

Cuisinez pour le plaisir et la santé !

- « **On mange encore ça ?** »
- « **Il n'y a rien de bon à manger dans cette maison !** »
- « **J'en ai assez de toujours apporter le même lunch.** »

Ça vous rappelle quelque chose ? Excitez vos papilles en essayant les idées qui suivent.



Viandes et substituts	Rehausseurs de saveur suggérés
POISSON	Basilic, poudre de cari, aneth, moutarde, ail, jus de citron ou de lime, marjolaine, paprika, persil, estragon, thym
VOLAILLE	Basilic, sauce à la canneberge, gingembre, paprika, persil, sauge, thym, jus de citron, assaisonnement pour volaille
BOEUF	Moutarde, raifort, ail, poivre vert et poivre noir en grains, poivre moulu, sauge, thym
PORC	Jus de pommes, compote de pommes, ail, marjolaine, sauge, oignon, paprika
TOFU	Ail, cari, jus de fruits, gingembre, poivre, sauce hoisin, sauce soya

Légumes	
COURGES	Gingembre, basilic, oignon, ail, citronnelle, sirop d'érable, cannelle
BROCOLI	Jus de citron, poivre, graines de sésame
HARICOTS VERTS	Jus de citron, muscade, marjolaine, oignon, ciboulette, ail, sauce soya, zeste de citron, vinaigre balsamique
CHOU ROUGE	Pomme, vinaigre de cidre, graines de carvi, miel
CHOU-FLEUR	Muscade, oignon, ail
PETITS POIS	Menthe, cerfeuil, ciboulette, jus de citron, oignon, champignon, persil
TOMATES	Basilic, oignon, ail, origan, sucre, persil, romarin
PATATE DOUCE	Cannelle, muscade, pommes, cassonade, sirop d'érable



Cuisinez pour le plaisir et la santé ! C'est facile et délicieux. Visitez notre site Web au www.dietetistes.ca/mangermieux pour des idées qui exciteront vos papilles et pour tout savoir au sujet de notre livre de recettes *Simplement délicieux*.

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) ou appelez les diététistes-conseils du Canada au 1 888 901-7776.

Cette campagne du Mois de la nutrition MD 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.

Pour une texture agréable ou une saveur franche ET des nutriments en plus :

Pour ajouter du mordant à vos repas, sans en augmenter la teneur en gras et en sel, essayez quelques-uns des rehausseurs de saveur suivants afin de créer des saveurs nouvelles et surprenantes.

Ajoutez :

- du son ou des graines de lin moulues aux plats en cocotte, pains de viande, ragoûts, gâteaux, muffins, pains, céréales et biscuits
- des noix hachées ou des fruits séchés aux salades, pains éclair, céréales et biscuits
- des haricots ou des lentilles (entières ou en purée) aux sauces à base de tomates
- des lentilles rouges au riz pilaf ou aux soupes
- du tofu, des noix ou des graines hachées ou des légumes supplémentaires aux sautés
- du lait écrémé concentré ou du lait nature aux soupes, plats en cocotte ou sauces
- du yogourt aux trempettes, vinaigrettes ou à la purée de pommes de terre

Garnissez :

- la pizza de haricots noirs ou de pois chiches en plus des autres garnitures
- vos céréales à déjeuner de grains entiers préférées avec des fruits et du yogourt
- vos hamburgers, hamburgers au poulet ou à la dinde de fromage cheddar, de tranches de tomates et de laitue
- votre salade verte préférée de restes de saumon ou de poulet, de fromage râpé, de lentilles cuites ou de petits pois



Cuisinez pour le plaisir et la santé !



Dietitians of Canada
Les diététistes du Canada

Excitez vos papilles !

Poulet au beurre



Temps de préparation : 15 minutes

Temps à prévoir pour mariner la viande : 1 heure

Temps de cuisson : 35-45 minutes



8 Portions

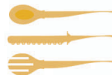
Ingrédients :

- **45 ml** (3 c. à soupe) pâte tandoori (du commerce ou voir recette)
- **25 ml** (2 c. à soupe) jus de citron frais
- **25 ml** (2 c. à soupe) yogourt nature
- **750 g** (1 1/2 lb) poitrines de poulet désossées sans la peau, coupées en morceaux de 2,5 cm (1 po)

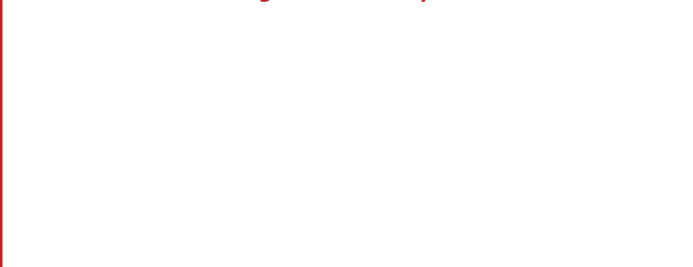


Ingrédients pour la sauce :

- **50 ml** (1/4 tasse) pâte de tomate
- **125 ml** (1/2 tasse) eau
- **2,5 cm** (1 po) morceau de gingembre finement râpé
- **1** piment vert, épépiné et haché finement
- **20 ml** (4 c. à thé) jus de citron
- **15 ml** (1 c. à soupe) coriandre fraîche hachée
- **5 ml** (1 c. à thé), chacun cumin moulu et garam masala
- **4 ml** (3/4 c. à thé) sel
- **1 ml** (1/4 c. à thé), chacun sucre granulé et assaisonnement au chili
- **15 ml** (1 c. à soupe) beurre non salé
- **250 ml** (1 tasse) crème 10 %



Ce feuillet est distribué gracieusement par :



Préparation :

1. Dans un grand bol, mélanger la pâte tandoori, le jus de citron et le yogourt. Ajouter le poulet et bien l'enrober du mélange. Couvrir et réfrigérer pendant au moins 1 heure ou toute la nuit.
2. Préchauffer le four à 180°C (350°F).
3. Déposer le poulet en une seule couche dans un plat allant au four de 2 l (17 X 11 po) et verser la marinade. Cuire de 20 à 25 minutes ou jusqu'à ce que le poulet soit cuit.
4. Pendant ce temps : dans un bol, mélanger la pâte de tomate, l'eau, le gingembre, le piment, le jus de citron, la coriandre, le cumin, le garam masala, le sel, le sucre et l'assaisonnement au chili.
5. Dans une grande casserole, faire fondre le beurre à feu moyen. Ajouter le mélange de pâte de tomate. Ajouter le poulet cuit avec ses jus de cuisson et cuire à feu doux pendant environ 10 minutes. Incorporer la crème et réchauffer à feu doux 3 minutes (ne pas faire bouillir).



Servir sur du riz basmati garni de coriandre hachée, de haricots verts et des asperges à la vapeur.



Conseil

La **pâte tandoori** est vendue dans la plupart des supermarchés.

Garam Masala

Ce traditionnel mélange d'épices du nord de l'Inde se compose habituellement d'un mélange moulu de cumin, de coriandre, de cardamome, de poivre noir, de clou de girofle, de feuilles de laurier et de cannelle. Si vous ne pouvez en trouver dans votre région, vous pouvez le faire vous-même :

Ingrédients :

- 1 bâton de cannelle de **5 cm** (2 po), coupé en morceaux
- **1/4** de noix de muscade entière
- **15 ml** (1 c. à soupe) de graines de cardamome
- **5 ml** (1 c. à thé), chacun graines de cumin, clous de girofle entiers et grains de poivre noir

Préparation :

Dans un moulin à café propre, moudre toutes les épices pendant 40 secondes, jusqu'à ce que les épices soient en poudre. Conservez jusqu'à 3 mois, à la température de la pièce, dans un récipient hermétique



Recettes tirées du livre de recettes *Simplement délicieux*, Les diététistes du Canada, par Patricia Chuey, Eileen Campbell et Mary Sue Waisman, publié par les Éditions du Trécarré. 2007