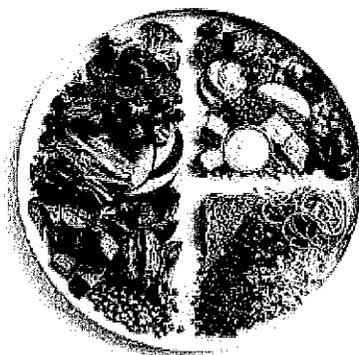


Recueil en nutrition

Par Laura Jodoin Dt.P. nutritionniste

GMF Nouvelle-Beauce

- ✓ **Recettes**
- ✓ **Assiette équilibrée**
- ✓ **Références**



Eau fruitée

PORTIONS**1****PRÉPARATION****10 MIN****FRUITS ET LÉGUMES****1 PORTION**

L'eau fraîche vous ennuie? Rendez-la attrayante en y ajoutant des morceaux de fruits ou de légumes. Il y a une panoplie de saveurs à essayer!

Ingrédients

- 500 ml (2 tasses) d'eau du robinet
- 125 ml (½ tasse) de fruits ou de légumes en morceaux, frais ou congelés (éviter les agrumes, qui nuisent à la santé des dents)
- Herbes fraîches telles que basilic, coriandre, menthe, romarin, etc., au goût (facultatif)

Préparation

1. Mélanger tous les ingrédients dans un pichet.
2. Laisser infuser les fruits dans l'eau pendant au moins une heure au frigo.
3. Déguster! Dans la plupart des cas (à l'exception des fraises), les fruits demeurent savoureux et peuvent être mangés par la suite.

Quelques saveurs à essayer:

- Poire et grenade
- Framboise et kiwi
- Concombre et menthe
- Ananas
- Pomme et cannelle
- Essence de citron et coriandre
- Bleuets
- Fraises et basilic
- Melon d'eau et menthe

Source: Collectif Vital (ASPQ), J'ai soif de santé!



Muffins aux bananes riches en fibres



par Geneviève O'Gleiman
de Savourer

Préparation
15 min

Cuisson
30 min

Rendement
12 muffins

Difficulté
Facile



INGRÉDIENTS

Céréales de psyllium (de type All-

Bran Buds) - 250 ml (1 tasse)

Lait - 180 ml (3/4 tasse) *ou boisson Soya*

Bananes très mûres - 3

Sucre - 125 ml (1/2 tasse)

Huile végétale - 60 ml (1/4 tasse)

Oeuf - 1 *ou de canola*

Extrait de vanille - 7,5 ml (1/2 c. à soupe)

Farine de blé entier - 250 ml (1 tasse)

Bicarbonate de soude - 5 ml (1 c. à thé)

Poudre à pâte - 5 ml (1 c. à thé)

Cannelle moulue - 5 ml (1 c. à thé)

CONTIENT :

Blé et triticales - Gluten -

Lait animal (lactose) -

Oeufs - Sésame - Soja

PRÉPARATION

1. Préchauffez le four à 180 °C (350 °F). Placez la grille au centre du four.
2. Dans un petit bol, mélangez les céréales et le lait. Laissez reposer.
3. Pendant ce temps, dans un grand bol, écrasez les bananes à la fourchette. Ajoutez le sucre, l'huile, l'œuf et la vanille.
4. Incorporez la farine, le bicarbonate de soude, la poudre à pâte et la cannelle.
5. Versez le mélange de céréales et de lait dans la préparation aux bananes. Mélangez.
6. Répartissez la pâte dans les cavités d'un moule à 12 muffins antiadhésif ou beurré.
7. Faites cuire 30 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre d'un muffin en ressorte propre.

Pain aux bananes musclé

Préparation

20 min

Cuisson

70 min

Total

1 h 30 min

Auteur: Isabelle Côté Nutritionniste

Caractéristiques: Simple et rapide, Végétarien, Économique

Catégorie: Déjeuners et brunch, Pains et muffins, Collations, Desserts

Rendement: 1 pain



Ingrédients

- 250 ml (1 tasse) de farine de blé entier ou autre farine entière ou intégrale
- 250 ml (1 de tasse) de flocons de gruau à l'ancienne
- 125 ml (½ tasse) de farine tout usage non blanchie
- 5 ml (1 c. à thé) de poudre à pâte
- 5 ml (1 c. à thé) de bicarbonate de soude
- 250 ml (1 tasse) de noix et graines au choix (j'aime bien les noix de Grenoble et graines de citrouille)
- 125 ml (½ de tasse) de fruits séchés (raisins, canneberges, abricots) en dés)
- 60 ml (¼ de tasse) de graines de chia moulues (ou graines de lin)
- 60 ml (¼ de tasse) de pépites de chocolat (facultatif)
- 5 bananes très mûres écrasées (ça marche avec 4 ou 6 bananes aussi!)
- 2 oeufs
- 60 ml (¼ de tasse) de cassonade légèrement tassée
- 125 ml (½ tasse) de yogourt nature ou à la vanille
- 60 ml (4 c. à table) d'huile de canola
- 5 ml (1 c. à thé) d'extrait de vanille pur
- 2 ml (½ c. à thé) de cardamome moulue (facultatif)

Préparation

1. Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F). Tapisser un moule à pain contenant environ 1,5 litre (6 tasses) avec une bande de papier parchemin en le laissant dépasser sur deux côtés. Vous pouvez aussi en faire des muffins. Voir les instructions dans la note.
2. Dans un bol, mélanger les farines, le gruau, la poudre à pâte, le bicarbonate, les noix, les fruits séchés, les graines de chia et les pépites de chocolat. Réserver.
3. Dans un autre bol, écraser les bananes avec un pilon à pomme de terre ou une fourchette.
4. Ajouter le reste des ingrédients et mélanger à l'aide d'une cuillère jusqu'à ce que la préparation soit assez homogène.
5. Avec une spatule, incorporer les ingrédients secs jusqu'à ce que le mélange soit tout juste humecté. Répartir la préparation dans le moule.
6. Cuire au four environ 1 h 10 ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre du pain en ressorte propre.
7. Laisser tiédir 10 minutes avant de démouler.

Notes

- Vous pouvez aussi en faire 12-14 muffins et les cuire au FOUR à 350 F pendant environ 30 minutes ou à la friteuse à air (AIR FRYER) en mode cuisson (Bake) à 325 F pendant environ 20 minutes (vérifier la cuisson avec la pointe d'un couteau).
- Cette recette se double facilement pour faire 2 pains. Le pain se congèle.
- La cardamome est très aromatique et savoureuse, mais peut aussi être remplacée par de la cannelle.
- L'huile peut être remplacée par la même quantité de compote de pommes.
- Un oeuf peut être remplacé par 2 blancs d'oeufs.
- Astuce: Congelez vos bananes trop mûres sans la peau dans un contenant. Décongelez le nombre de bananes requises.

Recipe by Isabelle Côté nutritionniste at <https://isabellecotenutritionniste.com/recettes/pain-aux-bananes-muscle/>

Granola au chocolat



par Geneviève O'Gleaman
de Savourer

Préparation
10 min

Cuisson
35 min

Rendement
6 tasses (1,5 l)

Difficulté



INGRÉDIENTS

Noix de Grenoble - 125 ml

(½ tasse)

Sirop d'érable - 125 ml (½ tasse)

Cacao - 60 ml (¼ tasse)

Flocons d'épeautre ~~(soja)~~ OU

~~(soja)~~ - 500 ml (2 tasses) *avoine*

Protéine végétale texturée

(PVT) - 125 ml (½ tasse)

Flocons de noix de coco rôtie -

125 ml (½ tasse)

Sel - 1 ml (¼ c. à thé)

Chocolat noir - 100 g (3 ½ oz)

CONTIENT :

Gluten - Noix - Soja

PRÉPARATION

1. Préchauffez le four à 150 °C (300 °F). Placez la grille au centre du four. Tapissez une plaque de cuisson de papier parchemin (ou d'une feuille de cuisson réutilisable).
2. Hachez les noix de Grenoble.
3. Dans un grand bol, mélangez le sirop d'érable et le cacao.
4. Ajoutez les noix de Grenoble, les flocons d'épeautre, la PVT, les flocons de noix de coco et le sel. Mélangez bien.
5. Répartissez le mélange sur la plaque et faites cuire au four 30 minutes.
6. Remuez délicatement la préparation et poursuivez la cuisson 5 minutes ou jusqu'à ce que le granola soit croustillant.
7. Pendant ce temps, hachez grossièrement le chocolat pour obtenir 125 ml (½ tasse).
8. Une fois le granola complètement refroidi, ajoutez le chocolat.
9. Si désiré, servez avec du yogourt grec nature et garnissez de framboises surgelées décongelées, de dés de pomme et d'un filet de sirop d'érable.

Déjeuners et brunchs

Pouding de chia à la vanille et aux petits fruits

PORTIONS
2

PRÉPARATION
5 MIN

FRUITS ET LÉGUMES
1 PORTION

Aromatisé à la vanille et au sirop d'érable et garni de petits fruits, ce pouding fait à base de graines de chia est un petit déjeuner classique, indémodable et aussi délicieux que nutritif!

Ingrédients

- 60 ml (¼ tasse) de graines de chia noires entières Prana
- 330 ml (1 ⅓ tasse) de boisson végétale de votre choix
- 15 ml (1 c. à soupe) de sirop d'érable (facultatif)
- 5 ml (1 c. à thé) d'extrait de vanille
- 250 ml (1 tasse) de petits fruits frais ou congelés

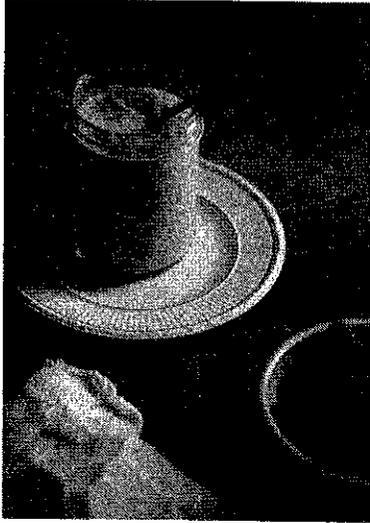
ou lait
vache

Préparation

1. Mettre tous les ingrédients (sauf les petits fruits) dans un pot Mason. Bien mélanger en secouant vigoureusement pour éviter que les graines de chia s'agglutinent au fond du pot.
2. Laisser reposer 30 minutes (ou toute une nuit) en secouant de temps en temps.
3. Une fois le pouding de chia prêt, le répartir dans deux bols ou pots Mason. Ajouter les petits fruits. C'est prêt!

Merci à [Prana](https://pranasnacks.com) pour cette recette qui a initialement été publiée à pranasnacks.com.

3 fois par jour



GRUAU D'AVOINE, CHIA, YOGOURT, ÉRABLE & FRAMBOISES

À toi qui travailles extrêmement fort et pour qui la vie va tellement vite. À toi qui traverses des épreuves et qui, en moment de répit, t'en fais pour les problèmes des autres.

À toi qui prends toujours trop peu de temps pour toi-même, voici une recette qui ne te laissera plus d'excuse pour ne pas déjeuner le matin et te faire plaisir.

Tu n'as qu'à prendre un instant avant d'aller au lit pour réunir tous ces ingrédients, et le résultat t'attendra au réveil.

Je veux que tu penses à toi, au moins un peu.

PARTICULARITÉS

MENU SANTÉ SANS ŒUFS SANS NOIX SANS ARACHIDES VÉGÉTARIEN

30 MINUTES & MOINS ÉCONOMIQUE

PORTIONS

Pour 1 personne

PRÉPARATION

5 min

CUISSON

-

REPOS

1 heure

CONGÉLATION

Ne se congèle pas

CONSERVATION

2 à 3 jours au réfrigérateur

INGRÉDIENTS

1/4 de tasse de flocons d'avoine à cuisson rapide

1/4 de tasse de yogourt à la vanille

1 c. à soupe de graines de chia (je les prends blanches, pour le look)

1 c. à soupe de sirop d'érable

1/2 tasse de lait (je prends du lait d'amande à la vanille)

1/4 de tasse de framboises fraîches

ÉTAPES

1. Dans un petit pot Mason, mélanger tous les ingrédients ensemble en prenant soin d'écraser les framboises dans le mélange.
2. Laisser reposer au réfrigérateur pendant 1 heure ou durant toute la nuit.
3. Déguster directement dans le petit pot (se transporte très bien à l'école ou au travail).

Desserts

Mousse au chocolat au tofu soyeux

PORTIONS
2 À 4

PRÉPARATION
15 MIN

CUISSON
1 MIN

Trois ingrédients, c'est tout ce qu'il faut pour préparer cette délicieuse mousse au chocolat. Une bonne idée de dessert rapide et facile!

Ingrédients

- 150 g (5 oz) de chocolat
- 300 g (10 oz) de tofu soyeux (mou)
- 15 ml (1 c. à soupe) de sirop d'érable

Préparation

1. Faire fondre le chocolat dans un bain-marie ou au micro-ondes.
2. À l'aide d'un mélangeur, réduire en purée lisse le chocolat fondu, le tofu soyeux et le sirop d'érable.
3. Verser le mélange dans des verrines. Réfrigérer au moins 2 heures.
4. Si désiré, garnir avec des fruits, un filet de caramel, du chocolat haché ou des éclats de cacao.

Se conserve 4 jours au réfrigérateur. Ne se congèle pas.

Recette et photo: Marie-Ève Caplette, nutritionniste

Marinade pour tofu



par **Jérôme Ferrer**
des **Éditions La Presse**

Préparation 5 min	Macération 1 h	Rendement 1 marinade	Difficulté
----------------------	-------------------	-------------------------	------------



INGRÉDIENTS

Sauce soya - 60 ml (¼ tasse)

Orange - 1, le jus et le zeste

Moutarde forte - 45 ml

(3 c. à soupe)

Estragon haché - 30 ml

(2 c. à soupe)

Ail haché - 15 ml (1 c. à soupe)

Piment en poudre - 1 pincée

Sel et poivre - Au goût

CONTIENT :

Blé et triticales - Gluten -

Moutarde - Soja

PRÉPARATION

1. Dans un bol, mélangez tous les ingrédients à l'aide d'un fouet.
2. Versez dans un sac plastique à fermeture hermétique afin d'enrober et de mariner environ 1 heure l'aliment de votre choix.

TOFU MAGIQUE

PRÉSENTATION

J'ai qualifié ce tofu de magique car il a le pouvoir incroyable de faire aimer le tofu à ceux qui jurent ne pas aimer le tofu.

Il s'agit d'une recette de base, pouvant être adaptée ou modifiée selon nos envies.

Le tofu magique peut-être servi pas mal partout où on mettrait habituellement des morceaux de poulet : avec les salades et les bols d'abondance, avec les sautés, sur les pâtes, et même froid en sandwiches, en salade ou en collation.

Le tofu magique peut être utilisé comme base de garniture à sandwich ou encore en version raffinée le samedi soir!

Et si vous cherchez une version encore plus rapide et facile, sachez que le tofu magique est maintenant disponible en version prêt à manger dans les épiceries Metro du Québec!

INGRÉDIENTS

- 1 bloc de 450-454 g de tofu extra-ferme, épongé dans un linge sec
- 15 ml (1 c. à soupe) de vinaigre de cidre de pommes ou de jus de citron
- 15 ml (1 c. à soupe) de sauce soya ou tamari
- 15 ml (1 c. à soupe) de sirop d'érable
- 30 g (¼ tasse) de levure alimentaire en flocons
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile végétale pour la cuisson

PRÉPARATION

1. Préparation des bouchées de tofu

Dans un bol, défaire le tofu avec les doigts en morceaux de la grosseur d'une bouchée (les morceaux n'ont pas besoin d'être parfaitement uniformes).

Ajouter le vinaigre de cidre, la sauce soya et le sirop d'érable. Bien mélanger.

Ajouter la levure alimentaire. Bien mélanger pour enrober les morceaux.

2. Cuisson

Cuisson au four (un peu plus long, mais plus facile et parfait à tous coups!)

Préchauffer le four à 375°F (190°C). Sur une plaque couverte de papier parchemin ou d'un tapis de cuisson anti-adhésif, déposer les bouchées de tofu. Arroser d'un peu d'huile si on le souhaite (facultatif). Cuire 25 minutes, ou jusqu'à ce que les morceaux soient bien dorés.

Cuisson à la poêle (plus rapide, mais avec une plus grande marge d'erreur selon le type de tofu et de poêle)

Dans une poêle anti-adhésive à feu moyen-élevé, cuire les morceaux de tofu dans un peu d'huile, environ 8 minutes en remuant régulièrement, jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.

CONSERVATION

Se conservera 4-5 jours au réfrigérateur.

Est aussi délicieux froid que chaud.

Se congèle, mais la texture pourrait être altérée.

QUESTIONS FRÉQUENTES ?

Comment choisir un bon tofu?

Il existe deux grandes catégories de tofu: le tofu soyeux et le tofu pressé. Le tofu soyeux a une texture lisse et légèrement gélatineuse, similaire à celui d'une panna cotta. On le trouve au rayon des produits frais, souvent en petite barquette de plastique, ou encore sur les tablettes, en emballage de type Tetra-Pak. Le tofu soyeux peut être mou ou ferme. Lorsque broyé, il est parfait comme alternative au yogourt en cuisine. Il peut aussi être incorporé dans les smoothies et potages et servir de base pour les sauces. Le tofu pressé a quant à lui une texture s'apparentant à celle du fromage. On le trouve au rayon des produits frais, en sachet de plastique. Le tofu pressé peut être mi-ferme, ferme ou extra-ferme. Il n'existe malheureusement pas de standard sur le marché et la meilleure manière de choisir un bon tofu est d'y toucher: un tofu bien ferme devrait avoir consistance à mi-chemin entre celle de la feta et du cheddar. Pour les recettes comme le Tofu Magique, ou le tofu est utilisé en alternative à la viande, un tofu pressé ferme ou extra-ferme est recommandé.

Est-il nécessaire de presser le tofu?

Afin de lui donner plus de saveurs et une texture plus ferme, il est important de bien éponger le tofu dans un linge propre et sec. En retirant l'excès d'eau, on permettra aux saveurs de mieux pénétrer et on pourra aussi obtenir une texture moins spongieuse à la cuisson. Personnellement, je me contente généralement d'éponger le tofu en le pressant légèrement dans un linge, mais il est aussi possible de le presser. Il existe des presses à tofu sur le marché, et il

Sauces, vinaigrettes et condiments

Vinaigrette Catalina maison

PORTIONS

5

PRÉPARATION

5 MIN

Eh oui! Vous pouvez préparer vous-même ce classique du commerce en utilisant des ingrédients de qualité. Adieu les colorants et autres additifs alimentaires!

Ingrédients

- 45 ml (3 c. à soupe) de vinaigre de vin rouge
- 45 ml (3 c. à soupe) de ketchup
- 15 ml (1 c. à soupe) de miel
- 2,5 ml (½ c. à thé) de sauce Worcestershire
- 5 ml (1 c. à thé) de paprika
- 15 ml (1 c. à soupe) d'oignon, haché finement
- 1 pincée de poudre d'ail
- Sel et poivre, au goût
- 125 ml (½ tasse) d'huile de canola

Préparation

1. Dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients, sauf l'huile de canola.
2. Ajouter l'huile de canola en un mince filet tout en mélangeant à l'aide d'un fouet jusqu'à l'obtention d'une texture homogène.
3. Cette vinaigrette se conserve un maximum de 4 jours au frigo.

Recette et photo: Karissa Paré, nutritionniste

Marinade à la moutarde et à l'érable



par **Geneviève O'Gleman**
de **Savourer**

Préparation
10 min

Rendement
250 ml (1 tasse)

Difficulté



INGRÉDIENTS

Petite échalote française, hachée
finement - 1

Huile végétale - 75 ml (½ tasse)

Moutarde de Dijon - 45 ml

(3 c. à soupe)

Vinaigre de cidre - 45 ml

(3 c. à soupe)

Sirop d'érable - 30 ml

(2 c. à soupe)

Sel - 2,5 ml (½ c. à thé)

PRÉPARATION

1. Dans un petit bol, mélangez tous les ingrédients.

CONTIENT :

Blé et triticales - Gluten -

Moutarde - Sésame - Soja

CONSERVATION

Se conserve 1 semaine au réfrigérateur et ne se congèle pas.

Retrouvez la recette de marinade à la moutarde et à l'érable dans cette émission de Savourer.

VALEURS NUTRITIVES

RICARDO



Soupe réconfortante à l'orge et au poulet

Préparation
15 min

Cuisson
55 min

Portions
4

Se congèle
Oui

Ingrédients

- 340 g (¾ lb) de poulet désossé et sans la peau, coupé en dés (hauts de cuisses ou poitrine)
- 30 ml (2 c. à soupe) de beurre
- 3 carottes, pelées et tranchées finement
- 3 branches de céleri, tranchées finement
- 1 oignon, haché
- 2 gousses d'ail, hachées finement
- 1,75 litre (7 tasses) de bouillon de poulet (voir note)
- 150 g (¾ tasse) d'orge perlé, rincé et égoutté
- Persil plat ciselé (facultatif)

Préparation

- Dans une casserole à feu moyen-élevé, dorer le poulet dans le beurre. Ajouter les légumes et cuire de 2 à 3 minutes en remuant. Saler et poivrer. Ajouter le bouillon et l'orge. Porter à ébullition.
- Couvrir et laisser mijoter 45 minutes ou jusqu'à ce que l'orge soit tendre. Rectifier l'assaisonnement. Parsemer de persil, si désiré.

Soupe aux lentilles réconfortante

PORTIONS
6

PRÉPARATION
15 MIN

CUISSON
20 MIN

FRUITS ET
LÉGUMES
2,5 PORTIONS

Céleri, carottes, fenouil, tomates... Rien de mieux qu'une bonne soupe bourrée de légumes pour se réchauffer pendant la saison froide. Accompagnée d'un morceau de pain, elle est parfaite pour le lunch!

Ingrédients

- 1 oignon, haché
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
- 3 carottes, coupées en dés
- 1 tige de céleri, hachée
- 1 bulbe de fenouil, coupé en cubes
- 2 gousses d'ail, hachées
- 15 ml (1 c. à soupe) de paprika fumé
- 5 ml (1 c. à thé) de thym séché
- 5 ml (1 c. à thé) de graines de fenouil, moulues
- 1,5 L (6 tasses) de bouillon de légumes (ou de poulet)
- 1 boîte de 796 ml (28 oz) de tomates en dés à teneur réduite en sel, avec le jus
- 375 ml (1 ½ tasse) de lentilles brunes, rincées
- Sel et poivre

Préparation

1. Dans une grande casserole, cuire les oignons dans l'huile à feu moyen 3 minutes.
2. Ajouter les carottes, le céleri, le fenouil, l'ail, le paprika fumé, le thym et les graines de fenouil moulues. Cuire 2 minutes en remuant.
3. Ajouter le bouillon, les tomates et les lentilles. Couvrir, porter à ébullition, réduire à feu doux et cuire 15 minutes ou jusqu'à ce que les lentilles soient cuites. Assaisonner de sel et de poivre au goût.



Crème d'edamames

Préparation	25 min
Réfrigération	30 min
Portions	4
Congélation	Non



Ingrédients	Préparation
<p>1 c. à soupe (15 ml) de beurre</p> <p>1 oignon, émincé</p> <p>2 gousses d'ail, hachées grossièrement</p> <p>1 c. à soupe (15 ml) de gingembre frais, haché</p> <p>3 tasses (750 ml) d'edamames congelés</p> <p>4 tasses (1 L) de bouillon de poulet ou de bouillon de légumes</p> <p>3 tasses (750 ml) de pommes de terre, pelées, coupées en dés</p> <p>1/2 c. à thé (2,5 ml) de piment thaï, coupé en rondelles (et plus pour garnir, si désiré)</p> <p>Sel de mer</p> <p>1 tasse (250 ml) de crème 10 %</p> <p>2 c. à soupe (30 ml) de basilic thaï frais, haché</p> <p>Sel de mer</p>	<p>Dans une grande casserole, à feu moyen-vif, faire fondre le beurre. Faire revenir l'oignon, l'ail et le gingembre pendant 2 minutes. Ajouter les edamames et faire cuire en remuant souvent pendant 5 minutes.</p> <p>Verser le bouillon dans la casserole. Ajouter les pommes de terre et le piment. Saler et laisser mijoter à couvert pendant 20 à 25 minutes ou jusqu'à ce que les edamames soient très tendres.</p> <p>À l'aide d'un mélangeur à main, réduire en purée lisse. Ajouter la crème et mélanger. Réchauffer et rectifier l'assaisonnement.</p> <p>Servir la soupe dans quatre bols. Garnir de basilic thaï et, si désiré, de rondelles de piment thaï.</p>

Plats principaux

Minipains de viande bœuf et PVT

PORTIONS
12 UNITÉS

PRÉPARATION
20 MIN

CUISSON
30 MIN

Vous voulez réduire votre consommation de viande? Voici un moitié-moitié bœuf et PVT pour y aller tout en douceur. En prime, vous économiserez puisque la PVT est beaucoup plus abordable que la viande.

Ingrédients

- 1 ¼ lb (575 g) de bœuf haché maigre
- 180 ml (¾ tasse) de sauce chili
- 1 œuf, battu
- 45 ml (3 c. à soupe) de pâte de tomates
- 20 ml (4 c. à thé) de sauce Worcestershire
- 20 ml (4 c. à thé) de fines herbes à l'italienne (ou d'épices à spaghetti)
- 15 ml (1 c. à soupe) de poudre d'ail
- Sel et poivre au goût
- 425 ml (1 ¾ tasse) de protéine végétale texturée en petits granules (PVT)*
- 300 ml (1 ¼ tasse) de légumes surgelés pour spaghetti en dés
- Garniture: fromage râpé (facultatif)

Préparation

1. Préchauffer le four à 190 °C (375 °F) et placer la grille au centre du four.
2. Huiler légèrement les cavités des moules à muffins.
3. Dans un grand bol, à l'aide des mains, mélanger le bœuf haché, 90 ml (6 c. à soupe) de sauce chili, l'œuf, la pâte de tomates, la sauce Worcestershire, les herbes italiennes et la poudre d'ail. Saler et poivrer au goût.
4. Incorporer la PVT et bien mélanger à nouveau avec les mains. Ajouter les légumes et mélanger.
5. Déposer la garniture dans les moules à muffins et couvrir chacun des minipains avec le restant de sauce chili. Cuire au four 25 minutes ou jusqu'à ce que la viande soit cuite.
6. Au goût, garnir de fromage à la sortie du four.

Salade cheeseburger végété



par Geneviève O'Gleaman
de Savourer

Préparation
15 min

Cuisson
22 min

Rendement
4 portions

Difficulté



INGRÉDIENTS

Eau - 60 ml (¼ tasse)

Sauce soya à faible teneur en sodium - 45 ml (3 c. à soupe)

Sirop d'érable - 15 ml
(1 c. à soupe)

Protéine végétale texturée (PVT) - 250 ml (1 tasse)

Mayonnaise - 60 ml (¼ tasse)

Yogourt grec nature - 60 ml
(¼ tasse)

Relish verte sucrée - 45 ml
(3 c. à soupe)

Moutarde jaune - 30 ml
(2 c. à soupe)

Paprika - 10 ml (2 c. à thé)

Pain à hamburger au sésame - 1

Laitue iceberg - 1

Oignon rouge - 1

Cornichons à l'aneth - 2

Tomates - 2

Fromage cheddar orange râpé - 60 g (½ tasse)

PRÉPARATION

1. Préchauffez le four à 175 °C (350 °F). Placez la grille au centre du four. Tapissez une plaque de cuisson de papier parchemin (ou d'une feuille de cuisson réutilisable).
2. Dans un bol moyen allant au four à micro-ondes, mélangez l'eau, la sauce soya et le sirop d'érable. Faites cuire 1 ou 2 minutes, jusqu'à ce que le mélange soit bien chaud.
3. Ajoutez la PVT et mélangez jusqu'à ce que le liquide soit complètement absorbé. Étalez la PVT sur la plaque et faites-la cuire au four 10 minutes.
4. Pendant ce temps, préparez la vinaigrette. Dans un petit bol, mélangez la mayonnaise, le yogourt, la relish, la moutarde et le paprika. Réservez.
5. Coupez le pain en dés.
6. Remuez la PVT et laissez un espace libre sur la plaque pour le pain.
7. Mettez les cubes de pain sur la plaque à côté de la PVT. Poursuivez la cuisson de 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce que le pain soit légèrement doré.
8. Tranchez finement la laitue et mettez-la dans un grand bol de service.
9. Coupez l'oignon en deux puis tranchez-le finement. Tranchez les cornichons en rondelles et coupez les tomates en dés.
10. Répartissez les légumes et le fromage sur la laitue. Garnissez de PVT et de croûtons.
11. Versez la vinaigrette sur la salade et servez.

Viande à tacos presque végété



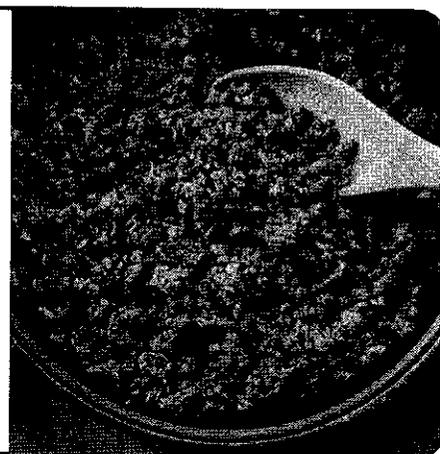
par Geneviève O'Gleaman
de Savourer

Préparation
10 min

Cuisson
7 min

Rendement
1 L (4 tasses)

Difficulté



INGRÉDIENTS

Protéine végétale texturée

(PVT) - 375 ml (1 ½ tasse)

Eau - 250 ml (1 tasse)

Bœuf haché extra-maigre -

450 g (1 lb)

Pâte de tomates - 75 ml

(½ tasse)

Assaisonnement au chili - 45 ml

(3 c. à soupe)

Sirop d'érable - 30 ml

(2 c. à soupe)

Sauce soya à faible teneur en

sodium - 30 ml (2 c. à soupe)

CONTIENT :

Blé et triticales - Gluten -

Moutarde - Soja

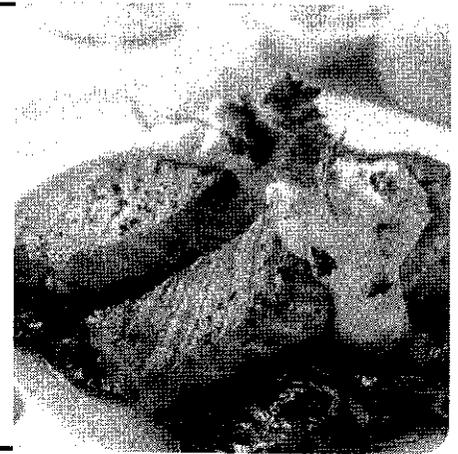
PRÉPARATION

1. Portez de l'eau à ébullition.
2. Dans un bol moyen, déposez la PVT et versez 250 ml (1 tasse) d'eau bouillante. Mélangez et laissez reposer 5 minutes.
3. Dans un grand poêlon antiadhésif préchauffé à feu moyen-vif, sans ajouter de matière grasse, faites cuire le bœuf 4 ou 5 minutes, jusqu'à ce qu'il ait perdu sa teinte rosée, en remuant à quelques reprises.
4. Réduisez à feu moyen et ajoutez la PVT réhydratée, la pâte de tomates, l'assaisonnement au chili, le sirop d'érable et la sauce soya. Mélangez et poursuivez la cuisson 2 minutes.
5. Servez sur des **nachos**, en tacos ou en quesadillas.

Saumon aux herbes et au citron



par **Marc Maulà**



Préparation 15 min	Cuisson 8 min	Macération 2 h	Rendement 6 portions	Difficulté
-----------------------	------------------	-------------------	-------------------------	------------

INGRÉDIENTS

POUR LA MARINADE

Gousses d'ail, hachées

finement - 2

Gingembre frais haché ou

râpé - 30 ml (2 c. à soupe)

Petit oignon rouge, en demi

rondelles - 1

Huile d'olive ou huile végétale -

125 ml (½ tasse)

Jus de citron - 15 ml (1 c. à soupe)

Aneth frais - 125 ml (½ tasse)

Sel - Au goût

Poivre - Au goût

Pavés de saumon, la partie du

dos (la plus épaisse) - 6

PRÉPARATION

POUR LA MARINADE

1. Dans un bol, mélangez tous les ingrédients de la marinade, puis mélangez et recouvrez le saumon.
2. Faites mariner au moins 2 heures ou idéalement une nuit.

POUR LA CUISSON

1. Préchauffez le four à 190 °C (375 °F).
2. Déposez le poisson avec la marinade sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier aluminium ou de papier parchemin. Faites cuire de 8 à 10 minutes selon l'épaisseur du saumon.
3. Sortez du four et servez avec une sauce mayonnaise-yogourt au citron. Le saumon se sert chaud ou froid.

CONTIENT :

Poissons

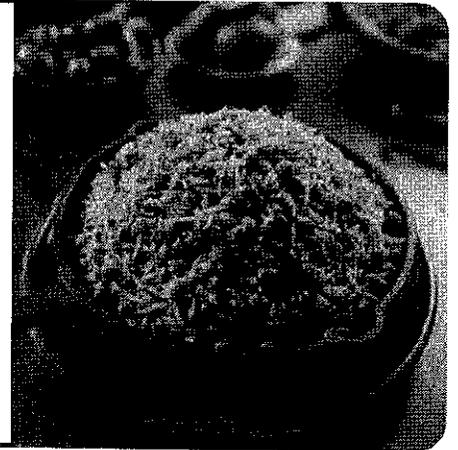
Riz pilaf



par **Blake Mackay**

de **5 chefs dans ma cuisine**

Préparation 15 min	Cuisson 20 min	Repos 5 min	Rendement 8 portions	Difficulté
-----------------------	-------------------	----------------	-------------------------	------------



INGRÉDIENTS

Riz basmati - 500 ml (2 tasses)

Huile de cuisson - 45 ml

(3 c. à soupe)

Sel - 7,5 ml (1 ½ c. à thé)

Graines de fenouil - 45 ml

(3 c. à soupe)

Graines de coriandre - 45 ml

(3 c. à soupe)

Graines de cumin - 30 ml

(2 c. à soupe)

Flocons d'oignons déshydratés -

45 ml (3 c. à soupe)

Bâtons de cannelle - 2

Bouillon de légumes ou eau -

750 ml (3 tasses)

Petits pois surgelés, décongelés -

250 ml (1 tasse)

Sel et poivre - Au goût

CONTIENT :

Gluten

PRÉPARATION

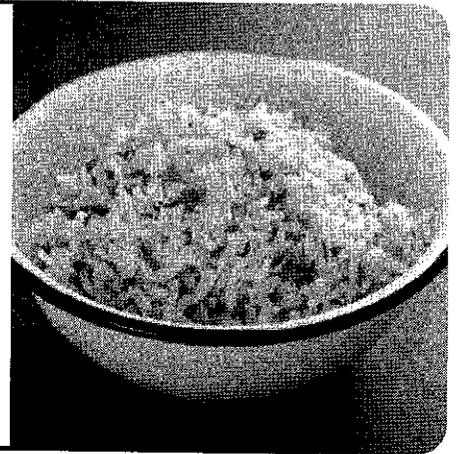
1. Dans une casserole d'une capacité de 3 à 4 l (12 à 16 tasses), déposez le riz, l'huile et le sel. Dorez à feu élevé pendant environ 5 minutes jusqu'à ce que les grains de riz soient bien colorés.
2. À l'aide d'un mortier, broyez grossièrement les graines de fenouil, de coriandre et de cumin. Ajoutez les épices broyées, la cannelle et les flocons d'oignons au riz et faites cuire 1 minute supplémentaire.
3. Versez l'eau dans la casserole et portez-la à ébullition. Baissez le feu et faites cuire à couvert à feu doux pendant 15 minutes.
4. Retirez le couvercle et les bâtons de cannelle. Ajoutez les petits pois à la casserole. Avec une fourchette, défaites le riz délicatement et mélangez bien. Rectifiez l'assaisonnement.
5. Couvrez la casserole d'un linge propre. Déposez le couvercle sur le linge et laissez reposer 5 minutes hors du feu avant de servir.
6. Servez tel quel, avec un légume et une protéine de votre choix, ou utilisez le riz pilaf pour préparer une recette de **courge farcie**.

Vous pouvez voir ***l'extrait vidéo de la recette riz pilaf***. Rendez-vous sur la page de l'émission 5 chefs dans ma cuisine pour regarder ***l'émission complète***.

Riz basmati aux épices à salade



par soeur Angèle



Préparation 4 min	Cuisson 12 min	Repos 5 min	Rendement 4 portions	Difficulté
----------------------	-------------------	----------------	-------------------------	------------

INGRÉDIENTS

Bouillon de poulet - 1,5 l
(6 tasses)

Riz basmati - 750 ml (3 tasses)

Beurre - 45 ml (3 c. à soupe)

Épices à salade du commerce

(voir NOTE) - 45 ml (3 c. à soupe)

Huile d'olive - 125 ml (½ tasse)

CONTIENT :

Gluten - Lait animal (lactose)

NOTE DE FIN

Les épices à salade du commerce peuvent être remplacées par 15 ml (1 c. à soupe) d'herbes de Provence.

PRÉPARATION

1. Faites cuire le riz dans le bouillon de poulet ou au micro-ondes à intensité élevée 12 minutes en remuant de temps en temps.
2. Lorsque le riz est cuit, laissez-le reposer 5 minutes avec le couvercle.
3. Ajoutez les épices à salade et l'huile d'olive.

Sandwich au thon



par **Caroline Dumas**

Préparation
15 min

Rendement
4 portions

Difficulté



INGRÉDIENTS

Thon dans l'eau ou à l'huile, égoutté - 2 conserves de 6 oz

Citron - 1, le jus seulement

Petit oignon rouge, coupé finement - 1

Herbes fraîches, au choix - 30 ml

(2 c. à soupe)

Petits pains de sésame - 4

Mayonnaise maison - 125 ml

(½ tasse)

Tomates cerises, coupées en 2 -

12

Luzerne ou pousses de radis -

½ paquet

Sel de mer et poivre en grains -

Au goût

PRÉPARATION

1. Mettez le thon dans un bol, ajoutez le jus de citron, l'oignon, les herbes et mélangez à la fourchette.
2. Tartinez les pains de mayonnaise, garnissez de thon.
3. Ajoutez les tranches de tomates et la luzerne. Au goût, salez et poivrez.

CONTIENT :

Blé et triticales - Gluten -

Moutarde - Oeufs -

Poissons - Sésame - Soja

Végé Burgers aux haricots noirs

Ingrédients

Ingrédients principaux

- 1 boîte de 540 ml (19 oz) de haricots noirs rincés et égouttés
- 1 échalote française hachée très finement
- 1 gousse d'ail hachée finement
- 60 ml (¼ tasse) de graines de lin moulues
- 60 ml (¼ tasse) de flocons d'avoine à cuisson rapide (gruau)
- 60 ml (¼ tasse) d'eau
- 15 ml (1 c. à soupe) d'assaisonnement au chili mexicain ou épices à steak sans sel.
- 15 ml (1 c. à soupe) de pâte de miso* ou sauce soya réduite en sel.
- Poivre et sel
- 5 ml (1 c. à thé) d'huile de canola
- 4 pains à hamburger

↳ ou pain "panini" grains entiers!

Préparation

Étapes principales

1. Dans un grand bol, écraser grossièrement les haricots noirs avec les mains.
2. Ajouter le reste des ingrédients, poivrer généreusement et saler. Bien mélanger.
3. Diviser le mélange en 4 et façonner des galettes.
4. À l'aide d'un pinceau de cuisine, badigeonner d'huile un grand poêlon.
5. Chauffer à feu moyen et cuire les galettes de 7 à 8 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce que la pointe d'un couteau insérée au centre des galettes en ressorte chaude et que l'extérieur soit croustillant et doré.
6. Servir les galettes dans les pains à hamburger. Garnir au goût.



SAVIEZ-VOUS ?

*Le miso est une pâte fermentée japonaise fabriquée à partir de fèves de soya. On le trouve dans la plupart des épiceries au comptoir réfrigéré de la section des produits biologiques ou naturels. Il se conserve très longtemps (plusieurs mois, voire deux ans). Utilisez le miso pour aromatiser vos soupes, vos bouillons, vos sauces et même vos vinaigrettes, en remplacement de la sauce soya. La substitution dépend de la recette et de vos goûts, mais sachez que le miso est tout aussi goûteux tout en étant cinq fois moins salé que la sauce soya!



Se conserve 5 jours au réfrigérateur ou 3 mois au congélateur (les galettes seulement, sans garniture).

NOTE



Dans cette recette, vous pouvez remplacer la pâte de miso par des épices à steak ou de la sauce Worcestershire (sauce anglaise).

RICARDO



Salade de brocoli

Préparation
25 min

Rendement
6 à 8 portions

Ingrédients

- 60 ml (¼ tasse) de mayonnaise
- 45 ml (3 c. à soupe) de vinaigre de cidre
- 15 ml (1 c. à soupe) de moutarde à l'ancienne
- 1 litre (4 tasses) de mini-bouquets de brocoli cru (environ 1 brocoli)
- 125 ml (½ tasse) d'amandes tranchées, grillées
- 60 ml (¼ tasse) de raisins secs (Sultana ou dorés)
- 4 tranches de bacon cuites, hachées finement (Facultatif)
- 2 oignons verts, émincés
- Sel et poivre

Préparation

- Dans un grand bol, mélanger la mayonnaise, le vinaigre et la moutarde au fouet. Saler et poivrer. Ajouter le reste des ingrédients et bien mélanger. Rectifier l'assaisonnement.

Note de l'équipe Ricardo

Si vous préparez la salade à l'avance, ajoutez la vinaigrette la journée même.

RICARDO



Salade grecque

Préparation
30 min

Portions
4

Ingrédients

Vinaigrette

- 45 ml (3 c. à soupe) d'huile d'olive
- 30 ml (2 c. à soupe) de jus de citron
- 30 ml (2 c. à soupe) d'olives noires dénoyautées dans l'huile, égouttées et hachées finement
- 30 ml (2 c. à soupe) de persil plat ciselé
- 5 ml (1 c. à thé) de sucre
- 5 ml (1 c. à thé) de moutarde de Dijon
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) d'origan séché

Salade

- 4 tomates, coupées en cubes
- 1 concombre anglais, coupé en cubes
- 1 poivron jaune, épépiné et coupé en cubes
- 90 g (3/4 tasse) de fromage feta coupé en dés **ou moins**
- 80 g (1/2 tasse) d'oignon rouge, émincé finement

Préparation

- Dans un saladier ou un grand bol, mélange tous les ingrédients de la vinaigrette à l'aide d'un fouet.
- Ajoute les ingrédients de la salade et mélange bien. Sale et poivre. Mets la salade au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

Salades et bols

Salade de riz sauvage sucrée-salée

PORTIONS
6

PRÉPARATION
15 MIN

CUISSON
30 MIN

FRUITS ET
LÉGUMES
0,5 PORTION

Le riz sauvage est cultivé au Canada et aux États-Unis. Ce n'est pas du vrai riz, mais il s'apprête de la même façon. Sa cuisson est un peu plus longue, mais sa texture croquante et son goût de noisette en valent la peine. Cuisez-le la veille pour gagner du temps!

Ingrédients

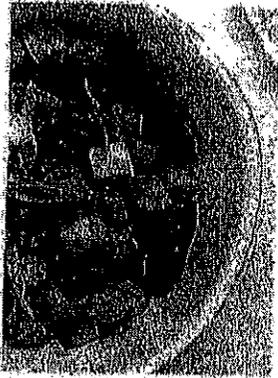
- 250 ml (1 tasse) de riz sauvage (l'équivalent de 170 g)*
- 750 ml (3 tasses) d'eau
- ½ oignon rouge, coupé en petits dés
- 30 ml (2 c. à soupe) de vinaigre de vin rouge
- Le jus de 1 citron
- 60 ml (¼ de tasse) d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail, hachée
- 1 bouquet de persil, haché
- 1 mangue fraîche, coupée en cubes, ou 250 ml (1 tasse) de cubes de mangue, décongelés
- 80 ml (⅓ tasse) de canneberges séchées

Préparation

1. Rincer le riz avant de le mettre dans une grande casserole. Ajouter l'eau, couvrir et porter à ébullition. Cuire à feu doux pendant 30 minutes ou jusqu'à ce que les grains soient fendus. Égoutter au besoin. Laisser refroidir sur une plaque pour empêcher les grains de se coller.
2. Entre-temps, dans un petit bol, mélanger l'oignon avec le vinaigre, le jus de citron, l'huile et l'ail. Réserver. Les oignons auront ainsi le temps de s'imprégner du bon goût de la vinaigrette.
3. Mélanger dans un grand bol le persil avec la mangue, les canneberges, les amandes, le riz refroidi et les oignons marinés.

Se conserve 4 jours au réfrigérateur. Ne se congèle pas.

RICARDO



Salade de légumineuses, pommes et canneberges

Préparation
15 min

Portions
4

Ingrédients

Vinaigrette

60 ml (¼ tasse) d'huile d'olive

30 ml (2 c. à soupe) de sirop d'érable

45 ml (3 c. à soupe) de vinaigre de cidre, ou plus au goût

Salade

1 boîte de 540 ml (19 oz) de pois chiches, rincés et égouttés *ou lentilles*

½ concombre anglais, non pelé et coupé en dés

1 boîte de 540 ml (19 oz) de haricots rouges, rincés et égouttés

75 g (½ tasse) de canneberges séchées

1 pomme verte, épluchée et coupée en dés

1 oignon vert, émincé

25 g (¼ tasse) de noix grillées, au choix

Préparation

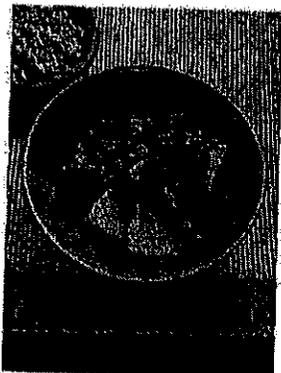
Vinaigrette

Dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients au fouet. Saler et poivrer.

Salade

Dans le bol avec la vinaigrette, ajouter les légumineuses, la pomme, le concombre, les canneberges et l'oignon vert. Bien mélanger et rectifier l'assaisonnement. Servir et garnir des noix grillées.

RICARDO



Chili végétal aux haricots noirs

Préparation
25 min

Cuisson
45 min

Portions
6

Se congèle
Oui

Ingrédients

- | | |
|---|--|
| 2 oignons, hachés | 2 boîtes de 540 ml (19 oz) de haricots noirs, rincés et égouttés |
| 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive | 500 ml (2 tasses) de patates douces pelées et coupées en dés |
| 1 poivron rouge, épépiné et coupé en dés | 125 ml (½ tasse) de bouillon de légumes |
| 3 gousses d'ail, hachées | 375 ml (1 ½ tasse) de maïs en grains surgelé |
| 1 piment jalapeño, épépiné et haché finement | 125 ml (½ tasse) d'arachides, grillées et hachées finement |
| 45 ml (3 c. à soupe) de poudre de chili | 125 ml (½ tasse) de coriandre fraîche ciselée |
| 15 ml (1 c. à soupe) de paprika | |
| 1 boîte de 796 ml (28 oz) de tomates entières, écrasées à la main | |

Préparation

- Dans une grande casserole, dorer les oignons dans l'huile. Ajouter le poivron, l'ail, le piment, les épices et faire revenir environ 2 minutes.
- Ajouter les tomates, les haricots, les patates douces, le bouillon et porter à ébullition. Laisser mijoter à découvert, en remuant fréquemment, environ 30 minutes ou jusqu'à ce que les patates soient tendres. Ajouter le maïs, les arachides et poursuivre la cuisson environ 5 minutes. Ajouter la coriandre. Rectifier l'assaisonnement.

Note de l'équipe Ricardo

ASSIETTE ÉQUILIBRÉE « DÉJEUNER »

Mangez des légumes et des fruits en abondance

Consommez des aliments protéinés

FRUITS ET LÉGUMES

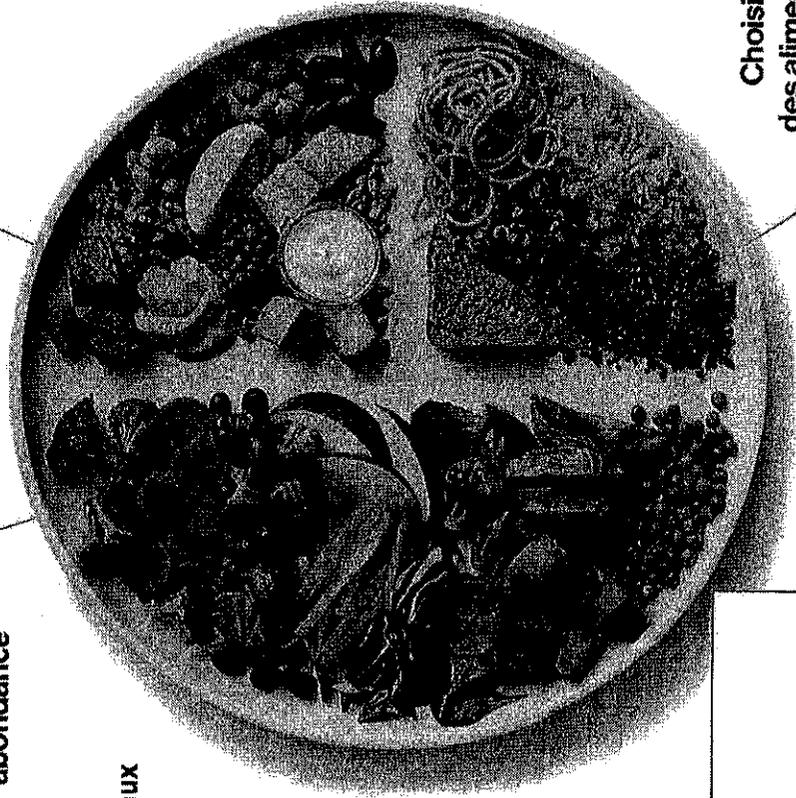
- Fruits entiers ou en morceaux
- Surgelés, crus ou cuits
- Compote non sucrée

GLUCIDES ET FIBRES

ALIMENTS PROTÉINÉS

- Lait/boisson de soya
- Yogourt
- Noix et graines
- Beurre d'arachides ou de noix
- Cretons maison
- Fromage
- Œuf

PROTÉINES



RÔLES

GLUCIDES = Énergie

FIBRES = Rassasiement, fonction intestinale et prévention de plusieurs maladies

PROTÉINES = Avoir faim moins rapidement entre les repas (Satiété).

ALIMENTS À GRAINS ENTIERS (FÉCULENTS)

- Gruau
- Son d'avoine
- Céréales déjeuner à grains entiers
- Pain de grains entiers
- Bagel/muffin anglais de grains entiers
- Muffin maison

Choisissez des aliments à grains entiers

GLUCIDES ET FIBRES

ASSIETTE ÉQUILBRÉE

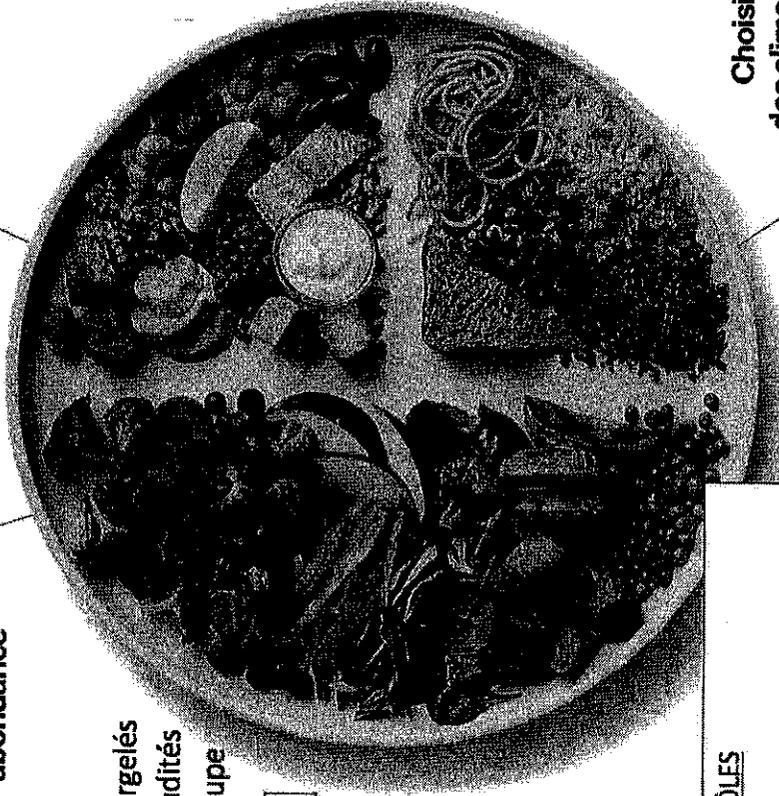
Mangez des légumes et des fruits en abondance

Consommez des aliments protéinés

LÉGUMES

- Frais, cuits ou surgelés
- En salade, en crudités
- En potage, en soupe

FIBRES



RÔLES

GLUCIDES = Énergie

FIBRES = Rassasiement, fonction intestinale et prévention de plusieurs maladies

PROTÉINES = Avoir faim moins rapidement entre les repas (Satiété).

Choisissez des aliments à grains entiers

ALIMENTS PROTÉINÉS

- Poisson, fruits de mer, volaille
- Protéines végétales :
 - Tofu, tempeh
 - Fèves de soya rôties, edamame
 - Légumineuses (pois, lentilles, haricots)
 - Noix et graines
 - Protéine végétale texturée (PVT)
- Œufs
- Fromage
- Viandes rouges (bœuf, veau, gibier, porc)

PROTÉINES

ALIMENTS À GRAINS ENTIERS (FÉCULENTS)

- Riz à cuisson longue, brun ou sauvage
- Pâtes alimentaires de grains entiers
- Orge mondé, quinoa
- Pain pita/tortillas/naan à grains entiers
- Pain à grains entiers
- Couscous de grains entiers
- Pomme de terre avec pelure
- Craquelins à grains entiers
- Patate douce, maïs, petits pois, panais, courge d'hiver

GLUCIDES ET FIBRES

Références d'influences positives

ALIMENTATION	
<p>Alimentation intuitive</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Caroline Cloutier Nutritionniste (elle offre aussi des cours/capsules en ligne, qui sont parfois gratuites!). https://ccloutiernutrition.com/ ▪ Manger en harmonie (C'est la nutritionniste Marilou Morin qui est derrière cela). www.mangerenharmonie.com ▪ Karine Gravel, nutritionniste et docteure en nutrition. www.karinegravel.com ▪ Marie-Ève Caplette Nutritionniste. https://www.marieevecaplette.com/ ▪ Équilibre. https://equilibre.ca/ ▪ Formations via Le programme « j'en mange ». https://jenmange.com/ ▪ Science et fourchette. www.sciencefourchette.com ▪ Le nutritionniste urbain. Bernard Lavallée. www.nutritionnisteurbain.ca 	<p>INTERNET</p> <p>À suivre autant sur les réseaux sociaux que sur leur site Web</p>
<p>PODCASTS/BALADOS</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ « Le maudit poids » de Sarah Normandin https://baladoquebec.ca/le-maudit-poids ▪ « On s'appelle et on déjeune » de Bernard Lavallée et Catherine Lefebvre https://ici.radio-canada.ca/ohdio/balados/7112/nutritionniste-urbain-bernard-lavallee-catherine-lefebvre ▪ « À plat ventre : la culture des diètes avec Loonie » https://ici.radio-canada.ca/ohdio/balados/9394/plat-ventre-loonie-culture-dietes ▪ « Au-delà du miroir : réflexions sur l'image corporelle » d'Équilibre. https://equilibre.ca/grand-public/balado/ ▪ De la culture des diètes à l'alimentation intuitive. Karine Gravel. (2022) ▪ Maudites diètes. Tania Valiquette. (2023) ▪ La faim : comment l'appivoiser. Cynthia Marcotte. (2019) ▪ Anti-Régime. Christy Harrison. (2021) ▪ Manger et bouger... intuitivement. Geneviève Nadeau et Karine Paiement. (2022) ▪ Lundi, je me mets au régime! : un guide pratique pour retrouver un poids naturel et pour se défaire de l'hyperphagie boulimique. Geneviève Arbour et Judith Petitpas. (2016)
<p>LIVRES POUR AMÉLIORER SES CONNAISSANCES SUR L'ALIMENTATION</p>	

	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Kilos zen : un livre sur la perte de poids et le bonheur de manger. Guylaine Guèvremont et Marie-Claude Lortie. (2016) ▪ Manger ses émotions. Guylaine Guèvremont. (2014) ▪ La jungle alimentaire : comment s’y retrouver. Julie Desgroseillers. (2020) ▪ N’avez pas tout ce qu’on vous dit. Bernard Lavallée. (2018)
<p style="text-align: center;">POUR DES RECETTES INTÉRESSANTES</p>	<p>LIVRES</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ménager la chèvre et manger le chou. Hélène Baribeau et Marjolaine Mercier. (2018) ▪ Famille Futée 4 : Geneviève O’Gleman et Alexandra Diaz. Ed. de l’Homme. 2018 ▪ Les lunchs : Geneviève O’Gleman. Ed.de l’Homme. 2019 ▪ Soupers rapides : Geneviève O’Gleman. Ed.de l’Homme. 2019 ▪ Petit Prix : Geneviève O’Gleman. Ed.de l’Homme. 2020 ▪ Presque végété : Geneviève O’Gleman. Ed.de l’Homme. 2020 ▪ Bien manger c’est tout simple. Marie-Ève Caplette Dt.P. Guy St-Jean Éditeur. 2021. ▪ Protéines. Julie Desgroseillers Dt.P. Ed. La Presse. 2018. <p>SITE INTERNET</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Savourer. Geneviève O’Gleman sur la plateforme Mordu de Radio-Canada. https://ici.radio-canada.ca/mordu/savourer ▪ Cuisineideas, ressource pour planifier les repas, par les Diététistes du Canada. https://www.cookspiration.com/home.aspx?lang=fr
ACTIVITÉ PHYSIQUE	
<p style="text-align: center;">LIVRES</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Mythes et réalités sur l’entraînement. Martin Lussier (2016) ▪ Lève-toi et marche. Denis Fortier (2018) ▪ Movement matters. Katie Bowman (2016)
<p style="text-align: center;">BALADO</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Dr. Kin de Maxime St-Onge https://www.drkin.com/balado/

RESSOURCES	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <u>Vidéos d'entraînement gratuits</u>: Move50+, Le GO pour bouger, centre épïc. (youtube) ▪ <u>Activité physique et douleur</u>: Douleur expliquée. Moseley & Butler (2013) ▪ <u>Jeux actifs avec les enfants</u>: La prof d'Éduc (https://sites.google.com/view/laprofeduc/accueil) ▪ <u>Physio-ergo plus</u> : activité de groupe à 2\$, données par un kinésologue, lundi au mercredi 17h00. (Appelez-les 418-241-2136)
SANTÉ GLOBALE	
SITES INTERNET	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Guide alimentaire Canadien : https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/ ▪ Santé du cœur et AVC : https://www.coeuretavc.ca/ ▪ Diabète Québec : https://www.diabete.qc.ca/fr/ ▪ Fondation Canadienne du foie : https://www.liver.ca/fr/ ▪ Association pulmonaire du Québec : https://pourmonquebec.ca/