

CIBLE SANTÉ

Volet Prévention – Alimentation

Recettes

Trempelette crémeuse passe-partout

(Rendement : 250 ml (1 tasse) | Préparation : 5 min)

Ingrédients

75 ml (1/3 tasse) de mayonnaise allégée

180 ml (2/3 tasse) de yogourt grec nature 0% M.G. ou 2% M.G.

Préparation

- Mélanger la mayonnaise et le yogourt.
- Ajouter au choix :
 - Sauce chili, ketchup ou sauce à fruits de mer et basilic séché (pour une sauce rosée)
 - Moutarde de Dijon et sirop d'érable
 - Cari et miel (pour une sauce à l'indienne)
 - Pesto de basilic ou de tomates séchées

Muffins à l'avoine et aux bleuets (12 muffins)

Ingrédients

180 ml ($\frac{3}{4}$ tasse) de lait ou boisson de soya enrichie nature

45 ml (3 c. à soupe) de jus de citron

10 ml (2 c. à thé) de zeste de citron

250 ml (1 tasse) de flocons d'avoine

250 ml (1 tasse) de farine de blé entier

5 ml (1 c. à thé) de poudre à pâte

5 ml (1 c. à thé) de bicarbonate de soude

75 ml ($\frac{1}{3}$ tasse) de cassonade tassée

250 ml (1 tasse) de bleuets frais ou surgelés

1 œuf

60 ml ($\frac{1}{4}$ tasse) d'huile végétale (ex. huile de canola)

Préparation

- Préchauffer le four à 180°C (350°F). Placer la grille au centre du four.
- Dans un petit bol, verser le lait, le jus de citron et le zeste. Réserver.
- Dans un grand bol, mélanger les flocons d'avoine, la farine, la poudre à pâte, le bicarbonate de soude et la cassonade. Ajouter les bleuets, puis mélanger pour bien les enrober de la préparation.
- Dans un petit bol, battre légèrement l'œuf et ajouter l'huile.
- Verser dans le mélange d'ingrédients secs. Ajouter le mélange de lait et mélanger juste assez pour que la pâte soit homogène.
- Verser le mélange dans des moules à muffins recouverts de moules en papier.
- Cuire 20 à 25 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre d'un muffin en ressorte propre. Laisser refroidir sur une grille.

Quinoa aux épinards

(4 portions | Préparation : 10 min | Cuisson : 15 min | Attente : 15 min)

Ingrédients

1 petit oignon, haché finement

1 gousse d'ail, hachée finement

15 ml (1 c. à soupe) d'huile olive

250 ml (1 tasse) de quinoa non cuit, bien rincé

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

250 ml (1 tasse) d'épinards frais, hachés

Poivre et sel, au goût

Préparation

- Dans une casserole, attendrir l'oignon et l'ail dans l'huile. Saler et poivrer.
- Ajouter le quinoa et le bouillon. Porter à ébullition. Couvrir et laisser mijoter 15 minutes à feu doux.
- Retirer du feu. Incorporer les épinards. Couvrir et laisser reposer 15 minutes.
- Rectifier l'assaisonnement au besoin.

Hummus (tartina de pois chiches)

(6 portions | Préparation : 10 min)

Ingrédients

1 boîte de 540 ml (19 oz) de pois chiches rincés et égouttés

125 ml (½ tasse) de yogourt nature

2 gousses d'ail

2,5 ml (½ c. à thé) de cumin moulu

Jus de ½ citron

Sel, au goût

Préparation

- Au robot culinaire, mélanger tous les ingrédients.
- Racler les rebords du récipient à l'aide d'une spatule de caoutchouc et mélanger de nouveau jusqu'à l'obtention d'une texture lisse.
- Servir l'hummus avec des crudités, des craquelins ou comme tartina de sandwich.
- Se conserve 5 jours au réfrigérateur.

Recette tirée de l'émission «Cuisine futée, parents pressés» à Télé-Québec

Hamburger aux lentilles

(4 portions | Préparation : 25 min | Cuisson : 10 min)

Ingrédients (galettes de lentilles)

½ contenant de 227 g de champignons blancs, tranchés

1 échalote française

30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive

2 gousses d'ail, hachées

1 boîte de 540 ml (19 oz) de lentilles égouttées et rincées

1 œuf

125 ml (½ tasse) de chapelure

Sel et poivre, au goût

Préparation

- Dans une poêle, dorer les champignons et l'échalote dans l'huile. Ajouter l'ail et poursuivre la cuisson 1 minute.
- Au robot culinaire, réduire le mélange de champignons et les lentilles en une purée grumeleuse. Ajouter l'œuf, la chapelure et mélanger quelques secondes à la fois jusqu'à ce que ce soit tout juste homogène. Saler et poivrer au goût. Façonner 4 galettes.
- À l'aide d'un pinceau, badigeonner les galettes d'un peu d'huile d'olive.
- Au barbecue préchauffé à puissance moyenne ou dans une poêle, griller les galettes 3 à 4 minutes de chaque côté en les retournant délicatement.

Servir sur des pains hamburger grillés, avec des accompagnements au choix : laitue, tomates, oignons, poivrons rouges grillés, champignons sautés, mayonnaise légère, sauce tzatziki, etc.

Recette tirée et inspirée du site internet www.ricardocuisine.com

Saumon aux épices à steak

(4 portions | Préparation : 5 min | Cuisson : 20 min)

Ingrédients

1 filet de saumon avec ou sans la peau de 675 g (1 ½ lb)

15 ml (1 c. à soupe) de sirop d'érable

Épices à steak du commerce sans sel ajouté

Quartiers de citron, au goût

Préparation

- Préchauffer le four à 200°C (400°F) et placer la grille au centre du four.
- Tapiser une plaque de cuisson de papier parchemin ou de papier d'aluminium.
- Déposer le saumon côté peau sur la plaque de cuisson.
- À l'aide d'un pinceau de cuisine, badigeonner le filet de saumon du sirop d'érable.
- Saupoudrer d'épices à steak.
- Cuire au four 20 minutes ou jusque la chair du poisson se défasse facilement à la fourchette.
- Terminer la cuisson à «BROIL» durant environ 2 minutes, ou jusqu'à former une belle croûte caramélisée sur le saumon.
- Couper le filet en 4 portions.
- Arroser de jus de citron frais au moment de servir.

Recette tirée de l'émission «Cuisine futée, parents pressés» à Télé-Québec

Pouding étagé au chia

(4 portions | Préparation : 10 min | Pas de cuisson | Repos : 12 heures)

Ingrédients

Pouding

250 ml (1 tasse) de lait ou de boisson de soya

250 ml (1 tasse) de yogourt grec nature

60 ml (¼ tasse) de chia blanc

60 ml (¼ tasse) de sirop d'érable

5 ml (1 c. à thé) d'extrait de vanille pure

Garniture

2 kiwis en dés

1 tasse (250 ml) de mangue surgelée et décongelée, en dés

1 tasse (250 ml) de framboises fraîches

Préparation

- Dans un contenant hermétique, mélanger le lait, le yogourt, le chia, le sirop d'érable et la vanille à l'aide d'un fouet.
- Bien refermer et réfrigérer 12 heures ou plus.
- Au moment de servir, superposer dans des verres ou des verrines des étages de pouding en alternance avec des kiwis, des mangues et des framboises.

Se conserve 2 jours au réfrigérateur et ne se congèle pas.

N'hésitez pas à varier les fruits dans cette recette!