



BON POUR VOUS, ET À VOTRE GOÛT!

Les diététistes **vous** aident
à trouver **votre** stratégie santé

MOIS DE LA NUTRITION 2021

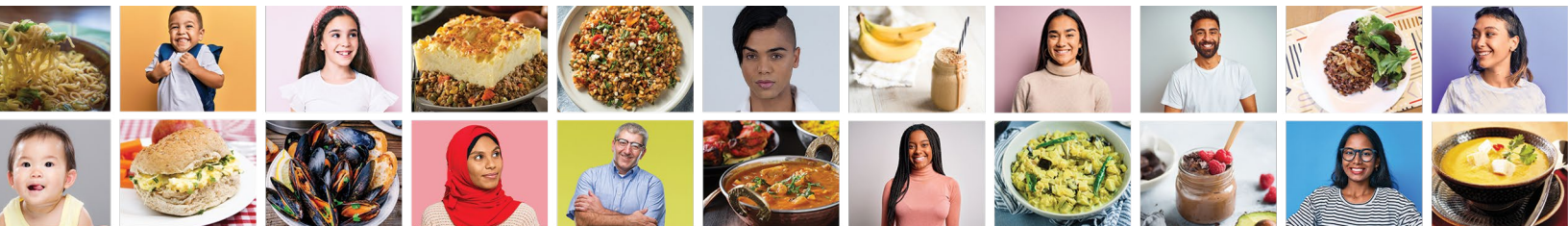


Mois de la nutrition 2021 Livre de recettes numérique

moisdelanutrition2021.ca

Célébrez le Mois de la nutrition avec de nouvelles recettes.
Vous trouverez 15 nouvelles recettes dans ce livre numérique et plusieurs autres à
Cuisinidees.ca

Bon pour **vous**, et à votre goût! Les diététistes **vous** aident à trouver **votre** stratégie santé



Ce livre de recettes numérique contient 15 recettes soigneusement sélectionnées par des diététistes pour vous aider à célébrer le Mois de la nutrition 2021 avec votre famille, vos amis et vos collègues.

Ces recettes sont-elles “bonnes pour vous”? Excellente question! Car “bon pour vous” ne signifie pas la même chose pour tout le monde. En effet, il n’existe pas d’approche unique qui convient à tous en matière de saine alimentation. Si vous posez la question à des diététistes, ils vous répondront que ce qui est sain pour vous dépend de nombreux facteurs, comme votre culture et vos traditions alimentaires, votre situation et vos préférences personnelles, ainsi que vos besoins nutritionnels uniques.

Avez-vous besoin d’aide pour trouver votre “stratégie santé” ? Une diététiste peut vous aider! Les diététistes sont formés pour offrir du soutien et des conseils en lien avec la nutrition et adopteront une approche qui sera bonne pour vous!

Apprenez-en plus sur les diététistes et découvrez comment en trouver un ou une dans votre communauté à MoisDeLaNutrition2021.ca.

Le saviez-vous? Les diététistes sont partout! Les diététistes sont des professionnels de la santé formés et dignes de confiance qui travaillent dans une variété de milieux, dans tous les domaines associés aux aliments et à la nutrition – des fermes jusqu’aux hôpitaux et bien au-delà. [Découvrez où travaillent les diététistes et ce qu’ils font.](#)

Apprenez-en plus sur les diététistes et découvrez comment en trouver un ou une dans votre communauté à MoisDeLaNutrition2021.ca.

Soupes

Une soupe improvisée 4



Potage épicé aux lentilles rouges et au fromage havarti 5

Smoothies et boissons



Smoothie au chocolat, au beurre d'arachides et à la banane 6

Thé au citron et au gingembre avec miel et lait 7

Bol smoothie à la tarte aux pommes (+ repas en purée destiné à l'alimentation par sonde) 8

Plats principaux

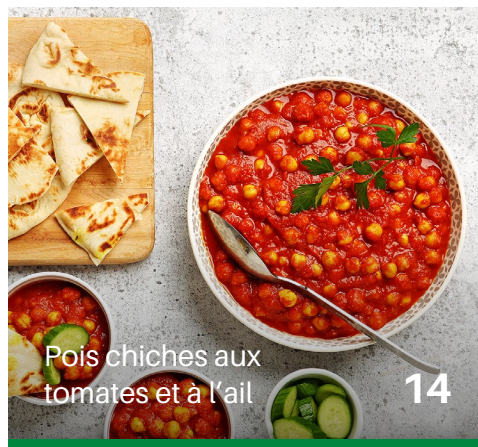
Cari à l'aubergine style tamoul 9

蛋炒饭 (Riz frit végétarien chinois aux oeufs) 10

Ragoût d'original 11

Salade de poulet citronnée à la feta 12

Mujadarrah 13



Pois chiches aux tomates et à l'ail 14

Collations et desserts

Bouchées de gruau au chocolat et aux lentilles 15

Dattes frites à la poêle avec yogourt à la cardamome 16

Muesli au yogourt, à la poire et aux framboises 17

Pouding crémeux au chocolat et à l'avocat 18

Une soupe improvisée

Karen Giesbrecht RD & Irena Forbes RD

Coprésidentes du réseau Insécurité alimentaire des ménages des DC.

La soupe est un aliment réconfortant dans bien des cultures. Vous pouvez suivre une recette précise ou vous inspirer des aliments contenus dans votre garde-manger pour créer un repas délicieux et nourrissant. Nous reconnaissons qu'il s'agit d'un privilège que de pouvoir acheter les ingrédients nécessaires à la réalisation d'une recette en particulier, comme celles qui figurent dans ce livre de recettes numérique. En réalité, beaucoup de Canadiens doivent faire des compromis sur la quantité ou la qualité des aliments qu'ils mangent parce qu'ils n'arrivent pas à joindre les deux bouts.

En tant que diététistes, nous travaillons avec nos clients pour cuisiner avec ce qu'ils ont, et cette recette de soupe improvisée est un bon exemple. Simultanément, nous militons ardemment pour régler les causes profondes de l'insécurité alimentaire. Car nos conseils en tant que diététistes ne seront utiles que lorsque nos clients auront un logement sûr, un accès à de l'eau potable et un revenu leur permettant de remplir leurs armoires.



Karen Giesbrecht, RD
Irena Forbes, RD

Voici quelques lignes directrices pour vous aider à vous lancer. Les possibilités sont infinies.

1. Commencez par faire chauffer un peu de matière grasse, comme de l'huile de canola ou du beurre, puis ajoutez un légume goûteux comme des oignons ou des poireaux. Ajouter des assaisonnements au goût, comme de l'ail, du gingembre ou des épices, rendra la soupe encore plus aromatique sans trop y ajouter de sel.
2. Incorporez du bouillon, du jus de tomates ou de l'eau.
3. Ensuite, ajoutez les ingrédients en commençant par ceux qui mettent plus de temps à cuire (p. ex. l'orge et les carottes) puis en poursuivant avec ceux qui en prennent moins (p. ex. les pâtes et les petits pois). Pour un repas complet, prévoyez une source de protéines (haricots ou légumineuses, viande, fruits de mer, beurre de noix, yogourt grec ou tofu), quelques légumes (frais, surgelés ou en conserve) et un féculent (pâtes, courges, riz, autres produits céréaliers).
4. Pour une texture plus lisse, passez tous les ingrédients au mélangeur.
5. Pour un goût plus riche, ajoutez une cuillerée de miso, ou un soupçon de crème ou de yogourt.
6. Invitez tout le monde à table, versez votre soupe dans des bols et garnissez-les d'herbes fraîches, de fromage râpé, de croustilles au maïs ou de croûtons.

Soupe épicée aux lentilles rouges et au havarti

Temps de préparation: 20 mins
Temps de cuisson: 30-40 mins
Donne: 6 portions

Recette fournie par: les Producteurs laitiers du Canada

Source de la recette: [Cuisinidees.com](https://www.cuisinidees.com)

Ingrédients

de beurre	1 1/2 c. à soupe (25 mL)
de poudre de cari	2 c. à thé (10 mL)
oignon, haché	1
de carottes en dés	2 tasses (500 mL)
de céleri	1 tasse (250 mL)
de pommes de terre pelées, coupées en dés	1 tasse (250 mL)
de lentilles séchées rouges ou orange, rincées	3/4 tasse (180 mL)
de bouillon de poulet	1 tasse (250 mL)
de lait	3 tasses (750 mL)
de havarti au jalapeno, en cubes	5 oz (150 g)
de coriandre hachée	2 c. à soupe (30 mL)

Préparation

1. Dans une grande casserole, faire fondre le beurre à feu moyen-élevé. Faire sauter le cari, les carottes, les pommes de terre, le céleri et les oignons jusqu'à ce que les oignons soient attendris.
2. Ajouter les lentilles, le bouillon et le lait. Porter à ébullition en remuant de temps en temps. Réduire le feu à doux, couvrir et laisser mijoter jusqu'à ce que les lentilles soient tendres, soit pendant environ 30 à 40 minutes.
3. Réduire la soupe en purée au mélangeur jusqu'à obtenir une texture lisse. Rectifier l'assaisonnement. Servir garni de havarti et de coriandre.



TRUC DE DIÉTÉTISTE

Isabelle Neiderer, Dt.P.

Diététiste chez les Producteurs laitiers du Canada

Til s'agit d'une délicieuse façon de favoriser la santé de vos os. Grâce au lait et au fromage, chaque portion fournit plus du tiers de la quantité de calcium dont vous avez besoin chaque jour! Considérant que de nombreux Canadiens n'atteignent pas leurs besoins en calcium, vos os vous remercieront d'inclure cette recette à votre répertoire. Visitez monalimentation.ca pour découvrir d'autres recettes qui favorisent la santé des os.

Les Producteurs laitiers du Canada sont un commanditaire du Mois de la nutrition 2021.

Smoothie au chocolat, au beurre d'arachides et à la banane

Temps de préparation: 5 mins

Donne: 1 portion

Recette fournie par: Jackie Silver, M. Sc. S., R.D.

Source de la recette: MoisDeLaNutrition2021.ca

Ingrédients

de yogourt grec nature	3/4 tasse (180 mL)
banane congelée	1
de lait au choix	1 tasse (250mL)
Une poignée de cubes de glace	
de graines de lin moulues	1 c. à soupe (15 mL)
de beurre d'arachides	1 c. à soupe (15 mL)
de cacao en poudre	1 c. à soupe (15 mL)
Une poignée d'épinards (facultatif)	

Préparation

1. Mélanger tous les ingrédients dans un mélangeur.
2. Servir dans une tasse ou un contenant isotherme (thermos) avec une paille.



TRUC DE DIÉTÉTISTE

Jackie Silver, M. Sc. S., R.D.
Diététiste-consultante

Ce smoothie ressemble à s'y méprendre à un lait frappé au chocolat! Non seulement la préparation de ce smoothie est accessible, car il peut être concocté en position assise, mais il constitue également un repas complet sur le plan nutritif, et riche en fibres, en protéines, en glucides complexes, en lipides et en calcium. Comme les smoothies sont faciles et rapides à préparer, ils conviennent parfaitement aux personnes en fauteuil roulant ou à celles vivant de la fatigue ou des douleurs chroniques, par exemple. Il s'agit d'une excellente façon de consommer un repas complet sur le pouce.

Bol smoothie à la tarte aux pommes (+ repas en purée destiné à l'alimentation par sonde)

Temps de préparation: 5 mins

Donne: 1 portion

Recette fournie par: Whitney Hussain RD

Source de la recette: MoisDeLaNutrition2021.ca

Ingrédients

1 pomme moyenne, pelée et hachée, ou environ 1 tasse,	approx. 1 tasse (250 mL)
de lait/substitut de lait au choix	1 tasse (250 mL)
de flocons d'avoine à cuisson rapide	1/2 tasse (125 mL)
de pacanes	2 c. à soupe (30 mL)
de sirop d'érable	1 c. à soupe (15 mL)
de cannelle, moulue	1/2 c. à thé (2 mL)

Préparation

1. Mettre tous les ingrédients au mélangeur et mélanger pendant 1 à 2 minutes jusqu'à ce que le tout soit homogène.
2. Si consommé par la bouche: savourer!
3. Si consommé au moyen d'une sonde:

Si un mélangeur moins puissant est utilisé, filtrer les aliments mélangés pour s'assurer qu'ils ne contiennent pas de morceaux et savourer!

Si un mélangeur puissant est utilisé (Vitamix, Blendtec), savourer sans filtrer!



TRUC DE DIÉTÉTISTE

Whitney Hussain RD
Diététiste clinique et consultante

Les repas diffèrent d'une personne à l'autre puisque nous « mangeons » tous de manière différente. Vos proches peuvent savourer ce mets sous forme de délicieux bol smoothie ou de repas facile à mélanger pour l'alimentation par sonde. Parlez à votre diététiste pour savoir si cette recette vous convient!

Thé au citron et au gingembre avec miel et lait

Temps de réparation: 3 mins
Cuisson: 10 mins
Donne: 4 portions

Recette fournie par: les Producteurs laitiers du Canada

Source de la recette: [Cuisinidees.com](https://www.cuisinidees.com)

Ingrédients

de lait	3 tasses (750 mL)
de gingembre frais coupé en tranches	1/4 tasse (60 mL)
de feuilles de lime fraîches ou de zeste de lime coupés en lanières	1/4 tasse (60)
de citronnelle fraîche hachée	2 c. à soupe (30 mL)
Miel au goût	

Préparation

1. Dans une casserole moyenne, amener le lait et les trois autres ingrédients à ébullition à feu moyen. Réduire à feu doux et laisser mijoter 5 minutes.
2. Verser le thé dans des tasses à l'aide d'une passoire à thé. Servir avec du miel, au goût.



TRUC DE DIÉTÉTISTE

Isabelle Neiderer, Dt.P.

Diététiste chez les Producteurs laitiers du Canada

Préparez votre « thé » avec du lait pour obtenir une boisson chaude réconfortante sans caféine et hautement nutritive! Le lait contient 15 nutriments essentiels, dont du calcium, de la vitamine D, du magnésium, du potassium, des protéines et de la vitamine B12. Visitez monalimentation.ca pour obtenir plus d'information sur la nutrition et des conseils de diététistes.

Les Producteurs laitiers du Canada sont un commanditaire du Mois de la nutrition 2021.

Cari à l'aubergine style tamoul

Temps de préparation: 5 mins

Temps de cuisson: 12 mins

Donne: 4 portions

Recette fournie par: Piraveena Piremathasan P.Dt, CDE, CBE

Source de la recette: MoisDeLaNutrition2021.ca

Ingrédients

d'aubergines, longues, crues, coupées en cubes	3 tasses
d'eau	2/3 tasse (160 mL)
oignon, tranché	1
piments verts, coupés en deux	2
gousses d'ail	2
feuilles de cari	6
de poudre de curcuma	1/4 c. à thé (1 mL)
de lait de coco, en conserve	1/2 tasse (125 mL)

Préparation

1. Dans une casserole de taille moyenne, ajouter les aubergines, l'eau, l'oignon, les piments verts, les gousses d'ail, les feuilles de cari et la poudre de curcuma, puis faire cuire à feu élevé pendant 6 minutes.
2. Remuer les ingrédients et laisser cuire pendant 4 minutes de plus jusqu'à ce que le cari devienne vert pâle.
3. Ajouter le lait de coco, réduire le feu à doux et poursuivre la cuisson pendant 2 minutes.
4. Piler le cari à l'aide d'une fourchette.
5. Servir avec du dhal ou du cari de poulet, de la salade et du riz. Savourer!



TRUC DE DIÉTÉTISTE

Piraveena Piremathasan P.Dt, CDE, CBE

Diététiste clinique, éducatrice certifiée en diabète et en soins bariatriques

L'idée fausse que j'entends le plus souvent est que vous devez renoncer aux plaisirs de la table si vous avez le diabète! En tant que diététiste, je travaille avec les clients pour créer des modèles alimentaires personnalisés qui cadrent avec leurs préférences alimentaires et culturelles, leur situation financière et leurs contraintes de temps. J'ai toujours trouvé gratifiant d'aider mes clients à trouver leur stratégie santé en fonction de leurs valeurs et de leurs besoins uniques!

Riz frit végétarien chinois aux œufs

蛋炒饭 (Dàn chǎofàn)

Durée totale: 20 mins

Donne: 6 portions

Recette fournie par:

Michelle Jaelin, RD

Source de la recette:

[MoisDeLaNutrition2021.ca](https://www.moisdelanutrition2021.ca)

Ingrédients

de riz brun, de préférence cuit il y a au moins un jour

	3 tasses (750 mL)
œufs, divisés	4
d'eau	2 c. à soupe (30 mL)
de paprika	1/4 c. à thé (1 mL)
de curcuma	1/4 c. à thé (1 mL)
d'huile, divisée	3 c. à soupe (45 mL)
carotte de taille moyenne, coupée en dés	1
oignon de taille moyenne, coupé en dés	1
poivron rouge, coupé en dés	1
tasse (250 ml) de petits pois surgelés, dégelés	1 tasse (250 mL)
de vinaigre de riz non assaisonné	2 c. à soupe (30 mL)
de sel	1 1/4 c. à thé (6 mL)
de sucre	1/4 c. à thé (1 mL)
de glutamate monosodique (GMS) en poudre (facultatif)	1/8 c. à thé (0.5 mL)
de poivre noir moulu	1/4 c. à thé (1 mL)
oignons verts, hachés	2
Sauce piquante pour servir	

Préparation

1. Avec les mains, défaire le riz en grains individuels dans un grand bol.
2. Battre 2 œufs dans un petit bol jusqu'à ce qu'ils soient mousseux. Ajouter l'eau, le paprika et le curcuma, puis battre jusqu'à ce que le tout soit combiné. Battre les 2 œufs restants dans un autre petit bol. Placer les deux bols à côté de la cuisinière.
3. Faire chauffer un wok ou une grande casserole en fonte à feu moyen-élevé. Ajouter 2 cuillères à soupe (30 ml) d'huile et faire tourner pour recouvrir le fond de la casserole. Ajouter les 2 œufs battus sans les épices, puis les faire cuire en remuant jusqu'à ce qu'ils soient brouillés, soit pendant environ 1 minute. Transférer les œufs dans une assiette propre.
4. Ajouter la cuillère à soupe d'huile restante dans la casserole et faire chauffer à feu vif. Ajouter la carotte, les oignons et le poivron; laisser cuire, en remuant, jusqu'à ce que les légumes soient tendres, soit pendant 2 à 3 minutes. Ajouter le riz et cuire, en remuant et en défaisant les amas avec le dos d'une cuillère de bois, jusqu'à ce que le riz soit chaud, soit pendant environ 2 minutes. Verser les œufs battus épicés sur le riz et laisser cuire, en remuant pour enrober le riz avec les œufs, pendant 1 minute. Ajouter les pois et laisser cuire, en remuant, jusqu'à ce qu'ils soient chauds, soit pendant environ 1 minute. Ajouter le vinaigre de riz, le sel, le GMS en poudre, le sucre, le poivre noir, les oignons verts et les œufs brouillés réservés; cuire 1 minute de plus. Servir chaud avec de la sauce piquante, si désiré.



TRUC DE DIÉTÉTISTE

Michelle Jaelin RD

Diététiste travaillant en télévision et avec les médias

Ne beurk pas mon miam! Souvenez-vous, il est irrespectueux de qualifier certains aliments de "dégoûtants", de dire qu'ils sont malsains ou de lever le nez sur eux. Bien qu'il soit tout à fait correct de ne pas aimer un aliment ou une cuisine en particulier, il demeure essentiel de démontrer du respect pour les autres cultures alimentaires. Abordez toujours les nouveaux aliments avec un esprit ouvert!

Ragoût d'original

Préparation: 10 mins
Cuisson: 2 Hours 30 mins
Donne: 6 portions

Recette fournie par: Santé Canada

Source de la recette: guide-alimentaire.canada.ca

Ingrédients

d'huile de canola	2 c. à thé (10 mL)
de viande d'original, en cubes	1 lb 4 oz (575 g)
petits oignons, coupés en gros morceaux	2
branches de céleri, hachées	3
carottes, pelées et hachées	5
de bouillon de bœuf sans sel ajouté	4 tasses (1 L)
pommes de terre à chair jaune moyenne, pelées et coupées en dés	5
de légumes mélangés, surgelés	3 tasses (750 mL)
de persil séché	1/2 c. à thé (2 mL)
de thym séché	1/2 c. à thé (2 mL)
feuilles de laurier séchées	4
de poivre	1 c. à thé (5 mL)

Préparation

1. Dans une grande casserole peu profonde ou un faitout, faire chauffer l'huile à feu moyen. Faire dorer la viande d'original et réserver.
2. Ajouter les oignons et faire cuire 2 ou 3 minutes. Ajouter le céleri et les carottes. Cuire environ 7 ou 8 minutes en remuant fréquemment.
3. Ajouter la viande d'original et remuer. Ajouter le bouillon, les pommes de terre, les légumes congelés, le persil, le thym, les feuilles de laurier et le poivre et mélanger. Couvrir, baisser le feu et laisser mijoter pendant 2 heures. Retirer les feuilles de laurier avant de servir.



TRUC DE DIÉTÉTISTE

Emily Bell, M.Sc., R.D.
Diététiste chez Santé Canada

Un excellent moyen de vous réchauffer par une froide journée d'hiver! Concluez votre journée au grand air avec ce copieux ragoût facile à faire. Si vous avez du mal à trouver de la viande d'original, optez pour une coupe de bœuf maigre comme de la ronde ou de la longe. Servez avec une tortilla de grains entiers cuite au four, de la banique ou du pain plat pour ajouter un peu de croquant.

Salade de poulet citronnée à la feta

Temps de préparation: 15 mins

Temps de cuisson: 3-4 mins

Donne: 4-6 portions

Recette fournie par: les Producteurs laitiers du Canada

Source de la recette: [Cuisinidees.com](https://www.cuisinidees.com)

Ingrédients

de fèves de soya (edamame) écosées	1 1/2 tasses (375 mL)
de poulet cuit effiloché	2 tasses (500 mL)
de tomates séchées hachées	1/4 tasse (60 mL)
clementines pelées et en quartiers	2-3
d'huile d'olive	2 c. à soupe (30 mL)
de jus d'orange	1/4 tasse (60 mL)
de Feta canadienne émiettée	1 tasse (250 mL)
de poivre fraîchement moulu	
de laitues variées	5 tasses (1.25 L)

Préparation

1. Faire cuire les fèves de soya selon les directives sur l'emballage. Égoutter et laisser refroidir sous le robinet.
2. Dans un grand bol, mélanger ensemble tous les ingrédients incluant la Feta sauf la laitue. Rectifier l'assaisonnement.
3. Ajouter la laitue, remuer et servir immédiatement.



TRUC DE DIÉTÉTISTE

Isabelle Neiderer, Dt.P.

Diététiste chez les Producteurs laitiers du Canada

Cette recette simple, mais savoureuse regorge de protéines. Avec un verre de lait et un bon petit pain de grains entiers, vous obtiendrez un repas facile et bien équilibré qui comblera votre faim. Visitez monalimentation.ca pour en savoir plus sur les protéines.

Les Producteurs laitiers du Canada sont un commanditaire du Mois de la nutrition 2021.

Mujadarrah

Préparation: 5 mins

Cuisson: 20 mins

Donne: 6 portions

Recette fournie par: Santé Canada

Source de la recette: guide-alimentaire.canada.ca

Ingrédients

d'huile d'olive	2 tsp (30 mL)
oignons moyens tranchés finement	3
de cumin moulu	1 tsp (5 mL)
de riz brun ou sauvage, cuit	1/4 cup (175 mL)
de lentilles à teneur réduite en sodium, égouttées et rincées	1 cup (250 mL)

Directions

1. Faire chauffer l'huile dans une casserole à feu moyen-vif. Ajouter les oignons et faire cuire jusqu'à ce qu'ils deviennent brun caramel foncé, en remuant fréquemment. Cela prendra environ 15 minutes. Réserver la moitié des oignons dans un bol (pour la garniture ultérieurement). Saupoudrer le cumin moulu et faire cuire environ 1 minute de plus.
2. Ajouter le riz cuit aux oignons et remuer fréquemment pendant 3 minutes. Incorporer les lentilles et faire cuire 2 minutes de plus.
3. Servir le riz et les lentilles nappés des oignons caramélisés réservés.



TRUC DE DIÉTÉTISTE

Emily Bell, M.Sc., R.D.

Diététiste chez Santé Canada

Ce plat du Moyen-Orient est une excellente recette à réaliser avec des restes de riz. Servez-le pour le souper avec une salade d'accompagnement ou une salade de chou. Sachez que les oignons caramélisés sont cuits lorsqu'ils ont une couleur marron foncé et que certains morceaux deviennent légèrement croustillants. Ajoutez un peu d'eau aux oignons s'ils collent au fond de la casserole.

Pois chiches aux tomates et à l'ail

Temps de préparation: 15 mins
Temps de cuisson: 20 mins
Donne: 4-6 portions

Recette fournie par: CanolaEatWell.com

Source de la recette: Cuisinidees.com

Ingrédients

gousses d'ail	6
petit oignon, tranché en deux	1
piment jalapeno, tranché en deux et épépiné	1
de racine de gingembre frais, pelé	1/2-inch (1 cm)
d'eau (environ)	(approx) 2 c. à soupe (25 mL)
d'huile de canola	1 c. à soupe (15 mL)
de tomates en purée (passata)	1 bottle (650 mL)
de curcuma moulu	1 c. à thé (5 mL)
de pois chiches en conserve sans sel ajouté, rincés et égouttés	2 cans (19 oz/540 mL)
de jus de citron	2 c. à soupe (25 mL)
de piment de Cayenne	1/4 c. à thé (1 mL)

Préparation

1. Dans un petit mélangeur ou un robot culinaire, broyer simultanément l'ail, l'oignon, le piment jalapeno et le gingembre. Ajouter graduellement 1 c. à soupe (15 ml) d'eau, au besoin, et réduire en purée jusqu'à ce que le tout soit onctueux.
2. Dans une grande poêle à frire antiadhésive profonde, réchauffer l'huile à feu moyen. Ajouter la purée d'ail et laisser cuire, en remuant, pendant environ 3 minutes ou jusqu'à ce qu'elle commence à brunir. Incorporer les tomates et le curcuma; porter à faible ébullition. Ajouter les pois chiches, le jus de citron et le piment de Cayenne; couvrir et réduire l'intensité du feu à doux.
3. Laisser cuire, en remuant de temps en temps, pendant environ 15 minutes ou jusqu'à ce que le tout ait épaissi.



TRUC DE DIÉTÉTISTE

Lynn Weaver, RD
 Diététiste chez CanolaEatWell.com

Amateurs d'ail et de tomates, voici de quoi vous régaler! Une riche purée de tomates enrobe les pois chiches alors qu'ils mijotent dans ce plat à base de plantes pour lequel vous possédez probablement déjà tous les ingrédients. Qu'est-ce qui fait de l'huile de canola un incontournable des garde-manger canadiens? Elle est saine, abordable et polyvalente, elle a une saveur légère et possède une durée de conservation d'un an.

CanolaEatWell.com est un commanditaire du Mois de la nutrition 2021.

Bouchées de gruau au chocolat et aux lentilles

Temps de préparation: 10 mins

Temps de cuisson: 15 mins

Donne: 36 portions

Recette fournie par: Geoffrey Svenkeson RD

Source de la recette: MoisDeLaNutrition2021.ca

Ingrédients

de lentilles brunes en conserve, égouttées et rincées ou cuites	1 tasse (250 mL)
d'eau	2 Tbsp.
de margarine	1/2 tasse (125 mL)
de cassonade	1/2 tasse (125 mL)
d'extrait de vanille	1/2 c. à thé (2 mL)
œuf ou substitut d'œuf à base de graines de lin*	1
de farine	2/3 tasse (160 mL)
de flocons d'avoine	1 tasse (250 mL)
de poudre à pâte	1/2 c. à thé (2 mL)
de cannelle	1/2 c. à thé (2 mL)
de pépites de chocolat	1/2 tasse (125 mL)

* Pour réaliser un substitut d'œuf à base de graines de lin, mélanger une cuillère à soupe de graines de lin moulues avec trois cuillères à soupe d'eau. Mettre au réfrigérateur pendant 15 minutes pour laisser épaissir.

Préparation

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F). Graisser une plaque à pâtisserie ou utiliser une toile de cuisson en silicone.
2. Réduire les lentilles en purée dans un robot culinaire ou un mélangeur. Ajouter la margarine, la cassonade, la vanille et l'œuf, puis mélanger jusqu'à l'obtention d'une texture lisse.
3. Dans un grand bol, combiner la farine, les flocons d'avoine, la poudre à pâte et la cannelle. Ajouter le mélange de lentilles et incorporer uniformément. Ajouter les pépites de chocolat.
4. À l'aide d'une cuillère à soupe ou d'une cuillère à biscuits, mesurer des bouchées de taille égale. Les étaler sur la plaque à pâtisserie et les faire cuire au four pendant 12 à 14 minutes.



TRUC DE DIÉTÉTISTE

Geoffrey Svenkeson RD

Diététiste en milieu communautaire

Le fondement de ma pratique consiste à présenter aux gens de nouvelles méthodes de cuisson et à leur apprendre à utiliser les couteaux, à entreposer les aliments et à utiliser des produits accessibles (surgelés, secs et en conserve) pour préparer des repas simples, délicieux et nutritifs. Ces bouchées de gruau riches en fibres, nourrissantes et délicieuses sont populaires durant mes cours de cuisine.

Dattes frites à la poêle avec yogourt à la cardamome

Temps de préparation: 5 mins
Temps de cuisson: 2 mins
Donne: 6 portions

Recette fournie par: CanolaEatWell.com

Source de la recette: Cuisinidees.com

Ingrédients

de yogourt grec nature 0%	1 tasse (250 mL)
de cardamome moulue ou de cannelle moulue	3/4 c. à thé (4 mL)
d'huile de canola	1 c. à soupe (15 mL)
dattes de variété Medjool, dénoyautées	12
de pistaches hachées (facultatives)	1/4 tasse (50 mL)

Préparation

1. Dans un petit bol, mélanger avec un fouet le yogourt et la cardamome. Couvrir et réfrigérer jusqu'à utilisation.
2. Dans une petite poêle à frire antiadhésive, réchauffer l'huile à feu moyen. Ajouter les dattes et faire revenir pendant environ 2 minutes, jusqu'à ce qu'elles fendent (prennent une couleur dorée) et qu'elles soient bien chaudes.
3. Répartir le yogourt dans 6 assiettes à dessert et garnir chacune de 2 dattes. Saupoudrer de pistaches avant de servir.



TRUC DE DIÉTÉTISTE

Lynn Weaver, R.D.

Diététiste chez CanolaEatWell.com

Une façon simple de conclure un merveilleux repas. Le croquant et la couleur des pistaches ajoutent une touche vraiment spéciale. Les dattes variété Medjool sont riches en sucres naturels, en fibres et en plusieurs vitamines et minéraux. Les gras et les huiles comme l'huile de canola aident à l'absorption des vitamines liposolubles A, D, E et K. L'huile de canola est pauvre en gras saturés, est une source d'acides gras oméga-3 d'origine végétale et contient également de la vitamine E, un antioxydant, et de la vitamine K, qui est nécessaire à une coagulation sanguine normale.

CanolaEatWell.com est un commanditaire du Mois de la nutrition 2021.

Muesli au yogourt, à la poire et aux framboises

Temps de préparation: 15 mins

Temps de cuisson: 8 mins

Réfrigération: 12h

Donne: 4 portions

Recette fournie par: les Producteurs laitiers du Canada

Source de la recette: Cuisinidees.com

Ingrédients

de gros flocons d'avoine	1 tasse (250 mL)
de graines de tournesol non salées	1/4 tasse (60 mL)
d'amandes en tranches	1/4 tasse (60 mL)
poire bien mûre	1
de graines de lin moulues	2 c. à soupe (30 mL)
de muscade ou de cannelle moulues	1/8 c. à thé (.5 mL)
de yogourt nature	1 1/2 tasses (375 mL)
de sirop d'érable ou de miel liquide	2 c. à soupe (30 mL)
de framboises fraîches ou surgelées (décongelées) divisées	1 1/2 tasses (375 mL)

Préparation

1. Dans un grand poêlon, faire griller à sec l'avoine, les graines de tournesol et les amandes en les remuant constamment pendant environ 5 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées et parfumées. Transférer dans un bol à l'épreuve de la chaleur de taille moyenne et laisser refroidir. Mettre 1/4 de tasse (60 ml) du mélange de côté pour la garniture; couvrir et ranger à la température ambiante.
2. Râper la poire du côté grossier de la râpe. Ajouter la poire, les graines de lin, la muscade ou la cannelle, le yogourt et le sirop d'érable ou le miel dans le bol contenant le mélange à l'avoine. Bien mélanger, couvrir et réfrigérer toute la nuit.
3. Au moment de servir, ajouter 1 tasse (250 ml) de framboises dans la préparation de yogourt, en les écrasant légèrement pendant que vous remuez. Verser la préparation dans des bols, saupoudrer du mélange d'avoine mis de côté et garnir du reste des framboises.



TRUC DE DIÉTÉTISTE

Isabelle Neiderer, Dt.P.

Diététiste chez les Producteurs laitiers du Canada

L'avoine grillée, les graines et les noix, ainsi que les poires sucrées et les framboises acidulées se combinent avec le yogourt pour créer un déjeuner savoureux et rassasiant. Préparez-le le soir et vous pourrez donner le coup d'envoi à votre journée du lendemain avant même d'aller vous coucher! Visitez monalimentation.ca pour découvrir d'autres recettes et trucs de diététistes..

Les Producteurs laitiers du Canada sont un commanditaire du Mois de la nutrition 2021.

Pouding crémeux au chocolat et à l'avocat

Temps de préparation: 5 mins
Donne: 2 portions

Recette fournie par: Christine Francis RD

Source de la recette: MoisDeLaNutrition2021.ca

Ingrédients

avocat	1
de miel	1.5 c. à thé (2.5 mL)
de cacao en poudre	2 c. à soupe (30 mL)
Une poignée de framboises	
de lait	1/2 tasse (125 mL)
Une pincée de sel	

Préparation

1. Combiner tous les ingrédients dans un mélangeur et mélanger jusqu'à obtenir une texture lisse.
2. À l'aide d'une cuillère, transférer dans de petits bols et ajouter la garniture au choix.

Remarque : Trouvez la consistance qui vous convient (ou qui convient à vos proches). Pour une consistance plus épaisse, utilisez moins de lait; pour une consistance plus crémeuse, ajoutez-en plus.



TRUC DE DIÉTÉTISTE

Christine Francis, R.D.

Diététiste en soins de longue durée

Dans un établissement de soins de longue durée, le principal objectif est de personnaliser l'alimentation de chaque résident tout en tenant compte de la main-d'œuvre et des méthodes de cuisson disponibles. De nombreux résidents ont besoin d'un régime alimentaire à haute teneur en énergie, et ce pouding crémeux au chocolat et à l'avocat fait parfaitement l'affaire. Il s'agit d'une gâterie succulente et nutritive, riche en gras sains et en calories.

Remerciements

Merci infiniment aux diététistes et aux étudiants qui ont contribué à l'élaboration de la campagne du Mois de la nutrition 2021. Un merci tout particulier à Geoffrey Svenkeson, Michelle Jaelin, Emily Bell, Piraveena Piremathasan, Christine Francis, Jackie Silver, Whitney Hussain, Irena Forbes et Karen Giesbrecht d'avoir fourni les recettes de ce livre numérique et d'avoir accepté d'inclure leurs points de vue et expériences dans le Guide d'idées et d'activités du Mois de la nutrition.

Merci!

Les diététistes du Canada remercient les Producteurs laitiers du Canada, le commanditaire officiel du Mois de la nutrition, ainsi que le bienfaiteur CanolaEatWell.com, grâce à qui la population canadienne pourra profiter du Mois de la nutrition 2021.

**COMMANDITAIRE OFFICIEL
DU MOIS DE LA NUTRITION**



BIENFAITEUR



Le contenu, la planification et l'exécution du Mois de la nutrition sont protégés par [les principes et lignes directrices sur les relations avec le secteur privé des Diététistes du Canada](#). La brochure destinée aux commanditaires du Mois de la nutrition est accessible dans [le site Web des Diététistes du Canada](#).