

# Cuisinez pour le plaisir et la santé !

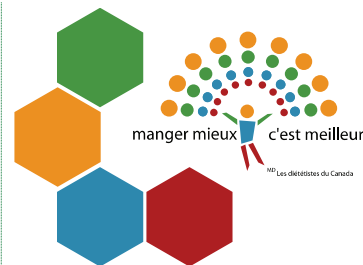


## Conseils pour gagner du temps

**DU TEMPS, DU TEMPS, DU TEMPS, DU TEMPS...** Nous en voulons tous davantage, mais le fait demeure qu'il n'y aura toujours que 24 heures dans une journée. Cependant, nous pouvons trouver des moyens pour utiliser judicieusement notre temps afin de cuisiner des repas santé et délicieux que toute la famille appréciera. Lisez ce qui suit, vous y trouverez des idées qui vous conviennent.

**Planifiez des EXTRAS :** Ce ne sont pas des restes. Les extras sont planifiés ! Tirez le maximum de votre temps en cuisinant des quantités plus grandes d'aliments. Les extras peuvent être utilisés pour un repas dans les jours qui suivent. Voici d'excellentes idées d'extras.

Excellents extras	Suggestions pour le second repas
<b>Cuire une poitrine de poulet ou un filet de porc de plus</b>	Couper en lanières, ajouter de la sauce barbecue et utiliser comme garniture sur une pizza; ajouter à des pâtes de blé entier avec des restes de légumes
<b>Faire rôtir un poulet entier</b>	Utiliser dans des recettes, comme des plats en cocotte, qui demandent du poulet cuit; préparer une salade de poulet pour les dîners
<b>Cuire une pointe de poitrine de bœuf à la mijoteuse</b>	Servir en sandwiches au bœuf ou couper en cubes et ajouter à une soupe aux légumes
<b>Faire griller plus de filets de saumon</b>	Faire des galettes de poisson, une salade de saumon ou en garnir une salade
<b>Cuire un jambon maigre</b>	Faire une pizza à l'aide d'une croûte précuite, de sauce tomate en conserve, de tranches de jambon et d'ananas
<b>Préparer une recette double de riz brun</b>	Faire un sauté à base de riz; ajouter à une soupe; faire un pouding au riz
<b>Faire griller une plus grande quantité de légumes</b>	Utiliser dans une frittata, dans une soupe aux légumes ou enrouler dans un tortilla accompagné d'une tartinade de hoummos



### Cuisinez pour le plaisir et la santé ! C'est facile et rapide.

Visitez notre site Web au [www.dietetistes.ca/mangermieux](http://www.dietetistes.ca/mangermieux) pour des idées et des recettes rapides qui vous permettront de sauver du temps.

Des questions sur la nutrition ? Les **diététistes** sont des sources d'information fiables en matière d'alimentation et de nutrition. Trouvez une diététiste par le biais du site Web des Diététistes du Canada ([www.dietetistes.ca/trouvez](http://www.dietetistes.ca/trouvez)) ou appelez les diététistes-conseils du Canada au 1 888 901-7776.

Cette campagne du **Mois de la nutrition**<sup>MD</sup> vous est présentée par Les diététistes du Canada ainsi que par des milliers de diététistes partout au Canada, en collaboration avec les commanditaires de la campagne.

## Tirez parti des aliments prêts-à-servir :



- Essayez des aliments prélavés et **prêts-à-manger** comme la salade de brocoli ou la laitue romaine; la salade sera prête en un éclair.
- Achetez un **poulet rôti** pour servir au souper peut sauver du temps à l'occasion.
- Les **fromages râpés** permettent de garnir rapidement des pâtes, une pizza ou une salade, ou utiliser dans des sandwichs roulés.
- Les **fruits en conserve** dans leur jus sont un bon départ pour une salade de fruits.
- Les **pains de grains entiers surgelés** et partiellement pré-cuits sont prêts rapidement au four.
- Un **ananas déjà préparé** et tranché est un dessert nutritif et rafraîchissant.
- Les **légumes surgelés** sont nutritifs et complètent facilement vos repas; cuisez-les légèrement à la vapeur pour conserver la saveur et la texture croquante.
- Les **fruits surgelés** sont délicieux dans les boissons fouettées, sur des céréales chaudes ou en croustade.



### Commanditaire du feuillet



### Commanditaires officiels



Membres du Groupe Compass Canada



Ce feuillet est distribué gracieusement par :

### Défiez le temps :

#### Préparez de grandes quantités !

Les fins de semaine sont un excellent moment pour préparer de grandes quantités de nourriture que l'on peut réfrigérer ou faire congeler et utiliser plus tard. Rassemblez la famille, un groupe d'amis ou de voisins et partagez-vous le travail. Les plats comme la soupe, le ragoût, le chili, les plats en cocotte, les muffins, les petits pains et les crêpes se prêtent très bien à la préparation en grandes quantités.

Utilisez un autocuiseur : un autocuiseur vous permettra de préparer de délicieux bouillons, soupes, ragoûts et plats à base de légumineuses qui goûteront comme s'ils avaient mijoté longtemps, mais en une fraction du temps. Les améliorations des procédés font en sorte que les autocuiseurs présentent plusieurs dispositifs de sécurité.



#### Utilisez votre congélateur !



Il est possible de doubler ou tripler plusieurs recettes et les congeler en portions-repas, dans des contenants hermétiques ou dans des sacs de congélation, pouvant être rapidement décongelés les soirs où vous manquez de temps.

#### Adoptez la lenteur :

Une mijoteuse est un appareil électroménager très pratique qui peut vous permettre de servir un repas chaud sans que ce soit compliqué. Placez simplement tous les ingrédients dans la mijoteuse le matin, allumez-la et vaquez à vos affaires. Les aliments cuisent lentement et en toute sécurité.



## VOICI UN DÉLICIEUX MENU METTANT À PROFIT LES TECHNIQUES POUR GAGNER DU TEMPS

#### Galettes de saumon

Riz brun cuit à la vapeur (EXTRAS)

Mélange de légumes (SURGELÉS)

Salade verte (PRÊT-À-MANGER) avec

Vinaigrette aux bleuets

#### Galettes de saumon :

**Temps de préparation :** 10 minutes

**Temps de réfrigération :** 30 minutes

**Temps de cuisson :** 4 minutes

**4 Portions**

#### **Préparation :**

1. Dans un bol moyen, mélanger le saumon, la purée de pommes de terre, les oignons verts, les poivrons rouges, l'aneth et le lait. Saler et poivrer au goût. Incorporer l'œuf. Façonner la préparation en galettes de 1,5 cm (3/4 po) d'épaisseur. Couvrir et réfrigérer au moins 30 minutes ou toute la nuit pour permettre aux saveurs de se développer.
2. Chauffer un grand poêlon antiadhésif à feu moyen et le vaporiser d'enduit végétal. Cuire les galettes de poisson environ 2 minutes par côté ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées et bien chaudes.

#### **Conseil**

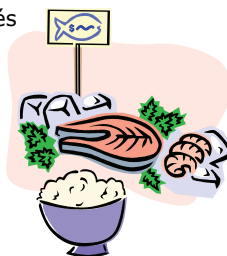
- Préparez les galettes la veille et cuisez-les le lendemain.

#### **Variante**

- Variez les saveurs en utilisant 175 g (6 oz) d'églefin, de crabe ou de crevettes hachées cuit à la place du saumon. Utilisez d'autres fines herbes et légumes selon le poisson ou fruit de mer choisi.

#### **Ingrédients :**

- **1 boîte** de 213 g (7 1/2 oz) de saumon, égoutté sans la peau et sans les grosses arêtes ou 175 g (6 oz) de saumon frais cuit
- **250 ml** (1 tasse) purée de pommes de terre
- **50 ml** (1/4 tasse) oignons verts hachés fins
- **50 ml** (1/4 tasse) poivrons rouges en petits dés
- **45 ml** (3 c. à soupe) aneth frais haché
- **45 ml** (3 c. à soupe) lait
- sel et poivre noir fraîchement moulu
- **1 œuf** battu
- enduit végétal



#### Vinaigrette aux bleuets :

**Temps de réfrigération :** 15 minutes

**10 Portions**

#### **Ingrédients :**

- **125 ml** (1/2 tasse) bleuets frais ou congelés, décongelés
- **75 ml** (1/3 tasse) miel
- **50 ml** (1/4 tasses) vinaigre balsamique
- **25 ml** (2 c. à soupe) huile végétale
- **25 ml** (2 c. à soupe) eau

#### **Préparation :**

1. Dans un petit bol, écraser les bleuets avec une fourchette. Au fouet, incorporer le miel, le vinaigre, l'huile et l'eau.

#### **Conseil**

- Si vous le préférez, préparez-les au mélangeur. Déposez tous les ingrédients dans le bol du mélangeur et mélangez jusqu'à consistance lisse. **Elle se conserve 5 jours au réfrigérateur.**

