



Découvrez le pouvoir des aliments

Les ingrédients d'un avenir plus sain



Mois de la nutrition 2022 | e-book de recettes

Célébrez le Mois de la nutrition en essayant de nouvelles recettes.

Découvrez 15 nouvelles recettes créées par des diététistes en parcourant ce livre, et bien d'autres encore à [cuisinidees.com](https://www.cuisinidees.com).

Les diététistes s'investissent afin de mettre en place les ingrédients nécessaires pour créer un avenir plus sain pour vous, pour votre communauté et pour la planète. [#Votreavenirensanté](#) [#Moisdelanutrition](#)

Ce livre de recettes numérique contient 15 recettes créées par des diététistes de partout au pays pour vous aider à souligner le Mois de la nutrition 2022 avec votre famille, vos amis et vos collègues.

Les facteurs qui influencent votre santé future et celle de la population canadienne dans son ensemble sont complexes. Pour les diététistes, il est important de créer un avenir plus sain en mettant en place les bons ingrédients dès aujourd'hui. Des ingrédients comme des choix alimentaires sains et durables, les compétences alimentaires, l'éducation à la nutrition, l'accès à des aliments nutritifs et la prévention des maladies sont importants pour les diététistes et jouent un rôle majeur dans leur travail.

Vous pouvez participer au Mois de la nutrition de plusieurs façons :

- En [contactant](#) un ou une diététiste dès aujourd'hui pour découvrir comment ces professionnels peuvent vous aider, vous et votre communauté, à vivre un avenir plus sain!
- En partageant ces recettes du Mois de la nutrition dans les médias sociaux avec les mots-clics [#Moisdelanutrition](#) et [#Votreavenirensanté](#) et en identifiant [@DietitiansCAN](#)
- En suivant la conversation sur le Mois de la nutrition en ligne et en y participant grâce aux mots-clics [#Moisdelanutrition](#) et [#Votreavenirensanté](#)

Le saviez-vous? Les diététistes s'affairent activement dans tous les secteurs du système alimentaire afin de créer un avenir plus sain pour tous les Canadiens et toutes les Canadiennes. Ces membres d'une profession de la santé réglementée ont suivi une formation universitaire et vont au-delà des diètes et des plans de repas pour aider les personnes, groupes et communautés à relever les nombreux défis auxquels ils font face afin de préparer un avenir plus sain. Découvrez où travaillent les diététistes et ce qu'ils font. [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 [Moisdelanutrition2022.ca](#)

Déjeuners

Crêpes protéinées pommes, cannelle et avoine **4**



Bol de yogourt à la vanille
Activia avec curcuma,
figues et miel **5**

Le parfait granola à la citrouille **6**

Soupes et plats principaux

Soupe enchilada crémeuse **7**

Pizza à l'ail et aux rapinis **8**



Sloppy Joes aux lentilles **9**

Bol nutritif d'inspiration méditerranéenne **10**

Pilaf boulghour, pois chiches et tomates **11**

Casserole de paneer et pois chiches d'inspiration indienne **12**

Ragoût de haricots ghanéen **13**

Collations et desserts

Bâtonnets d'aubergine au four **14**

Pain réconfortant à la citrouille **15**



Pouding au pain au
chocolat noir et aux cerises **16**

Biscuits à l'avoine et aux pépites de chocolat adoucis de tous **17**

Boisson

Tisane lattée à la vanille et à la menthe **18**

Crêpes protéinées pommes, cannelle et avoine

Préparation : 20 min
Cuisson : 15 min
Attente : 10 min
Donne 8 portions (1 : 2 crêpes)

Recette fournie par : Les Producteurs laitiers du Canada

Source de la recette : [Moisdelanutrition2022.ca](https://moisdelanutrition2022.ca)

Ingrédients

Gros flocons d'avoine	2 tasses (500 mL)
Fromage cottage	1 ½ tasses (375 mL)
Laït	½ tasse (125 mL)
Œufs	2
Sirop d'érable	1 c. à soupe (15 mL)
Poudre à pâte	2 c. à thé (10 mL)
Extrait de vanille	1 c. à thé (5 mL)
Cannelle moulue	1 c. à thé (5 mL)
Pommes acidulées, comme la Coutland ou la Macintosh, râpées	environ 2 pommes
Noix de Grenoble hachées (facultatif)	½ tasse (75 mL)

Sandwich de crêpes

(facultatif, pour un déjeuner à emporter) :

Beurre de noix ou fromage en tranches, comme du cheddar, du gouda ou du havarti	1 c. à soupe (15 mL) ou 1 oz (30 g)
Fruits en tranches, par exemple des pommes, des poires, des bananes ou des fraises	au choix

Préparation

Crêpes :

1. Dans un mélangeur, combiner l'avoine, le fromage cottage, le lait, les œufs, le sirop d'érable, la poudre à pâte, la vanille et la cannelle; réduire en purée jusqu'à obtenir une consistance lisse. Incorporer les pommes râpées et les noix (facultatif). Laisser reposer 10 minutes.
2. Préchauffer une crêpière ou une poêle antiadhésive légèrement graissée à feu moyen.
3. Déposer environ ¼ tasse (60 mL) de pâte par crêpe dans la poêle. Cuire pendant 2 minutes ou jusqu'à ce que des bulles se forment sur le dessus et que les bords commencent à sécher.
4. Retourner et cuire pendant 1 à 2 minutes de plus, ou jusqu'à ce que les crêpes soient gonflées et dorées, en ajustant le feu si nécessaire pour éviter qu'elles soient trop dorées. Déguster chaud avec les garnitures de son choix.

Sandwich de crêpes :

1. Disposer des garnitures au choix entre deux crêpes. Envelopper, réfrigérer et déguster comme déjeuner à emporter.



ASTUCE DE DIÉTÉTISTE

Joanne Gallagher, M. Sc. S., R.D., est diététiste chez les Producteurs laitiers du Canada

Préparées avec de l'avoine entière et regorgeant de protéines provenant du lait, du fromage cottage et des œufs, ces crêpes vous rassasieront longtemps. Les aliments protéinés inclus dans le Guide alimentaire canadien, comme le lait et le fromage, contribuent à la croissance chez les enfants, au maintien de la santé des muscles et des os chez les adultes, et à la récupération musculaire après un entraînement.

Les Producteurs laitiers du Canada sont un commanditaire du Mois de la nutrition 2022.

Bol de yogourt à la vanille Activia avec curcuma, figes et miel

Préparation : 10 min
Donne 1 portion

Recette fournie par : Activia

Source de la recette : activia.ca

Ingrédients

Yogourt à la vanille Activia	½ tasse (125 mL)
Poudre de curcuma	1 c. à soupe (15 mL)
Figes, coupées en deux*	1 ou 2
Fraises, coupées en deux*	1 ou 2
Quinoa soufflé	1 c. à thé (5 mL)
Miel	½ c. à soupe (7,5 mL)

* Peuvent être remplacées par vos fruits préférés (frais, surgelés ou séchés)

Remarque : Si vous n'avez pas de quinoa soufflé, vous pouvez préparer une garniture croquante avec ce que vous avez sous la main. Essayez des graines de citrouille ou de tournesol, de l'avoine ou d'autres céréales croquantes.

Préparation

1. Dans un bol, déposer le yogourt à la vanille Activia et la poudre de curcuma, puis bien mélanger à l'aide d'une cuillère jusqu'à obtenir une consistance homogène.
2. Ajouter les figes et les fraises.
3. Garnir de quinoa soufflé et de miel.



ASTUCE DE DIÉTÉTISTE

Sylvie Leung Yinko, M. Sc., R.D., est diététiste chez Danone Canada

Saviez-vous que ce ne sont pas tous les aliments fermentés ou les yogourts qui contiennent des probiotiques? Consommer un yogourt probiotique* comme Activia est un délicieux moyen de consommer des probiotiques dans le cadre d'une alimentation équilibrée et d'un mode de vie sain. Évitez de l'utiliser dans des recettes avec cuisson, car les cultures bactériennes vivantes sont détruites à haute température. Ajoutez-y plutôt des fruits et des garnitures que vous avez déjà à la maison et voilà, vous obtiendrez une collation ou un déjeuner rapide et nutritif! Apprenez-en plus au : www.activia.ca/fr/

* Plus de 10⁹ milliard d'UFC de *Bifidobacterium lactis* par portion, un probiotique qui contribue à la santé de la flore intestinale

Danone Canada est un commanditaire du Mois de la nutrition 2022.

Le parfait granola à la citrouille

Préparation : 10 min
Cuisson : 35 min
Cooling Time: 15 min
Donne 10 portions
 (1 portion : ½ tasse [125 ml])

Recette fournie par : Jennifer Paterson, R.D.

Source de la recette : [Moisdelanutrition2022.ca](https://moisdelanutrition2022.ca)

Ingrédients

Huile de canola	¼ tasse (60 mL)
Sirop d'érable	¼ tasse (60 mL)
Purée de citrouille, en conserve (pas de la garniture pour tarte)	½ tasse (125 mL)
Avoine à cuisson rapide	3 tasses (750 mL)
Noix de coco râpée non sucrée	½ tasse (125 mL)
Raisins secs	½ tasse (125 mL)
Graines de citrouille, non salées	¼ tasse (60 mL)
Pacanes ou noix de Grenoble, hachées	½ tasse (125 mL)
Sel blanc	½ c. à thé (2 mL)
Cannelle	½ c. à thé (2 mL)
Muscade moulue	¼ c. à thé (1 mL)
Clou de girofle moulu	¼ c. à thé (1 mL)

Préparation

1. Préchauffer le four ou le four grille-pain à 325 °F (162 °C) et recouvrir une plaque à pâtisserie de papier parchemin.
2. Combiner l'huile de canola et le sirop d'érable dans un petit bol. Ajouter la purée de citrouille et remuer pour combiner les ingrédients. Dans un autre grand bol, déposer l'avoine, la noix de coco râpée, les raisins secs, les graines de citrouille, les pacanes (ou les noix de Grenoble), le sel, la cannelle, la muscade et les clous de girofle. Mélanger jusqu'à ce que les ingrédients soient bien combinés.
3. Verser le mélange de purée de citrouille sur les ingrédients secs et mélanger jusqu'à obtenir une consistance uniforme. Répartir le mélange de granola en une couche uniforme sur la plaque à pâtisserie et cuire au four pendant 35 minutes. Retirer du four et laisser refroidir pendant 15 minutes (le granola sera mou en sortant du four, mais deviendra croustillant en refroidissant). À l'aide d'une spatule, casser le granola refroidi en morceaux de la taille souhaitée.
4. Conserver à température ambiante pendant 1 à 2 semaines.

Conseil : Servez-vous des restes de purée de citrouille pour préparer notre recette de [pain réconfortant à la citrouille](#).



ASTUCE DE DIÉTÉTISTE

Jennifer Paterson, R.D., est une diététiste en pratique privée de l'Alberta qui aide les organismes communautaires à créer des menus nutritifs, faciles à préparer et économiques.

Les citrouilles sont des courges d'hiver que beaucoup de gens aiment au Canada, surtout en octobre et en novembre. Vous pensez peut-être que les citrouilles servent seulement à préparer des tartes ou à fabriquer des lanternes d'Halloween, mais elles sont délicieuses dans de nombreux types de recettes, comme des soupes, des muffins, des pains, des crêpes, des gruaux à préparer la veille ou en cubes dans des ragoûts. Les citrouilles sont riches en potassium et en vitamine A. Elles contiennent également environ 500 graines (selon leur taille), qui constituent une bonne collation, lorsque rôties et assaisonnées.

Pour plus de conseils comme ceux-ci, [contactez](#) une diététiste dès aujourd'hui!

Soupe enchilada crémeuse

Préparation : 15 min
Cuisson : environ 30 min
Donne 6 portions

Recette fournie par : Les Producteurs laitiers du Canada

Source de la recette : [Moisdelanutrition2022.ca](https://moisdelanutrition2022.ca)

Ingrédients

Beurre	1 c. à soupe (15 mL)
Ail, émincé	3 gousses
Oignon, haché	1
Poivron rouge, haché	1 gros (environ 1 ½ tasses ou 375 mL)
Patates douces, pelées et hachées	2 tasses (500 mL)
Poudre de chili	1 to 2 c. à soupe (15 to 30 mL)
Origan séché et cumin	1 c. à thé (5 mL) chaque
Sel	½ c. à thé (0.5 mL)
Pâte de tomate	¼ tasse (60 mL)
Tomates en dés avec le jus, en conserve	28 oz (796 mL)
Haricots noirs en conserve, rincés et égouttés	19 oz (540 mL)
Eau	1 tasse (250 mL)
Maïs en grains surgelé, dégelé	1 ½ tasses (375 mL)
Farine de blé entier	2 c. à soupe (30 mL)
Lait	2 ½ tasses (625 mL)
Fromage Monterey Jack râpé, divisé	1 ¼ tasse (300 mL)
Piment jalapeño, coupé en dés	1 gros

Garnitures facultatives :
 coriandre et quartiers de lime

Préparation

1. Dans une grande casserole, faire fondre le beurre à feu moyen. Ajouter l'ail, l'oignon, le poivron rouge, les patates douces, la poudre de chili (au goût), l'origan, le cumin et le sel; cuire en remuant pendant 5 minutes.
2. Incorporer la pâte de tomates et mélanger pour recouvrir les ingrédients. Ajouter les tomates, les haricots et l'eau, puis mélanger. Couvrir et porter à ébullition. Réduire le feu et laisser mijoter pendant 10 minutes, ou jusqu'à ce que les patates douces soient tendres.
3. Retirer 2 tasses (500 ml) de la soupe et réduire en purée jusqu'à obtenir une consistance lisse; remettre dans la casserole. Ajouter le maïs, mélanger et porter à ébullition. Dans un bol moyen, incorporer la farine au lait à l'aide d'un fouet; verser graduellement le mélange dans la casserole en fouettant constamment.
4. Cuire, en remuant souvent, pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que le mélange ait légèrement épaissi. Retirer du feu; incorporer ½ tasse (125 ml) du fromage et mélanger jusqu'à ce qu'il soit fondu.
5. Répartir la soupe dans des bols chauds. Garnir chaque portion de piment jalapeño, du reste du fromage, de coriandre (facultatif) et de quartiers de lime (facultatif).



ASTUCE DE DIÉTÉTISTE

Annie Vézina, Dt.P., est diététiste chez les Producteurs laitiers du Canada

Cette recette est une excellente source de calcium, un élément nutritif très important que la plupart des gens ne consomment pas en quantité suffisante au quotidien. Les protéines complètes et le calcium hautement absorbable provenant du lait et du fromage dans cette soupe aident à la formation et au maintien d'os et de muscles forts. De plus, cette succulente soupe est une excellente source de vitamines A et C!

Les Producteurs laitiers du Canada sont un commanditaire du Mois de la nutrition 2022.

Pizza à l'ail et aux rapinis

Préparation : 25 min
Cuisson : 20 min
Donne 6 portions
 (coupée en 12 pointes)

Recette fournie par :

Oikos, en collaboration avec
Ostéoporose Canada

Source de la recette :

Oikos.ca

Ingrédients

Pour la pâte à pizza :

Farine tout usage	2 ¼ tasses (560 mL)
Poudre à pâte	2 c. à thé (10 mL)
Bicarbonate de soude	1 c. à thé (5 mL)
Poudre d'ail	1 c. à thé (5 mL)
Assaisonnement à l'italienne	1 c. à thé (5 mL)
Sel	¼ c. à thé (1 mL)
Yogourt grec nature Oikos 2 %	2 tasses (500 mL)
Fromage mozzarella, râpé	1 tasse (250 mL)

Pour les rapinis à l'ail :

Rapinis, extrémités coupées	1 botte
Huile d'olive extra vierge	3 c. à soupe (45 mL)
Ail, émincé	3 gousses
Sel	½ c. à thé (2 mL)
Flocons de piment fort	¼ c. à thé (1 mL)

Pour la béchamel au yogourt grec :

Beurre	3 c. à soupe (45 mL)
Farine tout usage	3 c. à soupe (45 mL)
Lait 2 %	1 ½ tasses (375 mL)
Fromage parmesan, râpé	⅓ tasse (75 mL)
Sel	pinch
Yogourt grec nature Oikos 2 %	½ tasse (125 mL)

Préparation

1. Préchauffer le four à 400 °F (200 °C). Tapiser une plaque à pâtisserie de papier parchemin et réserver.
2. **Préparer les rapinis à l'ail :** Dans une casserole d'eau bouillante, faire cuire les rapinis pendant environ 6 minutes ou jusqu'à ce que les tiges soient tendres. Bien égoutter et laisser refroidir légèrement. Hacher grossièrement pour obtenir environ 3 tasses (750 ml). Dans une grande poêle antiadhésive, faire chauffer l'huile à feu moyen. Ajouter les rapinis hachés, l'ail, le sel et les flocons de piment fort. Cuire en remuant pendant environ 5 minutes ou jusqu'à ce que l'ail ait ramolli. Réserver.
3. **Préparer la béchamel au yogourt grec :** Dans une petite casserole, faire fondre le beurre à feu moyen. Incorporer la farine et faire cuire en fouettant pendant 1 minute. Verser graduellement le lait et continuer de fouetter à feu moyen pendant environ 4 minutes ou jusqu'à ce que le lait commence à épaissir et à former des bulles. Retirer du feu et incorporer au fouet le fromage et le sel. Incorporer le yogourt grec Oikos en fouettant et réserver.
4. **Préparer la pâte à pizza :** Dans un grand bol, mélanger 2 tasses (500 ml) de farine, la poudre à pâte, le bicarbonate de soude, la poudre d'ail, l'assaisonnement à l'italienne et le sel. Ajouter le yogourt grec Oikos et mélanger jusqu'à ce qu'une pâte irrégulière se forme. Déposer la pâte sur une surface de travail farinée, puis pétrir en ajoutant assez de la farine restante pour obtenir une pâte lisse qui ne colle pas. À l'aide d'un rouleau à pâtisserie, étaler la pâte, en saupoudrant de farine au besoin, pour obtenir un rectangle d'environ 11 x 16 pouces (28 x 40 cm). Déposer la pâte sur la plaque préparée et y étaler la sauce béchamel. Parsemer du mélange de rapinis puis de mozzarella.
5. Cuire au four pendant environ 20 minutes ou jusqu'à ce que la croûte soit dorée et que le dessus bouillonne et soit doré. Laisser refroidir environ 10 minutes avant de couper et servir.

ASTUCE DE DIÉTÉTISTE

Sylvie Leung Yinko, M.Sc., R.D., est diététiste chez Danone Canada.

Saviez-vous que vous pouvez utiliser le yogourt grec dans la cuisine de tous les jours? Le yogourt grec Oikos contient du calcium et est riche en protéines. Il est délicieux à manger tel quel, mais on peut aussi l'utiliser dans les recettes. De plus, vous pouvez facilement le substituer à plusieurs ingrédients comme la mayonnaise, la crème sure ou le fromage à la crème, pour une option nutritive, mais toujours crémeuse. Il s'agit aussi d'un bon moyen d'éviter d'acheter d'autres produits et d'avoir des restes inutiles! Pour d'autres idées de recettes : oikos.ca.

Danone Canada est un commanditaire du Mois de la nutrition 2022.



Sloppy Joes aux lentilles

Préparation : 15 min

Cuisson : 25-30 min

Donne 6 à 8 portions

Recette fournie par : Cheryl Jitta, R.D., et Marcia Cooper, Ph. D., R.D.

Source de la recette : [Moisdelanutrition2022.ca](https://moisdelanutrition2022.ca)

Ingrédients

Huile d'olive	2 c. à soupe (30 mL)
Oignon de taille moyenne, pelé et rincé sous l'eau courante et finement haché	½
Poivron jaune ou rouge, gros, lavé sous l'eau courante puis coupé en dés	1
Ail, émincé	2 gousses
Sauce tomate, en conserve	14 oz (398 mL)
Sauce Worcestershire	1 c. à soupe (15 mL)
Chili en poudre	2 c. à thé (10 mL)
Cassonade (facultatif)	1 ½ c. à thé (7 mL)
Cumin moulu	1 c. à thé (5 mL)
Paprika ou paprika fumé	½ c. à thé (2 mL)
Lentilles, en conserve, égouttées et bien rincées	2 conserves de 19 oz. liq. (540 mL) chacune
Pains à hamburger de blé entier, grillés	6 à 8

Trouvez de l'information sur les [allergènes alimentaires courants](#).

Préparation

1. Chauffer l'huile dans une grande poêle à feu moyen. Ajouter l'oignon, le poivron et l'ail. Remuer pour combiner. Faire sauter pendant 4 à 5 minutes, en remuant fréquemment, ou jusqu'à ce que les poivrons et les oignons soient tendres et légèrement brunis. Ajouter la sauce tomate, la sauce Worcestershire, le chili en poudre, la cassonade (facultatif), le cumin et le paprika. Remuer pour combiner. Ajouter les lentilles dans la poêle et remuer pour combiner. Poursuivre la cuisson à feu moyen-doux jusqu'à ce que le mélange soit bien chaud et épais, soit pendant environ 5 à 10 minutes.
2. Servir le mélange sur des pains à hamburger grillés.

Remarque : Pour réchauffer les restes, ajouter une petite quantité d'eau ou de bouillon de légumes, au besoin. Remuer doucement, à feu doux, jusqu'à ce que la température interne atteigne 74 °C (165 °F) sur votre thermomètre pour aliments. Jeter tous les restes qui n'ont pas été mangés après qu'ils aient été réchauffés.

ASTUCE DE DIÉTÉTISTE

Cheryl Jitta, R.D., est une diététiste de Santé Canada qui se passionne pour l'éducation sur l'étiquetage nutritionnel. Elle affirme que le Cours en ligne sur l'étiquetage nutritionnel n'est qu'un excellent exemple parmi tant d'autres du travail accompli par Santé Canada pour rendre la réglementation alimentaire plus accessible et plus facile à comprendre ».

J'aime ajouter du piquant à mes Sloppy Joes aux lentilles, alors j'ajoute des jalapeños frais en tranches à l'étape 6. Parfois, j'ajoute même quelques gouttes de sauce piquante juste avant de manger. Vous pouvez préparer à l'avance ces copieux et savoureux Sloppy Joes aux lentilles. Il suffit de réchauffer les lentilles et de les répartir sur de petits pains grillés coupés en deux. Servez-les avec des crudités et le dîner sera prêt en quelques minutes.



ASTUCE DE DIÉTÉTISTE

Marcia Cooper, Ph. D., R.D., est une chercheuse scientifique et diététiste qui travaille à Santé Canada, où elle mène des recherches en sciences sociales et en surveillance sur l'étiquetage nutritionnel, les messages dans les médias sociaux et le fer de source alimentaire.

J'aime remplacer les lentilles par des haricots communs ou noirs dans cette recette. Optez pour d'autres garnitures en essayant de la laitue déchiquetée, des tomates en dés et du guacamole. Pour une option moins « sloppy » [salissante], je sers ces sandwichs ouverts avec un couteau et une fourchette. Complétez votre dîner avec votre salade préférée.

[Contactez](#) une diététiste dès aujourd'hui pour obtenir des conseils personnalisés qui correspondent à votre style de vie et à vos objectifs.



Bol nutritif d'inspiration méditerranéenne

Préparation : 15 min
Donne 4 portions

Recette fournie par : Les Producteurs laitiers du Canada

Source de la recette : [Moisdelanutrition2022.ca](https://moisdelanutrition2022.ca)

Ingrédients

Dressing:

Huile	1/3 tasse (75 mL)
Jus de citron frais	3 c. à soupe (45 mL)
Origan séché	1 c. à thé (5 mL)
Sel et poivre fraîchement moulu	1/4 c. à thé (1 mL) chacun
Ail, pressé	1 gousse

Bol nutritif :

Quinoa, orge ou riz brun, cuit	2 tasses (500 mL)
Tomates raisins, coupées en deux	2 tasses (500 mL)
Concombre anglais coupé en deux et tranché	2 tasses (500 mL)
Poivron jaune, coupé en morceaux de la taille d'une bouchée	1
Saumon ou thon dans l'eau, égoutté	2 conserves (environ 6 oz/170 g chacune)
Petits cubes de fromage Havarti ou de fromage halloumi grillé à la poêle	1 tasse (250 mL)
Oignon rouge, coupé en dés	1/4 tasse (60 mL)
Olives Kalamata, coupées en deux et dénoyautées	8

Préparation

- Fromage halloumi grillé à la poêle (facultatif) :** Couper l'halloumi en tranches de 1/2 po (1 cm). Chauffer une poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter les tranches d'halloumi et cuire pendant 1 à 2 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Si la poêle utilisée n'est pas antiadhésive, utiliser un peu d'huile pour éviter que le fromage colle.
- Vinaigrette :** Dans un petit bol, fouetter ensemble l'huile, le jus de citron, l'origan, le sel, le poivre et l'ail; réserver.
- Bol nutritif :** Répartir le quinoa, les tomates, le concombre, le poivron jaune et le saumon (ou le thon) dans 4 bols. Garnir de fromage, d'oignon et d'olives. Arroser de vinaigrette.



ASTUCE DE DIÉTÉTISTE

Ariane Foutier, Dt.P., est diététiste chez les Producteurs laitiers du Canada.

Pour avoir une alimentation durable, il faut notamment choisir des aliments locaux, produits au Canada et peu transformés, lorsque possible. Avec cette recette, démontrez votre engagement envers l'environnement en achetant des fromages canadiens ainsi que des légumes et des grains produits localement. Et vous aurez l'esprit tranquille, sachant que la production laitière canadienne n'est responsable que de 1 % des émissions totales de gaz à effet de serre du pays¹. En prime, cette recette permet de réduire le gaspillage, puisque les restes peuvent être emportés pour le dîner!!

¹Gouvernement du Canada. (2021). [Sources et puits de gaz à effet de serre : sommaire 2021. Sources et puits de gaz à effet de serre : sommaire 2021 – Canada.ca](#)

Les Producteurs laitiers du Canada sont un commanditaire du Mois de la nutrition 2022.

Pilaf boulgour, pois chiches et tomates

Préparation : 20 min

Attente : 30 min

Donne 6 portions

Recette fournie par : Catherine Labelle, Dt.P.

Source de la recette : [Moisdelanutrition2022.ca](https://moisdelanutrition2022.ca)

Ingrédients

Boulgour fin	1 tasse (250 mL)
au bouillante	2 tasses (500 mL)
Tomates fraîches, en dés	2 moyennes
Pois chiches, en conserve, égouttés et rincés*	19 oz (540 mL)
Oignons verts, émincés	1 tasse (250 mL)
Persil frais, haché finement	½ tasse (125 mL)
Zeste de citron	1 ½ c. à thé (7 mL)
Jus de citron	¼ tasse (60 mL)
Huile d'olive	3 c. à soupe (45 mL)
Sel	au goût
Poivre	au goût
Sauce piquante ou piments broyés	au goût

* Vous pouvez remplacer les pois chiches par des lentilles ou des haricots blancs en conserve

Préparation

1. Mélanger le boulgour et l'eau bouillante dans un grand bol. Couvrir et laisser reposer pendant 10 minutes. Égoutter tout l'excédent d'eau.
2. Pendant ce temps, préparer le reste des ingrédients et les combiner (tomates, pois chiches, oignons verts, persil, citron, huile d'olive, sel, poivre et sauce piquante [facultatif]). Ajouter le boulgour aux autres ingrédients et bien mélanger.
3. Laisser reposer 30 minutes avant de servir. Servir à température ambiante ou couvrir et réfrigérer pour déguster plus tard.



ASTUCE DE DIÉTÉTISTE

Catherine Labelle Dt.P., est diététiste-nutritionniste au Dispensaire diététique de Montréal, au Québec. Elle se considère privilégiée de pouvoir offrir un soutien nutritionnel aux femmes enceintes pendant une période transformatrice de leur vie.

Cette recette peut être servie en accompagnement ou comme salade-repas lors de chaudes journées d'été. Vous pouvez remplacer les pois chiches par des lentilles ou des haricots rouges ou blancs et utiliser les légumes que vous avez sous la main (comme des carottes, des zucchini, des poivrons). Le boulgour est un grain entier fait à partir de blé. Il ajoute une bonne dose de fibres à cette salade. Comme le boulgour contient encore le germe de blé, il a tendance à rancir plus rapidement. Vous pouvez le conserver au congélateur pour en préserver la fraîcheur plus longtemps. Utilisez-le dans de nombreuses recettes pour remplacer le couscous ou le riz.

Vous souhaitez ajouter plus de fibres à votre alimentation? Une [diététiste](#) peut vous aider!!

Casserole de paneer et pois chiches d'inspiration indienne

Préparation : 15 min

Cuisson : 25 min

Donne 6 portions

Recette fournie par : Les Producteurs laitiers du Canada

Source de la recette : [Moisdelanutrition2022.ca](https://moisdelanutrition2022.ca)

Ingrédients

Beurre	2 c. à soupe (30 mL)
Oignon, haché	1
Ail, émincé	2 gousses
Gingembre frais, râpé	1 c. à soupe (15 mL)
Garam masala ou poudre de cari	1 c. à soupe (15 mL)
Tomates broyées, en conserve	28 oz (796 mL)
Pois chiches, en conserve, égouttés et rincés	19 oz (540 mL)
Chou-fleur surgelé, décongelé et coupé en morceaux de la taille d'une bouchée si les morceaux sont gros	1 sac (500 g)
Eau	½ tasse (125 mL)
Sel	1 c. à thé (5 mL)
Farine de blé entier	1 c. à soupe (15 mL)
Lait	1 tasse (250 mL)
Paneer, coupé en cubes de ½ pouce (1 cm)	1 paquet (350 g)
Jeunes épinards tassés	3 tasses (750 mL)
Yogourt nature ou kéfir nature	1 tasse (250 mL)

Préparation

1. Dans une grande casserole, faire fondre le beurre à feu moyen. Ajouter l'oignon et le faire revenir pendant 8 minutes, jusqu'à ce qu'il soit attendri. Ajouter l'ail, le gingembre et le garam masala; puis faire revenir pendant 30 secondes.
2. Ajouter les tomates, les pois chiches, le chou-fleur, l'eau et le sel; mélanger et porter à ébullition.
3. Dans un petit bol, incorporer la farine au lait à l'aide d'un fouet; verser graduellement le mélange dans la casserole en fouettant constamment. Laisser mijoter jusqu'à ce que la sauce épaississe, soit pendant environ 3 minutes.
4. Ajouter le paneer et les épinards, puis remuer doucement. Cuire jusqu'à ce que le paneer soit bien chaud et que les épinards tombent.
5. Dans un petit bol, fouetter le yogourt jusqu'à ce qu'il soit lisse (facultatif). Retirer la casserole du feu, ajouter le yogourt ou le kéfir et mélanger. Remettre sur la cuisinière jusqu'à ce que le tout soit bien chaud.



ASTUCE DE DIÉTÉTISTE

Isabelle Neiderer, Dt.P., est diététiste chez les Producteurs laitiers du Canada.

Consommer un mélange d'aliments d'origine animale et végétale, comme dans cette recette, est un excellent moyen de maximiser la valeur nutritive de vos repas et les bienfaits sur la santé. Par exemple, le lait fournit 15 éléments nutritifs et six d'entre eux ne sont pas consommés en quantité suffisante au Canada. Pour leur part, les bonnes bactéries du yogourt et du kéfir riches en probiotiques contribuent à la santé de la flore intestinale. Et la vitamine C contenue dans les tomates augmente l'absorption du fer présent dans les pois chiches. Lorsqu'il s'agit de saine alimentation, la clé, c'est le travail d'équipe!

Les Producteurs laitiers du Canada sont un commanditaire du Mois de la nutrition 2022.

Ragoût de haricots ghanéen

Préparation : 9 h

(pour faire tremper les haricots secs toute la nuit et les cuire)

Cuisson : 50 min

Donne 4 portions

Recette fournie par : Tracey Frimpong, R.D.

Source de la recette : [Moisdelanutrition2022.ca](https://moisdelanutrition2022.ca)

Ingrédients

Haricots à œil noir (également appelés pois cajan), séchés ou en conserve, bien rincés **2 tasses (500 mL)**

Huile de palme (si non disponible, utiliser de l'huile de canola ou de tournesol) **1 c. à soupe (15 mL)**

Huile de canola ou de tournesol **2 c. à soupe (30 mL)**

Oignons blancs, tranchés **2 gros**

Tomates, en dés **2 moyennes**

Tiges d'oignon vert, coupées en dés **2**

Poivron, coupé en dés **1**

Pâte de tomate **1 c. à soupe (15 mL)**

Piments Scotch Bonnet (ou piment habanero si non disponible) **1 ou 2**

Paprika **1 c. à soupe (15 mL)**

Poudre d'ail **1 c. à soupe (15 mL)**

Poudre de gingembre **1 c. à thé (5 mL)**

Gousses de graines de selim/hwentia (facultatif) **2 morceaux**

Feuilles de laurier, séchées **3**

Bouillon de légumes* **2 tasses (500 mL)**

Maquereau cuit au four, déshiqueté (facultatif) **1 entier**

Sel **au goût**

* Ou 2 tasses (500 ml) d'eau et 1 cube de bouillon de légumes ou de langouste

Conseil : Le hwentia, également appelé graines de selim, est la graine d'un arbre que l'on trouve couramment en Afrique. On l'utilise pour ajouter du goût et du piquant, un peu comme le poivre noir, dans des plats comme les soupes et les ragoûts. N'oubliez pas d'enlever les gousses avant de servir (comme pour les feuilles de laurier).

Préparation

- Rincer et faire tremper les haricots à œil noir dans une grande casserole en les recouvrant entièrement d'eau (environ 8 tasses) pendant 8 heures ou toute la nuit. Cette étape aide à accélérer la cuisson. Égoutter les haricots, les rincer et les remettre dans la casserole. Couvrir les haricots de 6 tasses d'eau et les faire cuire à feu moyen-élevé avec le couvercle pendant 1 heure jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Égoutter. Écraser légèrement les haricots pour obtenir la texture désirée (morceaux entiers et en purée).
- Faire chauffer une casserole moyenne à feu moyen-élevé. Verser l'huile de palme et l'huile de canola dans une grande casserole. Ajouter les oignons tranchés et les faire revenir pendant environ 5 à 7 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient translucides. Remuer pour éviter qu'ils brûlent. Ajouter les tomates en dés et les oignons verts, la pâte de tomate, le piment Scotch Bonnet, le hwentia, les feuilles de laurier et les épices (paprika, ail et gingembre). Réduire à feu doux et faire sauter pendant 10 à 15 minutes jusqu'à ce que le tout soit tendre. Goûter et ajuster l'assaisonnement si nécessaire.
- Ajouter le bouillon de légumes, les haricots écrasés et le maquereau (facultatif). Laisser mijoter à feu doux pendant environ 30 minutes à une heure jusqu'à ce que la consistance soit moins liquide.
- Servir avec de l'igname, du plantain jaune mûr, du taro ou de la poudre de gari. *La poudre de gari est une farine séchée à base de manioc utilisée comme garniture, pour fabriquer des céréales ou dans d'autres repas légers. Il s'agit d'un aliment de base courant dans les foyers d'Afrique de l'Ouest.*

Le saviez-vous? L'huile de palme est un ingrédient important de la cuisine ghanéenne. L'huile de palme provient du fruit du palmier et est une bonne source de vitamines E et K.



ASTUCE DE DIÉTÉTISTE

Tracey Frimpong, R.D., est une diététiste clinique de l'Ontario qui travaille dans un hôpital pour aider les gens à se remettre d'une chirurgie ou d'une maladie. Durant ses temps libres, elle écrit un blogue sur la culture alimentaire et sur d'autres sujets.

Vous n'avez pas de poisson frais et de tomates sous la main? Il suffit de remplacer ces ingrédients par une conserve de maquereaux en sauce tomate. Voici 5 raisons pour lesquelles les aliments en conserve sont fantastiques! 1) Les ingrédients sont sélectionnés et emballés au moment où ils sont le plus frais, 2) ils sont très pratiques et faciles à trouver; vous n'avez pas à vous rendre en Jamaïque pour avoir de l'ackée... vous en trouverez en conserve à l'épicerie, 3) ils sont moins chers, 4) ils contiennent la même quantité de nutriments, et 5) ils entraînent moins de gaspillage alimentaire – vous pouvez les ouvrir et utiliser seulement la quantité que vous voulez.

Pour plus de conseils comme ceux-ci, [contactez](#) une diététiste de votre région dès aujourd'hui!

Bâtonnets d'aubergine au four

Préparation : 20 min

Cuisson : 20 min

Donne 4 portions

Recette fournie par : Anar Allidina, M.H.P., R.D.

Source de la recette : [Moisdelanutrition2022.ca](https://moisdelanutrition2022.ca)

Ingrédients

Aubergine, petite à moyenne	1
Huile d'olive	1-2 c. à thé (5 to 10 mL)
De blancs d'œufs, battu	1 ou ½ tasse (125 mL)
Sel et poivre	au goût

Mélange de chapelure :

Farine d'amandes*	½ tasse (125 mL)
Graines de lin moulues (aussi appelées farine de graines de lin)*	¼ tasse (60 mL)
Fromage parmesan râpé ou levure nutritionnelle	3 c. à soupe (45 mL)
Persil, séché	1 c. à thé (5 mL)
Poudre d'ail ou assaisonnement au choix	1 c. à thé (5 mL)

* Vous pouvez remplacer la farine d'amandes et les graines de lin moulues par ¾ tasse (185 ml) de chapelure de blé entier.

Garnitures facultatives : persil frais

Préparation

1. Préchauffer le four ou le four grille-pain à 400 °F (200 °C).
2. Couper l'aubergine en fines tranches. Plus elles sont minces, plus elles seront croustillantes! Déposer les tranches d'aubergine dans un bol et les assaisonner de sel, de poivre et de 1 à 2 c. à thé (5 à 10 ml) d'huile d'olive. Réserver. Préparer le mélange de chapelure dans un autre bol en ajoutant la farine d'amandes, les graines de lin moulues, le parmesan râpé, le persil séché et la poudre d'ail ou l'assaisonnement au choix.
3. Dans un autre bol, battre 1 œuf ou ½ tasse (125 ml) de blancs d'œuf et réserver. Prendre quelques tranches d'aubergine, les plonger dans le mélange d'œuf, puis dans le mélange de chapelure. Il peut être utile d'utiliser une fourchette. Placer les aubergines panées sur une plaque à pâtisserie ou dans une friteuse à air.
4. Une fois que toutes les aubergines sont préparées, cuire au four pendant 15 à 20 minutes (elles devraient être prêtes en environ 15 minutes à la friteuse à air).
5. Disposer les tranches d'aubergine dans une assiette et les parsemer de persil frais haché (facultatif, mais ajoute beaucoup de goût) et les tremper dans votre sauce marinara préférée! Savourer chaudes!



ASTUCE DE DIÉTÉTISTE

Anar Allidina, M.H.P., R.D., est une diététiste en pratique privée de l'Ontario qui se spécialise dans la gestion du diabète et se donne pour mission d'aider sa communauté à réduire le gaspillage alimentaire.

L'aubergine est l'un des légumes les plus polyvalents. Sa texture et son goût doux lui permettent d'absorber la saveur des herbes et des épices avec lesquelles elle est cuite. Elle remplace avantageusement la viande et peut être grillée, cuite au four ou sautée. Cette recette est amusante à réaliser avec les enfants.

Saviez-vous que la plupart des régimes d'avantages sociaux couvrent les services des diététistes? Vérifiez votre couverture dès aujourd'hui et [contactez](#) une diététiste!

Pain réconfortant à la citrouille

Préparation : 15 min

Cuisson : 40-50 min

Donne : 10 à 12 portions
(1 miche)

Recette fournie par : Nicole Pin, MAN, R.D.

Source de la recette : [Moisdelanutrition2022.ca](https://moisdelanutrition2022.ca)

Ingrédients

Ingrédients humides :

Margarine molle	¼ tasse (60 mL)
Cassonade	½ tasse (125 mL)
Purée de citrouille en conserve	1 ¼ tasse (310 mL)
Mélange de graines de lin moulues* ou gros œufs	2
Extrait de vanille	1 c. à thé (5 mL)

Ingrédients secs :

Farine tout usage	¾ tasse (180 mL)
Farine de blé entier	¾ tasse (180 mL)
Épices pour tarte à la citrouille	2 c. à thé (10 mL)
Poudre à pâte	1 c. à thé (5 mL)
Bicarbonate de soude	1 c. à thé (5 mL)
Sel	1 pinch
Poignée de noix ou de raisins secs (facultatif)	

* Si vous en utilisez, préparez un mélange de graines de lin moulues en mélangeant 2 c. à soupe (30 ml) de graines de lin moulues avec ⅓ tasse (80 ml) d'eau. Laisser reposer 5 minutes.

Préparation

1. Préchauffer le four à 350 °F (180 °C) et graisser un moule à pain de 9 x 5 po (23 cm x 13 cm) avec de la margarine ou un aérosol de cuisson.
2. Battre en crème la margarine et la cassonade (à la main ou avec un batteur électrique). Ajouter la purée de citrouille, la vanille et le mélange de graines de lin moulues (ou les œufs). Mélanger pour combiner.
3. Dans un autre bol, mélanger au fouet les ingrédients secs (sauf les noix ou les raisins secs [facultatif]). Ajouter les ingrédients humides aux ingrédients secs et remuer juste assez pour les combiner. Incorporer les noix ou les raisins secs (facultatif) et verser la pâte dans un moule à pain graissé.
4. Cuire au four de 40 à 50 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dents inséré au centre de la miche en ressorte propre.

Remarque : Cette recette peut également être utilisée pour faire des muffins. Il suffit de réduire le temps de cuisson à 25 ou 30 minutes. Les restes de muffins ou de tranches de pain se conservent jusqu'à 3 mois au congélateur.



ASTUCE DE DIÉTÉTISTE

Nicole Pin, MAN, R.D., est diététiste dans une université de l'Ontario où elle travaille à l'élaboration de menus nutritifs et durables pour les étudiants et le personnel.

Préparer ses propres collations (muffins, barres de céréales ou pains éclairs) est un excellent moyen d'utiliser les restes de fruits ou de légumes. Dans cette recette, vous pouvez remplacer la citrouille par de la compote de pommes ou de la purée de courge ou de carottes cuites. Non seulement ces collations faites maison sont plus nutritives que la plupart des collations achetées en magasin, mais elles permettent aussi d'économiser et de réduire les déchets d'emballages.

Vous cherchez des conseils sur la lecture des étiquettes et autres? [Contactez](#) une diététiste en personne ou en mode virtuel.

Pouding au pain au chocolat noir et aux cerises

Préparation : 10 min
Cuisson : 55 à 65 min
Attente : 10 min
Donne : 10 à 12 portions

Recette fournie par : Les Producteurs laitiers du Canada

Source de la recette : [Moisdelanutrition2022.ca](https://moisdelanutrition2022.ca)

Ingrédients

Œufs	4
Cassonade	½ tasse (125 mL)
Extrait d'amande	¼ c. à thé (1 mL)
Lait	3 tasses (750 mL)
Baguette de blé entier, à grains entiers ou multigrains, séchée, coupée en cubes de 1 po (2,5 cm)*	6 tasses (1,5 L)
Cerises douces foncées surgelées, décongelées et égouttées	2 ½ tasses (625 mL)
Chocolat noir (70 % de cacao), finement haché	⅓ tasse (75 mL)
Amandes tranchées, rôties	¼ tasse (60 mL)

* Mettre les cubes de pain sur une plaque à pâtisserie. Cuire au four à 300 °F (150 °C) pendant 12 minutes ou jusqu'à ce que le pain soit sec, en remuant à mi-cuisson.

Préparation

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F). Beurrer un plat de cuisson carré de 9 po (23 cm).
2. Dans un grand bol, fouetter les œufs, la cassonade et l'extrait d'amande; incorporer le lait en fouettant. Ajouter le pain et mélanger; laisser reposer pendant 10 minutes ou jusqu'à ce que le pain soit bien imbibé.
3. Verser le mélange dans le plat de cuisson et incorporer délicatement les cerises. Parsemer de chocolat et d'amandes.
4. Cuire au four pendant 55 à 65 minutes ou jusqu'à ce que la préparation soit gonflée et qu'un couteau inséré au centre en ressorte propre. Déguster chaud ou froid.



ASTUCE DE DIÉTÉTISTE

Maria Kalergis, Ph. D., R.D., EAD, est diététiste chez les Producteurs laitiers du Canada.

Éviter le gaspillage alimentaire est l'une des choses les plus importantes que vous puissiez faire pour réduire l'impact environnemental de votre alimentation. Cette recette peut être réalisée avec du pain qui a perdu de sa fraîcheur et utilise du jus de cerises qui aurait autrement pu être gaspillé. Incorporez le jus issu de la décongélation des cerises à 2 tasses (500 ml) de yogourt grec nature et vous obtiendrez une délicieuse garniture rose pâle pour votre pouding au pain!

Les Producteurs laitiers du Canada sont un commanditaire du Mois de la nutrition 2022.

Biscuits à l'avoine et aux pépites de chocolat adorés de tous

Préparation : 20 min
Cuisson : 10 à 12 min
Donne : 18 biscuits de taille moyenne

Recette fournie par : Julie Stephenson, R.D.
Source de la recette : [Moisdelanutrition2022.ca](https://moisdelanutrition2022.ca)

Ingrédients

Margarine non hydrogénée	¼ tasse (60 mL)
Cassonade	1 tasse (250 mL)
Blancs d'œufs	2 gros
Vanille	1 c. à thé (5 mL)
Farine de blé entier	1 tasse (250 mL)
Farine tout usage	½ tasse (125 mL)
Avoine	1 tasse (250 mL)
Bicarbonate de soude	1 c. à thé (5 mL)
Sel	¼ c. à thé (1 mL)
Pépites de chocolat	½ tasse (125 mL)

Remarque : les pépites de chocolat peuvent être remplacées à quantité égale de raisins secs, canneberges séchées, ou noix.

Préparation

1. Préchauffer le four ou le four grille-pain à 220 °C (350 °F). Vaporiser une plaque à pâtisserie d'huile de cuisson antiadhésive ou la recouvrir de papier parchemin.
2. À l'aide d'un batteur électrique ou d'une cuillère de bois, battre en crème la margarine et la cassonade dans un grand bol jusqu'à ce que le mélange soit léger et mousseux. Ajouter les blancs d'œufs et la vanille au mélange de cassonade, et mélanger jusqu'à ce que le tout soit combiné et lisse.
3. Dans un bol moyen, mélanger tous les ingrédients secs – farines, avoine, bicarbonate de soude et sel. Incorporer graduellement les ingrédients secs dans le mélange d'ingrédients humides jusqu'à ce que tous les ingrédients soient presque entièrement combinés. Ajouter les pépites de chocolat et mélanger jusqu'à ce que les ingrédients soient bien combinés.
4. Déposer les biscuits sur la plaque à pâtisserie en les espaçant de 2 po (5 cm). Aplatir légèrement les biscuits avec la main (pour une cuisson uniforme). Cuire au four pendant 10 à 12 minutes ou jusqu'à ce que les bords soient dorés. Transférer sur une grille. Laisser refroidir.



ASTUCE DE DIÉTÉTISTE

Julie Stephenson, R.D., est une diététiste de Colombie-Britannique qui travaille avec des écoles pour offrir aux élèves des programmes de déjeuners et de dîners sains et savoureux.

Chaque enfant a sa propre zone de confort lorsque vient le temps d'essayer de nouveaux aliments. Certains mettent beaucoup de temps à essayer de nouvelles choses, surtout s'il s'agit d'un aliment que leur famille ne mange pas à la maison. Ils ont besoin de temps pour regarder, sentir, toucher et goûter les nouveaux aliments avant d'être prêts à les manger lorsqu'ils leur sont proposés. En tant que modèles, les adultes et les élèves plus âgés peuvent contribuer au processus d'apprentissage en goûtant et en émettant des commentaires positifs à l'égard d'un aliment lorsqu'ils le peuvent (remarque : les commentaires, actions ou gestes neutres et négatifs ne sont pas utiles et ne devraient pas être exprimés). Donnez aux enfants le temps d'explorer les nouveaux aliments, plutôt que de les inciter encore et encore à « essayer ».

Vous avez des questions sur l'alimentation de votre enfant? [Contactez](#) une diététiste!

Tisane lattée à la vanille et à la menthe

Préparation : 1 min

Cuisson : 5 min

Donne 2 portions

Recette fournie par : Les Producteurs laitiers du Canada

Source de la recette : [Moisdelanutrition2022.ca](https://moisdelanutrition2022.ca)

Ingrédients

Lait	2 tasses (500 mL)
Sachets de tisane à la menthe ou tisane à la menthe en feuilles	2 sachets ou 2 c. à thé (10 mL)
Extrait de vanille	1 c. à thé (5 mL)
Sirop d'érable (facultatif)	
Chocolat noir râpé (facultatif)	

Préparation

1. Dans une petite casserole, à feu moyen, porter le lait et les sachets de tisane ou la tisane en feuilles à ébullition. Remuer et retirer du feu. Laisser infuser la tisane pendant 5 à 10 minutes (selon la force de l'arôme de menthe désirée).
2. Retirer les sachets (ou, si des feuilles de menthe sont utilisées, passer la préparation dans un tamis à mailles fines et la remettre dans la casserole); ajouter la vanille.
3. À feu moyen, fouetter la préparation jusqu'à ce qu'elle ait une consistance mousseuse.
4. Verser la tisane dans deux tasses. Sucrez au goût avec du sirop d'érable (facultatif) et garnir de chocolat noir râpé (facultatif).



ASTUCE DE DIÉTÉTISTE

Roxanne Bennett, M. Sc., Dt.P., est diététiste chez les Producteurs laitiers du Canada.

La tisane à la menthe est naturellement sans caféine, ce qui en fait une boisson idéale à siroter avant de se coucher pour se calmer l'esprit et se détendre. Et si vous souhaitez également nourrir votre corps, essayez cette succulente tisane lattée à la menthe avec une touche de vanille. Infusée dans du lait, elle vous fournira des éléments nutritifs tels que des protéines, qui contribuent à former des anticorps, ainsi que de la vitamine A et du zinc, qui favorisent le bon fonctionnement du système immunitaire.

Les Producteurs laitiers du Canada sont un commanditaire du Mois de la nutrition 2022.

Les diététistes vont au-delà des modes pour prodiguer des conseils fiables qui peuvent changer des vies.

Vous voulez découvrir le pouvoir des aliments? [Contactez une diététiste.](#)

Apprenez-en plus sur les diététistes et découvrez comment ils peuvent vous aider :

- [Les 5 principales raisons de consulter une diététiste](#)
- [Qu'est-ce qu'une diététiste?](#)
- [À quoi est-ce que je peux m'attendre lorsque je consulte un ou une diététiste?](#)
- [Où travaillent les diététistes et que font-ils?](#)
- [Quel type de formation les diététistes suivent-ils au Canada?](#)

Remerciements

Un grand merci aux diététistes Anar Allidina, Roxanne Bennett, Marcia Cooper, Ariane Fortier, Tracey Frimpong, Joanne Gallagher, Cheryl Jitta, Maria Kalergis, Catherine Labelle, Isabelle Neiderer, Jennifer Paterson, Nicole Pin, Julie Stephenson, Annie Vézina et Sylvie Leung Yinko d'avoir fourni des recettes, ainsi qu'à Michelle Saraiva d'avoir coordonné et édité ce livre de recettes numérique.

Merci!

Les diététistes du Canada reconnaissent les contributions aux recettes et les suppléments des commanditaires du Mois de la nutrition qui aident à offrir le Mois de la nutrition 2022 aux Canadiens.

Un merci spécial à Les Producteurs laitiers du Canada, Danone Canada, Activia et Oikos pour avoir parrainé le livre de recettes numérique du Mois de la nutrition 2022.



