

1 c. à café de cannelle moulue

30 g (¼ tasse) de canneberges séchées

2 petites pommes, pelées et coupées
en dés (donne 180 g [1 ½ tasse])

PRÉPARATION

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

Dans un grand bol, bien mélanger les céréales, le lait, les œufs et l'huile. Laisser reposer 15 minutes.

Dans un autre grand bol, mélanger la farine, la levure chimique, la cassonade et la cannelle. Ajouter les canneberges et les pommes. Bien mélanger. Verser les ingrédients liquides, et mélanger délicatement. Répartir la préparation dans un moule à muffins légèrement huilé ou chemisé.

Cuire au centre du four 20 minutes, jusqu'à ce qu'un cure-dents inséré au centre d'un muffin en ressorte propre.



CONSEIL PRATIQUE

Vous pouvez congeler vos muffins.

Valeur nutritive par muffin

Teneur

Calories 148

Lipides 5,2 g

Saturés 0,6 g

Oméga-3 0,4 g

Cholestérol 25 mg

Sodium 84 mg

Glucides 24 g

Fibres 4,2 g

Protéines 3,6 g

INFO CŒUR

Les fibres de psyllium aident à réduire le taux de cholestérol LDL (mauvais cholestérol).







GLACE

à la mangue

8 portions • PRÉPARATION : 5 minutes • CONGÉLATION : 2 heures

PRÉPARATION

Au robot culinaire, réduire en purée la mangue et le sucre.

Ajouter le yogourt et bien mélanger.

Verser dans un contenant hermétique et congeler environ 2 heures.

Sortir la glace 5 minutes avant de servir.

INGRÉDIENTS

480 g (4 tasses) de mangue surgelée, légèrement décongelés, en cubes

50 g (1/4 tasse) de sucre (facultatif)

260 g (1 tasse) de yogourt à la vanille

Valeur nutritive par portion

(avec sucre)

Teneur

Calories 98

Lipides 0,3 g

Saturés 0,08 g

Oméga-3 0 g

Cholestérol 0 mg

Sodium 25 mg

Glucides 23,5 g

Fibres 1,6 g

Protéines 2 g

Valeur nutritive par portion

(sans sucre)

Teneur

Calories 73

Lipides 0,3 g

Saturés 0,08 g

Oméga-3 0 g

Cholestérol 0 mg

Sodium 25 mg

Glucides 17 g

Fibres 1,6 g

Protéines 2 g



CROUSTADE AUX POMMES

et aux fraises

12 portions • PRÉPARATION : 30 minutes • CUISSON : 40 minutes

PRÉPARATION

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

Dans une casserole, mettre les pommes et les fraises, puis verser le sirop d'érable et le jus de citron. Couvrir et cuire à feu doux environ 10 minutes, jusqu'à ce que les fruits soient mous.

Entre-temps, dans un bol, mélanger les flocons d'avoine, la farine, le son d'avoine, la cassonade, la cannelle, la muscade et le bicarbonate de soude. Verser la margarine et mélanger à l'aide d'une fourchette jusqu'à homogénéité.

Dans un bol, mélanger la fécule de maïs et l'eau jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse. Verser dans la casserole, remuer et cuire à feu doux quelques secondes jusqu'à épaississement.

Dans un plat de cuisson de 23 x 23 cm (9 x 9 po) badigeonné de margarine, verser les deux tiers des ingrédients secs et presser fermement avec les mains. Étendre le mélange de fruits, puis couvrir du reste d'ingrédients secs.

Cuire au centre du four 30 minutes.



CONSEIL PRATIQUE

Vous pouvez congeler la croustade une fois cuite.

INGRÉDIENTS

4 ou 5 pommes, pelées et coupées en morceaux

300 g (2 tasses) de fraises, en morceaux

60 ml (¼ tasse) de sirop d'érable

2 c. à café de jus de citron

100 g (1 tasse) de flocons d'avoine à cuisson rapide

65 g (½ tasse) de farine de blé entier

50 g (½ tasse) de son d'avoine

100 g (½ tasse) de cassonade

1 c. à café de cannelle moulue

½ c. à café de muscade moulue

½ c. à café de bicarbonate de soude

120 g (½ tasse) de margarine non hydrogénée, fondue

1 c. à soupe de fécule de maïs

1 c. à soupe d'eau froide

Valeur nutritive par portion

Teneur

Calories 217

Lipides 9,3 g

Saturés 1,3 g

Oméga-3 0,4 g

Cholestérol 0 mg

Sodium 165 mg

Glucides 31 g

Fibres 3,1 g

Protéines 3 g

GALETTES d'avoine

20 galettes • PRÉPARATION : 20 minutes • CUISSON : 15 minutes

INGRÉDIENTS

80 g (1/3 tasse) de margarine
non hydrogénée

130 g (2/3 tasse) de cassonade

1 œuf

125 ml (1/2 tasse) de lait 1 % M.G.

1 c. à café d'extrait de vanille

130 g (1 tasse) de farine de blé entier

100 g (1 tasse) de flocons d'avoine
à cuisson rapide

50 g (1/2 tasse) de son d'avoine

1 c. à café de levure chimique
(poudre à pâte)

1/2 c. à café de bicarbonate de soude

1/2 c. à café de cannelle moulue

150 g (1 tasse) de raisins secs
ou 160 g (1 tasse) de dattes, hachées

PRÉPARATION

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

Dans un grand bol, mélanger la margarine, la cassonade et l'œuf. Incorporer le lait et la vanille. Ajouter la farine, les flocons d'avoine, le son d'avoine, la levure chimique, le bicarbonate de soude, la cannelle et les raisins secs. Bien mélanger.

À l'aide d'une cuillère à soupe, façonner environ 20 petites boules de pâte et les déposer au fur et à mesure sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin.

Cuire au centre du four pendant 12 à 15 minutes.

Valeur nutritive par galette

Teneur

Calories 130

Lipides 4,2 g

Saturés 0,6 g

Oméga-3 0,2 g

Cholestérol 9 mg

Sodium 82 mg

Glucides 21 g

Fibres 1,7 g

Protéines 3 g



TARTE AUX POMMES

délicieuse

8 portions • PRÉPARATION SANS L'ABAISSE DE TARTE : 10 minutes • CUISSON : 35 minutes

INGRÉDIENTS

8 pommes, pelées et coupées
en tranches

60 ml (¼ tasse) d'eau

2 œufs, battus

125 ml (½ tasse) de sirop d'érable

2 c. à soupe de jus de citron

1 c. à café d'extrait de vanille

1 abaisse de tarte non cuite (p. 157)

PRÉPARATION

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

Dans un plat de cuisson, mettre les pommes et verser l'eau. Cuire au four à micro-ondes pendant 5 minutes.

Dans un bol, mélanger les œufs, le sirop d'érable, le jus de citron et la vanille. Ajouter les pommes.

Foncer un moule à tarte de 23 cm (9 po) huilé. Verser la préparation sur l'abaisse.

Cuire au centre du four de 30 à 40 minutes, jusqu'à ce que la garniture se tienne bien.



CONSEIL PRATIQUE

Vous pouvez congeler la tarte une fois cuite.



Valeur nutritive par portion

Teneur

Calories 285

Lipides 10 g

Saturés 0,4 g

Oméga-3 0,7 g

Cholestérol 0 mg

Sodium 132 mg

Glucides 46 g

Fibres 4 g

Protéines 5 g

PÂTE À TARTE DE BLÉ ENTIER

sans gras trans

2 abaisses de 23 cm (9 po) • PRÉPARATION : 20 minutes

PRÉPARATION

Au four à micro-ondes, faire fondre la margarine environ 30 secondes. Verser dans un petit bol et laisser refroidir. Incorporer l'huile.

Dans un bol, mélanger la farine, le sucre et le sel.

Ajouter la matière grasse et mélanger à l'aide d'une fourchette jusqu'à ce que la préparation soit granuleuse. Ajouter 1 c. à soupe d'eau à la fois jusqu'à ce que la pâte forme une boule. Diviser la pâte en deux parties égales.

Aplatir et déposer chaque boule entre deux feuilles de papier ciré. Étaler la pâte jusqu'à l'obtention de la forme désirée. Retirer la feuille du dessus et renverser la pâte dans un moule à tarte de 23 cm (9 po). Réfrigérer avant la cuisson, si désiré.

Foncer un autre moule à tarte de 23 cm (9 po) avec la deuxième abaisse et congeler jusqu'à utilisation (voir Conseils pratiques).

INGRÉDIENTS

2 c. à soupe de margarine non hydrogénée

125 ml (½ tasse) d'huile de canola

325 g (2 ½ tasses) de farine de blé entier à pâtisserie (voir conseil pratique ci-dessous)

1 c. à café de sucre

½ c. à café de sel

6 c. à soupe d'eau glacée

CONSEILS PRATIQUES

- Important : utilisez de la farine de blé entier à pâtisserie et non de la farine de blé entier ordinaire. Elle se trouve dans la section « santé » des épiceries ou dans les magasins d'alimentation naturelle.
- Vous pourrez utiliser la pâte congelée telle quelle, c'est-à-dire sans la décongeler avant de l'utiliser. Vous pouvez congeler les deux pâtes en même temps en prenant soin de placer un papier ciré entre chacun des moules pour que la pâte ne se brise pas.

MUFFINS AU SON

et aux courgettes

15 muffins • PRÉPARATION : 20 minutes • CUISSON : 15 minutes

INGRÉDIENTS

4 œufs

50 g (¼ tasse) de sucre

60 ml (¼ tasse) d'huile de canola

60 ml (¼ tasse) de lait 1 % M.G.

1 c. à café d'extrait de vanille

2 ou 3 courgettes non pelées, hachées
(donne 395 g [3 tasses])

290 g (2 ¼ tasses) de farine de blé entier

25 g (¼ tasse) de son d'avoine

2 c. à café de bicarbonate de soude

1 c. à café de cannelle moulue

30 g (¼ tasse) de noix de Grenoble,
hachées

1 c. à soupe de graines de lin, moulues

Pour le glaçage

250 g (9 oz) de fromage à la crème allégé

40 g (¼ tasse) de sucre glace

1 c. à soupe de jus de citron

1 c. à soupe de zeste de citron

2 c. à soupe de graines de pavot
(facultatif)

PRÉPARATION

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

Au mélangeur ou au batteur électrique, battre les œufs, le sucre, l'huile, le lait et la vanille.

Dans un bol, mélanger les courgettes, la farine, le son d'avoine, le bicarbonate de soude, la cannelle, les noix et les graines. Former un puits au centre de la préparation et y verser la préparation liquide. Mélanger délicatement. Répartir la pâte dans un moule à muffins huilé ou chemisé.

Cuire de 10 à 15 minutes, jusqu'à ce qu'un cure-dents inséré au centre d'un muffin en ressorte propre. Laisser refroidir.

Entre-temps, dans un bol résistant à la chaleur, ramollir le fromage 1 minute au four à micro-ondes. Ajouter le reste des ingrédients du glaçage et mélanger au batteur électrique jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse. Glacer les muffins lorsqu'ils sont froids.



VARIANTE

Remplacez les courgettes par des carottes râpées.

CONSEIL PRATIQUE

Vous pouvez conserver les muffins et le glaçage au congélateur. Conservez une partie des muffins sans glaçage pour les repas ou les petits-déjeuners de tous les jours.

Valeur nutritive par muffin

Teneur

Calories 157

Lipides 6 g

Saturés 0,8 g

Oméga-3 0,8 g

Cholestérol 40 mg

Sodium 18 mg

Glucides 19 g

Fibres 2,3 g

Protéines 5 g



MOUSSE AUX BANANES et aux fraises

6 portions • PRÉPARATION : 5 minutes

INGRÉDIENTS

- 2 c. à soupe de graines de lin
- 2 c. à soupe de son d'avoine
- 1 paquet de 350 g (12 oz) de tofu soyeux ferme
- 2 grosses bananes bien mûres
- 6 fraises fraîches ou surgelées, légèrement ramollies au four à micro-ondes
- 2 c. à soupe de jus de citron
- 1 c. à soupe de sirop d'érable
- 1 c. à soupe de zeste de citron, ou de feuilles de menthe fraîche

PRÉPARATION

Au mélangeur, moudre grossièrement les graines de lin. Ajouter le reste des ingrédients, sauf le zeste de citron et mélanger.

Si les ingrédients ne se mélangent pas bien, arrêter l'appareil et mélanger délicatement avec une cuillère. Actionner de nouveau le mélangeur. La mousse doit devenir lisse et onctueuse.

Répartir la mousse dans des ramequins. Décorer de zeste de citron.



CONSEIL PRATIQUE

La mousse se conserve trois ou quatre jours au réfrigérateur. Si vous utilisez uniquement des bananes, la couche supérieure sera légèrement noircie le lendemain, mais encore très bonne. Si vous ajoutez quelques fraises, la mousse conservera une belle couleur rosée.

Valeur nutritive par portion

Teneur

Calories	101
Lipides	3,5 g
Saturés	0,5 g
Oméga-3	0,8 g
Cholestérol	0 mg
Sodium	22 mg
Glucides	12,7 g
Fibres	2,1 g
Protéines	5,6 g

INFO CŒUR

La graine de lin est une bonne source d'oméga-3 et elle contient également des fibres solubles. Toutefois, si on veut obtenir les oméga-3 qu'elle contient, il faut la moudre, soit au mortier, soit à l'aide d'un moulin à café utilisé uniquement pour moudre la graine de lin. Une fois moulue, la graine de lin se conserve au maximum une semaine au réfrigérateur ou au congélateur.







MUFFINS À L'ORANGE et aux canneberges

12 muffins • PRÉPARATION : 20 minutes • CUISSON : 20 minutes

PRÉPARATION

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

Dans un bol, mélanger les farines, le son d'avoine, la levure chimique, le bicarbonate, le sucre, le sel et les canneberges. Réserver.

Au mélangeur, réduire en purée l'orange et le jus d'orange. Ajouter l'huile et les œufs, et battre jusqu'à consistance légère.

Ajouter les ingrédients secs et mélanger délicatement. Répartir la pâte dans un moule à muffins huilé ou chemisé.

Cuire au centre du four pendant 20 à 25 minutes, jusqu'à ce qu'un cure-dents inséré au centre d'un muffin en ressorte propre.



CONSEIL PRATIQUE

Vous pouvez congeler vos muffins cuits.

INGRÉDIENTS

65 g (½ tasse) de farine tout usage

65 g (½ tasse) de farine de blé entier

50 g (½ tasse) de son d'avoine

1 c. à café de levure chimique
(poudre à pâte)

1 c. à café de bicarbonate de soude

50 g (¼ tasse) de sucre

¼ c. à café de sel

65 g (½ tasse) de canneberges séchées

1 orange, non pelée, lavée et coupée
en quartiers

125 ml (½ tasse) de jus d'orange

60 ml (¼ tasse) d'huile de canola

2 œufs

Valeur nutritive par muffin

Teneur

Calories 148

Lipides 6,1 g

Saturés 0,7 g

Oméga-3 0,4 g

Cholestérol 28 mg

Sodium 157 mg

Glucides 22 g

Fibres 2 g

Protéines 3,3 g

À PROPOS de l'auteure



Nutritionniste clinicienne en milieu hospitalier, **Nathalie Verret** reçoit tous les jours des patients atteints entre autres de maladies cardiovasculaires, de diabète ou d'obésité. Lors de ses consultations, elle adopte une approche positive afin de faciliter des changements durables de comportements. Elle prône une alimentation de type méditerranéenne, qui fait aujourd'hui l'unanimité auprès des experts dans le domaine de la nutrition.

Elle est l'auteure du livre *Osez bien manger*, publié en 2009 aux éditions Modus Vivendi, et qui a remporté, au Canada français, le prix Gourmand World Cookbook Awards 2009, dans la catégorie Meilleur livre de nutrition et de santé.

Depuis 2003, Nathalie offre des conférences et des formations en nutrition aussi bien pour le grand public que pour les entreprises.

nathalieverret.com

À PROPOS des collaboratrices



Nutritionniste spécialisée en maladies cardiovasculaires, pneumologie et obésité dans un centre hospitalier, **Louise Gagnon** a obtenu un baccalauréat et une maîtrise en nutrition à l'Université Laval. Elle partage son temps de travail entre le counseling nutritionnel pour une clientèle atteinte ou non de maladies chroniques, l'enseignement de groupe et l'organisation de formations en nutrition pour les nutritionnistes du Québec. Elle est également responsable de l'organisation d'ateliers nutritionnels pour le grand public.



Marianne Derenne détient un baccalauréat en nutrition de l'Université Laval. Depuis de nombreuses années, elle est nutritionniste clinicienne en milieu hospitalier où elle est surtout amenée à travailler auprès de la clientèle en externe. Elle rencontre principalement des personnes souffrant de problèmes cardiaques, de diabète et d'obésité. Depuis 2005, elle anime également des groupes pour la gestion du poids. Son défi : amener les gens à améliorer leurs habitudes alimentaires, que ce soit en prévention ou dans le cadre d'un traitement de différentes pathologies.



REMERCIEMENTS

Nathalie Verret

Je remercie sincèrement mes deux collègues et amies, Marianne Derenne et Louise Gagnon, qui ont travaillé très fort et qui ont apporté leur couleur, saveur, ainsi que leur sens critique dans la réalisation de ce livre. Elles sont toutes deux des nutritionnistes professionnelles, dynamiques et passionnées du métier. Ce fut un très grand plaisir pour moi de partager ce projet avec vous deux ! Merci !

Pour mes collaboratrices et moi-même, une saine alimentation et de bonnes habitudes de vie sont des causes qui nous tiennent particulièrement à cœur, et nous apprécions grandement le support de Paul Poirier, cardiologue, qui a accepté de préfacier ce livre sans hésitation. Un grand merci de notre part !

Je remercie particulièrement Marc G. Alain, Isabelle Jodoin ainsi que toute l'équipe de Modus Vivendi qui m'a encore donné la chance de pouvoir écrire sur un sujet que j'affectionne beaucoup : la santé du cœur. Je me sens privilégiée de pouvoir travailler avec une équipe éditoriale particulièrement professionnelle. Ce fut encore une fois tout aussi enrichissant qu'agréable ! Merci pour votre confiance. Merci également à André Noël pour les superbes photos, à Gabrielle Dalessandro pour la qualité du stylisme culinaire, ainsi qu'à l'équipe de graphistes pour leur très beau design.

Je tiens à remercier les stagiaires en nutrition, Maud-Émilie Laroche et Marlène Bouillon, qui ont effectué toutes les analyses des recettes avec beaucoup de précision et dans un temps record. Beau travail !

Et finalement, j'aimerais remercier, pour leurs talents de goûteurs, deux personnes qui me sont très chères, mon conjoint, Yves et mon fils, Samuel !



Marianne Derenne

Merci à mes goûteurs très critiques, Simon, Nicolas et François, pour leurs commentaires constructifs et leur patience. Merci à Jacqueline et Ginette, deux sources d'inspiration.



Louise Gagnon

Merci à mes enfants, Sébastien et Véronique, et à mon conjoint, Michel, qui sont mes complices de tous les jours. Ils ont testé plusieurs recettes et ont donné de précieux conseils. Je désire leur témoigner toute mon affection pour leur écoute, leurs conseils et leur patience de goûteur.

RESSOURCES

pour les personnes atteintes d'une maladie du cœur

AMÉRIQUE DU NORD

Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Québec
fmcoeur.qc.ca

Agence de la santé publique du Canada
phac-aspc.gc.ca

Association américaine des maladies du cœur (site en anglais)
heart.org

Institutions offrant un centre de réadaptation incluant la nutrition et l'activité physique

Région de Québec :

Pavillon de prévention des maladies cardiaques (PPMC) de l'Institut universitaire de cardiologie et de pneumologie du Québec (IUCPQ)
iucpq.qc.ca

Région de Montréal :

Centre ÉPIC (Centre de médecine préventive et d'activité physique de l'Institut de cardiologie de Montréal)
centreepic.org

Nutrition

Acti-Menu – Volet maladies cardiovasculaires : capsana.ca

Équilibre – Groupe d'action sur le poids : equilibre.ca

Extenso – Centre de référence sur la nutrition humaine : extenso.org

Becel : becel.ca/fr/

Activités physiques

Kino Québec : kino-quebec.qc.ca

Santé Canada : Unité de l'activité physique
phac-aspc.gc.ca/hp-ps/index-fra.php

Activités sportives et de plein air en groupe
cardiopleinair.ca
bougex.com

Tabagisme

Anti-Tabac : jarrete.qc.ca

Conseil québécois sur le tabac et la santé : cqts.qc.ca

EUROPE

Fédération française de cardiologie : fedecardio.org

Société française de cardiologie : sfcario.org

Fondation de recherche sur l'hypertension artérielle : frhta.org

Fondation suisse de cardiologie : swissheart.ch

European Heart Network (en anglais seulement) : ehnheart.org

E-cardiologie : e-cardiologie.com

Alliance du cœur : alliancecoeur.fr

Obésité santé : obesite-sante.com

INDEX

des recettes

PETITS-DÉJEUNERS

Gaufres au son d'avoine.....	74
Nids d'œuf au jambon.....	70
Pain doré classique	68
Parfait déjeuner aux petits fruits.....	72

PLATS PRINCIPAUX

Betteraves au fromage de chèvre	84
Bœuf au chou et aux tomates.....	132
Chaudrée de poisson	104
Chaudrée de poisson et de fruits de mer à la mexicaine	136
Chili au veau.....	114
Cocottes de poisson asiatiques	96
Coquilles au poulet haché	86
Couscous aux légumes.....	81
Croquettes de saumon	121
Filet de porc mariné au sésame.....	119
Filets de truite à la salsa	112
Hamburgers de poulet grillé et salade de chou	95
Mesclun au couscous et aux noix de Grenoble	126
Minipizzas savoureuses au saumon.....	129
Œufs à la coque et verdure au balsamique.....	135
Pain de lentilles à la sauce tomate...102	
Pain de viande ou boulettes aux quatre épices	78
Pizzas aux tomates et au bocconcini	98
Poulet à la cacciatore.....	106
Poulet crémeux au cari et au curcuma	124
Quiche sans croûte au tofu et au poireau.....	110

Rouleaux de printemps.....	116
Salade colorée de légumineuses	108
Salade orientale au saumon.....	92
Sandwichs au grill	122
Sandwichs au poulet et au guacamole	100
Sandwichs fondants à la dinde et aux poires	88
Saumon au miel et à l'aneth	141
Saumon laqué.....	91
Sauté de poulet aux edamames et aux canneberges.....	139
Soupe à l'orge et aux légumes	76
Soupe aux lentilles	130
Soupe-repas au tofu et aux crevettes.....	82

DESSERTS ET COLLATIONS

Biscottis	143
Croustade aux pommes et aux fraises	153
Galettes d'avoine.....	154
Glace à la mangue.....	151
Mousse aux bananes et aux fraises	160
Muffins à l'orange et aux canneberges.....	163
Muffins au psyllium, canneberges et pommes.....	148
Muffins au son et aux courgettes.....	158
Pain aux bananes	144
Panna cotta aux petits fruits	146
Pâte à tarte de blé entier sans gras trans.....	157
Tarte aux pommes délicieuse	156

CONVERSIONS et substitutions

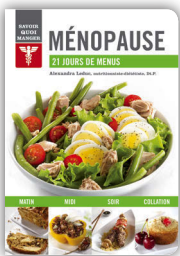
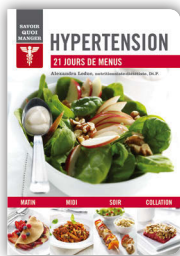
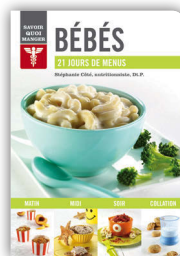
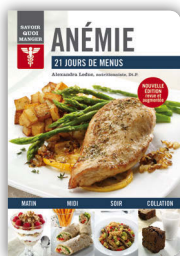
Degrés Celsius	Thermostat	Degrés Celsius	Thermostat
30-40	1	180-190	6
60-70	2	200-210	7
90-100	3	240	8
120-130	4	260-280	9
150-160	5	290-300	10

Certains aliments mentionnés dans cet ouvrage ne portent pas le même nom au Québec et en Europe, et d'autres ne sont pas des produits de consommation courante dans tous les pays. Le tableau suivant vous permettra de trouver les ingrédients qu'il vous faut pour réaliser les recettes ou dont il est fait mention dans cet ouvrage.

QUÉBEC	EUROPE
Arachide	Cacahuète
Bleuet	Myrtille
Boisson de soya	Jus de soya
Canneberge	Cranberry
Cheddar	Emmental ou gruyère
Craquelin	<i>Cracker</i>
Crème glacée	Glace
Croustade	<i>Crumble</i>
Croustilles	<i>Chips</i>
Farine à gâteau	Farine T45
Farine de blé entier	Farine de blé complète (T110)
Farine tout usage	Farine T55
Fécule de maïs	Maïzena
Filet de porc	Filet mignon
Fromage à la crème	Kiri, St Môret
Fromage cottage	Fromage ricotta ou fromage blanc
Gruau	Porridge
Huile de canola	Huile de colza
Lait 0 % ou 1 %	Lait écrémé
Lait 3,25 %	Lait entier
Laitue Boston	Laitue beurre
Lime	Citron vert
Pacane	Noix de pécan
Papier parchemin	Papier sulfurisé
Pâte de tomates	Double concentré de tomates
Pellicule plastique	Film alimentaire étirable
Pétoncle	Noix de coquille Saint-Jacques
Poitrine de poulet	Blanc de volaille
Sauce soya	Sauce soja
Shortening	Graisse végétale
Tilapia	Cabillaud ou sole
Trempette	<i>Dip</i>
Yogourt	Yaourt

SAVOIR QUOI MANGER

Une alimentation **adaptée** à vos besoins grâce aux **conseils** de nutritionnistes chevronnés



SAVOIRQUOIMANGER.COM



21 JOURS DE MENUS

**pour prendre soin de votre cœur
grâce à une alimentation adaptée!**

Votre santé vous tient particulièrement à cœur ?

Réduisez les risques de maladies cardiovasculaires grâce à une alimentation équilibrée et une pratique régulière d'activités physiques. Vous pourrez ainsi non seulement améliorer votre taux de cholestérol sanguin et votre tension artérielle, mais aussi réduire ou maintenir votre tour de taille.

Ce guide vous permettra de :

- comprendre les maladies cardiovasculaires et en savoir plus sur les diètes qui ont fait leurs preuves;
- améliorer votre bilan lipidique en adoptant de saines habitudes alimentaires;
- profiter de recommandations claires pour identifier facilement les aliments qui favorisent la santé de votre cœur ainsi que ceux qui y nuisent;
- planifier vos repas et vos collations grâce à des menus quotidiens adaptés à votre état de santé.

Découvrez des recettes savoureuses, faciles et rapides à préparer : gaufres au son d'avoine, saumon au miel et à l'aneth, soupe aux lentilles, couscous aux légumes, pizzas aux tomates et au bocconcini, poulet crémeux au cari et au curcuma, biscottis, croustade aux pommes et aux fraises, glace à la mangue... et remplissez votre assiette de bons aliments pour le cœur.

Faites de votre alimentation votre alliée santé!