

LES PROTÉINES D'ORIGINE VÉGÉTALE :

# DES RECETTES

FACILES À FAIRE !

**Guelph Family**  
Health Study



LES PROTÉINES D'ORIGINE VÉGÉTALE :

# DES RECETTES

FACILES À FAIRE !

## Guelph Family Health Study



Ce projet a été réalisé avec la contribution de Santé Canada.

Ce projet de livre de cuisine est financé en partie par le Ministère de l'agriculture, de l'alimentation et des affaires rurales (MAAARO), par l'entremise de l'alliance pour l'innovation agroalimentaire en Ontario.

# Introduction



## Guelph Family Health Study

Dès l'âge de cinq ou six ans, vos enfants prennent des habitudes en matière d'alimentation, d'exercice et de sommeil qui peuvent durer toute une vie. La Guelph Family Health Study teste des moyens d'inculquer aux enfants de saines habitudes dès leur plus jeune âge, des habitudes qui peuvent réduire considérablement le risque de maladies chez votre enfant, maintenant et dans le futur.

Les parents participant à la Guelph Family Health Study nous ont demandé des recettes saines et adaptées aux enfants qu'ils pourraient servir à leur famille. Les chercheurs de la Guelph Family Health Study ont donc créé une série de livres de cuisine destinés à faciliter la dégustation d'aliments sains et savoureux préparés à la maison avec votre famille !

— — — — —  
**Que vous n'avez jamais entendu parler du tempeh, que vous ayez servi du tofu à vos enfants avec plus ou moins de succès, ou que vous cuisiniez des haricots secs depuis des années, ce livre de cuisine est fait pour vous.**

Le guide alimentaire canadien 2019 recommande de consommer plus souvent des protéines d'origine végétale. Manger des protéines d'origine végétale peut avoir un effet positif sur votre santé et sur la santé de la planète. Cela peut également contribuer à réduire votre facture d'épicerie. Cependant, nos recherches indiquent

qu'incorporer davantage de repas à base de protéines d'origine végétale représentent un défi pour les familles participant à la Guelph Family Health Study — et des recherches menées dans tout le pays ont donné des résultats similaires. Alors que près de 64 % des Canadiens déclarent manger de la viande chaque jour, seulement 14 % consomment des légumineuses, comme les haricots, les lentilles et les pois. C'est pourquoi nous avons



## OBTENEZ TOUS LES LIVRES DE CUISINE GRATUITS !

(en anglais)

Pour les télécharger et les consulter gratuitement sur votre téléphone ou votre tablette, rendez-vous sur [guelphfamilyhealthstudy.com/cookbooks](http://guelphfamilyhealthstudy.com/cookbooks)



conçu ce livre de recettes à base de protéines végétales comme une ressource permettant de comprendre les différents types de protéines végétales et la façon de les incorporer dans des repas et des collations délicieux et sains pour votre famille occupée.

Notre équipe a créé des recettes qui satisferont tant les papilles gustatives des enfants d'âge préscolaire, des amateurs de viande et des adeptes de longue date des protéines végétales.

Nous commençons par des informations sur le guide alimentaire canadien 2019 et un aperçu des différents types d'aliments protéinés. Ensuite, nous mettons en évidence des conseils d'achat et de préparation pour ajouter davantage de protéines d'origine végétale à vos repas et collations. Enfin, nous vous proposons 30 recettes qui vous montreront à quel point les protéines d'origine végétale peuvent être savoureuses !

**De notre cuisine à la vôtre  
– Bon appétit !**

# Remerciements



**Nous tenons à remercier la famille Kanji, la famille Marcone, la famille Pineda Nava, la famille Derpo, la famille Yao et la famille Au qui participent à la Guelph Family Health Study de nous avoir invités — virtuellement — dans leurs maisons et autour de leurs tables à dîner avec un esprit ouvert pour ce projet.**

L'équipe de la Guelph Family Health Study (GFHS) tient également à remercier les organismes suivants pour leur soutien et pour nous aider à continuer d'améliorer la santé des enfants et des familles :

- La Fondation Helderleigh
- Le Food Innovation and Research Studio (FIRSt) du Collège George Brown
- Bureau de la politique et de la promotion de la nutrition de Santé Canada
- Ville de Guelph — Bureau Smart Cities
- Société canadienne de nutrition
- Ministère de l'Agriculture, de l'Alimentation et des Affaires rurales de l'Ontario

Notre partenariat avec le Food Innovation and Research Studio (FIRSt) du George Brown College a été d'une valeur inestimable dans le cadre de ce projet. Sans eux, nous n'aurions pas été en mesure de proposer des recettes faciles à suivre et à base de protéines d'origine végétale pour cette collection.

Enfin, merci à tous les membres de l'équipe du GFHS qui ont rendu ce livre de cuisine possible! La direction de notre équipe, Jess Haines, David Ma, Alison Duncan, et Andrea Buchholz, les membres de soutien Angela Annis, Kathryn Walton, et Maude Perreault, ainsi que nos étudiants, Katherine Eckert, Sarah Wedde, Hannah Whibbs, et MacKenzie Harris.

Toutes les recettes incluses ont été testées à la fois dans la cuisine d'essai du George Brown College ainsi que dans les cuisines personnelles de l'équipe de la GFHS. Elles sont donc éprouvées. Merci de nous faire une place dans vos repas familiaux en essayant ces recettes — nous avons hâte que vous tombiez à votre tour amoureux de la cuisine à base de plantes!



Découvrez l'incroyable travail de nos organisations partenaires :



[thehelderleighfoundation.org](http://thehelderleighfoundation.org)



[cns-scn.ca](http://cns-scn.ca)



[guide-alimentaire.canada.ca](http://guide-alimentaire.canada.ca)



[omafra.gov.on.ca/french](http://omafra.gov.on.ca/french)



[foodfuture.ca](http://foodfuture.ca)



[georgebrown.ca/partnerships/work-with-an-academic-division/george-brown-hospitality-culinary-arts/food-innovation-research-studio-first](http://georgebrown.ca/partnerships/work-with-an-academic-division/george-brown-hospitality-culinary-arts/food-innovation-research-studio-first)

Photographie des recettes : Social By Nature · Conception graphique : Lind Design

# Avant-propos

Le guide alimentaire canadien a adopté une nouvelle approche pour fournir des conseils sur l'alimentation saine en mettant l'accent sur les choix et les comportements alimentaires qui favorisent une alimentation saine, tels que cuisiner plus souvent. Le guide recommande de consommer divers aliments chaque jour, y compris des légumes et des fruits, des aliments à grains entiers et des aliments protéinés. Parmi les aliments protéinés, le guide alimentaire recommande de consommer plus souvent ceux d'origine végétale. Bien que les protéines d'origine animale, telles que les produits laitiers et la viande, soient toujours incluses dans le guide alimentaire, une réorientation de l'alimentation vers des aliments d'origine végétale est associée à des effets bénéfiques sur la santé, notamment à une diminution des risques de maladies du cœur, de diabète de type 2 et de certaines formes de cancer.

Les protéines d'origine végétale comprennent des aliments tels que les haricots, les pois chiches, les lentilles, les noix et les graines. Sur le plan nutritionnel, en plus des protéines, ces aliments contiennent des fibres, de bons gras ainsi qu'un grand nombre de vitamines et de minéraux. Ils sont aussi naturellement faibles en gras saturés, en sodium et en sucre.

Les protéines d'origine végétale sont non seulement bonnes pour la santé, elles sont aussi bonnes pour l'environnement et un bon nombre sont cultivées ici, au Canada. En fait, le Canada est le plus grand producteur et exportateur du monde de pois secs et de lentilles.<sup>1</sup>

Malgré les nombreux avantages des protéines d'origine végétale, un bon nombre de Canadiens n'ont pas encore découvert leur polyvalence et ne savent pas comment les utiliser dans la cuisine au quotidien. C'est la raison pour laquelle Santé Canada est fier de

collaborer avec Guelph Family Health Study et le collègue George Brown à l'élaboration de nouvelles recettes. Ces recettes utilisent et mettent en valeur les protéines d'origine végétale et favorisent l'acquisition de compétences alimentaires au sein des familles.

Ce nouveau livre de cuisine offre aux familles des renseignements utiles et des recettes inspirantes pour appliquer le guide alimentaire canadien dans leur cuisine. En cuisinant plus souvent, les Canadiens deviennent moins dépendants des produits hautement transformés. Cela leur permet de tisser des liens avec leur famille et leurs amis et d'enseigner aux enfants de saines habitudes alimentaires qui dureront toute leur vie.

Santé Canada félicite l'équipe de Guelph Family Health Study d'avoir élaborer des recettes qui allient santé et goût, et qui aideront les gens à trouver des moyens créatifs d'inclure des aliments d'origine végétale dans les repas et les collations de tous les jours.

Pour obtenir de plus amples renseignements au sujet d'une alimentation saine, allez à [guide-alimentaire.canada.ca/fr](https://guide-alimentaire.canada.ca/fr)

Cordialement,



Alfred Aziz  
Directeur Général, Bureau de la politique  
et de la promotion de la nutrition  
Santé Canada  
[Alfred.Aziz@canada.ca](mailto:Alfred.Aziz@canada.ca)

<sup>1</sup> Conseil national de recherches Canada. (2019). [Marché des protéines d'origine végétale : analyse du marché canadien et du marché mondial](#)



# La table des matières

## Partie 1: Contenu éducatif

Comment choisir et comparer des aliments emballés	10
Guide alimentaire canadien	10
Que sont les aliments protéinés?	11
Les nombreux avantages de manger des aliments d'origine végétale!	13
Affiche d'ingrédients	14
Incorporer des protéines d'origine végétale dans votre saine alimentation	16
Quelques faits concernant les fibres	17
Conseils sur la salubrité des aliments	17

## Partie 2: Recettes

### Déjeuners

Pain aux bananes et aux noix de Grenoble	19
Casserole aux petits fruits pour le brunch	21
Bol déjeuner à la tarte aux pommes	23
Roulés déjeuner de « saucisses » de seitan émiettés	25

### Soupes et salades

Soupe aux tomates et aux poivrons rôtis avec haricots	27
Salade de pêches, de pois chiches grillés et de fromage halloumi	29
Soupe au maïs et aux lentilles	31
Salade de cantaloup et de fromage bocconcini	33
Salade de pois chiches au cari	35
Soupe des Trois Sœurs (maïs, haricots et courge)	37

### Repas principaux

Tofu et poulet mapo	45
Salade froide de nouilles avec « saucisses » de seitan émiettés	47
Soupe miso aux nouilles ramen avec œufs marinés	49
Tofu et lentilles épicés avec riz au curcuma	51
Nouilles soba avec tempeh	53
Ragoût de poulet et de haricots de Lima	55
Hamburger au bœuf et aux haricots	57
Casserole de boulettes de pois chiches et de gnocchis	59
Sauce bolognaise aux lentilles	61
Quesadilla au poulet et aux haricots	63
Chili à la dinde	65
Pâté chinois	67

### Collations

Trempeuse Muhammara (trempeuse de poivron rouge et noix de Grenoble)	69
Chips et trempeuse olé olé aux haricots noirs	71
Croquettes de tempeh	73
Tarte feuilletée aux petits fruits et au tofu	75
Barres soufflées	77

Lectures complémentaires et ressources	78
Que sont les aliments protéinés transformés?	79

#### TROUVEZ LES RECETTES RAPIDEMENT

- Cliquez sur le nom d'une recette pour accéder à la recette.
- Utilisez la fonction de signets de Acrobat Reader pour afficher une liste de recettes de n'importe où dans ce document.

LES PROTÉINES D'ORIGINE VÉGÉTALE :

# PARTIE 1

FACILES À FAIRE !

## Comment choisir et comparer des aliments emballés

**Les aliments nutritifs peuvent être frais, surgelés, en conserve ou séchés.**

- ✓ Les aliments surgelés, en conserve ou séchés sont pratiques. Ils permettent de gagner du temps et de réduire les coûts sans compromettre la valeur nutritive ou le goût. La teneur en nutriments de ces aliments est similaire aux produits frais. Ces produits peuvent constituer une excellente option lorsque les produits frais ne sont pas en saison.
- ✓ Choisissez des produits avec peu ou pas de sodium ou de gras saturés ajoutés.
  - Choisissez plus souvent des aliments sans sucres ajoutés.
  - Utilisez la liste des ingrédients pour vous aider à savoir quels ingrédients sont ou contiennent des sucres, comme le concentré de jus de fruits, le miel, le nectar d'agave, la mélasse de fantaisie et le malt d'orge.
  - Vérifiez la liste des ingrédients et rappelez-vous que les ingrédients sont classés par ordre de poids. L'aliment contient plus de l'ingrédient au début de la liste et moins de l'ingrédient à la fin de la liste.
- ✓ Rincez les aliments en conserve, comme les haricots et les lentilles, avant de les utiliser pour éliminer une partie du sodium.

## Guide alimentaire canadien

Légumes et fruits  
(1/2 de l'assiette)

Aliments protéinés  
(1/4 de l'assiette)



Aliments à grains entiers  
(1/4 de l'assiette)

Mangez des légumes et des fruits en abondance, des aliments à grains entiers et des aliments protéinés. Choisissez plus souvent les aliments protéinés d'origine végétale.



### CONSEIL D'ACHAT

Utilisez le tableau de la valeur nutritive pour vous aider à comparer les aliments. Un aliment contenant un pourcentage de la valeur quotidienne (% VQ) de 5% ou moins d'un nutriment par portion est considéré comme « peu », tandis qu'un aliment contenant 15% VQ ou plus d'un nutriment est considéré comme « beaucoup ».



# Que sont les aliments protéinés?

## Les aliments protéinés d'origine animale

Les aliments protéinés d'origine animale proviennent de sources animales telles que le bœuf, le porc, la volaille, le lait, le fromage, le yogourt, les œufs, la viande de gibier, le poisson et les crustacés.

### Conseils d'achat :

- ✓ Choisissez des viandes maigres (comme le bœuf haché maigre), de la volaille (comme la poulet et la dinde) et du poisson.
- ✓ Si vous achetez des viandes préparées ou préemballées, choisissez des produits contenant un minimum de sodium. Rappelez-vous que dans le tableau de la valeur nutritive, 5 % de la VQ ou moins, c'est peu et 15 % ou plus, c'est beaucoup.
- ✓ Lorsque vous achetez des produits laitiers, choisissez des options non sucrées et celles qui contiennent moins de sodium et de gras saturés (pour les membres de la famille âgés de plus de 2 ans).

### Conseils de préparation :

- ✓ Prévoyez une planche à découper en plastique qui servira uniquement à la préparation des viandes et poissons crus afin d'éviter toute contamination croisée avec les autres ingrédients du repas. Vous trouverez des conseils sur la manipulation sécuritaire des aliments à l'adresse suivante : [canada.ca/fr/services/sante/salubrite-aliments.html](https://canada.ca/fr/services/sante/salubrite-aliments.html)
- ✓ Retirez la peau de la volaille comme le poulet et coupez le gras visible des viandes avant la cuisson.
- ✓ Choisissez des méthodes de cuisson saines comme le rôtissage, la cuisson au four ou le grillage.



### FAIT AMUSANT

Le Canada cultive et exporte des haricots, des lentilles et des pois dans plus de 120 pays différents !

## Les protéines d'origine végétale

Les protéines d'origine végétale proviennent de sources végétales telles que les légumineuses, les noix et les graines, et les produits à base de soya.

## LÉGUMINEUSES

Exemples: Haricots noirs, pois chiches, haricots rouges, lentilles, haricots de Lima, fèves de soya, edamame et pois cassés.

### Conseils d'achat :

- ✓ Les lentilles et les haricots secs sont moins chers que ceux en conserve et ne contiennent pas d'ingrédients ajoutés.
- ✓ Le processus de cuisson des lentilles et haricots secs est généralement plus long que celui en conserve. Les lentilles et les haricots en conserve sont prêts à consommer, mais contiennent souvent du sodium ajouté.
- ✓ Les lentilles et les pois secs ainsi que ceux en conserve ont une longue durée de conservation (jusqu'à un an pour les légumineuses sèches et plusieurs années pour les légumineuses en conserve scellées). Vous pouvez faire des réserves lorsque ces produits sont en rabais.
- ✓ Essayez différents types de haricots, de lentilles et de pois. Il existe une grande variété de textures et de saveurs dans la famille des légumineuses. Faites des essais pour découvrir ceux que votre famille apprécie le plus.

### Conseils de préparation :

- ✓ Si vous utilisez des haricots ou des lentilles en conserve, rincez-les avant de les utiliser pour éliminer l'excès de sodium.
- ✓ Si vous utilisez des haricots secs, suivez les instructions sur l'emballage. En général, vous devriez commencer par faire tremper les haricots la veille afin qu'ils soient réhydratés et prêts pour toutes les recettes que vous avez prévues. Les lentilles sèches n'ont pas besoin d'être trempées toute la nuit.
- ✓ Conservez les restes de haricots cuits dans un contenant hermétique au réfrigérateur jusqu'à 5 jours ou au congélateur jusqu'à 6 mois.

## NOIX ET GRAINES

Exemples: Amandes, graines de chia, graines de citrouille, noix, arachides, noix de cajou, graines de tournesol et beurres de noix.

### Conseils d'achat :

- ✓ Choisissez des noix non sucrées avec peu ou pas de sodium ajouté.
- ✓ Recherchez des beurres de noix ou de graines qui ne contiennent qu'un seul ingrédient (la noix ou la graine).
- ✓ Les noix et les beurres de noix peuvent être dispendieux — consultez les circulaires des épicerie pour connaître les soldes ou apportez les circulaires pour une égalisation des prix si cela est offert dans votre épicerie locale.

### Conseils de préparation :

- ✓ Recherchez des noix sèches et non salées et faites-les rôtir à la maison. Il suffit de placer les noix dans une poêle à frire à feu moyen pendant 3 à 5 minutes pour leur donner du goût. Faites attention, les noix brûlent rapidement.
- ✓ Conservez les pots de beurres de noix naturels à l'envers dans le réfrigérateur après ouverture pour éviter que les huiles naturelles ne se séparent.

## LES PRODUITS DE SOYA

Les produits de soya sont fabriqués à partir d'un type de légumineuse appelé soya.

Exemples: tofu, tempeh, boissons de soya enrichies et la protéine végétale texturée (PVT).

### Conseils de préparation :

- ✓ Ces produits se trouvent souvent dans la section des fruits et légumes de l'épicerie.
- ✓ Choisissez des options à faible teneur en sodium ou non assaisonnées afin de pouvoir contrôler la quantité de sodium et d'adapter les saveurs à votre recette.



### FAIT AMUSANT

L'Ontario est le plus grand producteur canadien de fèves de soya, suivi du Manitoba et du Québec.



### Conseils d'achat :

- ✓ Le tofu mou ou soyeux est idéal pour les recettes liquides comme les soupes ou les smoothies. Le tofu extra ferme est idéal pour les sautés, les tacos ou toute autre recette dans laquelle vous souhaitez que le tofu conserve sa forme.
- ✓ Pour obtenir un résultat croustillant lors de la cuisson du tofu ferme, retirez une partie de l'humidité en enveloppant le cube de tofu dans un essuie-tout ou un linge propre. Placez-le entre 2 assiettes avec une boîte de conserve sur le dessus pendant environ 5 minutes.
- ✓ La protéine végétale texturée (PVT) est un produit déshydraté. Vérifiez donc bien les Instructions de votre recette. Les recettes contenant beaucoup de liquide, comme les soupes ou les ragoûts, peuvent nécessiter de la PVT sèche, mais les tacos ou les chili peuvent nécessiter de la PVT réhydratée.
- ✓ Pour réhydrater la PVT, utilisez de l'eau ou un bouillon de légumes à faible teneur en sodium (pour ajouter de la saveur). La PVT a un goût très neutre et peut facilement prendre la saveur des herbes, des épices et des assaisonnements que vous ajoutez à un plat. D'après notre expérience, cela signifie également qu'il est généralement bien accepté par les membres de la famille qui pourraient être plus hésitants à essayer les protéines végétales. Cuisinez la TVP avec les saveurs préférées de votre famille !



## Les nombreux avantages de manger des aliments d'origine végétale!

### 1. Manger des aliments d'origine végétale peut avoir un effet positif sur votre santé.

- ✓ Une alimentation qui contient plus de fruits, de légumes, de noix et de légumineuses peut réduire le risque de maladie cardiaque, de cancer du côlon et de diabète de type 2.
- ✓ Le fait d'initier vos enfants aux aliments d'origine végétale dès leur plus jeune âge peut les aider à acquérir de habitudes alimentaires saines qu'ils conserveront à l'âge adulte.
- ✓ Le guide alimentaire canadien recommande de choisir plus souvent des protéines d'origine végétale.

La consommation de repas à base d'aliments d'origine végétale contenant des légumes, des fruits, des grains entiers et des protéines végétales peut améliorer votre santé, car elle se traduit généralement par

Des apports <i>plus élevés</i> en :	Et des apports <i>faibles</i> en :
Fibres	Sodium (sel)
Potassium	Gras saturés
Gras insaturés (bons gras)	Sucres
Protéines	
Vitamines	
Minéraux (tels que le calcium, le potassium et le fer)	

### 2. Manger des aliments d'origine végétale peut améliorer la santé de la planète.

- ✓ La production d'aliments d'origine végétale utilise moins de ressources et est plus respectueuse de l'environnement que la production d'aliments d'origine animale.
- ✓ Manger davantage d'aliments d'origine végétale peut contribuer à réduire les émissions de dioxyde de carbone et à préserver l'eau et la terre.

### 3. Manger des aliments d'origine végétale peut réduire votre facture d'épicerie.

- ✓ Le coût de l'épicerie est très différent selon l'endroit où vous vivez au Canada. Cependant, de manière générale, choisir plus souvent des aliments d'origine végétale peut être une solution économique, surtout pour les aliments séchés ou congelés.
- ✓ Les lentilles et les haricots comptent parmi les protéines végétales les plus abordables et sont riches en fibres, ce qui vous permet de rester rassasié plus longtemps!



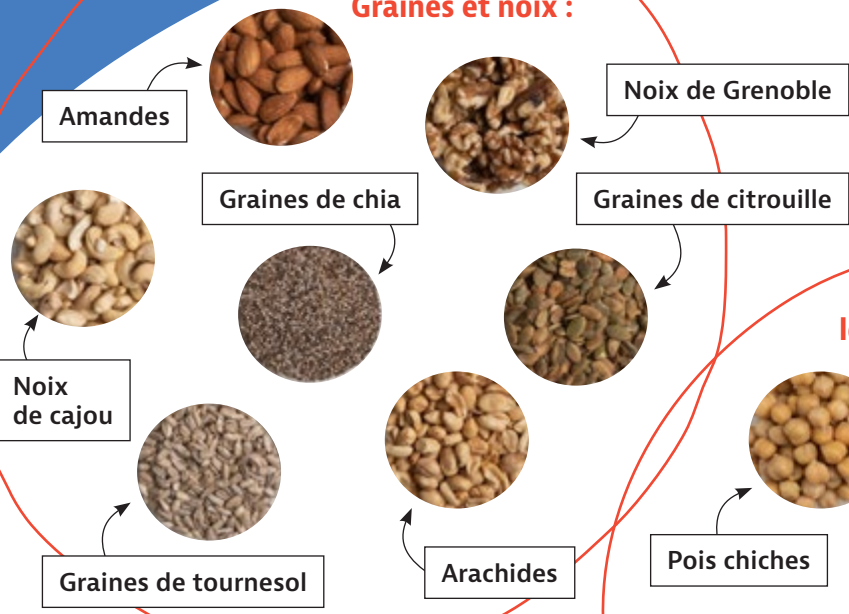
### GRAINS ENTIERS

Certains aliments à grains entiers contiennent également des protéines! Ils sont une excellente source de fibres et d'autres nutriments importants. Exemples : quinoa, riz brun à grains entiers, pâtes faites de grains entiers.

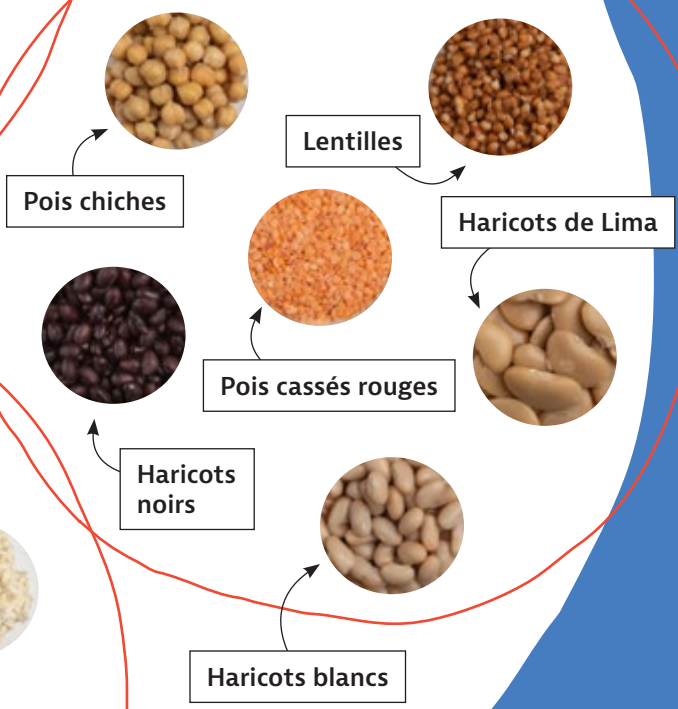
# Affiche d'ingrédients

Ces ingrédients et aliments protéinés d'origine végétale figurent tous dans les recettes de notre livre de cuisine.

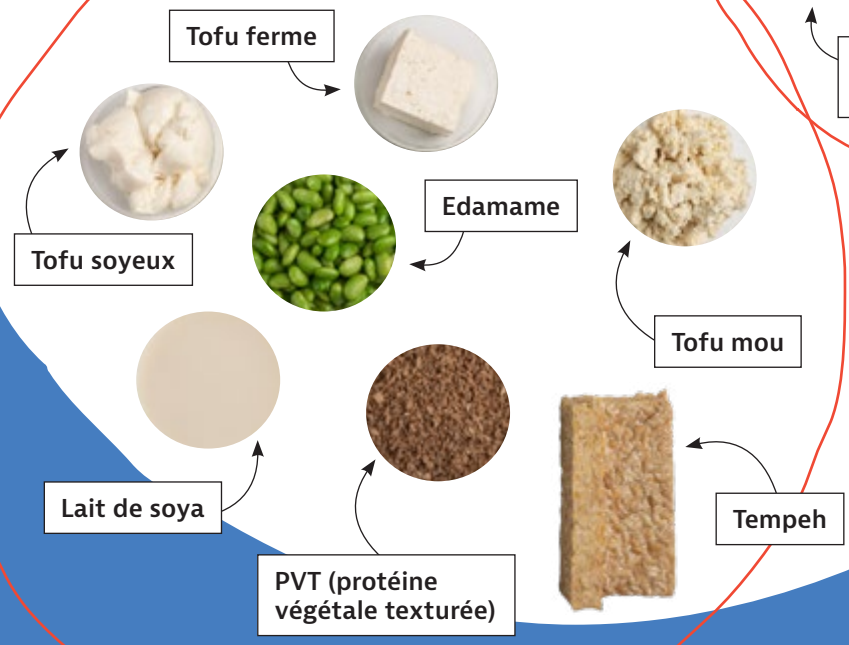
## Graines et noix :



## Haricots et légumineuses (cuits)



## Produits à base de soya



Ces aliments et ingrédients sont disponibles de plus en plus facilement au Canada et figurent dans les recettes de notre livre de cuisine.

### Grains

**Vermicelles de riz brun :** Nouilles faites à partir de riz qui sont utilisées dans de nombreux plats asiatiques, notamment les recettes vietnamiennes.



**Nouilles Soba :** Nouilles à base de farine de sarrasin, couramment utilisées dans la cuisine japonaise.



**Gnocchi :** Pâtes italiennes faites à partir de pommes de terre et de farine.



**Ramen de blé entier :** Nouilles de blé souvent utilisées dans les soupes.



**Kamut soufflé :** Produit céréalier ancien et croustillant. Le kamut est également appelé blé de Khorasan.



**Quinoa :** Souvent utilisé à la place du riz ou d'autres céréales, le quinoa est une graine riche en protéines.

### Ingrédients

**Seitan :** Produit protéiné d'origine végétale fabriqué à partir du gluten, la principale protéine du blé.



**Bocconcini :** C'est un type de fromage mozzarella doux et à pâte semi-ferme. Le bocconcini doit être consommé en petites quantités car il contient beaucoup de graisses saturées.



**Pâte de miso :** Assaisonnement salé fait à partir de graines de soya et utilisé dans les recettes japonaises. Le miso doit être consommé en petites quantités car il contient beaucoup de sodium.



**Fromage Halloumi :** son point de fusion élevé. Le halloumi doit être consommé en petites quantités car il contient beaucoup de sodium.

**Gluten de blé élastique (farine de gluten)**



# Incorporer des protéines d'origine végétale dans votre saine alimentation

- ✓ Essayez d'ajouter des protéines d'origine végétale à vos recettes préférées ! Nos *Roulés déjeuner de « saucisses » de seitan émiettés* ([page 25](#)) et nos *Quésadilla au poulet et aux haricots* ([page 63](#)) combinent des protéines végétales et animales pour un repas délicieux.
- ✓ Combiner des protéines végétales à vos recettes préférées à base de protéines animales peut aider vos enfants (et les amateurs de viande dans votre famille) à faire preuve d'audace à table.
- ✓ Allez y graduellement! Incorporer des protéines végétales dans vos repas. Il a été démontré que la consommation de haricots secs, de pois ou de lentilles, même à raison de 1/2 tasse par jour, est associée à des avantages pour la santé chez les adultes!



Notre recette de *Sauce bolognaise aux lentilles* ([page 61](#)) combine à merveille des lentilles et des protéines animales maigres, comme la dinde hachée.

## Vous n'êtes pas sûr du goût ou de la texture des protéines végétales?

**Commencez doucement !** Le ratio entre les protéines végétales et animales dans vos recettes peuvent être ajustés au goût de votre famille. Au fil du temps vous pourrez inclure davantage de protéines végétales. Voici quelques exemples de substitutions faciles pour inclure davantage de protéines végétales :

### SUBSTITUTIONS FACILES

Quand vous cuisinez...	Substituez ou ajoutez...	Essayez le dans les recettes suivantes
Boeuf haché	Lentilles, haricots ou protéine végétale texturée	Ragoûts, pâtes, boulettes de viande ou chili Voir notre recette de <i>Sauce bolognaise aux lentilles</i> ( <a href="#">page 61</a> ) pour des idées.
Poulet ou poisson	Tofu	Sautés ou tacos Voir notre recette de <i>Tofu et poulet mapo</i> ( <a href="#">page 45</a> ) pour des idées.
Bacon	Tempeh	Sandwichs, hamburgers ou salades Voir notre recette de <i>Croquettes de tempeh</i> ( <a href="#">page 73</a> ) pour des idées.
Galette de hamburger	Haricots noirs, pois chiches ou protéine végétale texturée	Hamburgers or sandwichs Voir notre recette de <i>Sandwichs « cheesesteak » à la PVT</i> ( <a href="#">page 43</a> ) pour des idées.





## Quelques faits concernant les fibres

Les aliments d'origine végétale tels que les légumes, les fruits, les aliments à grains entiers, les légumineuses, les noix et les graines sont riches en fibres. Les fibres sont un élément important d'une saine alimentation, mais si vous n'avez pas l'habitude de manger des aliments riches en fibres, votre système digestif peut mettre un certain temps à s'adapter. Au début, manger plus de fibres peut entraîner des gaz, des ballonnements et un inconfort abdominal. Heureusement, il existe quelques conseils et astuces pour réduire ces symptômes indésirables :

1. **Commencez doucement** : si vous n'avez pas l'habitude de manger des aliments riches en fibres, essayez quelques-unes de ces recettes pendant la prochaine semaine pour introduire lentement plus de fibres dans votre alimentation.
2. **Faites des essais** : Essayez différents types de protéines d'origine végétale. Certaines fibres peuvent convenir à votre système digestif mieux que d'autres.
3. **Restez hydraté** : Buvez beaucoup de liquides pour faciliter votre digestion!
4. **Bougez** : Intégrez des activités légères comme la marche ou les jeux au parc pendant la journée. L'activité physique maintient votre tube digestif actif et aide à faire circuler les gaz dans votre système, ce qui peut prévenir ou soulager certains maux.

## Conseils sur la salubrité des aliments

- ✓ Lavez-vous les mains avec du savon avant de commencer une recette et avant et après avoir touché de la viande crue.
- ✓ Lavez les légumes et fruits frais à l'eau courante avant de les utiliser. Utilisez une brosse à légumes pour les légumes et fruits à peau ferme, comme les pommes de terre et les carottes.
- ✓ Lorsque vous cuisinez des recettes en grande quantité, répartissez vos restes dans des récipients afin qu'ils refroidissent plus rapidement. Placez-les au réfrigérateur ou au congélateur dès que possible, en veillant à ne pas les laisser à température ambiante pendant plus de 2 heures. Vous trouverez ici des conseils de salubrité alimentaire pour les restes alimentaires: [canada.ca/fr/sante-canada/services/conseils-generaux-salubrite/conseils-salubrite-restes-alimentaires.html](https://canada.ca/fr/sante-canada/services/conseils-generaux-salubrite/conseils-salubrite-restes-alimentaires.html)
- ✓ Utilisez un thermomètre de cuisson pour mesurer la température interne des aliments. Vous pourrez ainsi confirmer la cuisson pendant la préparation de vos recettes et lorsque vous réchauffez les restes. Les directives relatives à la température de cuisson sécuritaire se trouvent ici : [canada.ca/fr/sante-canada/services/conseils-generaux-salubrite/temperatures-securitaires-cuisson-interne.html](https://canada.ca/fr/sante-canada/services/conseils-generaux-salubrite/temperatures-securitaires-cuisson-interne.html)



# PAIN AUX BANANES ET AUX NOIX DE GRENOBLE



## Pain aux bananes et aux noix de Grenoble

Portions : 12



Temps de préparation : 15 minutes  
Temps de cuisson : 50 minutes

Ce pain est un déjeuner ou une collation à emporter parfaits pour les familles occupées. Servez-le tel quel ou grillé avec votre tartinade ou beurre de noix préférés pour bien commencer la journée.

### Ingrédients

2		œufs
85 ml	( $\frac{1}{3}$ tasse)	de sirop d'érable
5 ml	(1 c. à thé)	d'extrait de vanille
125 ml	( $\frac{1}{2}$ tasse)	d'huile végétale
3		bananes écrasées
250 ml	(1 tasse)	de farine de blé entier
190 ml	( $\frac{3}{4}$ tasse)	de farine tout usage
5 ml	(1 c. à thé)	de bicarbonate de soude
5 ml	(1 c. à thé)	de cannelle
1 ml	( $\frac{1}{4}$ c. à thé)	de sel
250 ml	(1 tasse)	de noix de Grenoble non salées, grillées et hachées

### Méthode

1. Préchauffer le four à 175 °C (350 °F). Graisser un moule à pain ou le recouvrir de papier parchemin.
2. Dans un grand bol, mélanger les œufs, le sirop d'érable, la vanille et l'huile. Incorporer les bananes écrasées et mettre de côté.
3. Dans un autre bol, mélanger les farines, le bicarbonate de soude, la cannelle et le sel.
4. Ajouter les ingrédients secs aux ingrédients liquides et mélanger jusqu'à ce qu'ils soient tout juste combinés. Ne pas trop mélanger.
5. Incorporer les noix de Grenoble grillées.
6. Verser la pâte dans le moule à pain. Faire cuire pendant 50 à 55 minutes, jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré en ressorte propre.



### LES ENFANTS EN CUISINE

Faites participer les enfants en leur demandant de casser les œufs, de mélanger les ingrédients et même de mesurer certains d'entre eux s'ils sont prêts à relever le défi !



### SOYEZ CRÉATIFS

Les noix de Grenoble peuvent être remplacées par vos noix ou graines préférées. Ajoutez de la noix de coco râpée non sucrée pour faire changement.

CASSEPOLE AUX PETITS FRUITS  
POUR LE BRUNCH



## Casserole aux petits fruits pour le brunch

Portions : 8



Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

Cette casserole géante est facile à faire et amusante à décorer. Une excellente recette qui salit peu de vaisselle et qui est parfaite lorsque vous avez de nombreux estomacs affamés!

### Ingrédients

125 ml	(½ tasse)	de farine de blé entier
125 ml	(½ tasse)	de farine tout usage
310 ml	(1 ¼ tasses)	de lait faible en gras ou de boisson végétale enrichie non sucrée
4		œufs
5 ml	(1 c. à thé)	d'extrait de vanille
20 ml	(1 ½ c. à soupe)	de miel
10 ml	(2 c. à thé)	de margarine non hydrogénée
45 ml	(3 c. à soupe)	d'huile végétale
375 ml	(1 ½ tasses)	de petits fruits surgelés
125 ml	(½ tasse)	d'amandes, effilées ou hachées

### Méthode

1. Préchauffer le four à 250 °C (475 °F).
2. Dans un mélangeur, ajouter la farine de blé entier, la farine tout usage, le lait, les œufs, la vanille et le miel. Mélanger à vitesse maximale jusqu'à ce que le mélange soit lisse.
3. Déposer la margarine et l'huile dans un plat de cuisson de 28×33cm (11×13 pouces). Mettre au four préchauffé pendant 3 minutes jusqu'à ce que la margarine soit fondue.
4. Retirer rapidement le plat chaud du four et y verser la pâte, en prenant soin de ne pas vous brûler. Parsemer le dessus de petits fruits et remettre au four immédiatement.
5. Faire cuire au four pendant 20 minutes ou jusqu'à ce que la pâte soit gonflée et qu'un cure-dent inséré en ressorte propre.
6. Garnir d'amandes et déguster!



### CONSEIL DU CHEF

Au lieu des petits fruits, essayez les herbes et le fromage! Les herbes séchées peuvent être ajoutées au mélangeur avec la pâte et après la cuisson. Le fromage peut être saupoudré sur le dessus et remis au four pour fondre pendant 1 à 2 minutes.



### LES ENFANTS EN CUISINE

Décorer cette casserole peut être amusant pour toute la famille ! Essayez différentes combinaisons de garnitures comme du yogourt grec, du granola, des fruits et du beurre de noix ou de graines.



## Bol déjeuner à la tarte aux pommes

Portions : 4



Temps de préparation : 10 minutes  
Temps de cuisson : 15 minutes

Une option différente et amusante pour votre gruau matinal.

### Ingrédients

125 ml	(½ tasse)	de quinoa non cuit
250 ml	(1 tasse)	de boisson végétale enrichie non sucrée ou de lait faible en gras
125 ml	(½ tasse)	d'eau
1 ml	(¼ c. à thé)	de cannelle moulue
½ ml	(⅛ c. à thé)	de muscade moulue
20 ml	(1 ½ c. à soupe)	de miel
1		pomme, coupée en petits dés
5 ml	(1 c. à thé)	d'extrait de vanille
60 ml	(¼ tasse)	de raisins secs

### Méthode

1. Rincer abondamment le quinoa dans une passoire et le déposer dans un petit chaudron avec un couvercle.
2. Incorporer le lait, l'eau, la cannelle, la muscade, le miel et la pomme.
3. Porter à ébullition, puis réduire le feu. Couvrir et laisser mijoter pendant 10 minutes ou jusqu'à ce que tout le liquide soit absorbé.
4. Incorporer la vanille et garnir de raisins secs.



### LES ENFANTS EN CUISINE

Vos enfants peuvent ajouter leurs propres garnitures, comme des pacanes ou des noix de Grenoble.



### PLANIFIEZ-LE

Pour un petit déjeuner à emporter, préparez-le la veille et conservez-le dans un contenant hermétique au réfrigérateur pendant la nuit.

ROULÉS DÉJEUNER  
DE « SAUCISSES » DE SEITAN  
ÉMETTÉES





## Roulés déjeuner de « saucisses » de seitan émiettés

Portions : 4



Temps de préparation : 20 minutes  
Temps de cuisson : 15 minutes

Le « chorizo » de seitan en remplacement de la saucisse typique offre une option avec moins de sodium (sel) et de gras saturés.

### Ingrédients

« Saucisses » de seitan :

250 ml	(1 tasse)	de gluten de blé élastique (aussi appelé « farine de gluten »)
1 ml	(¼ c. à thé)	de sel
5 ml	(1 c. à thé)	de cumin
5 ml	(1 c. à thé)	de poudre de chili
5 ml	(1 c. à thé)	de paprika
5 ml	(1 c. à thé)	de poudre d'oignon
5 ml	(1 c. à thé)	de poudre d'ail
60 ml	(¼ tasse)	de vinaigre de cidre de pomme
60 ml	(¼ tasse)	de ketchup
60 ml	(¼ tasse)	d'eau
30 ml	(2 c. à soupe)	d'huile végétale

Pour assembler :

4	œufs, brouillés
2	tomates, coupées en dés
1	avocat, tranché
4	petites tortillas de blé entier

### Méthode

1. Dans un grand bol, mélanger ensemble le gluten de blé élastique, le sel, le cumin, la poudre de chili, le paprika, la poudre d'oignon et la poudre d'ail. Mettre de côté.
2. Dans un autre bol, mélanger ensemble le vinaigre de cidre de pomme, le ketchup, l'eau et l'huile végétale.
3. Ajouter les ingrédients liquides aux ingrédients secs. À l'aide d'une fourchette, mélanger pour former des morceaux de « saucisses » émiettés.
4. Dans une poêle antiadhésive, faire chauffer les saucisses émiettés à feu doux-moyen pendant environ 3 à 4 minutes par côté, jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Mettre de côté.
5. Rouler les œufs, les tomates, l'avocat et les « saucisses » de seitan dans des tortillas.



### SOYEZ CRÉATIFS

Ajoutez du fromage râpé dans les œufs brouillés pour ajouter une saveur familière.



### PLANIFIEZ-LE

Les restes de seitan émietté sont parfaits pour ajouter à une salade de tacos ou à un burrito.

SOUPE AUX TOMATES ET AUX  
POIVRONS RÔTIS AVEC HARICOTS



## Soupe aux tomates et aux poivrons rôtis avec haricots

Portions : 10



Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 60 minutes

Réchauffez-vous avec cette réconfortante soupe maison! Servez-la avec du pain frais ou un sandwich au fromage fondu.

### Ingrédients

4		poivrons rouges
12		tomates, coupées en quartiers
30 ml	(2 c. à soupe)	d'huile d'olive
5 ml	(1 c. à thé)	de poivre noir
45 ml	(3 c. à soupe)	d'huile végétale
2		oignons, hachés
5		gousses d'ail, émincées
5 ml	(1 c. à thé)	d'origan séché
5 ml	(1 c. à thé)	de sel
1 l	(4 tasses)	de bouillon de légumes faible en sodium
2 boîtes	(540 ml/19 oz chacune)	de haricots blancs faible en sodium, égouttés et rincés

### Méthode

1. Préchauffer le four à 230 °C (450 °F). Faire rôtir les poivrons sur une plaque de cuisson recouverte de papier d'aluminium pendant 30 à 40 minutes, jusqu'à ce que les poivrons soient tendres et que la peau commence à noircir. Une fois refroidis, retirer les graines et les tiges. Hacher grossièrement et réserver.
2. Mélanger les tomates avec l'huile d'olive et 2 ml (½ c. à thé) de poivre noir. Faire rôtir au four sur une autre plaque pendant 25 à 30 minutes, jusqu'à ce qu'elles commencent à dorer.
3. Dans une grande casserole, faire chauffer l'huile végétale à feu moyen. Ajouter les oignons et faire cuire pendant 2 à 3 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient ramollis. Incorporer l'ail et cuire pendant 1 minute. Ajouter l'origan, le sel et les 2 ml restants (½ c. à thé) de poivre.
4. Ajouter les tomates rôties, les poivrons rôtis et le bouillon. Faire cuire à découvert pendant 20 minutes.
5. Retirer du feu. À l'aide d'un mélangeur à main, mélanger jusqu'à consistance lisse dans la casserole.
6. Remettre sur le feu, incorporer les haricots et les faire cuire jusqu'à ce qu'ils soient chauds. Ajuster la consistance avec de l'eau selon vos goûts.
7. Garnir de basilic frais ou d'un peu de fromage.



### PLANIFIEZ-LE

C'est une excellente recette d'automne pour utiliser les surplus de tomates et de poivrons de votre jardin ou les légumes qui ont été oubliés dans le réfrigérateur!



### SOYEZ CRÉATIFS

Essayez de remplacer les haricots blancs par des pois chiches ou des lentilles.



## Salade de pêches, de pois chiches grillés et de fromage halloumi

Portions : 4



Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

Vous en avez assez de la salade verte classique? Cette recette est la solution parfaite! Servez-la chaude ou froide et transformez votre cuisine en un restaurant 5 étoiles.

### Ingrédients

30 ml	(2 c. à soupe)	d'huile d'olive
1 boîte	(540 ml/19 oz)	de pois chiches faible en sodium, égouttés et rincés
2 ml	(½ c. à thé)	de paprika
5 ml	(1 c. à thé)	de thym séché
5 ml	(1 c. à thé)	de poudre d'ail
3		pêches, coupées en quartiers
½ paquet (100 g/3.5 oz)		de fromage halloumi, tranché
500 ml	(2 tasses)	de tomates cerises, coupées en deux
1 ml	(¼ c. à thé)	de basilic séché
15 ml	(1 c. à soupe)	de jus de citron (environ ½ citron)

### Méthode

1. Dans une poêle antiadhésive, ajouter 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive et faire griller les pois chiches pendant 10 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
2. Verser dans un grand bol et mélanger avec le paprika, le thym et la poudre d'ail.
3. Préchauffer une poêle à griller ou le barbecue à feu moyen-élevé. Faire griller les pêches et le fromage halloumi pendant 3 minutes, jusqu'à ce qu'il y ait des marques de grill.
4. Couper le fromage halloumi en petits morceaux. Ajouter le fromage et les pêches dans le bol avec les pois chiches épicés.
5. Incorporer les tomates, le basilic séché et le jus de citron. Enrober avec les 15 ml (1 c. à soupe) restants d'huile d'olive.



### SUGGESTION DE PRÉSENTATION

Des restes de pois chiches rôtis? Ils constituent une excellente collation ou une garniture dans un bol de riz.



### SOYEZ CRÉATIFS

Si les pêches ne sont pas de saison, remplacez-les par des pommes ou des poires!

# SOUPE AU MAÏS ET AUX LENTILES



## Soupe au maïs et aux lentilles

Portions : 8



Temps de préparation : 15 minutes  
Temps de cuisson : 30 minutes

Cette soupe rassasiante est facile à préparer et c'est exactement ce dont vous aurez besoin par une froide journée d'hiver.

### Ingrédients

500 ml	(2 tasses)	de lentilles rouges cassées crues
45 ml	(3 c. à soupe)	d'huile végétale
2		oignons, hachés
4		gousses d'ail, émincées
2 ml	(½ c. à thé)	de curcuma moulu
7 ml	(½ c. à soupe)	de sel
5 ml	(1 c. à thé)	de poivre noir
1 l	(4 tasses)	de bouillon de légumes faible en sodium
750 ml	(3 tasses)	d'eau
30 ml	(2 c. à soupe)	de gingembre haché
500 ml	(2 tasses)	de maïs surgelés

### Méthode

1. Rincer les lentilles dans une passoire jusqu'à ce que l'eau soit claire. Mettre de côté.
2. Dans une grande casserole, faire chauffer l'huile à feu moyen. Ajouter les oignons et cuire pendant 2 à 3 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient ramollis, puis ajouter l'ail et cuire pendant 1 minute. Ajouter le curcuma, le sel et le poivre.
3. Ajouter les lentilles, le bouillon et l'eau. Porter à ébullition, réduire le feu et laisser mijoter à découvert pendant 20 minutes ou jusqu'à ce que les lentilles soient tendres.
4. Incorporer le gingembre et, à l'aide d'un mélangeur à main, mélanger jusqu'à consistance lisse.
5. Incorporer le maïs et faire à nouveau mijoter doucement pendant 5 minutes.



### SUGGESTION DE PRÉSENTATION

Pour un repas plus copieux, servir avec des boulettes, des pâtes ou du pain de blé entier grillé.



### PLANIFIEZ-LE

Si vous n'avez pas de mélangeur à immersion, versez délicatement une partie de la soupe dans votre mélangeur ordinaire et mélangez jusqu'à ce que la soupe soit lisse. Si vous préférez une soupe plus épaisse, vous n'avez pas besoin de mélanger du tout.

SALADE DE CANTALOUP  
ET DE FROMAGE BOCCONCINI





## Salade de cantaloup et de fromage bocconcini

Portions : 6



Temps de préparation : 20 minutes

Cette recette rafraîchissante constitue un magnifique plat d'accompagnement ou une entrée.

### Ingrédients

30 ml	(2 c. à soupe)	de jus de lime (environ 1 lime)
20 ml	(1 ½ c. à soupe)	d'huile d'olive
2 ml	(½ c. à thé)	de sel
1 ml	(¼ c. à thé)	de poivre noir
30 ml	(2 c. à soupe)	de menthe fraîche hachée
1		cantaloup, coupé en petits dés
125 ml	(½ tasse)	de fromage bocconcini haché
250 ml	(1 tasse)	de tomates cerises, coupées en deux
60 ml	(¼ tasse)	d'oignon émincé
60 ml	(¼ tasse)	d'amandes non salées, grillées et grossièrement hachées
60 ml	(¼ tasse)	de graines de citrouille non salées

### Méthode

1. Dans un grand bol, fouetter ensemble le jus de lime, l'huile d'olive, le sel, le poivre et la menthe.
2. Ajouter le cantaloup, le bocconcini, les tomates et l'oignon.
3. Bien mélanger. Garnir avec les amandes et les graines de citrouille au moment de servir.



### CONSEIL DU CHEF

La menthe fraîche peut être remplacée par 5 mL (1 c. à thé) de menthe séchée.



### SOYEZ CRÉATIFS

Remplacez les amandes et les graines de citrouille par vos noix et graines préférées.

# SALADE DE POIS CHICHES AU CARI



## Salade de pois chiches au cari

Portions : 4



Temps de préparation : 20 minutes

La poudre de cari ajoute un peu de piquant à cette salade de pois chiches originale.

### Ingrédients

1 boîte	(540 ml/19 oz)	de pois chiches faible en sodium, égouttés et rincés
45 ml	(3 c. à soupe)	de yogourt faible en gras
60 ml	(¼ tasse)	de céleri coupé en dés
¼		oignon rouge, émincé
60 ml	(¼ tasse)	de raisins secs
1		tomate, coupée en dés
2 ml	(½ c. à thé)	de poudre de cari
15 ml	(1 c. à soupe)	de confiture d'abricots (optionnel)
7 ml	(½ c. à soupe)	de jus de citron (environ ½ citron)
1 ml	(¼ c. à thé)	de poivre noir
		Une pincée de sel

### Méthode

1. Dans un grand bol, écraser grossièrement les pois chiches avec une fourchette ou un presse-purée.
2. Ajouter tous les autres ingrédients et mélanger.
3. Couvrir et laisser mariner au réfrigérateur pendant 10 à 15 minutes.



### CONSEIL DU CHEF

Servir telle quelle, dans un pita ou en sandwich avec de la laitue romaine.



### SOYEZ CRÉATIFS

Essayez la confiture de pêches à faible teneur en sucre ou remplacez par un filet de miel.



## Soupe des Trois Soeurs (maïs, haricots et courge)

Portions : 8



Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 50 minutes

Le maïs, les haricots et la courge en font une soupe copieuse qui vous tiendra au chaud pendant les soirées froides.

### Ingrédients

10 ml	(2 c. à thé)	d'huile végétale
1		oignon, coupé en dés
4		carottes, hachées
4		gousses d'ail, hachées finement
4		branches de céleri, hachées
2 l	(8 tasses)	de bouillon de légumes
1		courge musquée, pelée et coupée en cubes
375 ml	(1 ½ tasses)	de maïs en grains, surgelés
2 boîtes	(2 x 540 ml/19 oz)	de haricots rouges sans sel ajouté, égouttés et rincés
10 ml	(2 c. à thé)	de thym séché (ou 60 ml/4 c. à table de thym frais)
5 ml	(1 c. à thé)	de poivre

### Méthode

1. Faire chauffer l'huile dans une grande casserole, ajouter les oignons et faire revenir à feu moyen, en remuant souvent jusqu'à ce qu'ils soient dorés, pendant environ 2 minutes.
2. Ajouter les carottes, l'ail et le céleri et faire sauter pendant encore 8 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
3. Ajouter le bouillon de légumes et porter à ébullition.
4. Baisser le feu et ajouter les cubes de courge. Laisser mijoter à couvert pendant 8 minutes, en remuant de temps en temps.
5. Ajouter les haricots, le maïs, le thym et le poivre. Remuer et laisser mijoter quelques minutes, jusqu'à ce que la courge soit tendre à la fourchette.



### CONSEIL DU CHEF

Vous voulez des restes pour les dîners? Réfrigérez cette soupe jusqu'à 2 ou 3 jours ou congelez-la jusqu'à 2 semaines.



### SOYEZ CRÉATIFS

Vous avez une conserve de maïs en grains dans le garde-manger? Utilisez-la au lieu du maïs surgelé. Assurez-vous de bien égoutter et rincer le maïs au préalable.

Guide  
alimentaire  
canadien

Recette fournie par  
[Canada.ca/guidealimentaire](https://Canada.ca/guidealimentaire)

# CARI DE TOFU MASALA



## Cari de tofu masala

Portions : 6



Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 30 minutes

Dans cette recette, le tofu prend des saveurs indiennes épicées. Essayez de la servir sur du riz brun ou avec du naan (pain plat) de blé entier.

### Ingrédients

15 ml	(1 c. à soupe)	d'huile végétale
1		oignon, haché
8		gousses d'ail, émincées
30 ml	(2 c. à soupe)	de gingembre émincé
10 ml	(2 c. à thé)	de cumin
10 ml	(2 c. à thé)	de paprika
10 ml	(2 c. à thé)	de poudre de chili
10 ml	(2 c. à thé)	garam masala
10 ml	(2 c. à thé)	de coriandre
2 ml	(½ c. à thé)	de sel
1 boîte	(796 ml/28 oz)	de tomates en dés
250 ml	(1 tasse)	d'eau
85 ml	(⅓ tasse)	de lait de coco
1 paquet	(400 g/14 oz)	de tofu extra ferme, coupé en dés

### Méthode

1. Dans une grande casserole, faire chauffer l'huile et ajouter les oignons. Faire cuire pendant 2 à 3 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient translucides. Incorporer l'ail, le gingembre, le cumin, le paprika, la poudre de chili, le garam masala, la coriandre et le sel. Faire cuire pendant 1 minute.
2. Verser les tomates, l'eau et le lait de coco. Faire mijoter pendant 20 minutes pour épaissir.
3. Mélanger la sauce jusqu'à ce qu'elle soit lisse. Ajouter le tofu et remuer délicatement pour l'enrober. Laisser mijoter pendant 5 minutes.



### CONSEIL DU CHEF

Pour un repas moins épicé, utilisez simplement moins de poudre de chili.



### SOYEZ CRÉATIFS

Au lieu de servir ce cari avec du riz, préparez un plat d'accompagnement de légumes rapido-presto! Mélangez des bouquets de chou-fleur avec les mêmes épices masala et faites les rôtir au four pendant 20 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres.

BOLE DE RIZ BANH MI  
AU TOFU





## Bol de riz Banh mi au tofu

Portions : 4



Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

Vous pouvez préparer vos plats à emporter préférés à la maison! Essayez ce bol végétarien la prochaine fois que vous aurez envie de manger au restaurant.

### Ingrédients

#### Marinade rapide :

1		carotte
3		radis, tranchés finement
250 ml	(1 tasse)	d'eau
125 ml	(½ tasse)	de vinaigre blanc
3		gousses d'ail
2 ml	(½ c. à thé)	de poivre noir
15 ml	(1 c. à soupe)	de sel
15 ml	(1 c. à soupe)	de sucre
375 ml	(1 ½ tasse)	de riz brun non-cuit

#### Tofu émietté :

15 ml	(1 c. à soupe)	d'huile de sésame
10 ml	(2 c. à thé)	de gingembre râpé
1 paquet	(400 g/14 oz)	de tofu ferme, émietté
30 ml	(2 c. à soupe)	de sauce hoisin
15 ml	(1 c. à soupe)	de jus de lime (environ ½ lime)
30 ml	(2 c. à soupe)	de sauce soya faible en sodium
2 ml	(½ c. à thé)	de basilic séché
45 ml	(3 c. à soupe)	d'eau

#### Vinaigrette Sriracha :

5 ml	(1 c. à thé)	de Sriracha
85 ml	(½ tasse)	de yogourt grec faible en gras
5 ml	(1 c. à thé)	de jus de lime

#### Pour servir :

½		gros concombre, tranché
½		poivron, coupé en fines lanières
½		botte de coriandre (optionnel)

#### Méthode

1. Pour la marinade rapide, utiliser un éplucheur de légumes pour couper les carottes en rubans. Les déposer dans un petit bol ou un pot Mason. Déposer les radis dans un autre bol ou un un pot Mason.
2. Dans une petite casserole, porter à ébullition l'eau, le vinaigre, l'ail, le poivre, le sel et le sucre. Verser le mélange sur les carottes et les radis. Laisser mariner pendant au moins 20 minutes.
3. Faire cuire le riz selon le mode d'emploi sur l'emballage.
4. Dans une grande poêle, chauffer l'huile de sésame et le gingembre à feu moyen pendant 1 minute. Ajouter le tofu émietté et faire chauffer en remuant.
5. Verser la sauce hoisin, 15 ml (1 c. à soupe) de jus de lime, la sauce soya et le basilic. Bien remuer et ajouter l'eau. Faire cuire jusqu'à ce que la moitié de l'eau se soit évaporée. Retirer du feu.
6. Pour la vinaigrette, mélanger la Sriracha, le yogourt et 5 ml (1 c. à thé) de jus de lime.
7. Servir le tofu sur le riz. Garnir avec le concombre, les poivrons, la coriandre, les carottes et les radis marinés et la vinaigrette.

SANDWICHS « CHEESESTEAK »  
À LA PVT



## Sandwichs « cheesesteak » à la PVT

Portions : 4



Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

Si vous avez envie d'un délicieux « cheesesteak », cette version végétarienne est faite pour vous. La protéine végétale texturée (PVT) est la vedette de ce plat et offre toute la saveur avec moins de gras saturés que le bœuf haché.

### Ingrédients

15 ml	(1 c. à soupe)	d'huile végétale
750 ml	(3 tasses)	de champignons cremini, tranchés
2		gousses d'ail, émincées
375 ml	(1 ½ tasses)	de protéines végétales texturées (PVT)
5 ml	(1 c. à thé)	de thym séché
5 ml	(1 c. à thé)	de poudre d'oignon
1 ml	(¼ c. à thé)	de poivre noir
1 ml	(¼ c. à thé)	de sel
375 ml	(1 ½ tasses)	de bouillon de légumes faible en sodium
1		oignon, tranché finement
1		poivron, tranché finement
4		petits pains de blé entier
4		tranches de fromage provolone ou mozzarella faible en gras

### Méthode

1. Dans une petite casserole, chauffer 7 ml (½ c. à soupe) d'huile à feu moyen. Faire sauter les champignons et l'ail pendant 5 minutes, jusqu'à ce que les champignons soient tendres.
2. Incorporer la PVT, le thym séché, la poudre d'oignon, le poivre noir et le sel. Faire cuire pendant 1 minute, jusqu'à ce que les épices soient grillées et commencent à dégager leurs parfums. Pour un goût plus piquant, ajouter 2 c. à thé (½ c. à thé) de flocons de piment rouge.
3. Incorporer le bouillon et porter à ébullition. Laisser mijoter pendant environ 6 minutes, jusqu'à ce que la PVT absorbe tout le liquide et ressemble à du bœuf haché.
4. Dans une poêle, chauffer les 7 ml (½ c. à soupe) d'huile restants et ajouter les oignons et les poivrons. Cuire pendant 10 minutes, jusqu'à ce que les poivrons soient tendres et que les oignons soient caramélisés.
5. Ouvrir les petits pains de blé entier et les déposer sur une plaque de cuisson. Répartir le mélange de PVT entre les 4 petits pains, garnir de poivrons et d'oignons sautés, et recouvrir de tranches de fromage.
6. Faire griller au four pendant 2 à 3 minutes, jusqu'à ce que le fromage ait fondu. Servir immédiatement.



### PLANIFIEZ-LE

Vous trouverez la PVT dans votre épicerie locale ou votre magasin de produits en vrac. Voir notre section Affiche d'ingrédients pour une photo!

# ΤΟΦΟΥ ΕΤ ΦΟΥΛΕΤ ΜΑΡΟ



## Tofu et poulet mapo

Portions : 6



Temps de préparation : 15 minutes  
Temps de cuisson : 20 minutes

Une excellente option pour introduire le tofu à vos enfants. Ce plat offre un savoureux mélange de poulet haché et de tofu aux saveurs chinoises.

### Ingrédients

45 ml	(3 c. à soupe)	d'huile de sésame
5 ml	(1 c. à thé)	de flocons de piment rouge
454 g	(1 lb)	de poulet haché
15 ml	(1 c. à soupe)	de gingembre haché
15 ml	(1 c. à soupe)	d'ail haché
15 ml	(1 c. à soupe)	de pâte de tomates
45 ml	(3 c. à soupe)	de sauce soya faible en sodium
500 ml	(2 tasses)	de bouillon de légumes faible en sodium
15 ml	(1 c. à soupe)	de fécule de maïs
60 ml	(¼ tasse)	d'eau
1 paquet	(400 g/14 oz)	de tofu mi-ferme, coupé en cubes
60 ml	(¼ tasse)	d'oignon vert tranché

### Méthode

1. Dans une grande poêle, faire chauffer l'huile de sésame à feu moyen. Ajouter les flocons de piment rouge et les faire griller pendant quelques secondes.
2. Ajouter le poulet haché dans la poêle et le faire cuire jusqu'à ce qu'il soit doré. Incorporer le gingembre et l'ail et faire cuire pendant 2 à 3 minutes de plus.
3. Incorporer la pâte de tomates, la sauce soya et le bouillon de légumes. Laisser mijoter pour réduire de moitié.
4. Dans un petit bol, mélanger la fécule de maïs et l'eau. Incorporer à la sauce et laisser mijoter à feu doux pendant 2 minutes. La sauce va légèrement s'épaissir.
5. Incorporer délicatement le tofu et les oignons verts. Faire cuire pendant 5 minutes jusqu'à ce que le tofu soit chaud.



### CONSEIL DU CHEF

Faites cuire du bok choy ou d'autres légumes à la vapeur pendant que la sauce mijote pour en faire un repas complet.



### SUGGESTION DE PRÉSENTATION

Servir sur du riz brun ou sauvage, dans des tortillas de blé entier ou dans des wraps de laitue.

SALADE FROIDE DE NOUILLES  
AVEC « SAUCISSES »  
DE SEITAN ÉMIETTÉES



## Salade froide de nouilles avec « saucisses » de seitan émiettés

Portions : 4



Temps de préparation : 20 minutes  
Temps de cuisson : 15 minutes

Un repas léger et frais utilisant le seitan comme alternative à la viande. Consultez la [page 15](#) pour en savoir plus sur cette protéine à base de blé.

### Ingrédients

7 ml	(½ c. à soupe)	de sucre
20 ml	(1 ½ c. à soupe)	de sauce soya faible en sodium
20 ml	(1 ½ c. à soupe)	de vinaigre de riz
20 ml	(1 ½ c. à soupe)	de jus de lime (environ 1 lime)
45 ml	(3 c. à soupe)	d'eau
2		gousses d'ail, émincées
2 ml	(½ c. à thé)	de flocons de chili (optionnel)
300 g	10.5 oz	de vermicelles de riz brun non-cuites

### Seitan émietté :

10 ml	(2 c. à thé)	de poudre d'ail
15 ml	(1 c. à soupe)	d'eau
30 ml	(2 c. à soupe)	d'huile végétale
30 ml	(2 c. à soupe)	de vinaigre de riz
30 ml	(2 c. à soupe)	de sauce hoisin
30 ml	(2 c. à soupe)	de sauce soya faible en sodium
15 ml	(1 c. à soupe)	de jus de lime (environ ½ lime)
10 ml	(2 c. à thé)	de persil séché
250 ml	(1 tasse)	de gluten de blé élastique (aussi appelé « farine de gluten »)

### Pour servir :

1		carotte, râpée
½		gros concombre, tranché
8		feuilles de laitue
8		brins de coriandre
½		poivron, tranché finement
60 ml	(¼ tasse)	d'arachides non salées

### Méthode

1. Préparer la vinaigrette : Dans un grand bol, fouetter ensemble le sucre, la sauce soya, le vinaigre de riz, le jus de lime, l'eau, l'ail et les flocons de chili. Mettre de côté.
2. Préparer les vermicelles selon le mode d'emploi sur l'emballage. Goûter pour s'assurer que les nouilles soient assez tendres. Égoutter l'excès d'eau, mélanger immédiatement les vermicelles dans la vinaigrette et les laisser mariner à la température ambiante.
3. Préparer le seitan : Dans un autre bol, mélanger à la fourchette la poudre d'ail, l'eau, l'huile, le vinaigre de riz, la sauce hoisin, la sauce soya, le jus de lime et le persil. Ajouter le gluten de blé élastique et remuer rapidement pour former une pâte bien homogène mais grumeleuse.
4. Dans une poêle, émietter le seitan et le faire cuire en remuant pendant 5 minutes à feu doux-moyen.
5. Pour servir, déposer les vermicelles marinées dans un bol. Garnir de seitan émietté, de carottes, de concombres, de laitue, de coriandre, de poivrons et d'arachides.



### LES ENFANTS EN CUISINE

Les enfants peuvent construire leur propre bol de nouilles. Servir les repas en famille permet non seulement aux petits de goûter de nouveaux aliments, mais aussi de développer leurs capacités motrices en utilisant différents ustensiles de service.

SOUPE MISO AUX NOUILLES RAMEN  
AVEC ŒUFS MARINÉS





## Soupe miso aux nouilles ramen avec œufs marinés

Portions : 4



Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 25 minutes

L'umami est une saveur délicieuse que l'on retrouve dans de nombreuses cuisines asiatiques. Voyez par vous-même avec ce délicieux plat de ramen !

### Ingrédients

#### Œufs marinés au soja :

4		œufs
3		gousses d'ail, écrasées
2 ml	(½ c. à thé)	de flocons de piment rouge
125 ml	(½ tasse)	de sauce soya faible en sodium
30 ml	(2 c. à soupe)	de sirop d'érable
20 ml	(1 ½ c. à soupe)	de vinaigre de riz
500 ml	(2 tasses)	d'eau

#### Soupe au miso :

20 ml	(1 ½ c. à soupe)	d'huile de sésame
2		gousses d'ail, émincées
20 ml	(1 ½ c. à soupe)	de gingembre émincé
1 l	(4 tasses)	de bouillon de légumes faible en sodium
500 ml	(2 tasses)	d'eau
45 ml	(3 c. à soupe)	de pâte de miso blanche
5		champignons, tranchés
1		carotte, tranchée finement
225 g	8 oz	de tofu ferme, coupé en cubes
1 paquet	(400g/14 oz)	de nouilles ramen de blé entier
2		oignons verts, tranchés

### Méthode

#### Préparer les œufs marinés :

1. Porter une casserole d'eau à ébullition et y plonger doucement les œufs. Faire cuire les œufs à faible bouillon pendant 6 minutes.
2. À l'aide d'une cuillère à égoutter, transférer les œufs dans un bol d'eau glacée et laisser refroidir. Peler les œufs et les déposer dans un récipient de taille moyenne avec couvercle hermétique.
3. Dans une petite casserole, mélanger l'ail avec les flocons de piment rouge, la sauce soya, le sirop d'érable, le vinaigre de riz et l'eau. Porter à ébullition et faire cuire pendant 5 minutes.
4. Verser la marinade sur les œufs et laisser reposer pendant au moins 1 heure.

#### Préparer la soupe miso :

5. Dans une grande casserole, faire chauffer l'huile de sésame à feu moyen-élevé. Ajouter l'ail et le gingembre et faire sauter pendant 2 à 3 minutes.
6. Incorporer le bouillon de légumes, l'eau et la pâte miso. Continuer à remuer jusqu'à ce que la pâte miso soit complètement dissoute.
7. Ajouter les champignons et les carottes. Continuer à faire mijoter pendant 5 minutes. Ajouter le tofu.
8. Dans une autre casserole d'eau, faire cuire les nouilles selon le mode d'emploi sur l'emballage. Une fois cuites, les ajouter à la soupe.
9. Couper les œufs marinés en deux et les servir avec la soupe. Garnir d'oignons verts.

TOFU ET LENTILES ÉPICÉES AVEC RIZ  
AU CURCUMA



## Tofu et lentilles épicés avec riz au curcuma

Portions : 4



Temps de préparation : 25 minutes  
Temps de cuisson : 25 minutes

Évadez-vous en Grèce avec ce plat d'inspiration méditerranéenne. Un mélange de délicieuses herbes et épices donne vie aux lentilles et au tofu dans cette recette !

### Ingrédients

1 paquet (400 g/14 oz)	de tofu extra ferme
10 ml (2 c. à thé)	d'origan séché
2 ml (½ c. à thé)	de thym séché
10 ml (2 c. à thé)	de poudre d'ail
10 ml (2 c. à thé)	de poudre d'oignon
2 ml (½ c. à thé)	de poivre noir
4 ml (¾ c. à thé)	de sel
1 ml (¼ c. à thé)	de cumin
1 ml (¼ c. à thé)	de paprika
30 ml (2 c. à soupe)	d'huile végétale
1 boîte (540 ml/19 oz)	de lentilles, égouttées et rincées

### Riz au curcuma :

500 ml (2 tasses)	d'eau
2 ml (½ c. à thé)	de poudre de curcuma
375 ml (1 ½ tasses)	de riz brun non-cuit

### Sauce à l'ail :

1	gousse d'ail, émincée
125 ml (½ tasse)	de yogourt faible en gras
½ ml (⅛ c. à thé)	de poudre d'oignon
	Une pincée de cumin

### Pour servir :

2	tomates, tranchées
½	gros concombre, tranché

### Méthode

1. Préchauffer le four à 175 °C (350 °F) et recouvrir 2 plaques de cuisson de papier d'aluminium.
2. Couper le tofu en tranches de 2.5 cm/1 pouce et déposer sur l'une des plaques de cuisson.
3. Dans un bol moyen, mélanger l'origan, le thym, la poudre d'ail, la poudre d'oignon, le poivre noir, le sel, le cumin, le paprika et l'huile végétale. Badigeonner le tofu des ¾ de ce mélange d'épices et mettre au four pendant 20 minutes.
4. Mélanger les lentilles avec les restants du mélange d'épices et les répartir sur l'autre plaque de cuisson. Faire cuire pendant environ 13 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient un peu croustillantes.
5. Préparer le riz : Dans une petite casserole avec couvercle, porter l'eau et le curcuma à ébullition. Ajouter le riz brun, couvrir et laisser mijoter pendant 20 minutes, jusqu'à ce que l'eau soit absorbée. Défaire à la fourchette.
6. Dans un petit bol, mélanger l'ail, le yogourt, la poudre d'oignon et le cumin. Servir avec le tofu et les lentilles.
7. Servir avec des légumes grillés, rôtis ou frais.



### SOYEZ CRÉATIFS

Laissez tomber le riz et garnissez-en une tortilla de blé entier pour un repas parfait pour la boîte à lunch.

NOUILLES SOBA  
AVEC TEMPEH



## Nouilles soba avec tempeh

Portions : 4



Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 30 minutes

Vous avez envie d'un plat d'inspiration asiatique? Ces nouilles savoureuses sont pleines de saveur et de protéines!

### Ingrédients

60 ml	(¼ tasse)	de beurre d'arachide ou d'amande ou une alternative sans noix
5 ml	(1 c. à thé)	de gingembre émincé
2		gousses d'ail, émincées
45 ml	(3 c. à soupe)	de vinaigre de riz
40 ml	(2 ½ c. à soupe)	de sauce soya faible en sodium
10 ml	(2 c. à thé)	d'huile de sésame
2 ml	(½ c. à thé)	de flocons de chili rouge (optionnel)
45 ml	(3 c. à soupe)	d'huile végétale
1 paquet	(250 g/9 oz)	de tempeh, coupé en dés
250 ml	(1 tasse)	de poivron rouge tranché
250 ml	(1 tasse)	d'edamames surgelés
250 ml	(1 tasse)	de carottes tranchées finement
225 g	8 oz	de spaghetti de blé entier ou de nouilles de sarrasin (soba)
5 ml	(1 c. à thé)	de graines de sésame (optionnel)
45 ml	(3 c. à soupe)	d'arachides non salées, grillées

### Méthode

1. Préparer la vinaigrette : Dans un grand bol, fouetter ensemble le beurre d'arachide, le gingembre, l'ail, le vinaigre de riz, la sauce soya, l'huile de sésame et les flocons de piment rouge.
2. Dans une poêle avec un couvercle, chauffer 30 ml (2 c. à soupe) d'huile à feu moyen-élevé. Faire dorer le tempeh de tous les côtés. Ajouter 190 ml (¾ tasse) d'eau, couvrir et faire cuire à la vapeur pendant 5 à 7 minutes, jusqu'à ce que l'eau soit évaporée.
3. Retirer le tempeh de la poêle et le déposer dans la vinaigrette.
4. Dans la même poêle, faire chauffer 15 ml (1 c. à soupe) d'huile. Faire sauter les poivrons et les carottes pendant 5 minutes. Incorporer les edamames pour les réchauffer. Retirer de la poêle et ajouter à la vinaigrette.
5. Faire bouillir les nouilles de sarrasin selon le mode d'emploi sur l'emballage. Réserver 125 ml (½ tasse) d'eau de cuisson et égoutter. Ajouter les nouilles et l'eau réservée dans le bol avec les légumes, le tempeh et la vinaigrette. Mélanger délicatement pour enrober.
6. Garnir de graines de sésame et d'arachides. Servir immédiatement.



### SOYEZ CRÉATIFS

Essayez le tofu ou les crevettes à la place du tempeh.



### LES ENFANTS EN CUISINE

Nous avons testé cette recette avec de vraies familles. Les enfants ont aimé mélanger la sauce et hacher le tempeh — et ils ont adoré la sauce aux arachides!

RAGOÛT DE POULET  
ET DE HARICOTS DE LIMA



## Ragoût de poulet et de haricots de Lima

Portions : 8



Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 35 minutes

Un plat réconfortant qui deviendra certainement le préféré de toute la famille !

### Ingrédients

30 ml	(2 c. à soupe)	d'huile végétale
6		cuisse de poulet sans os et sans peau (environ 454 g/1 lb), coupées en dés de 5 cm/2 pouces
1		oignon, coupé en dés
3		gousses d'ail, hachées
5 ml	(1 c. à thé)	de cumin moulu
5 ml	(1 c. à thé)	de cannelle moulue
2 ml	(½ c. à thé)	de clou de girofle moulu
5 ml	(1 c. à thé)	de sel
2 ml	(½ c. à thé)	de poivre noir
3		carottes, coupées en rondelles minces
500 ml	(2 tasses)	de courge musquée en cubes surgelés
750 ml	(3 tasses)	d'épinards frais, hachés
60 ml	(¼ tasse)	d'abricots séchés, coupés en quatre
125 ml	(½ tasse)	d'amandes non salées, grossièrement hachées (optionnel)
500 ml	(2 tasses)	de bouillon de légumes faible en sodium
1 boîte	(540 ml/19 oz)	de haricots de Lima faible en sodium, égouttés et rincés

### Méthode

1. Dans une grande poêle, faire chauffer l'huile végétale à feu moyen-élevé. Faire cuire le poulet pendant 2 à 3 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit doré sur tous les côtés.
2. Réduire le feu à moyen et ajouter les oignons, l'ail, le cumin, la cannelle, le clou de girofle, le sel et le poivre. Faire sauter pendant 2 à 3 minutes ou jusqu'à ce que les oignons aient ramolli.
3. Ajouter les carottes, la courge, les épinards, les abricots séchés et les amandes. Bien remuer et ajouter le bouillon.
4. Couvrir et laisser mijoter pendant 20 minutes jusqu'à ce que le poulet soit tendre et que la sauce ait réduit. Utiliser un [thermomètre numérique de cuisson](#) pour vérifier que le poulet a atteint une température interne de 74 °C (165 °F).
5. Incorporer les haricots de Lima pour les réchauffer et retirer du feu.
6. Déguster avec du riz brun ou du quinoa.



### PLANIFIEZ-LE

Choisissez des légumes surgelés pour une option rapide et économique.



### SOYEZ CRÉATIFS

- Vous n'avez pas de haricots de Lima sous la main? Utilisez alors n'importe quel type de haricots en conserve que vous avez à la maison.
- Les poitrines tout comme les cuisses de poulet conviennent pour ce plat. Il n'est pas nécessaire d'ajuster le temps de cuisson.

HAMBURGER AU BŒUF  
ET AUX HARICOTS





## Hamburger au bœuf et aux haricots

Portions : 8



Temps de préparation : 20 minutes  
Temps de cuisson : 15 minutes

Ce hamburger utilise des haricots et du bœuf pour vous donner le meilleur des deux mondes !

### Ingrédients

1 boîte	(540 ml/19 oz)	de haricots noirs faible en sodium, égouttés et rincés
125 ml	(½ tasse)	d'oignon finement haché
3		gousses d'ail, émincées
30 ml	(2 c. à soupe)	de moutarde de Dijon
5 ml	(1 c. à thé)	de cumin moulu
7 ml	(½ c. à soupe)	de paprika
2 ml	(½ c. à thé)	de sel
1 ml	(¼ c. à thé)	de poivre noir
1		œuf
454 g	(1 lb)	de bœuf haché extra-maigre

### Méthode

1. Préchauffer le four à 200 °C (400 °F) et recouvrir une plaque de cuisson de papier d'aluminium.
2. Dans un grand bol, écraser les haricots noirs avec une fourchette ou un presse-purée.
3. Dans le même bol, ajouter l'oignon, l'ail, la moutarde, le cumin, le paprika, le sel, le poivre et l'œuf. Mélanger.
4. Ajouter le bœuf haché et bien mélanger. Former 8 galettes fermes et les déposer sur la plaque de cuisson.
5. Faire cuire au four pendant 15 à 17 minutes. Utiliser un [thermomètre numérique de cuisson](#) pour vérifier que les hamburgers ont atteint une température interne de 74 °C (165 °F).



### SUGGESTION DE PRÉSENTATION

Réduisez de moitié la taille des galettes pour faire des mini-hamburgers et les servir comme amuse-bouches.



### LES ENFANTS EN CUISINE

Créez un bar « faites votre propre hamburger » et laissez vos enfants ajouter leurs propres garnitures.

CASSEROLE DE BOULETTES DE  
POIS CHICHES ET DE GNOCCHIS



## Casserole de boulettes de pois chiches et de gnocchis

Portions : 6



Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 40 minutes

Les petites mains peuvent être d'une grande aide pour cette recette. De l'écrasement des pois chiches à la formation des « boulettes de viande », c'est une excellente façon d'exposer les enfants aux protéines végétales !

### Ingrédients

**Sauce tomate (pour gagner du temps, utiliser un pot de sauce marinara préparée) :**

30 ml	(2 c. à soupe)	d'huile végétale
1		oignon, haché
3		gousses d'ail, émincées
1 boîte	(796 ml/28 oz)	de tomates en dés
4 ml	( $\frac{3}{4}$ c. à thé)	d'origan séché
$\frac{1}{2}$ paquet	(150 g/5 oz)	d'épinards surgelés, décongelés

**Boulettes de pois chiches et de champignons :**

1 paquet	(225 g/8 oz)	de champignons cremini, hachés finement (environ 375 ml/1 $\frac{1}{2}$ tasses)
30 ml	(2 c. à soupe)	d'huile végétale
1 ml	( $\frac{1}{4}$ c. à thé)	de sel
1 boîte	(540 ml/19 oz)	de pois chiches, égouttés et rincés
4 ml	( $\frac{3}{4}$ c. à thé)	d'origan séché
5 ml	(1 c. à thé)	de poudre d'ail
15 ml	(1 c. à soupe)	de persil séché
1		œuf

**Pour assembler :**

1 paquet	(500 g/18 oz)	de gnocchis du commerce
250 ml	(1 tasse)	de fromage mozzarella râpé

### Méthode

1. Préchauffer le four à 190 °C (375 °F) et recouvrir une plaque de cuisson de papier d'aluminium. Mettre de côté.
2. Préparer la sauce tomate : Dans une casserole de taille moyenne, faire chauffer l'huile végétale. Faire sauter les oignons et l'ail pendant 2 à 3 minutes ou jusqu'à ce qu'ils commencent à dégager leurs parfums.
3. Incorporer les tomates et l'origan. Porter à ébullition et laisser cuire pendant 20 minutes.
4. À l'aide d'un mélangeur à main, réduire la sauce en purée et incorporer les épinards décongelés.
5. Préparer les boulettes : Dans une petite poêle, faire sauter les champignons dans l'huile végétale à feu moyen et ajouter le sel. Faire cuire pendant 10 minutes ou jusqu'à ce que toute l'eau s'évapore et que les champignons soient secs. Laisser refroidir.
6. Déposer les pois chiches sur la plaque de cuisson et les faire rôtir dans le four préchauffé pendant 5 minutes. Retirer les pois chiches du four, les déposer dans un bol et les écraser avec une fourchette ou un presse-purée. Ajouter les champignons cuits dans le bol avec les pois chiches écrasés.
7. Une fois le mélange refroidi, incorporer l'origan, l'ail, le persil et l'œuf. Former 12 boulettes et les déposer sur la plaque de cuisson.
8. Faire cuire au four pendant 15 minutes ou jusqu'à une température interne de 74 °C (165 °F).
9. Faire bouillir les gnocchis selon le mode d'emploi sur l'emballage et les ajouter à la sauce tomate. Verser dans un plat allant au four et garnir des boulettes et du fromage. Remettre au four pendant 20 minutes ou jusqu'à ce que le fromage soit fondu.

SAUCE BOLOGNAISE  
AUX LENTILES



## Sauce bolognaise aux lentilles

Portions : 8



Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 30 minutes

Cette sauce contient beaucoup de légumes et protéines, ce qui lui donne sa consistance parfaite. Elle peut être servie sur des pâtes de blé entier, de la courge spaghetti ou des nouilles de légumes spiralés. Elle est facile à préparer en grandes quantités et parfaite pour congeler.

### Ingrédients

15 ml	(1 c. à soupe)	d'huile végétale
1		oignon, haché
125 ml	(½ tasse)	de céleri coupé en petits dés
125 ml	(½ tasse)	de carottes râpées
3		gousses d'ail, émincées
15 ml	(1 c. à soupe)	de pâte de tomates
750 ml	(3 tasses)	de bouillon de légumes faible en sodium
1 boîte	(796 ml/28 oz)	de tomates broyées
5 ml	(1 c. à thé)	de basilic séché
5 ml	(1 c. à thé)	d'origan séché
375 ml	(1 ½ tasses)	de chou kale ou d'épinards hachés
1 boîte	(540 ml/19 oz)	de lentilles, égouttées ou rincées
2 ml	(½ c. à thé)	de sel
1 ml	(¼ c. à thé)	de poivre noir

### Méthode

1. Dans une grande casserole, faire chauffer l'huile à feu moyen. Faire sauter les oignons et le céleri pendant 2 à 3 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient ramollis.
2. Incorporer la carotte râpée et l'ail et faire cuire pendant 2 à 3 minutes.
3. Incorporer la pâte de tomates et faire cuire pendant 1 minute.
4. Incorporer le bouillon, les tomates broyées, le basilic, l'origan, le chou kale et les lentilles. Incorporer le sel et le poivre.
5. Laisser mijoter à feu doux pendant environ 20 minutes, jusqu'à ce que la sauce épaississe.



### SOYEZ CRÉATIFS

Cette recette est également excellente avec une combinaison de lentilles et de protéines animales maigres, comme la dinde hachée. Adaptez les proportions de protéines végétales et animales au goût de votre famille.

QUÉSAADILLA AU POULET  
ET AUX HARICOTS



## Quésadilla au poulet et aux haricots

Portions : 10



Temps de préparation : 10 minutes  
Temps de cuisson : 25 minutes

Qui n'aime pas les quésadillas? En plus d'être le favori de plusieurs personnes, vous pouvez congeler les restes de garniture pour une collation facile et prête à l'emploi !

### Ingrédients

15 ml	(1 c. à soupe)	d'huile végétale
454 g	(1 lb)	de poulet haché
15 ml	(1 c. à soupe)	de poudre de chili
5 ml	(1 c. à thé)	de cumin
20 ml	(1 ½ c. à soupe)	de poudre d'oignon
20 ml	(1 ½ c. à soupe)	de poudre d'ail
1		poivron, coupé en dés
375 ml	(1 ½ tasses)	d'eau
1 boîte	(540 ml/19 oz)	de haricots noirs faible en sodium, égouttés et rincés
250 ml	(1 tasse)	de maïs surgelés
30 ml	(2 c. à soupe)	de jus de citron (environ 1 citron)
2		tomates, coupées en dés
<b>Pour assembler :</b>		
10		petites tortillas de blé entier
335 ml	(1 ½ tasses)	de fromage mozzarella râpé à faible teneur en gras

### Méthode

1. Préchauffer le four à 190 °C (375 °F) et recouvrir une plaque de cuisson de papier d'aluminium.
2. Dans une grande poêle, faire chauffer l'huile végétale à feu moyen-élevé. Ajouter le poulet, la poudre de chili, le cumin, la poudre d'oignon et la poudre d'ail. Remuer fréquemment pour éviter que les épices ne brûlent pendant que le poulet brunit.
3. Incorporer les poivrons et faire cuire pendant 3 minutes. Ajouter l'eau et laisser mijoter jusqu'à ce que l'eau soit réduite de  $\frac{2}{3}$ . Utiliser un [thermomètre numérique de cuisson](#) pour vérifier que le poulet a atteint une température interne de 74 °C (165 °F).
4. Retirer du feu et incorporer les haricots noirs, le maïs, le jus de citron et les tomates.
5. Déposer les tortillas sur la plaque de cuisson. Sur chaque tortilla, étaler 125 ml ( $\frac{1}{2}$  tasse) de garniture sur une moitié de la tortilla. Parsemer de 30 ml (2 c. à soupe) de fromage et plier en deux.
6. Faire cuire au four pendant 7 minutes jusqu'à ce que le fromage soit fondu et que la tortilla soit croustillante.



### SOYEZ CRÉATIFS

Vous voulez en faire une version végétarienne? Remplacez le poulet par des restes de haricots ou de légumes que vous avez sous la main !



### SUGGESTION DE PRÉSENTATION

Servez avec une salade et vos salsas préférées, de la guacamole ou de la crème fraîche allégée.

CHIL À LA DINDE





## Chili à la dinde

Portions : 8



Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 30 minutes

Ce chili est si polyvalent que les possibilités sont infinies. Il peut être dégusté seul ou transformé en d'autres plats. Un seul piment jalapeño ajoute du piquant à cette recette — manipulez-le avec précaution en vous lavant bien les mains avant et après l'avoir touché.

### Ingrédients

1 paquet	(500 g/18 oz)	de dinde maigre hachée
10 ml	(2 c. à thé)	d'huile de canola
1		oignon finement haché
1		poivron vert haché
4		gousses d'ail émincées
15 ml	(1 c. à table)	de poudre de chili
10 ml	(2 c. à thé)	d'origan séché
5 ml	(1 c. à thé)	de cumin moulu
1		piment jalapeño éépépiné et éémincé
1 boîte	(796 ml/28 oz)	de tomates en dés
1 boîte	(540 ml/19 oz)	de haricots rouges égouttés et rincés
125 ml	(½ tasse)	de bouillon de légumes à teneur réduite en sodium ou d'eau
60 ml	(¼ tasse)	de pâte de tomate
2		feuilles de laurier

### Méthode

1. Dans une grande casserole, brunir la dinde tout en la défaisant avec une cuillère. Égoutter dans une passoire et chauffer la casserole vide à feu moyen. Ajouter l'huile et faire revenir l'oignon, le poivron vert, l'ail, la poudre de chili, l'origan et le cumin pendant environ 3 minutes ou jusqu'à tendreté.
2. Incorporer la dinde et le piment jalapeño et cuire en remuant pendant 1 minute.
3. Ajouter les tomates, les haricots, le bouillon, la pâte de tomate et les feuilles de laurier. Porter à ébullition, réduire le feu, couvrir partiellement et laisser mijoter, en remuant de temps en temps pendant environ 20 minutes ou jusqu'à épaississement. Retirer les feuilles de laurier avant de servir.



### CONSEIL DU CHEF

Préparez une grande quantité de chili et congelez-le en portions individuelles. Ce sera parfait pour ces journées mouvementées où vous n'avez pas beaucoup de temps pour cuisiner.



### SOYEZ CRÉATIFS

Soyez créatif et utilisez le chili pour les burritos, les tacos, la sauce pour les pâtes, les pommes de terre au four ou pour garnir les salades.

Recette fournie par [Canada.ca/guidealimentaire](https://Canada.ca/guidealimentaire) et créée par Emily Richards, conseillère en économie domestique pour Santé Canada et la [Fondation des maladies du cœur et de l'AVC](#).

Guide  
alimentaire  
canadien

# ΦΑΤÉ CHINOIS



## Pâté chinois

Portions : 6



Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 10 minutes

Ce pâté chinois est fait de dinde hachée et de lentilles. Avec autant de légumes savoureux et de saveurs, cette recette plaira à toute la famille.

### Ingrédients

5		grosses pommes de terre (environ 1 kg)
1		oignon jaune coupé en dés
450 g	(1 lb)	de dinde hachée maigre
250 mL	(1 tasse)	de lentilles en conserve, rincées et égouttées
30 mL	(2 c. à table)	de sauce Worcestershire
30 mL	(2 c. à table)	de pâte de tomate en conserve
500 mL	(2 tasses)	de pois et carottes surgelés, dégelés
30 mL	(2 c. à table)	de margarine molle
15 mL	(1 c. à table)	de lait 1 %



### SOYEZ CRÉATIFS

Vous n'avez pas de pois et de carottes surgelés? Utilisez n'importe quel autre légume frais ou surgelé que vous aimez. Veillez simplement à couper les légumes en petits morceaux et à les faire cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres.

### Méthode

1. Laver les pommes de terre et les couper en dés. Déposer les pommes de terre dans un grand chaudron rempli d'eau et porter à ébullition. Cuire jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres, environ 10 minutes, puis égoutter.
2. Enduire légèrement une poêle antiadhésive d'un aérosol de cuisson ou d'huile et faire chauffer à feu moyen-vif. Ajouter les oignons et cuire pendant environ 5 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Ajouter la dinde hachée et cuire jusqu'à ce qu'elle soit dorée.
3. Ajouter les lentilles, la sauce Worcestershire et la pâte de tomate à la dinde hachée.
4. Verser le mélange de dinde hachée dans une cocotte de 8×8 et répartir uniformément sur tout le fond. Déposer les pois et les carottes en couches sur le mélange de dinde.
5. Ajouter la margarine et le lait aux pommes de terre bouillies et égouttées. Mettre en purée à l'aide d'un pilon ou d'un mélangeur à main. Déposer les pommes de terre en purée sur les pois et les carottes et répartir uniformément.
6. Mettre au four sur la grille inférieure et faire griller pendant 5 à 10 minutes jusqu'à ce que les pommes de terre commencent à dorer. Retirer du four et servir.



### CONSEIL DU CHEF

Congelez le reste de la pâte de tomate pour pouvoir l'utiliser plus tard. Déposez la pâte de tomate dans des bacs à glaçons et mettez-les au congélateur pendant 2 à 3 heures, ou jusqu'à ce qu'ils soient complètement congelés. Transférez les cubes dans un récipient hermétique et conservez-les jusqu'à 6 mois.



## Trempepette Muhammara (trempepette de poivron rouge et noix de Grenoble)

Portions : 6



Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 30 minutes

La Muhammara est une trempepette polyvalente souvent consommée au Moyen-Orient. Elle est tout aussi délicieuse servie chaude que froide.

### Ingrédients

2		poivrons rouges
125 ml	(½ tasse)	de noix de Grenoble non salées
15 ml	(1 c. à soupe)	d'huile d'olive
1		gousse d'ail
2 ml	(½ c. à thé)	de sel
1 ml	(¼ c. à thé)	de paprika
2 ml	(½ c. à thé)	de miel
30 ml	(2 c. à soupe)	de chapelure

### Méthode

1. Préchauffer le four à 230 °C (450 °F) et recouvrir deux plaques de cuisson de papier d'aluminium.
2. Déposer les poivrons rouges sur la plaque et les faire rôtir pendant 30 à 40 minutes, en vérifiant de temps en temps. Les poivrons devraient être tendres avec une peau qui commence à noircir. Laisser refroidir et retirer les tiges et les graines.
3. Faire griller les noix sur l'autre plaque de cuisson pendant 2 à 3 minutes.
4. Mettre la moitié des noix dans un sac à fermeture à glissière et laisser les enfants les concasser avec un maillet. Mettre de côté.
5. Dans un mélangeur, mettre les poivrons, l'huile, les noix non concassées, l'ail, le sel, le paprika et le miel. Mélanger jusqu'à consistance lisse.
6. Vider dans un bol et incorporer les noix concassées et la chapelure.



### LES ENFANTS EN CUISINE

Les craquelins à grains entiers ou le pain rassis peuvent être utilisés pour faire de la chapelure. Placez-les dans un sac en plastique et demandez aux enfants de les écraser !



### SUGGESTION DE PRÉSENTATION

Servir comme trempepette avec des légumes et du pain pita de blé entier pour une collation. Vous pouvez aussi la tartiner sur un pain plat et le garnir de légumes rôtis comme des courgettes, des poivrons et des oignons rouges en tranches pour en faire un repas.

CHIPS ET TREMPETTE OLÉ OLÉ  
AUX HARICOTS NOIRS



# Chips et trempette olé olé aux haricots noirs

Portions : 12



Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 8 minutes

Cette recette élève la trempette et les croustilles à un tout autre niveau. Emballez la trempette et les croustilles séparément pour une collation sur le pouce qui est hors du commun.

## Ingrédients

6		petites tortillas de grains entiers ou de maïs
4 mL	( $\frac{3}{4}$ c. à thé)	de poudre de chili
1 boîte	(540 mL/19 oz)	de haricots noirs égouttés et rincés
125 mL	( $\frac{1}{2}$ tasse)	de salsa moyenne ou forte
1 mL	( $\frac{1}{4}$ c. à thé)	de zeste de lime
30 mL	(2 c. à table)	de jus de lime
1		échalote émincée
2 mL	( $\frac{1}{2}$ c. à thé)	de cumin moulu
		Pincée de poivre fraîchement moulu
45 mL	(3 c. à table)	de coriandre fraîche, hachée
30 mL	(2 c. à table)	de basilic frais, haché (facultatif)

## Méthode

1. Couper chaque tortilla en 8 pointes et les mettre dans un sac en plastique à fermeture hermétique. Vaporisez les tortillas d'huile à cuisson et saupoudrez de poudre de chili; scellez le sac et le secouer. Déposer les pointes de tortilla enrobées sur une grande plaque à cuisson et mettre dans un four préchauffé à 200 °C (400 °F) pendant 8 minutes ou jusqu'à dorées et croustillantes. Laisser refroidir avant de déguster.
2. Dans un robot culinaire, mettre les haricots, la salsa, le jus et le zeste de lime, l'échalote, le cumin et le poivre et réduire en purée. Transférer dans un bol et garnir de coriandre et/ou de basilic si utilisé.
3. Servir avec les chips de tortillas.



### PLANIFIEZ-LE

Une excellente collation à préparer à l'avance. La trempette aux haricots se conserve au réfrigérateur pendant 5 jours. Conservez les croustilles de tortilla dans une boîte à biscuits à la température ambiante jusqu'à une semaine.



### SUGGESTION DE PRÉSENTATION

Vous n'avez pas le temps de préparer les croustilles? Servez la trempette avec les légumes préférés de votre famille ou des craquelins à grains entiers.

# CROQUETTES DE TEMPEH





## Croquettes de tempeh

Portions : 4



Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 25 minutes

Une version saine des croquettes de poulet bien-aimé qui ne manquera pas de conquérir le cœur de toute la famille.

## Ingrédients

20 ml	(1 ½ c. à soupe)	d'huile végétale
1 paquet	(250 g/9 oz)	de tempeh, coupé en 16 tranches épaisses
190 ml	(¾ tasse)	d'eau
1		œuf
125 ml	(½ tasse)	de chapelure
5 ml	(1 c. à thé)	de paprika
5 ml	(1 c. à thé)	de poudre d'oignon
5 ml	(1 c. à thé)	de poudre d'ail
1 ml	(¼ c. à thé)	de sel
2 ml	(½ c. à thé)	de poivre noir

## Trempe au chipotle :

60 ml	(¼ tasse)	de yogourt faible en gras
2 ml	(½ c. à thé)	de poudre de chipotle ou de paprika
1		gousse d'ail, émincée
1 ml	(¼ c. à thé)	de sel

## Méthode

1. Préchauffer le four à 190 °C (375 °F) et recouvrir une plaque de cuisson de papier d'aluminium. Mettre de côté.
2. Dans une casserole avec couvercle, chauffer l'huile à feu moyen-élevé. Ajouter le tempeh et le faire dorer de chaque côté. Ajouter l'eau, couvrir et faire cuire à la vapeur jusqu'à ce que l'eau soit évaporée.
3. Retirer la casserole du feu et laisser refroidir.
4. Préparer une station pour paner : Dans un petit bol, fouetter l'œuf et mettre de côté. Dans un deuxième bol, mélanger la chapelure, le paprika, la poudre d'oignon, la poudre d'ail, le sel et le poivre noir.
5. Tremper délicatement le tempeh refroidi dans l'œuf battu et le rouler dans le mélange de chapelure pour l'enrober. Transférer sur la plaque de cuisson.
6. Faire cuire au four pendant 15 minutes jusqu'à ce que les morceaux de tempeh soient dorés.
7. Préparer la trempette : Dans un petit bol, mélanger le yogourt, la poudre de chipotle, l'ail et le sel.



## LES ENFANTS EN CUISINE

Faites participer les enfants à l'enrobage du tempeh avec le mélange de panure.



## SUGGESTION DE PRÉSENTATION

Servez-les comme collation l'après-midi ou transformez-les en déjeuner en l'accompagnant de légumes.



# Tarte feuilletée aux petits fruits et au tofu

Portions : 9



Temps de préparation : 10 minutes  
Temps de cuisson : 25 minutes

Cette tarte savoureuse est facile à préparer et ajoute un punch de protéines au déjeuner, à la collation ou au dessert !

## Ingrédients

375 ml	(1 ½ tasses)	de petits fruits mélangés surgelés
30 ml	(2 c. à soupe)	de fécule de maïs
1 paquet	(300 g/10.5 oz)	de tofu mou
15 ml	(1 c. à soupe)	de miel
5 ml	(1 c. à thé)	d'extrait de vanille
1 feuille	(225 g/8 oz)	de pâte feuilletée, décongelée
125 ml	(½ tasse)	de graines de citrouille non salées

## Méthode

1. Préchauffer le four à 190 °C (375 °F) et recouvrir une plaque de cuisson de papier parchemin.
2. Dans un petit bol, mélanger les petits fruits et la fécule de maïs. Mettre de côté.
3. Égoutter l'excès de liquide du tofu mou. L'écraser dans un autre bol jusqu'à consistance lisse. Incorporer le miel et la vanille.
4. Abaisser la pâte feuilletée en un rectangle d'environ 23×30 cm (9×12 pouces). Déposer sur la plaque de cuisson. Étaler le tofu sur le dessus, en veillant à laisser une bordure de 2.5 cm/1 pouce. Déposer les petits fruits mélangés sur le tofu.
5. Faire cuire pendant 25 à 30 minutes, jusqu'à ce que les bords soient dorés et que les fruits bouillonnent.
6. Garnir de graines de citrouille ou de vos noix ou graines préférées.



### SOYEZ CRÉATIFS

Utilisez des petits fruits de saison. Le temps de cuisson sera le même que si vous utilisez des petits fruits congelés.



### LES ENFANTS EN CUISINE

Les enfants peuvent mélanger les petits fruits, écraser le tofu et assembler la recette.



Research  
& Innovation

Food Innovation &  
Research Studio

BARRES SOUFFLÉES



## Barres soufflées

Portions : 12



Temps de préparation : 40 minutes

Ces barres croustillantes de fruits et de noix sont rapides à préparer la fin de semaine et à savourer les jours de semaine.

### Ingrédients

1 l	(4 tasses)	de blé, de riz ou de kamut soufflé
45 ml	(3 c. à soupe)	de graines de chia
60 ml	(¼ tasse)	de graines de citrouille non salées
45 ml	(3 c. à soupe)	de pépites de cacao ou de mini pépites de chocolat
85 ml	(½ tasse)	de beurre d'arachide ou d'amande naturel ou une alternative sans noix
85 ml	(½ tasse)	de miel

### Méthode

1. Recouvrir un moule carré de 20×20 cm (8×8 pouces) de papier parchemin. Mettre de côté.
2. Dans un grand bol, mélanger le blé, le riz ou le kamut soufflé avec les graines de chia, les graines de citrouille et les pépites de cacao.
3. Dans un bol allant au four à micro-ondes, ajouter le beurre d'arachides et le miel. Faire chauffer au four à micro-ondes par intervalles de 20 secondes, en remuant entre chaque intervalle, jusqu'à ce que le mélange soit d'une consistance lisse et versable.
4. Verser le mélange chaud de beurre d'arachides sur le premier mélange. Bien mélanger.
5. Presser le mélange dans le moule et mettre au congélateur pendant 30 minutes.
6. Couper en 12 portions. Conserver les restes au réfrigérateur.



### CONSEIL DU CHEF

Pour une collation sans allergène pour l'école, utilisez du beurre de graines de tournesol au lieu du beurre d'arachide.



### SOYEZ CRÉATIFS

Mélangez les fruits secs, les noix et les graines pour varier les saveurs.

# Lectures complémentaires et ressources



1. Santé Canada. (2019). Recommandations en matière d'alimentation saine. [guide-alimentaire.canada.ca/fr/recommandations-en-matiere-d'alimentation-saine/](https://www.guide-alimentaire.canada.ca/fr/recommandations-en-matiere-d'alimentation-saine/)
2. Statistique Canada. (2018). Sources de protéines dans l'alimentation des Canadiens, 2015. <https://www150.statcan.gc.ca/n1/fr/pub/11-627-m/11-627-m2018004-fra.pdf?st=cWsvVrS0>
3. Pulses.org. (n.d.). How to store pulses. [pulses.org/nap/pulse-tips/store-pulses-2](https://pulses.org/nap/pulse-tips/store-pulses-2)
4. Bekkering, A. (2014). Les légumineuses au Canada. Statistique Canada. <https://www150.statcan.gc.ca/n1/fr/pub/96-325-x/2014001/article/14041-fra.pdf?st=7M1qItCx>
5. Mistry, M., George, A., & Thomas, S. (2020). Alternatives to meat for halting the stable to table continuum – an update. Arab journal of basic and applied sciences, 27(1), 324-334. [doi.org/10.1080/25765299.2020.1807084](https://doi.org/10.1080/25765299.2020.1807084)
6. CropLife Canada. (n.d.). Facts and Figures: Soybeans. [croplife.ca/facts-figures/soybeans-in-canada/](https://croplife.ca/facts-figures/soybeans-in-canada/)
7. Santé Canada. (2019). Lignes directrices canadiennes en matière d'alimentation à l'intention des professionnels de la santé et des responsables des politiques. Gouvernement du Canada. [guide-alimentaire.canada.ca/sites/default/files/artifact-pdf/CDG-FR-2018\\_0.pdf](https://www.guide-alimentaire.canada.ca/sites/default/files/artifact-pdf/CDG-FR-2018_0.pdf)
8. Scaglioni, S., De Cosmi, V., Ciappolino, V., Parazzini, F., Brambilla, P., & Agostoni, C. (2018). Factors Influencing Children's Eating Behaviours. Nutrients, 10(6). [doi.org/10.3390/nu10060706](https://doi.org/10.3390/nu10060706)
9. Mudryj, A. N., Yu, N., Hartman, T. J., Mitchell, D. C., Lawrence, F. R., & Aukema, H. M. (2012). Pulse consumption in Canadian adults influences nutrient intakes. The British journal of nutrition, 108 Suppl 1, S27-S36. [doi.org/10.1017/S0007114512000724](https://doi.org/10.1017/S0007114512000724)

# Que sont les aliments protéinés **TRANSFORMÉS**?

Les aliments protéinés sont importants entre autres pour la formation des muscles et des os. De nombreux aliments protéinés ne peuvent pas être consommés tels quels. Ils doivent donc d'abord être transformés. La transformation aide avec:



**Salubrité  
alimentaire**



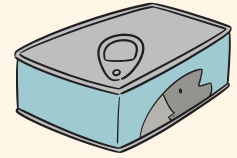
**Goût**



**Nutrition**



**Durée de  
conservation**



**Commodité**

Selon le niveau de transformation, les aliments protéinés peuvent être classés en différentes catégories :

## **Non transformé et minimalement transformé**

Les aliments qui peuvent être consommés tels quels et ceux dont certaines parties ont été retirées, comme les tiges et les pelures.



## **Transformé**

Les aliments qui sont transformés pour augmenter leur durée de conservation et peuvent contenir des ingrédients ajoutés.

## **Ultra-transformé**

Les aliments qui subissent beaucoup d'étapes de transformation et qui ont de nombreux ingrédients ajoutés.



## **Lorsque vous choisissez des aliments protéinés, tentez de:**

- Limitez les aliments qui contiennent du sodium, des sucres et des gras saturés ajoutés.
- Choisissez plus souvent des aliments pas ou peu transformés comme les haricots plutôt que des aliments hautement transformés comme les hamburgers à base de protéines végétales.
- Limitez les aliments ultra-transformés car ils ne font pas partie d'une alimentation saine.



# **Guelph Family** *Health Study*

University of Guelph  
50 Stone Road East  
Guelph, Ontario N1G 2W1

Apprenez en avantage au  
**[guelphfamilyhealthstudy.com](http://guelphfamilyhealthstudy.com)**

Suivez-nous sur Facebook : [facebook.com/guelphfamilyhealthstudy/](https://facebook.com/guelphfamilyhealthstudy/)

Suivez-nous sur Instagram : [@familyhealthstudy](https://instagram.com/familyhealthstudy)

Suivez-nous sur Twitter : [twitter.com/healthstudy](https://twitter.com/healthstudy)