

# INFO COMITÉ SHV

REGROUPEMENT LOCAL DE PARTENAIRES SOUTENU  
FINANCIÈREMENT PAR QUÉBEC EN FORME DEPUIS 2009



ÉDITION - JUIN 2016



L'édition du mois de mai devait être la dernière, mais la personne qui assume la coordination du Comité saines habitudes de vie MRC de Rivière-du-Loup a glané des informations nutritionnelles et des fiches de recettes du magazine JE CUISINE, vendu dans les marchés d'alimentation, notamment. Bon appétit!

Sujet	Page
Table des matières	1
Top 10 des aliments santé	2
Fiches de recettes: On déjeune avec des protéines!	3 à 7
Fiches de recettes: On s'hydrate avec des attrayants smoothies!	8
Fiches de recettes: À la soupe!	9 à 12
Fiches de recettes: On "collationne" différemment!	13 à 16
Fiches de recettes: Nouvelles idées de repas sans viande	17 à 24
Pratico-pratique	25

## TOP 10 DES ALIMENTS SANTÉ

Les minéraux et les vitamines sont essentiels pour la santé et le bon fonctionnement du corps. Comme s'y retrouver n'est pas toujours facile, voici un top 10 des aliments considérés comme champions pour faire le plein de nutriments!

Aliments	Nutriments	Exemples d'aliments qui en contiennent
Amande	Vitamine E	Avocat, flocons de maïs, fruits secs, germe de blé, œufs.
Chia	Fibres	Céréales à grains entiers, fruits / légumes, graines de lin, légumineuses, noix.
Chou kale	Vitamine K	fruits (avocat, poire, pruneau, rhubarbe), légumes (nettes à carde crue, choux de Bruxelles crus, épinards crus, persil frais), poissons (sardines, thon, tilapia), viandes (agneau, bœuf, dinde, porc, poulet, veau).
Épinard	Magnésium	Chocolat noir (70%), graines de courges, haricots blancs, noix du Brésil, sardines dans l'huile, son de blé.
Flocons de son	Fer	Lentilles cuites, quinoa, thon pâle en conserve, tofu.
Fromage	Calcium	Boissons de soya ou de riz enrichies, lait de chèvre ou de vache, épinards fromages, bouillis, haricots, jus d'orange enrichi, sardines en conserve, tofu ferme, yogourt.
Graines de lin	Oméga 3	Huiles (canola, lin, soya), graines de chia, noix de Grenoble, poissons gras (hareng fumé, sardines, saumon de l'Atlantique, thon rouge, truite arc-en-ciel).
Patate douce	Vitamine A	Cantaloup, carotte, épinard cru, foie, patate douce, poisson et viandes
Poivron jaune	Vitamine C	Fruits / légumes colorés (betterave, brocoli, poivron, fraise, kiwi, mandarine, orange).
Yogourt grec	Protéines	Oeufs, foie, fruits secs, lentilles sèches, poissons, pommes, produits laitiers (fromages, lait, yogourt), viandes (agneau, bœuf, dinde, porc, poulet, veau).

## AUTRES NUTRIMENTS ESSENTIELS

Nutriments	Exemples d'aliments qui en contiennent
Vitamine D	Boissons de soya ou de lait enrichies, foie de boeuf, lait de vache, poissons, yogourt.
Zinc	Foie de veau, germe de blé, légumineuses, pain de seigle, poissons, viandes.

# FICHE DE RECETTE



## SMOOTHIE EN BOL AUX BLEUETS

SOURCE: MAGAZINE JE CUISINE, VOLUME 12, NUMÉRO 2

TEMPS DE PRÉPARATION: 5 MINUTES PORTIONS: 2 BOLS



### INGRÉDIENTS

#### Pour le smoothie

- 2 tasses (500 ml) de bleuets surgelés
- 1 tasse (250 ml) yogourt grec nature faible en matières grasses
- 1 tasse (250 ml) de glaçons
- 1/2 tasse (125 ml) de lait 1% ou de boisson de soya (ou d'amandes)
- 1/2 tasse (125 ml) de flocons d'avoine (grau)u)
- 2 cuillères à soupe (30 ml) de sirop d'érable (ou de miel liquide)
- 1 cuillère à soupe (15 ml) de graines de lin moulues
- 1 cuillère à thé (5 ml) d'extrait de vanille
- 1 banane tranchée en rondelles
- 1 pincée de muscade (facultatif)

#### Pour la garniture

- 1/3 de tasse (80 ml) de bleuets frais (ou surgelés mais décongelés)
- 1/4 de tasse (60 ml) de framboises (fraises tranchées ou mûres fraîches)
- 1/4 de tasse (60 ml) de noix de coco non sucrée râpée
- 1/2 banane coupée en rondelles

### PRÉPARATION

1. Déposer tous les ingrédients du smoothie dans le contenant du mélangeur. Réduire en purée.
2. Verser le smoothie dans les bols, puis répartir les ingrédients de la garniture sur les bols.

### ASTUCES

**Intégrer de la graine de lin moulue au smoothie! Bourrées d'antioxydants, d'oméga 3 et de fibres, les graines de lin peuvent bonifier une panoplie de plats. Assurez-vous toutefois de moudre les grains pour profiter de leurs bienfaits: les graines entières ne sont pas absorbées par l'organisme, puisque leur enveloppe résiste aux enzymes digestifs. Intégrez les graines moulues à vos biscuits, céréales, chapelures, muffins, smoothies et yogourts.**

# FICHE DE RECETTE



## BOL DÉJEUNER AU QUINOA

SOURCE: MAGAZINE JE CUISINE, VOLUME 12, NUMÉRO 2

TEMPS DE PRÉPARATION: 15 MINUTES

TEMPS DE CUISSON: 20 MINUTES PORTIONS: 4 PORTIONS



### INGRÉDIENTS

- 1 tasse et 1/2 (375 ml) de quinoa non cuit
- 1/2 cuillère à thé (2,5 ml) de cannelle
- 3 tasses (750 ml) de lait 2%
- 3 cuillères à soupe (45 ml) de beurre d'amande
- 1/2 tasse (125 ml) d'amandes tranchées
- 60 grammes de chocolat mi-sucré haché finement
- 12 framboises
- 2 pêches coupées en quartiers
- 1/2 tasse (125 ml) de bleuets

### PRÉPARATION

1. Rincer le quinoa à l'eau froide. Égoutter.
2. Dans une casserole, mélanger le quinoa avec la cannelle et le lait. Porter à ébullition, puis couvrir et cuire à feu doux environ 20 minutes en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que le liquide soit complètement absorbé.
3. Incorporer le beurre d'amande et les amandes. Ajouter le chocolat et remuer jusqu'à ce qu'il soit fondu. Garnir de fruits. Servir immédiatement.

## LE DÉJEUNER: ÉVITONS DE LE NÉGLIGER! .....

Environ 40% des Canadiens sautent le déjeuner. Pourtant, ce repas est essentiel pour améliorer notre apport en nutriments, pour contrôler notre appétit et pour favoriser une bonne concentration en matinée. Voici quelques trucs pour démarrer la journée du bon pied!

- Assurez-vous de préparer un déjeuner qui comprend des aliments appartenant à au moins trois groupes du Guide alimentaire canadien.
- Préparez les ingrédients de votre déjeuner la veille (fruits lavés et coupés en portions, œuf à la coque, portion de yogourt, etc).
- Préparez des déjeuners à emporter (burrito, gruau cuit toute la nuit, smoothie, etc).

# FICHE DE RECETTE



## BARRES DÉJEUNER AUX FRAMBOISES

SOURCE: MAGAZINE JE CUISINE, VOLUME 12, NUMÉRO 2

TEMPS DE PRÉPARATION: 25 MINUTES

TEMPS DE CUISSON: 25 MINUTES

PORTIONS: 8 BARRES



### INGRÉDIENTS

#### Pour les barres

- 1 tasse (250 ml) de flocons d'avoine (gruau) à cuisson rapide
- 1 tasse (250 ml) de graines de chanvre crues, décortiquées
- 1/2 tasse (125 ml) de noix de coco non sucrée râpée
- 1 cuillère à thé (5 ml) de poudre à pâte
- 1 cuillère à thé (5 ml) d'extrait de vanille
- 1/4 de tasse (60 ml) de graines de citrouille
- 1/4 de tasse (60 ml) d'amandes effilées
- 2 bananes
- 1 cuillère à soupe (15 ml) de jus de citron
- 1 œuf
- 2 cuillères à soupe (30 ml) de beurre de soya

#### Pour la garniture

- 1 tasse et 1/2 (375 ml) de framboises
- 2 cuillères à soupe (30 ml) de miel liquide
- 1 cuillère à soupe (15 ml) de graines de chia

#### Pour le crumble

- 1/2 tasse (125 ml) de farine de blé entier
- 3 cuillères à soupe (45 ml) de cassonade
- 2 cuillères à soupe (30 ml) de beurre (ou de margarine)

### POUR VARIER!

Remplacez les framboises par des bleuets ou des fraises, selon votre goût. Ces barres peuvent également être mangées comme collation ou comme dessert.

# FICHE DE RECETTE



## BARRES DÉJEUNER AUX FRAMBOISES

SOURCE: MAGAZINE JE CUISINE, VOLUME 12, NUMÉRO 2

TEMPS DE PRÉPARATION: 25 MINUTES

TEMPS DE CUISSON: 25 MINUTES PORTIONS: 8 BARRES



### PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 350 degrés F (ou 180 degrés C).
2. Dans un bol, mélanger les flocons d'avoine avec les graines de chanvre, la noix de coco râpée, la poudre à pâte, les graines de citrouille et les amandes.
3. Dans un autre bol, réduire en purée les bananes avec le jus de citron. Incorporer l'œuf, la vanille et le beurre de soya. Ajouter les ingrédients du premier mélange et remuer jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.
4. Tapisser un moule carré de 20 centimètres (8 pouces) d'une feuille de papier parchemin, puis y verser la préparation. Égaliser la surface.
5. Dans un bol, réduire en purée les framboises avec le miel. Incorporer les graines de chia.
6. Étaler sur la préparation contenue dans le moule.
7. Dans un autre bol, mélanger les ingrédients du crumble jusqu'à l'obtention d'une préparation granuleuse. Parsemer la préparation aux framboises de crumble.
8. Cuire environ 25 minutes. Laisser refroidir complètement avant de couper en huit barres.

### APPORT NUTRITIF DES GRAINES DE CHANVRE .....

Les vertus des graines de chanvre sont nombreuses. Leur teneur en fibres alimentaires insolubles fait qu'elles se digèrent facilement.

Les graines de chanvre sont une bonne option car elles contiennent des acides gras essentiels polyinsaturés, parmi lesquels des oméga-3 et des oméga-6. Elles contribueraient alors à baisser le taux de cholestérol, à prévenir les maladies cardiovasculaires, à renforcer le système immunitaire et à préserver les membranes cellulaires du système nerveux. Aussi, leur composition en acides aminés essentiels favoriserait la production de protéines qui assistent les fonctions de l'organisme et le renouvellement cellulaire. L'apport en lipides de ces graines de chanvre optimiseront le bon fonctionnement de l'énergie et veilleront à son stockage et à sa régulation.

Au menu, la texture croquante et leur goût noisette se marieront très bien avec des salades de saison. En cuisine, les graines de chanvre se marient avec de nombreux plats.

# FICHE DE RECETTE



## MUFFINS DÉJEUNER

SOURCE: MAGAZINE JE CUISINE, VOLUME 12, NUMÉRO 2

TEMPS DE PRÉPARATION: 25 MINUTES

TEMPS DE CUISSON: 20 MINUTES PORTIONS: 12 MUFFINS



### INGRÉDIENTS

- 1 tasse et 1/2 (375 ml) farine de blé entier
- 1/4 de tasse (60 ml) de son d'avoine
- 1/2 cuillère à soupe de poudre à pâte
- 1 cuillère à thé (5 ml) bicarbonate de soude
- 1/2 cuillère à thé (2,5 ml) de cannelle
- 1/2 tasse (125 ml) de beurre ramolli (ou de margarine)
- 1 tasse (250 ml) de cassonade
- 1/4 de tasse (60 ml) de beurre de noix de cajou
- 2 œufs
- 1/2 de tasse (125 ml) de lait 2%
- 3/4 de tasse (180 ml) de yogourt grec nature faible en matières grasses
- 1/2 tasse (125 ml) de pacanes hachées finement
- 2/3 de tasse (160 ml) de bleuets
- 1/2 tasse (125 ml) pépites de chocolat au lait
- 1 poire pelée et coupée en petit dés

### PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 375 degrés F (ou 190 degrés C).
2. Dans un bol, mélanger la farine avec le son d'avoine, la poudre à pâte, le bicarbonate de soude et la cannelle.
3. À l'aide du batteur électrique, crémier le beurre avec la cassonade dans un autre bol. Incorporer le beurre de noix de cajou. Incorporer les œufs un à un en fouettant.
4. En remuant avec une cuillère en bois, ajouter graduellement les ingrédients secs en alternant avec le lait et le yogourt. Remuer jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.
5. Diviser la pâte en deux parts. Dans l'une des parts, incorporer les pacanes et les bleuets. Dans l'autre, incorporer les pépites de chocolat et les dés de poire.
6. Déposer des moules de papier dans les alvéoles d'un moule à muffins. Répartir chacune des deux pâtes dans six alvéoles.
7. Cuire environ 20 minutes. Laisser refroidir avant de démouler.

# FICHE DE RECETTE



## QUATRE ATTRAYANTS SMOOTHIES!

SOURCE: MAGAZINE JE CUISINE, VOLUME 12, NUMÉRO 2

TEMPS DE PRÉPARATION: 5 MINUTES

PORTIONS: 1 OU 2 PORTION (S)



### SMOOTHIE MANGUE-COCO ET MICROPOUSSES DE RADIS

Au robot culinaires, mélanger 2 tasses (500 ml) de yogourt à la vanille avec 1/2 tasse (125 ml) de lait de coco, 1 tasse (250 ml) de mangue coupée en cubes, 2 cuillères à soupe (30 ml) de sirop d'érable (ou de miel liquide) et 1/2 tasse (125 ml) de micropousses de radis.

### SMOOTHIE BANANES ET CHOCOLAT

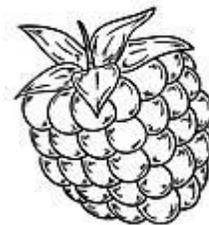
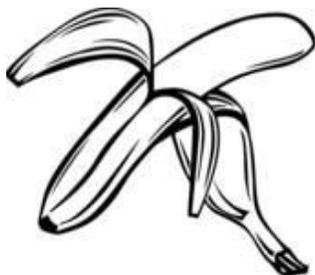
Au robot culinaire, mélanger 2 bananes avec 1 cuillère à soupe (15 ml) de cacao, 2 tasses (500 ml) de lait et 2 cuillères à soupe (30 ml) de miel liquide (ou de sirop d'érable).

### SMOOTHIE FRAMBOISES, GRENADE ET TOFU

Au robot culinaire, mélanger 350 grammes (3/4 de livre) de tofu dessert nature sucré (de type Sunrise) avec 1 tasse (250 ml) de framboises fraîches (ou surgelées), 1 tasse (250 ml) de jus de grenade et 2 cuillères à soupe (30 ml) de miel liquide (ou de sirop d'érable).

### SMOOTHIE AU THÉ VERT ET AU LAIT DE COCO

Au robot culinaire, mélanger 3/4 de tasse (180 ml) de lait de coco, 2 cuillères à thé (10 ml) de thé vert en poudre (matcha), 2 tasses (500 ml) de yogourt grec à la vanille faible en matières grasses et 1/2 tasse (125 ml) de jus d'orange non sucré.



# FICHE DE RECETTE



## SOUPE AUX HARICOTS BLANCS AVEC CROUSTILLES DE BETTERAVES



SOURCE: MAGAZINE JE CUISINE, VOLUME 12, NUMÉRO 2

TEMPS DE PRÉPARATION: 25 MINUTES

TEMPS DE CUISSON: 20 MINUTES PORTIONS: 4 À 6 PORTIONS

### INGRÉDIENTS

- 2 cuillères à soupe (30 ml) de beurre (ou de margarine)
- 1/3 de tasse (80 ml) d'échalotes françaises hachées (ou échalotes vertes)
- 1 cuillère à soupe (15 ml) d'ail haché finement
- 2 boîtes de 540 ml chacune de haricots blancs rincés et égouttés
- 6 tasses (1,5 litre) de bouillon de légumes
- 1 pomme de terre pelée et coupée en cubes
- 1 betterave pelée
- 2 cuillères à soupe (30 ml) de feuilles de basilic
- 1 cuillère à thé (5 ml) de paprika
- 1 pincée de poivre et de sel
- 1 cuillère à soupe (15 ml) d'huile d'olive (ou de canola)

### PRÉPARATION

1. Dans une casserole, faire fondre le beurre à feu moyen. Cuire les échalotes et l'ail environ 2 minutes. Ajouter les haricots blancs, le bouillon de légumes et la pomme de terre. Poivrer et saler. Porter à ébullition puis laisser mijoter environ 20 minutes à feu doux.
2. Pendant ce temps, taller la betterave en tranches fines. Déposer dans une assiette tapissée de papier absorbant. Badigeonner les tranches d'un peu d'huile d'olive. Saler et saupoudrer de paprika.
3. Cuire au micro-ondes 2 minutes puis laisser reposer quelques secondes. Poursuivre la cuisson 2 minutes puis laisser reposer de nouveau quelques secondes. Faire cuire 2 autres minutes en surveillant bien les tranches de betterave pour éviter qu'elles ne brûlent.
4. Au robot culinaire, verser la préparation aux haricots blancs. Mélanger jusqu'à l'obtention d'une préparation lisse.
5. Répartir la soupe dans les bols et garnir de croustilles de betterave et de feuilles de basilic. Arroser d'un filet d'huile d'olive.

# FICHE DE RECETTE



## SOUPE-REPAS AUX TOMATES, AUX LENTILLES ET AUX POIS CHICHES EN GARNITURE



SOURCE: MAGAZINE JE CUISINE, VOLUME 12, NUMÉRO 2

TEMPS DE PRÉPARATION: 20 MINUTES

TEMPS DE CUISSON: 25 MINUTES PORTIONS: 4 PORTIONS

### INGRÉDIENTS

- 1 cuillère à soupe (15 ml) d'huile d'olive (ou de canola)
- 1 cuillère à soupe (15 ml) de gingembre frais haché
- 1 oignon haché
- 2 gousses d'ail hachées
- 2 cuillères à soupe (30 ml) de pâte de cari rouge
- 2 tasses (500 ml) de bouillon de légumes (ou de poulet)
- 1 boîte de 398 ml de lait de coco
- 4 tomates coupées en quatre
- 3/4 de tasse (180 ml) de lentilles rouges
- 1 boîte de 540 ml de pois chiches rincés et égouttés
- 10 tomates cerises coupées en deux
- 2 cuillères à soupe (30 ml) de coriandre hachée finement et d'huile de sésame
- 1 piment fort haché finement

### PRÉPARATION

1. Dans une casserole, chauffer l'huile d'olive (ou de canola) à feu moyen. Cuire l'oignon, l'ail et le gingembre 1 minute. Ajouter la pâte de cari et cuire 1 minute. Ajouter le bouillon, le lait de coco, les tomates, les lentilles et la moitié des pois chiches. Porter à ébullition puis laisser mijoter environ 25 minutes à feu doux.
2. Au robot culinaire, déposer la préparation aux lentilles et mélanger jusqu'à l'obtention d'une préparation lisse.
3. Remettre la soupe dans la casserole et réchauffer 3 minutes.
4. Dans un bol, mélanger le reste des pois chiches avec les tomates cerises, la coriandre, l'huile de sésame et le piment fort.
5. Répartir la soupe dans quatre bols et garnir chaque portion de préparation aux pois chiches et aux tomates.

# FICHE DE RECETTE



## SOUPE-REPAS AUX TOMATES ÉPICÉES

SOURCE: MAGAZINE JE CUISINE, VOLUME 12, NUMÉRO 2

TEMPS DE PRÉPARATION: 20 MINUTES

TEMPS DE CUISSON: 20 MINUTES

PORTIONS: 4 PORTIONS



### INGRÉDIENTS

- 2 cuillères à soupe (30 ml) d'huile d'olive (ou de canola)
- 1 oignon haché
- 1 carotte pelée et râpée
- 1 cuillère à soupe (15 ml) d'ail haché
- 1 poivron rouge épépiné et coupé en lanières
- 1 cuillère à thé (5 ml) de curcuma
- 1 boîte de 796 ml de tomates broyées
- 2 tasses (500 ml) de bouillon de légumes (ou de poulet)
- 1 boîte de 540 ml d'haricots rouges rincés et égouttés
- 2 cuillères à soupe (30 ml) de sucre blanc
- 1 tige de thym (ou 1 cuillère à thé de thym séché)
- 1 feuille de laurier
- 1 cuillère à thé (5 ml) de flocons de piments forts
- 1 pincée de poivre et de sel
- 1/4 de tasse (60 ml) de crème sûre faible en matières grasses
- 3 cuillères à soupe (45 ml) de pistaches (amandes ou noix de Grenoble) hachées finement
- 1 cuillère à soupe (15 ml) de feuille d'origan (ou origan séché)

### PRÉPARATION

1. Dans une casserole, chauffer l'huile à feu moyen. Cuire l'oignon, la carotte, l'ail, le poivron et le curcuma 3 minutes. Ajouter les tomates, le bouillon, les haricots rouges, le sucre, les fines herbes et les flocons de piments forts. Poivrer et saler. Porter à ébullition et cuire 20 minutes à feu doux.
2. Retirer la tige de thym et la feuille de laurier de la casserole. Transvider la préparation dans le contenant du robot culinaire.
3. Répartir la soupe dans quatre bols et garnir chaque portion de crème sûre, de pistaches (amandes ou noix de Grenoble) et de feuilles d'origan (ou séché).

# FICHE DE RECETTE



## CHAUDRÉE DE FRUITS DE MER

SOURCE: MAGAZINE JE CUISINE, VOLUME 12, NUMÉRO 2

TEMPS DE PRÉPARATION: 25 MINUTES

TEMPS DE CUISSON: 35 MINUTES PORTIONS: 4 À 6 PORTIONS



### INGRÉDIENTS

- 3 cuillères à soupe (45 ml) de beurre (ou de margarine)
- 1 oignon haché finement
- 1 cuillère à soupe (15 ml) d'ail haché finement
- 1/4 de tasse (60 ml) de farine tout usage
- 1/2 chou-fleur coupé en morceaux
- 6 tasses (1,5 litres) de bouillon de poulet (ou de légumes) réduit en sodium (sel)
- 1 boîte de 300 ml de lait évaporé
- 3 pommes de terre pelées et coupées en petits cubes
- 2 branches de céleri coupées en dés
- 1 sac de 340 grammes de mélange de crevettes et de pétoncles surgelés et décongelés
- 1 boîte de petites palourdes
- 1 tasse (250 ml) de maïs en grains
- 1 tige de thym (ou 1/2 cuillère à thé) de thym séché
- 4 tranches de jambon fumé (ou forêt noir) cuit
- 2 cuillères à soupe (30 ml) de ciboulette hachée finement

### PRÉPARATION

1. Dans une casserole, faire fondre le beurre (ou la margarine) à feu moyen. Cuire l'oignon et l'ail 2 minutes.
2. Saupoudrer de farine et remuer. Ajouter le chou-fleur et le bouillon de poulet. Porter à ébullition en fouettant, puis laisser mijoter 20 minutes à feu doux jusqu'à tendreté, en remuant de temps en temps.
3. Verser la préparation au robot culinaire et mélanger jusqu'à l'obtention d'une préparation lisse.
4. Remettre la préparation dans la casserole. Incorporer le lait évaporé puis porter à ébullition à feu moyen.
5. Ajouter les pommes de terre et le céleri. Laisser mijoter 10 minutes à feu moyen.
6. Ajouter le mélange de crevettes et de pétoncles, les palourdes, le maïs et le thym. Poivrer et saler. Prolonger la cuisson 10 minutes.
7. Répartir la préparation aux fruits de mer dans les bols. Parsemer de jambon et de ciboulette.

# FICHE DE RECETTE



## CHIPS DE PATATES DOUCES ET DE BETTERAVES

SOURCE: MAGAZINE JE CUISINE, VOLUME 12, NUMÉRO 2

TEMPS DE PRÉPARATION: 30 MINUTES

TEMPS DE CUISSON: 2 HEURES

PORTIONS: 4 PORTIONS



### INGRÉDIENTS

- 2 betteraves
- 2 patates douces
- 1/4 de tasse (60 ml) d'huile d'olive (ou de canola)
- 1 cuillère à thé (5 ml) de vinaigre de vin blanc
- 1 cuillère à thé (5 ml) de miel liquide
- 1 cuillère à thé (5 ml) de moutarde sèche
- 1 pincée de poivre et de sel (facultatif)

### PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 200 degrés F (ou 90 degrés C).
2. Peler les betteraves et les patates douces. Les émincer.
3. Dans un bol, mélanger 1 cuillère à soupe (15 ml) d'huile avec le vinaigre.
4. Dans un autre bol, mélanger le miel avec la moutarde sèche et 2 cuillères à soupe (30 ml) d'huile.
5. Tapisser trois plaques de cuisson de papier parchemin. Badigeonner chacune des plaques avec la préparation au vinaigre.
6. Déposer les tranches de patates douces sur deux plaques de cuisson, puis badigeonner avec la préparation au miel. Déposer les betteraves sur la troisième plaque de cuisson, puis les badigeonner avec le reste de l'huile.
7. Cuire de 2 à 3 heures ou jusqu'à ce que les chips soient sèches et croustillantes. Poivrer et saler.

### EN À-CÔTÉ

#### MAYONNAISE À L'AIL, MOUTARDE ET MIEL

Mélanger 1/2 tasse (125 ml) de mayonnaise avec 1 cuillère à soupe (15 ml) d'ail haché finement, 2 cuillères à thé (10 ml) de miel liquide, 1 cuillère à thé (5 ml) de moutarde de Dijon (ou à l'ancienne) et 1 cuillère à thé (5 ml) d'origan séché. Poivrer et saler au goût.

# FICHE DE RECETTE



## PAIN AUX BANANES ET AU TOFU

SOURCE: MAGAZINE JE CUISINE, VOLUME 12, NUMÉRO 2

TEMPS DE PRÉPARATION: 20 MINUTES

TEMPS DE CUISSON: 55 MINUTES

PORTIONS: 6 À 8 PORTIONS



### INGRÉDIENTS

- 1/2 tasse (125 ml) de tofu mou soyeux nature
- 1 tasse et 1/4 (310 ml) de bananes écrasées
- 1 cuillère à soupe (15 ml) de jus de citron (ou de lime)
- 1 cuillère à thé (5 ml) d'extrait de vanille
- 1 tasse et 1/4 (310 ml) de farine tout usage
- 1/2 tasse (125 ml) de farine de lin
- 1 cuillère à thé (5 ml) poudre à pâte
- 1 cuillère à thé (5 ml) de bicarbonate de soude
- 1/2 tasse (125 ml) de beurre ramolli (margine)
- 3/4 de tasse (180 ml) de sucre blanc
- 1 œuf
- 3/4 de tasse (180 ml) de noix de Grenoble hachées

### PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 350 degrés F (ou 180 degrés C).
2. Au robot culinaire, mélanger le tofu, les bananes, le jus de citron (ou de lime) et l'extrait de vanille.
3. Dans un bol, mélanger la farine tout usage avec celle de lin, la poudre à pâte, le bicarbonate de soude et le sel.
4. À l'aide du batteur électrique, crémier le beurre (ou la margarine) avec le sucre dans un autre bol. Ajouter l'œuf et la préparation au tofu-bananes. Fouetter de nouveau.
5. Incorporer graduellement le mélange préparé à l'étape 4 ainsi que les noix au mélange de farine. Remuer jusqu'à l'obtention d'une préparation homogène.
6. Tapisser un moule à pain de 20 X10 centimètres (8 X 4 pouces) puis y verser la pâte. Égaliser la surface.
7. Cuire 55 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre du pain en ressorte propre.
8. Laisser tiédir sur une grille.

# FICHE DE RECETTE



## BROWNIES AUX HARICOTS NOIRS

SOURCE: MAGAZINE JE CUISINE, VOLUME 12, NUMÉRO 2

TEMPS DE PRÉPARATION: 15 MINUTES

TEMPS DE CUISSON: 30 MINUTES

PORTIONS: 20 CARRÉS



### INGRÉDIENTS

- 1 boîte de 540 ml de haricots noirs rincés et égouttés
- 3 œufs
- 3 cuillères à soupe (45 ml) d'huile de canola (ou végétale)
- 1/4 de tasse (60 ml) de cacao
- 1 pincée de sel
- 1 cuillère à thé (5 ml) d'extrait de vanille
- 1/2 tasse (125 ml) de cassonade
- 1/4 de tasse (60 ml) de mélasse
- 1/3 de tasse (80 ml) de pépites de chocolat au lait

### PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 350 degrés F (180 degrés C).
2. Beurrer un moule carré de 20 centimètres (8 pouces)
3. Au robot culinaire, mélanger les haricots avec les œufs, l'huile, le cacao, le sel, l'extrait de vanille, la cassonade et la mélasse jusqu'à l'obtention d'une consistance homogène.
4. Verser le mélange dans le moule. Parsemer de pépites de chocolat.
5. Cuire 30 minutes.
6. Laisser tiédir avant de couper en carrés

## UNE DENRÉE ÉCONOMIQUE ET NUTRITIVE! .....

Les haricots noirs sont des légumineuses, une catégorie de denrées qui comprend tous les haricots, ainsi que les pois et lentilles. Comme la plupart des légumineuses, les haricots noirs en conserve sont riches en fibres alimentaires, un élément indispensable à une bonne santé (et un bon taux de cholestérol sanguin). Une tasse (250 ml) de haricots noirs en conserve vous fournira près de la moitié de vos besoins quotidiens en fibres. Mais ce n'est pas tout: les haricots noirs contiennent beaucoup de protéines, d'acide folique, de magnésium et d'antioxydants — environ 10 fois plus que les oranges!

# FICHE DE RECETTE



## MOUSSE AU CHOCOLAT ET AVOCAT AVEC CRUMBLE DE NOIX

SOURCE: MAGAZINE JE CUISINE, VOLUME 12, NUMÉRO 2

TEMPS DE PRÉPARATION: 20 MINUTES

RÉFRIGÉRATION: 2 HEURES    TEMPS DE CUISSON: 10 MINUTES

PORTIONS: 4 PORTIONS



### INGRÉDIENTS

#### Pour la mousse

- 3 onces et 1/2 de chocolat mi-sucré
- 2 cuillères à soupe (30 ml) de beurre (ou de margarine)
- 1 avocat mûr
- 1 cuillère à thé (5 ml) d'extrait de vanille
- 1/2 tasse (125 ml) de lait de coco allégé
- 1 cuillère à soupe (15 ml) de cacao

#### Pour le crumble

- 1/4 de tasse (60 ml) de beurre fondu
- 1/4 de tasse (60 ml) de pistaches concassées (ou noix de Grenoble)
- 1/4 de tasse (60 ml) de noisettes hachées (ou amandes)
- 1/4 de tasse (60 ml) de poudre d'amandes
- 1/4 de tasse (60 ml) de sucre d'érable
- 1/4 de tasse (de noix de coco râpée non sucrée)

### PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 350 degrés F (180 degrés C).
2. Dans un bain-marie, faire fondre le chocolat avec le beurre (ou la margarine).
3. Au robot culinaire, mélanger l'avocat, la vanille, le lait de coco et le cacao jusqu'à l'obtention d'une préparation lisse. Incorporer le chocolat fondu.
4. Répartir la préparation dans 4 ramequins. Réfrigérer 2 heures.
5. Pendant ce temps, mélanger les ingrédients du crumble dans un bol jusqu'à l'obtention d'une préparation granuleuse. Tapisser une plaque de cuisson de papier parchemin, puis y étaler le crumble. Cuire 10 minutes en remuant de temps en temps. Retirer du four et laisser tiédir.
6. Au moment de servir, parsemer les mousses au chocolat de crumble.

# FICHE DE RECETTE



## PIZZA AUX LÉGUMES AVEC CROÛTE DE CHOU-FLEUR



SOURCE: MAGAZINE JE CUISINE, VOLUME 12, NUMÉRO 2

TEMPS DE PRÉPARATION: 30 MINUTES

TEMPS DE CUISSON: 35 MINUTES

PORTIONS: 4 PORTIONS

### INGRÉDIENTS

#### Pour la garniture

- 3/4 de tasse (180 ml) de sauce tomate
- 1 boîte de 398 de cœurs d'artichauts égouttés
- 1 poivron jaune (ou autre couleur) coupé en fines lanières
- 12 olives vertes (ou noires) dénoyautées
- 1/2 brocoli coupé en petits bouquets
- 200 grammes de fromage mozzarella (ou autre type) râpé
- 2 tasses (500 ml) de chou kale (ou frisé)

#### Pour la pâte de chou fleur

- 2 choux-fleurs
- 1/2 tasse (125 ml) de fromage parmesan râpé
- 2 cuillères à soupe (30 ml) de ciboulette hachée (ou échalotes)
- 1 cuillère à soupe (15 ml) de thym séché
- 1 œuf
- 1 cuillère à thé (5 ml) de cari
- 1 pincée de poivre et de sel

### ON MODIFIE LA PIZZA!

Selon vos goûts et ceux de votre famille, vous pouvez changer les légumes. Les aubergines, les carottes, les courgettes, l'ail, l'oignon, le rapini et même les pousses de bambou peuvent être utilisés en guise de garniture sur votre pizza à la croûte de chou-fleur. Vous pouvez également apporter votre touche personnelle quant aux assaisonnement et aux fines herbes: herbes à l'italienne, herbes de Provence, piment de Cayenne ou flocons de piments fort agrémenteront différemment cette pizza! Enfin, introduisez à la garniture des petits morceaux de poulet (ou dinde) cuit, des fruits de mer (crevettes, palourdes) ou des morceaux de saucissons.

# FICHE DE RECETTE



## PIZZA AUX LÉGUMES AVEC CROÛTE DE CHOU-FLEUR

SOURCE: MAGAZINE JE CUISINE, VOLUME 12, NUMÉRO 2

TEMPS DE PRÉPARATION: 30 MINUTES

TEMPS DE CUISSON: 35 MINUTES

PORTIONS: 4 PORTIONS



### PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 350 degrés F (180 degrés C).
2. Au robot culinaire, réduire les choux-fleurs en chapelure fine. Déposer la moitié de la chapelure de chou-fleur dans un plat allant au micro-ondes. Cuire 5 minutes. Répéter avec le reste de la chapelure de chou-fleur (pour de meilleurs résultats, ne pas cuire toute la chapelure en même temps).
3. Déposer la moitié de la chapelure de chou-fleur égoutté sur un linge. Tordre le linge au-dessus de l'étaler afin de retirer le maximum d'eau du chou-fleur. Déposer le chou-fleur égoutté dans un bol. Répéter avec le reste de la chapelure de chou-fleur.
4. Dans le bol contenant le chou-fleur, ajouter le fromage parmesan, les fines herbes, l'œuf et le cari. Poivrer et saler. Remuer jusqu'à l'obtention d'une boule de pâte.
5. Sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin, façonner deux cercles de 25 centimètres (10 pouces) de diamètre avec la pâte de chou-fleur.
6. Cuire 20 minutes.
7. Garnir les pâtes de sauce tomate, de cœurs d'artichauts, de poivrons, d'olives, de brocoli et de fromage mozzarella (autre fromage).
8. Poursuivre la cuisson au four 15 minutes. À la sortie du four garnir de chou kale (frisé).

### LES BIENFAITS DU CHOU-FLEUR

Pour améliorer la digestibilité du chou-fleur, faites-le cuire 5 minutes à l'eau bouillante salée et égouttez-le avant de l'apprêter. Poursuivez ensuite avec l'un ou l'autre de modes de préparation suivants.

- **Au gratin:** Faites revenir le chou-fleur blanchi dans un peu de beurre pour le sécher, puis mettez-le dans un bol avec de la sauce Mornay. Saupoudrez de fromage râpé mélangé de fine chapelure, arrosez de beurre fondu et gratinez.
- **Moussaka à la turque:** Faites cuire le chou-fleur une demi-heure avec de la viande hachée, de l'oignon, un verre d'eau et un peu de purée de tomates.

# FICHE DE RECETTE



## BURGER AUX GALETTES DE QUINOA ET POUSSÉS DE ROQUETTE



SOURCE: MAGAZINE JE CUISINE, VOLUME 12, NUMÉRO 2

TEMPS DE PRÉPARATION: 25 MINUTES

TEMPS DE CUISSON: 25 MINUTES RÉFRIGÉRATION: 15 MINUTES

PORTIONS: 4 BURGERS

### INGRÉDIENTS

#### Pour la galette

- 1/2 tasse (125 ml) de quinoa rincé et égoutté
- 1 œuf battu
- 1/3 de tasse (80 ml) de fromage parmesan râpé
- 1 pincée de poivre et de sel
- 2 cuillères à soupe (30 ml) de ciboulette hachée
- 2 cuillères à soupe (30 ml) de persil haché
- 1/4 de tasse (60 ml) de chapelure nature (ou à l'italienne)
- 1 cuillère à thé (5 ml) d'ail haché finement
- 1 carotte râpée
- 1 courgette râpée
- 1/2 tasse (125 ml) de houmous
- 1 cuillère à thé (5 ml) de cari
- 1 cuillère à soupe (15 ml) d'huile de sésame
- 4 pains à hamburger
- 2 tasses (500 ml) de chou rouge (ou vert) haché finement
- 100 grammes (3 onces et 1/2) de pousses de roquette

#### Pour la sauce

- 1/4 de tasse (60 ml) de mayonnaise faible en matières grasses
- 3 cuillères à soupe (45 ml) de yogourt grec nature faible en matières grasses
- 2 cuillères à soupe (30 ml) tahibi (beurre de sésame)
- 1 cuillère à thé (5 ml) de sambal oelek
- 1 pincée de poivre et de sel

# FICHE DE RECETTE



## BURGER AUX GALETTES DE QUINOA ET POUSES DE ROQUETTE



SOURCE: MAGAZINE JE CUISINE, VOLUME 12, NUMÉRO 2

TEMPS DE PRÉPARATION: 25 MINUTES

TEMPS DE CUISSON: 25 MINUTES RÉFRIGÉRATION: 15 MINUTES

PORTIONS: 4 BURGERS

### PRÉPARATION

1. Déposer le quinoa dans une casserole et couvrir d'eau. Poivrer et saler. Porter à ébullition puis couvrir et cuire 20 minutes à feu moyen. Rincer sous l'eau froide, égoutter, puis presser le quinoa entre les mains pour en extraire le maximum d'eau.
2. Dans un bol, mélanger le quinoa, l'œuf, le fromage, la ciboulette, le persil, la chapelure, l'ail, la carotte, la courgette, le houmous et le cari. Poivrer et saler., Façonner quatre galettes avec la préparation. Réserver au frais 15 minutes.
3. Dans un poêlon antiadhésif, chauffer l'huile à feu moyen. Cuire les galettes 3 minutes de chaque côté.
4. Dans un bol, mélanger les ingrédients de la sauce.
5. Couper les pains en deux sur l'épaisseur et les faire griller.
6. Tartiner la base des pains de sauce. Garnir d'une galette de quinoa, de chou rouge et de pousses de roquette.

### CULTIVEZ VOS POUSES!

Les pousses ont la cote! Pourquoi ne pas en profiter pour les cultiver vous-même et ainsi avoir à portée de main toute l'année? Le Terreau pour semis et pousses Agro Mix de Fafard vous permet de mettre à exécution ce concept de jardin intérieur en cultivant facilement des pousses de basilic, de luzerne, de roquette, de betterave, de tournesol ou de pois verts. Ces cultures ajouteront sans contredit une petite touche irrésistible à vos grillades, salades et autres mets, comme dans ce savoureux burger aux galettes de quinoa et pousses de roquette!

On distingue trois types de culture pour les germinations et pousses en jardin d'intérieur : les germinations, les jeunes pousses et les bébés légumes. Les cultiver soi-même est facile et amusant, éducatif pour les enfants, en plus de réduire le transport et l'emballage de vos aliments. Vous évitez aussi qu'ils perdent leurs nutriments pendant qu'ils se rendent jusqu'à vous. Consultez [www.urbainculteurs.org](http://www.urbainculteurs.org).

# FICHE DE RECETTE



## COURGE SPAGHETTI ET HARICOTS VERTS GRATINÉS



SOURCE: MAGAZINE JE CUISINE, VOLUME 12, NUMÉRO 2

TEMPS DE PRÉPARATION: 20 MINUTES

TEMPS DE CUISSON: 15 MINUTES

PORTIONS: 4 PORTIONS

### INGRÉDIENTS

- 1 courge spaghetti
- 250 grammes d'haricots verts coupés en morceaux
- 20 tomates cerises coupées en deux
- 1/2 cuillère à thé (2,5 ml) de cumin
- 3 cuillères à soupe (45 ml) d'huile d'olive (ou de canola)
- 1/4 de tasse (60 ml) de ciboulette hachée finement
- 1 tasse et 1/2 (375 ml) de fromage cheddar (ou autre fromage) râpé
- 1 pincée de poivre et de sel

### PRÉPARATION

1. Couper la courge en deux sur le sens de la longueur puis retirer les filaments et les graines. Cuire au micro-ondes 10 minutes. Prélever la chair à l'aide d'une fourchette.
2. Pendant ce temps, cuire les haricots 5 minutes dans une casserole d'eau bouillante salée. Égoutter.
3. Dans un bol, mélanger la courge avec les haricots, les tomates, le cumin, l'huile et la ciboulette. Poivrer et saler.
4. Transférer la préparation dans un plat de cuisson carré de 20 centimètres (8 pouces). Parsemer de fromage.
5. Faire gratiner 3 minutes à broil.

### BON À SAVOIR

La courge spaghetti est une bonne solution de remplacement aux féculents et une alliée de taille pour une saine gestion du poids! Source très élevée de fibres, cette recette rassasiante permet de combler 37% de nos besoins nutritionnels quotidiens, favorisant ainsi un bon transit intestinal. La courge spaghetti est également facile à préparer et est généralement appréciée des enfants!

# FICHE DE RECETTE



## POIVRONS FARCIS AUX LENTILLES

SOURCE: MAGAZINE JE CUISINE, VOLUME 12, NUMÉRO 2

TEMPS DE PRÉPARATION: 35 MINUTES

TEMPS DE CUISSON: 45 MINUTES

PORTIONS: 4 PORTIONS



### INGRÉDIENTS

- 1/2 tasse (125 ml) de quinoa rincé et égoutté
- 1 tasse (250 ml) de bouillon de légumes réduit en sodium (sel)
- 2 cuillère à soupe (30 ml) d'huile d'olive (ou de canola)
- 1 oignon haché finement
- 1 cuillère à soupe (15 ml) d'ail haché finement
- 1 carotte pelée et râpée
- 1 boîte de 540 ml de lentilles vertes rincées et égouttées
- 2 tomates coupées en dés
- 1 cuillère à thé (5 ml) de fines herbes mélangées (ou à l'italienne)
- 1 contenant de 200 grammes de fromage feta émietté
- 3 cuillères à soupe (45 ml) de persil frais haché finement
- 2 cuillères à soupe (30 ml) basilic frais (ou séché)
- 4 poivrons de couleur variées (ou de la même couleur)
- 1 tasse (250 ml) de fromage provolone râpé
- 1 pincée de poivre et de sel

### PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 350 degrés F (180 degrés C).
2. Dans une casserole, déposer le quinoa. Verser le bouillon de légumes porter à ébullition. Couvrir et cuire 20 minutes jusqu'à absorption complète du liquide.
3. Dans une autre casserole, chauffer l'huile à feu moyen. Cuire l'oignon et l'ail 2 minutes.
4. Ajouter la carotte, les lentilles, le quinoa, les tomates et les fines herbes. Cuire 2 minutes.
5. Retirer du feu puis ajouter le fromage feta. Poivrer et saler.
6. Couper les poivrons en deux. Retirer la membrane blanche et les graines. Farcir les poivrons avec la préparation au quinoa et couvrir de provolone. Déposer les poivrons farcis dans un plat de cuisson.
7. Cuire 40 minutes.

# FICHE DE RECETTE



## BOL DE NOUILLES DE PATATES DOUCES ET SALSA D'AVOCATS



SOURCE: MAGAZINE JE CUISINE, VOLUME 12, NUMÉRO 2

TEMPS DE PRÉPARATION: 25 MINUTES

TEMPS DE CUISSON: 10 MINUTES

PORTIONS: 4 PORTIONS

### INGRÉDIENTS

#### Bol de nouilles

- 3 patates douces pelées et coupées de manière à former des nouilles
- 2 cuillères à soupe (30 ml) d'huile d'olive
- 3 poivrons de couleurs variées et coupés en dés
- 1 oignon haché finement
- 1 cuillère à soupe (15 ml) d'ail haché finement
- 1 cuillère à thé (5 ml) de cumin
- 1 cuillère à thé (5 ml) de coriandre
- 1 cuillère à thé (5 ml) de curcuma
- 1/2 tasse (125 ml) de bouillon de légumes
- 1/2 tasse (125 ml) de houmous
- 2 tasses (500 ml) de chou kale (frisé) haché
- 1 pincée de poivre et de sel
- 1 lime coupée en quartiers

#### Pour la salsa d'avocats

- 3 cuillères à soupe (45 ml) d'échalotes hachées finement
- 2 cuillères à soupe (30 ml) d'huile d'olive (ou de canola)
- 2 cuillères à soupe (30 ml) de coriandre hachée
- 1 cuillère à soupe (15 ml) de jus de lime
- 1/2 cuillère à thé (2,5 ml) de poudre de Chili
- 2 avocats coupés en dés

# FICHE DE RECETTE



## BOL DE NOUILLES DE PATATES DOUCES ET SALSA D'AVOCATS

SOURCE: MAGAZINE JE CUISINE, VOLUME 12, NUMÉRO 2

TEMPS DE PRÉPARATION: 25 MINUTES

TEMPS DE CUISSON: 10 MINUTES

PORTIONS: 4 PORTIONS



### PRÉPARATION

1. Dans un bol, mélanger les ingrédients de la salsa d'avocats.
1. Dans une casserole d'eau bouillante, cuire les nouilles de patates douces al dente. Égoutter.
2. Dans la même casserole, chauffer l'huile. Cuire les poivrons, l'oignon et l'ail 2 minutes. Saupoudrer de cumin, de coriandre et de curcuma. Remuer.
3. Ajouter le bouillon de légumes et le houmous. Porter à ébullition à feu moyen. Incorporer les nouilles de patates douces et le chou kale (frisé). Poivrer et saler. Remuer. Réchauffer 2 minutes.
4. Répartir les nouilles de patates douces dans les assiettes. Garnir de salsa d'avocats et servir avec les quartiers de lime.

### EN À-CÔTÉ

#### CROÛTONS GRATINÉS AU FROMAGE SUISSE

QUANTITÉ : 4 PORTIONS

Dans un bol, mélanger 1 tasse (250 ml) de fromage suisse râpé avec 1 cuillère à soupe (15 ml) de thym séché. Sur une plaque de cuisson, déposer 4 tranches de pain et les couvrir du mélange de fromage. Poivrer. Faire griller au four environ 10 minutes, à 400 degrés F (205 degrés C). Retirer du four et couper chaque tranche de pain en deux.

### UTILISATION DE LA PATATE DOUCE

Selon les variétés, la pelure et la chair de la patate douce peuvent être blanches, jaunes, orange ou pourpre. La patate est particulièrement riche en vitamines A et B6, en cuivre et en manganèse. La patate douce, comme l'igname, se prête aux mêmes usages culinaires que la pomme de terre. Sa chair, nettement plus sucrée que celle de la pomme de terre, permet également d'en faire des entremets, des marmelades, des poudings, des biscuits, des gâteaux, des glaces, des crêpes et d'autres desserts.



## Savoir lire les étiquettes

Pour éviter d'intégrer des ingrédients néfastes pour la santé, lisez les étiquettes nutritionnelles. Même si certains produits affichent des mentions telles que "léger", "sans gras" ou "sans sucre". Ils peuvent renfermer d'autres ingrédients qu'il vaudrait mieux éviter. Par exemple, un produit faible en gras peut contenir plus de gras que la version ordinaire. Apprenez aussi à repérer les appellations de certains ingrédients, notamment celles du sucre qui se termine souvent en "ose" (fructose, glucose, sucrose, etc).

## Moins de viande

On gagne à consommer moins de viande! En effet, celle-ci renferme des gras saturés qui peuvent augmenter les risques de maladies cardiovasculaires, de cancer et de diabète. La solution: réduire ses portions et remplacer la viande par des protéines végétales telles que les légumineuses, les noix ou le tofu, lesquels sont riches en antioxydants et en fibres.

## 3 modes de cuisson santé

### 1. À la vapeur

Ce type de cuisson serait celui qui préserverait le plus de nutriments, sans nécessiter l'ajout de matières grasses. De plus, il permet une cuisson uniforme et n'altère pas trop la saveur ni la texture des aliments.

### 2. Au wok

En faisant sauter les aliments rapidement à feu vif, ceux-ci révèlent un goût et une couleur attrayants, et ce, sans nécessiter sur une grande quantité de gras.

### 3. Au rôtissage

Simple et facile, le rôtissage permet au gras de s'écouler et aux aliments d'arborer une couleur et une texture particulièrement appétissantes.

## Incorporer plus d'herbes fraîches

En plus de donner du goût aux aliments, les fines herbes fraîches permettant de couper sur le sodium (sel). Il faut cependant se laisser quelques semaines pour s'habituer aux nouvelles saveurs et à l'absence de sel. Les fines herbes sont faciles à trouver à l'année, mais vous pouvez tout de même en cultiver ou vous en procurer sous forme de purées en tube ou en cubes surgelés dans certaines épiceries. Sachez que vous pouvez remplacer 1 cuillère à soupe (15 ml) d'herbes fraîches par 1 cuillère à thé (5 ml) d'herbes séchées.