



Barres granola à l'avoine sans cuisson



10 ingrédients ou moins 30 minutes ou moins Congelables Pour enfants

Ces barres moelleuses, alliant le goût sucré naturel des dattes et l'avoine grillée, font d'excellentes collations à emporter.



Temps de préparation 10 min



Temps de cuisson 8 min



Portions 12

Ingrédients

- 375 ml (1 ½ tasse) de gros flocons d'avoine
- 125 ml (½ tasse) d'amandes hachées (facultatif)
- 250 ml (1 tasse) de flocons de son
- 250 ml (1 tasse) de dattes dénoyautées
- 60 ml (¼ tasse) de miel
- 60 ml (¼ tasse) de beurre d'amandes ou d'arachides naturel ou une alternative sans noix

Préparation

- 1 Dans une grande poêle antiadhésive, faire griller l'avoine et les amandes à feu moyen. Remuer souvent pendant environ 8 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés et parfumés. Verser dans un grand bol et laisser refroidir légèrement. Incorporer les flocons de son.
- 2 Dans un robot culinaire, hacher les dattes finement.
- 3 Dans une petite casserole, chauffer le miel et le beurre d'amandes à feu moyen-doux et les faire fondre jusqu'à consistance lisse. Ajouter les dattes et mélanger.
- 4 Verser le mélange de miel sur l'avoine et mélanger jusqu'à ce que les dattes soient bien réparties et que l'avoine soit bien enrobée.
- 5 Presser le mélange sur une plaque de cuisson de 23 cm (9 po) recouverte de papier parchemin ou de papier d'aluminium et presser pour aplatir uniformément. Couvrir et réfrigérer pendant au

moins 1 heure ou jusqu'à consistance ferme. Couper en barres.

Recette créée par Emily Richards, conseillère en économie domestique pour Santé Canada et la [Fondation des maladies du cœur et de l'AVC](#).

Trucs

- Les petits chefs peuvent aider à presser le mélange sur la plaque et aplatir uniformément.
- Soyez créatifs ! Parsemez 30 ml (2 c. à table) de canneberges ou d'abricots séchés et hachés ou de noix de coco non sucrée râpée sur les barres granola. Appuyez doucement dessus avant de réfrigérer.
- Les barres restantes peuvent être emballées individuellement dans du film étirable et conservées au réfrigérateur jusqu'à 1 semaine.

Pour des recettes et d'autres ressources du guide alimentaire, visitez :

Canada.ca/GuideAlimentaire



Bâtonnets de pain doré avec garniture à l'ananas et à l'orange



30 minutes ou moins



Congelables



Pour enfants



Végétarien

Ce délicieux pain doré est une excellente façon de commencer la journée. Les flocons de son donnent un petit côté croquant au pain doré traditionnel.



Temps de préparation 10 min



Temps de cuisson 10 min



Portions 4

Ingrédients

- 125 ml (½ tasse) de lait écrémé
- 2 oeufs
- 2 ml (½ c. à thé) de zeste d'orange
- 5 ml (1 c. à thé) de vanille
- 2 ml (½ c. à thé) de cannelle moulue
- 250 ml (1 tasse) de flocons de son, écrasés
- 4 tranches de pain de grains entiers

Garniture à l'ananas et à l'orange:

- 5 ml (1 c. à thé) de margarine molle non hydrogénée
- 5 ml (1 c. à thé) de sucre granulé
- 1 orange navel, épluchée et hachée
- 250 ml (1 tasse) d'ananas coupé en dés

Préparation

- 1 Préchauffer le four à 120 °C (250 °F).
- 2 Dans un grand bol, mélanger le lait, les œufs, le zeste d'orange, la vanille et la cannelle. Mettre les flocons de son dans une assiette.

- 3 Tremper chaque tranche de pain dans le mélange d'œufs en couvrant bien les deux côtés. Déposer un côté dans les flocons de son et bien la recouvrir.
- 4 Vaporiser légèrement une poêle antiadhésive ou une plaque chauffante avec de l'huile à cuisson. Faire cuire les tranches de pain, le côté avec flocons de son dans la poêle, pendant 3 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Retourner les tranches et faire cuire encore 2 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Déposer le pain doré sur une plaque de cuisson et réserver dans le four préchauffé.
- 5 Pendant ce temps, dans une autre poêle antiadhésive, faire fondre la margarine et le sucre à feu moyen-élevé. Ajouter l'orange et l'ananas et faire cuire 2 minutes jusqu'à ce que ce soit chaud.
- 6 Couper chaque tranche de pain doré en 4 bâtonnets et servir avec le mélange tropical.

En savoir plus sur la [Salubrité des aliments](#)

Recette créée par Emily Richards, conseillère en économie domestique pour Santé Canada et la [Fondation des maladies du cœur et de l'AVC](#).

Trucs

- Préparez des tranches de pain doré additionnelles et congelez-les entières. Les matins où vous êtes pressé, vous n'avez qu'à les réchauffer dans un grille-pain.
- Variez la garniture en utilisant les fruits que vous avez à la maison. Essayez d'utiliser des fraises, des bleuets, des framboises, des pommes ou des poires.
- Demandez à vos petits chefs de vous aider à casser et à battre les œufs. Demandez aux enfants plus âgés de râper le zeste d'orange.
- Transformez votre déjeuner en souper : servez-le avec des œufs cuits durs ou pochés et une salade verte.

Pour des recettes et d'autres ressources du guide alimentaire, visitez :

Canada.ca/GuideAlimentaire



Beignets de lentilles et d'épinards au cari



30 minutes ou moins



Congelables



Pour enfants



Végétarien

Ces beignets croustillants se conservent bien au congélateur pour un hors-d'œuvre, une collation ou un accompagnement rapide. C'est une façon savoureuse d'ajouter des légumes verts à votre journée!



Temps de préparation 20 min



Temps de cuisson 10 min



Portions 4

Ingrédients

- 125 ml (½ tasse) de lentilles rouges fendues non cuites
- 125 ml (½ tasse) d'épinards, hachés finement
- 1 œuf
- 5 ml (1 c. à thé) de poudre de cari
- 1 ml (¼ c. à thé) de poivre noir
- 15 ml (1 c. à soupe) de poudre d'oignon
- 2 ml (½ c. à thé) de poudre d'ail
- 2 ml (½ c. à thé) de bicarbonate de soude
- 125 ml (½ tasse) de yogourt faible en gras
- 85 ml (⅓ tasse) de farine de blé entier
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile végétale

Trempe au concombre :

- ½ concombre de grande taille
- 125 ml (½ tasse) de yogourt faible en gras
- 1 ml (¼ c. à thé) de cumin
- 1 ml (¼ c. à thé) de poudre de chili
- Sel au goût

Préparation

- 1 Bien rincer les lentilles, les égoutter et les déposer dans un grand bol allant au micro-ondes avec 500 ml (2 tasses) d'eau. Couvrir et faire cuire au micro-ondes de 4 à 5 minutes, ou jusqu'à ce que les lentilles aient ramolli. Égoutter soigneusement l'excédent d'eau et laisser refroidir.
- 2 Incorporer les épinards, l'œuf, la poudre de cari, le poivre noir, la poudre d'oignon, la poudre d'ail, le bicarbonate de soude, le yogourt et la farine.
- 3 Dans une poêle, ajouter 5 ml (1 c. à thé) d'huile, faire tourner pour couvrir la poêle et chauffer à feu moyen.
- 4 Faire frire 30 ml (2 c. à soupe) de beignets pendant 2 minutes de chaque côté. Répéter jusqu'à ce que tout le mélange soit utilisé.
- 5 Pour la trempette, râper le concombre dans un bol et presser l'excès de liquide. Incorporer le yogourt, le cumin, la poudre de chili et saler au goût.

Pour en savoir plus sur [la salubrité des aliments](#).

Recette créée par le Food Innovation and Research Studio à George Brown College pour le [livre de recettes](#) de Guelph Family Health Study et Santé Canada.

Trucs

- Les petits chefs seront intéressés à vous aider à préparer cette recette de finger food! Encouragez-les à préparer la trempette.
- Cette recette utilise des lentilles fendues. La peau extérieure des lentilles fendues a été enlevée avant l'emballage, ce qui permet de les cuire plus rapidement que les lentilles entières.
- Si vous n'avez pas de micro-ondes pour cuire les lentilles fendues, faites-les cuire sur la cuisinière pendant 5 à 7 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
- Rappelez-vous, une petite quantité de sel suffit. Goûtez aux aliments avant d'ajouter du sel.

Pour des recettes et d'autres ressources du guide alimentaire, visitez :

Canada.ca/GuideAlimentaire



Bol déjeuner à la tarte aux pommes



10 ingrédients ou moins 30 minutes ou moins Pour enfants Végétarien

Ce délicieux déjeuner est une option différente et amusante pour votre gruau matinal. Pour un déjeuner à emporter, préparez-le la veille et conservez-le dans un contenant hermétique au réfrigérateur pendant la nuit.



Temps de préparation 10 min



Temps de cuisson 15 min



Portions 4

Ingrédients

- 125 ml (½ tasse) de quinoa non cuit
- 250 ml (1 tasse) de boisson végétale enrichie non sucrée ou de lait plus faible en gras
- 125 ml (½ tasse) d'eau
- 1 ml (¼ c. à thé) de cannelle moulue
- ½ ml (⅛ c. à thé) de muscade moulue
- 20 ml (1 ½ c. à soupe) de miel
- 1 pomme, coupée en petits dés
- 5 ml (1 c. à thé) d'extrait de vanille
- 60 ml (¼ tasse) de raisins secs

Préparation

- 1 Rincer abondamment le quinoa dans une passoire et le déposer dans une petite casserole avec un couvercle qui ferme bien.
- 2 Incorporer le lait, l'eau, la cannelle, la muscade, le miel et la pomme.
- 3 Porter à ébullition, puis réduire le feu. Couvrir et laisser mijoter pendant 10 minutes ou jusqu'à ce que tout le liquide soit absorbé.
- 4 Incorporer l'extrait de vanille et garnir de raisins secs.

Pour en savoir plus sur [la salubrité des aliments](#).

Recette créée par le *Food Innovation and Research Studio* à *George Brown College* pour le [livre de recettes](#) de *Guelph Family Health Study* et Santé Canada.

Trucs

- Vos enfants peuvent ajouter leurs propres garnitures, comme des pacanes ou des noix de Grenoble.
- Achetez des pommes et du miel des producteurs locaux pour soutenir les petits agriculteurs.
- Ajoutez des graines de chia pour plus de fibres!

Pour des recettes et d'autres ressources du guide alimentaire, visitez :

Canada.ca/GuideAlimentaire



Brochettes de fruits avec trempette au yogourt à l'érable



30 minutes ou moins



Pour enfants



Sans cuisson



Végétarien

Les enfants adorent ces brochettes! Organisez une activité amusante en cuisine avec la préparation de brochettes de fruits. Rendez-les encore plus savoureuses en les accompagnant d'une trempette crémeuse de yogourt à l'érable.



Temps de préparation 5 min



Temps de cuisson 0 min



Portions 8

Ingrédients

Brochettes :

- 8 fraises, coupées en deux
- 2 pêches, coupées en 8 quartiers
- 2 bananes sans la peau, coupées en 8 morceaux

Trempette au yogourt :

- 250 ml (1 tasse) de yogourt grec nature 0 %
- 15 ml (1 c. à table) de sirop d'érable pur
- 2 ml (½ c. à thé) de cannelle moulue

Préparation

- 1 Brochettes : Embrocher les morceaux de fruit en les alternant.
- 2 Trempette : dans un bol, mélanger le yogourt, le sirop d'érable et la cannelle. Servir avec les brochettes de fruit.

Recette créée par Emily Richards, conseillère en économie domestique pour Santé Canada et la [Fondation des maladies du cœur et de l'AVC](#).

Trucs

- Les petits chefs adorent préparer et déguster ces brochettes.
- Préparez la trempette la veille et conservez-la au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.
- Explorez diverses combinaisons de fruits. Essayez d'utiliser des nectarines ou des prunes au lieu des pêches.

Pour des recettes et d'autres ressources du guide alimentaire, visitez :

Canada.ca/GuideAlimentaire



Burritos au poisson blanc



30 minutes ou moins



Pour enfants

Ces burritos sont un excellent moyen d'ajouter du poisson à votre alimentation. Les enfants, quel que soit leur âge, prendront plaisir à les préparer.



Temps de préparation 10 min



Temps de cuisson 10 min



Portions 5

Ingrédients

- 2 grands filets de vivaneaux ou de truite, sans arêtes (environ 450 g/1 lb)
- 10 ml (2 c. à thé) de Sambal Badjak (pâte de chili d'Indonésie) ou de toute autre pâte de chili
- 60 ml (4 c. à soupe) de farine tout-usage
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive extra vierge
- 125 ml (½ tasse) de yogourt nature 1 %
- 30 ml (2 c. à soupe) de salsa fraîche ou de salsa chipotle
- 5 petites [tortillas](#) à la farine de grains entiers
- ½ petit chou nappa, coupé finement, ou salade de chou
- 1 carotte, râpée
- 1 grosse tomate, coupée en dés
- ½ avocat moyen, coupé en dés
- 10 ml (2 c. à thé) de coriandre hachée
- 1 lime, coupée en quatre

Préparation

- 1 Placer le poisson sur une assiette. Étendre une mince couche de pâte de chili des deux côtés du poisson.
- 2 Enrober les deux côtés du poisson de farine de façon à les couvrir légèrement.

- 3 Faire chauffer l'huile d'olive dans une poêle à frire antiadhésive et faire revenir le poisson jusqu'à ce qu'il soit légèrement doré et bien cuit. Utiliser un thermomètre numérique de cuisson pour vérifier que le poisson a atteint une température interne de 70 °C (158 °F).
- 4 Mélanger le yogourt et la salsa; mettre de côté.
- 5 Dans une poêle propre et chaude, réchauffer les tortillas. Placer les tortillas sur des assiettes propres. Diviser le poisson en cinq portions et placer le vivaneau cuit, du chou, de la carotte, de la tomate, de l'avocat, le mélange de yogourt et de salsa et de la coriandre sur chaque tortilla. Ajouter quelques gouttes de jus de lime.

Recette créée par Emily Richards, conseillère en économie domestique pour Santé Canada et la [Fondation des maladies du cœur et de l'AVC](#).

Trucs

- Pour de la variété, au lieu du vivaneau ou de la truite, utilisez tout autre poisson comme du tilapia ou de l'aiglefin.
- Ajoutez plus de légumes à vos burritos, comme des courgettes râpées, du concombre en dés, des lanières de poivrons et des tranches de radis.
- Les enfants plus âgés pourront vous aider à préparer le chou, la tomate et l'avocat. Les petits chefs peuvent mélanger le yogourt et la salsa.
- Pour réfrigérer la moitié d'avocat restante, frottez du jus de lime sur toute la surface coupée et enveloppez-le tout dans une pellicule plastique. Le jus de lime empêchera l'avocat de brunir.

Pour des recettes et d'autres ressources du guide alimentaire, visitez :

Canada.ca/GuideAlimentaire



Cari aux pois chiches et aux légumes



30 minutes ou moins



Congelables



Végétarien

Ce cari est une excellente façon de consommer des légumes vous procurera une agréable sensation de chaleur, en particulier lors des journées froides. Le cari est un plat de base dans de nombreux pays, chacun ayant ses propres recettes régionales. Nous espérons que la version du guide alimentaire vous plaira!



Temps de préparation 10 min



Temps de cuisson 20 min



Portions 4

Ingrédients

- 45 ml (3 c. à table) de poudre de cari
- 420 ml (1 ½ tasses + 3 c. à table) d'eau, divisée
- ½ oignon jaune coupé en quartiers
- 3 gousses d'ail
- 1 branche de céleri
- 60 ml (¼ tasse) de poivron vert coupé en dés
- 1 tomate, coupée en deux
- 5 ml (1 c. à thé) de garam masala
- 2,5 ml (½ c. à thé) de sel
- 1 boîte (540 ml/19 oz) de pois chiches sans sel ajouté, égouttés et rincés
- 500 ml (2 tasses) de chou-fleur, coupé en petites bouchées
- 250 ml (1 tasse) de pois surgelés, dégelés

Préparation

- 1 Dans un petit bol, mélanger la poudre de cari avec 45 ml (3 c. à table) d'eau. Mélanger en une pâte molle et réserver.

- 2 Dans un robot culinaire, mettre en purée le quart de l'oignon, l'ail, le céleri, le poivron et la moitié de la tomate. Il n'est pas nécessaire que le mélange soit entièrement lisse, mais il doit être bien incorporé.
- 3 Couper en dés le reste de l'oignon et l'autre moitié de tomate.
- 4 Enduire légèrement une poêle antiadhésive d'enduit à cuisson ou d'huile et faire chauffer à feu moyen-élevé. Ajouter la pâte de cari et cuire, environ 30 secondes.
- 5 Ajouter la purée de légumes, l'oignon en dés et la tomate à la casserole. Réduire le feu à moyen et faire sauter pendant 10 minutes, en remuant fréquemment.
- 6 Ajouter 375 ml (1 ½ tasses) d'eau, le garam masala et le sel à la casserole et laisser mijoter à feu moyen-doux, couvert, pendant 10 minutes. Remuer de temps à autre.
- 7 Augmenter le feu à moyen-élevé et ajouter les pois chiches et le chou-fleur. Faire cuire jusqu'à ce que le chou-fleur atteigne le degré de cuisson souhaité. Ajouter les pois à la toute fin pour les réchauffer seulement.

Trucs

- Vous cherchez quelque chose à ajouter à ce repas? Servez-le avec du riz brun.
- Le cari accompagne bien une variété de légumes — vous pouvez remplacer le chou-fleur par des carottes, de l'aubergine, de la citrouille ou du brocoli.
- Si vous souhaitez qu'il soit plus épicé, essayez d'utiliser de la poudre de cari jamaïcaine!

Pour des recettes et d'autres ressources du guide alimentaire, visitez :

Canada.ca/GuideAlimentaire



Chaudrée de palourdes crémeuse



30 minutes ou moins



Congelables

Cette recette populaire dans les Maritimes est excellente en entrée et parfaite pour un dîner nourrissant accompagnée d'une salade! Les champignons donnent à cette soupe réconfortante une texture consistante.



Temps de préparation 15 min



Temps de cuisson 15 min



Portions 4

Ingrédients

- 10 ml (2 c. à thé) d'huile végétale
- 1 paquet (227 g) de champignons, hachés
- 1 petit oignon, coupé en dés
- 3 gousses d'ail, émincées
- 2 branches de céleri, coupées en dés
- 30 ml (2 c. à table) de persil frais haché ou 15 ml (1 c. à table) de persil séché
- 15 ml (1 c. à table) d'estragon frais haché ou 5 ml (1 c. à thé) d'estragon séché
- 45 ml (3 c. à table) de farine tout usage
- 500 ml (2 tasses) de lait écrémé
- 250 ml (1 tasse) de bouillon de légumes ou de bouillon de poisson plus faible en sodium
- 1 boîte (142 g) de petites palourdes égouttées et rincées
- 250 ml (1 tasse) de maïs en grains

Préparation

- 1 Dans une casserole, chauffer l'huile à feu moyen et cuire les champignons, l'oignon, l'ail, le céleri, le persil et l'estragon pendant environ 8 minutes ou jusqu'à ce que le liquide commence à s'évaporer. Incorporer la farine pour bien les enrober.

- 2 Verser le lait et le bouillon, porter lentement à ébullition. Incorporer les palourdes et le maïs; laisser mijoter doucement pendant environ 5 minutes ou jusqu'à ce que la chaudrée épaisse et bouillonne légèrement.

Recette créée par Emily Richards, conseillère en économie domestique pour Santé Canada et la [Fondation des maladies du cœur et de l'AVC](#).

Trucs

- Intolérance au lactose? Remplacez le lait par du lait sans lactose ou de la boisson de soya enrichie et non sucrée.
- Vous pouvez utiliser du maïs frais ou surgelé pour cette recette. Inutile de décongeler le maïs avant de l'utiliser.
- Épicez la soupe avec du poivre moulu au goût ou un soupçon de sauce piquante.

Pour des recettes et d'autres ressources du guide alimentaire, visitez :

Canada.ca/GuideAlimentaire



Chips cuites au four et trempette piquante aux haricots noirs



30 minutes ou moins



Congelables



Végétarien

Besoin de grignoter comme un gagnant? Cette recette a sa place dans les ligues majeures. Vous pouvez même l'emporter avec vous dans un plat... sans oublier les chips.



Temps de préparation 5 min



Temps de cuisson 8 min



Portions 12

Ingrédients

- 6 petites [tortillas](#) de grains entiers ou de maïs
- 4 ml ($\frac{3}{4}$ c. à thé) de poudre de chili
- 1 boîte (540 ml/19 oz) de haricots noirs, égouttés et rincés
- 125 ml ($\frac{1}{2}$ tasse) de salsa moyenne ou forte
- 1 ml ($\frac{1}{4}$ c. à thé) de zeste de lime
- 30 mL (2 c. à table) de jus de lime (environ 1 lime)
- 1 échalote émincée
- 2 ml ($\frac{1}{2}$ c. à thé) de cumin moulu
- Une pincée de poivre moulu
- 45 ml (3 c. à table) de coriandre fraîche hachée
- 30 ml (2 c. à table) de basilic frais haché (facultatif)

Préparation

- 1 Préchauffer le four à 200 °C (400 °F).
- 2 Couper chaque tortilla en 8 pointes et les mettre dans un sac en plastique à fermeture hermétique. Vaporiser les tortillas d'enduit à cuisson et saupoudrer de poudre de chili; sceller le sac et le secouer. Déposer les pointes de tortilla enrobées sur une grande plaque de cuisson et mettre dans un four préchauffé à 200 °C (400 °F) pendant 8 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes. Laisser refroidir complètement avant de déguster.

- 3 Dans un robot culinaire, mettre les haricots, la salsa, le jus de lime et le zeste de lime, l'échalote, le cumin et le poivre et réduire en purée. Transférer dans un bol et garnir de coriandre et de basilic, si utilisé.
- 4 Servir avec les chips de tortillas.

Pour en savoir plus sur [la salubrité des aliments](#).

Recette créée par Emily Richards, conseillère en économie domestique pour Santé Canada et la [Fondation des maladies du cœur et de l'AVC](#).

Trucs

- Cette trempette se prépare d'avance et se conserve jusqu'à 5 jours au réfrigérateur. Gardez les chips de tortilla dans un récipient hermétique sur le comptoir jusqu'à 1 semaine.
- Les petits chefs peuvent aider à secouer les pointes de tortilla dans le sac.
- Le temps vous manque pour faire les chips? Prenez des craquelins aux légumes ou à grains entiers et votre famille se réglera.
- Refaites la recette en variant la sorte d'haricots et de fines herbes pour faire sensation à nouveau.

Pour des recettes et d'autres ressources du guide alimentaire, visitez :

Canada.ca/GuideAlimentaire



Couscous aux pois chiches et aux légumes



10 ingrédients ou moins

Végétarien

Cette recette est simple, délicieuse et saine. Elle est préparée avec du couscous, un ingrédient couramment utilisé en Afrique du Nord et au Moyen-Orient.



**Temps de
préparation**
15 min



**Temps de
cuisson**
30 min



Portions
6

Ingrédients

- 375 ml (1 ½ tasse) de couscous à grains entiers non cuit
- 1 rutabaga, coupé en cubes de 2,5 cm (1 po)
- 4 carottes, coupées en cubes
- 4 panais, coupés en cubes
- 2 branches de céleri, tranchées
- 1 boîte (540 ml/19 oz) de pois chiches, égouttés et rincés

- 1 boîte (796 ml/28 oz) de tomates en dés sans sel ajouté
- 15 ml (1 c. à table) d'épices à couscous (voir la rubrique Trucs)
- 2 feuilles de laurier
- 3 courgettes, tranchées en rondelles épaisses

Préparation

- 1 Porter 375 ml (1 ½ tasse) d'eau à ébullition, puis retirer du feu. Ajouter le couscous et couvrir, en laissant le couscous gonfler pendant environ 5 minutes. Ensuite, les petits chefs peuvent défaire les grains de couscous à la fourchette.
- 2 Dans une grande casserole, déposer le rutabaga, les carottes, les panais, le céleri et les pois chiches.
- 3 À l'aide d'un mélangeur, broyer les tomates et ajouter à la casserole avec les épices et les feuilles de laurier. Ajouter environ 400 ml (1 ⅔ tasse) d'eau, pour couvrir les légumes.
- 4 Porter à ébullition, puis baisser le feu et laisser mijoter doucement pendant 20 minutes jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
- 5 Ajouter ensuite les courgettes et poursuivre la cuisson pendant 10 minutes. Pendant ce temps, cuire le couscous.
- 6 Une fois la cuisson des légumes terminée, retirer les feuilles de laurier, et servir sur un lit de couscous cuit.

Recette créée par Emily Richards, conseillère en économie domestique pour Santé Canada et la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC.

Trucs

- Pour éviter que le couscous ne s'agglutine, ajoutez 5 ml (1 c. à thé) d'huile d'olive en brassant juste avant de l'ajouter à l'eau bouillante.
- Préparez les épices à couscous en mélangeant 30 ml (2 c. à table) de cumin moulu, 30 ml (2 c. à table) de coriandre moulue et 15 ml (1 c. à table) de curcuma moulu. Conservez les épices restantes dans un récipient hermétique à l'abri de la lumière directe du soleil.
- Variez les légumineuses. Remplacez les pois chiches par des haricots blancs.

Pour des recettes et d'autres ressources du guide alimentaire, visitez :

Canada.ca/GuideAlimentaire



Crêpes aux carottes et aux pommes de terre



30 minutes ou moins



Congelables



Pour enfants



Végétarien

Il ne faut que quelques ingrédients pour préparer ces crêpes savoureuses aux légumes. Vous pouvez facilement, pendant la fin de semaine, en préparer une bonne quantité que vous pourrez savourer tout au long de la semaine pour un déjeuner, un dîner ou une collation rapide.



Temps de préparation 10 min



Temps de cuisson 10 min



Portions 4

Ingrédients

- 4 œufs
- 500 ml (2 tasses) de carottes râpées finement
- 500 ml (2 tasses) de pommes de terre râpées finement
- 15 ml (1 c. à soupe) d'oignon râpé finement
- 30 ml (2 c. à soupe) de farine de blé entier
- 2 ml (½ c. à thé) de poudre à pâte

Préparation

- 1 Dans un grand bol, battre les œufs. Incorporer les carottes, les pommes de terre, les oignons, la farine et la poudre à pâte. Bien mélanger.
- 2 Vaporiser légèrement une plaque chauffante ou une poêle antiadhésive d'enduite à cuisson. Faire chauffer à feu moyen. Verser 125 ml (½ tasse) du mélange sur la plaque chaude. Cuire pendant 2 minutes ou jusqu'à ce que la crêpe soit dorée. Retourner la crêpe et cuire une autre minute jusqu'à ce qu'elle soit dorée. Répéter avec le reste du mélange.

Recette adaptée avec la permission de [Cuisiner avec les ingrédients de base](#), publié par l'Association canadienne de santé publique.

Trucs

- Pour rehausser la saveur, poivrez au goût et servez avec de la crème sûre ou du yogourt nature plus faible en gras.
- Cette recette est amusante à faire avec les petits chefs. Ils peuvent préparer le mélange à crêpes, les plus âgés peuvent aider à les faire cuire.
- Faites preuve de créativité. Remplacez les carottes râpées par des courgettes râpées. Faites sortir l'eau en pressant avec les mains avant d'ajouter au mélange d'œufs.
- Doublez la recette; empilez les crêpes restantes en mettant une feuille de papier parchemin ou de papier ciré entre les crêpes et gardez-les jusqu'à 2 semaines au congélateur. Réchauffez-les au four à micro-ondes pour un déjeuner rapide.

Pour des recettes et d'autres ressources du guide alimentaire, visitez :

Canada.ca/GuideAlimentaire



Crêpes aux fraises



10 ingrédients ou moins 30 minutes ou moins Congelables Pour enfants

Ces crêpes aux fraises faciles peuvent être préparées rapidement la fin de semaine et savourées tout au long de la semaine pour des déjeuners vite faits.



Temps de préparation 10 min



Temps de cuisson 15 min



Portions 14

Ingrédients

- 250 ml (1 tasse) de farine de blé entier
- 125 ml (½ tasse) de farine tout usage
- 30 ml (2 c. à table) de sucre granulé
- 10 ml (2 c. à thé) de poudre à pâte
- Une pincée de cannelle moulue
- 375 ml (1 ½ tasse) de lait écrémé
- 1 oeuf
- 30 ml (2 c. à table) d'huile végétale
- 10 ml (2 c. à thé) de vanille
- 250 ml (1 tasse) de fraises fraîches en dés

Préparation

- 1 Préchauffer le four à 120 °C (250 °F).
- 2 Dans un grand bol, mélanger la farine de blé entier, la farine tout usage, le sucre, la poudre à pâte et la cannelle.
- 3 Dans un autre bol, fouetter le lait, l'œuf, l'huile et la vanille. Ajouter au mélange de farine et bien mélanger. Ajouter les fraises.

- 4 Vaporiser légèrement une poêle antiadhésive ou une plaque chauffante avec un enduit à cuisson et faire chauffer à feu moyen. Verser le mélange sur la poêle chaude à l'aide d'une tasse à mesurer de 60 ml (¼ de tasse). Cuire pendant 2 minutes ou jusqu'à ce que de petites bulles apparaissent sur le dessus. Tourner la crêpe et cuire 1 minute ou jusqu'à ce qu'elle soit dorée. Répéter avec le reste du mélange. Placer les crêpes sur une plaque de cuisson et réserver dans le four préchauffé.

Recette créée par Emily Richards, conseillère en économie domestique pour Santé Canada et la [Fondation des maladies du cœur et de l'AVC](#).

Trucs

- Cette recette est amusante à faire avec les enfants. Les petits chefs peuvent préparer le mélange à crêpes, les plus âgés peuvent aider à les faire cuire.
- Variez la recette en demandant à votre famille quels fruits de saison préférés ils aimeraient utiliser pour remplacer les fraises.
- Préparez la recette maintenant et savourez-la plus tard. Congelez les crêpes jusqu'à 2 semaines en mettant une feuille de papier parchemin ou de papier ciré entre les crêpes. Glissez-les dans le grille-pain ou réchauffez-les au four à micro-ondes lorsque vous êtes prêt à passer à table.
- La combinaison de farine de blé entier et de farine tout usage permet d'augmenter facilement la quantité de fibres dans vos recettes.

Pour des recettes et d'autres ressources du guide alimentaire, visitez :

Canada.ca/GuideAlimentaire



Croquettes de lentilles



10 ingrédients ou moins 30 minutes ou moins Pour enfants Végétarien

Ces croquettes de lentilles sont de parfaits amuse-gueules à plonger dans une trempette comme du tzatziki, et elles s'intègrent aisément à un repas ou une collation! Servir avec une sauce et des légumes au choix.

Temps de préparation 8 min

Temps de cuisson 15 min

Portions 4

Ingrédients

- 1 boîte (540 ml/19 oz) de lentilles, égouttées et rincées
- 60 ml (¼ tasse) de flocons d'avoine
- 30 ml (2 c. à table) de jus de citron (environ 1 citron)
- 10 ml (2 c. à thé) de basilic séché
- 10 ml (2 c. à thé) de cumin
- 5 ml (1 c. à thé) de poudre d'ail
- 15 ml (1 c. à table) d'huile d'olive

Préparation

- 1 Dans un mélangeur ou un robot culinaire, mettre tous les ingrédients (sauf l'huile d'olive) et mélanger jusqu'à consistance lisse.
- 2 Façonner des mini croquettes à l'aide des mains en roulant environ 15 ml (1 c. à table) du mélange, puis en formant de petits disques (ou toute autre forme). Déposer les croquettes sur une assiette.
- 3 Dans une grande poêle, chauffer l'huile d'olive à feu moyen-élevé. Transférer doucement les croquettes dans la poêle et frire chaque côté pendant 2 à 3 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées de chaque côté. Retirer de la poêle et laisser refroidir.

Trucs

- Ajoutez ces croquettes dans votre salade favorite en les coupant en petits morceaux! Vous pouvez également les servir avec des [frites au four](#).
- Cette recette est amusante à faire avec les enfants. Vos petits chefs aimeront façonner les mini croquettes.
- Si le mélange est trop humide, ajoutez des flocons d'avoine (environ 2 c. à table à la fois). Si le mélange est trop collant, utilisez une cuillère à crème glacée à la place des mains.
- Pour une saveur plus prononcée, ajoutez du paprika ou du poivre de cayenne à l'étape 1

Pour des recettes et d'autres ressources du guide alimentaire, visitez :

Canada.ca/GuideAlimentaire



Fajitas au bœuf et crème sure à la lime



30 minutes ou moins

Ces fajitas fraîches et savoureuses se préparent en quelques minutes seulement. Une recette à essayer absolument!



Temps de préparation 10 min



Temps de cuisson 10 min



Portions 6

Ingrédients

- 2 petits steaks de bœuf à griller, le gras enlevé (environ 450 g/1lb)
- 10 ml (2 c. à thé) de poudre de chili
- 2 ml (½ c. à thé) de cumin moulu
- 2 ml (½ c. à thé) de poivre moulu
- 10 ml (2 c. à thé) d'huile végétale, divisée
- 1 oignon, tranché finement
- 2 poivrons, tranchés finement
- 75 ml (⅓ tasse) de coriandre fraîche hachée
- 6 petites [tortillas](#) de grains entiers ou de maïs

Crème sure à la lime :

- 60 ml (¼ tasse) de crème sure plus faible en gras
- 2 ml (½ c. à thé) de zeste de lime râpé (environ 1 lime)
- 30 ml (2 c. à table) de jus de lime (environ 1 lime)

Préparation

- 1 Couper le steak en tranches fines dans le sens contraire de la fibre à l'aide d'un gros couteau. Saupoudrer de poudre de chili, de cumin et de poivre.

- 2 Dans une poêle antiadhésive, faire chauffer la moitié de l'huile à feu moyen-élevé et faire brunir le steak. Réserver dans une assiette. Ajouter le reste de l'huile et faire sauter l'oignon, les poivrons et la coriandre pendant 4 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres, mais croquants. Remettre le bœuf dans la poêle et réchauffer.
- 3 Pour la crème sure à la lime : dans un petit bol, mélanger la crème sure, le zeste de lime et le jus de lime.
- 4 Répartir le mélange de bœuf et de légumes sur les tortillas puis garnir de crème sure à la lime.

Pour en savoir plus sur [la salubrité des aliments](#).

Recette créée par Emily Richards, conseillère en économie domestique pour Santé Canada et la [Fondation des maladies du cœur et de l'AVC](#).

Trucs

- Planifiez le repas et gagnez du temps. Coupez les légumes et le bœuf à l'avance et préparez la crème sure à la lime. Ainsi, 10 minutes suffiront pour préparer le souper.
- Les petits chefs se feront un plaisir d'aider. Demandez-leur de préparer la crème sure à la lime et d'assembler leurs fajitas.
- Essayez d'autres protéines telles que du tofu : ajoutez 5 ml (1 tsp) d'huile au mélange d'épices pour que les épices adhèrent bien au tofu. Vous pouvez utiliser 2 poitrines de poulet désossées sans peau.

Pour des recettes et d'autres ressources du guide alimentaire, visitez :

Canada.ca/GuideAlimentaire



Frappé crémeux



30 minutes ou moins



Pour enfants



Sans cuisson



Végétarien

Ce délicieux frappé déborde de légumes, de fruits et d'aliments protéinés et à grains entiers. Dégustez-le seul ou avec une tranche de pain à grains entiers, grillée et tartinée de beurre de noix ou de graines!



Temps de préparation 5 min



Temps de cuisson 0 min



Portions 4

Ingrédients

- 500 ml (2 tasses) d'épinards ou d'autres légumes-feuilles légèrement tassés
- 1 banane mûre
- 500 ml (2 tasses) de fruits frais ou surgelés (bleuets, fraises, pêches, prunes, mangues ou une combinaison de ces fruits)
- 375 ml (1 ½ tasse) de lait écrémé ou de boisson végétale enrichie non sucrée
- 250 ml (1 tasse) de yogourt grec nature 0 %
- 20 ml (1 ½ c. à table) de flocons d'avoine ou de son d'avoine

Préparation

- 1 Dans un mélangeur, mettre tous les ingrédients et mélanger jusqu'à consistance lisse.
- 2 Verser dans un verre et servir froid.

Pour en savoir plus sur [la salubrité des aliments](#).

Trucs

- Manquez-vous de temps le matin? Préparez le frappé la veille et conservez-le au réfrigérateur.
- Utilisez des ingrédients que vous avez dans la cuisine! Voici une idée : essayez d'utiliser des graines de chia ou de lin à la place des flocons d'avoine ou du son d'avoine.
- Demandez à vos petits chefs de vous aider à mesurer les ingrédients. Ça les impressionnera de voir les ingrédients se mélanger.
- Réduisez le gaspillage alimentaire en passant au mélangeur du chou vert ou des épinards flétris avec un peu d'eau. Congelez le mélange dans des moules à glaçons et ajoutez des cubes dans un frappé.

Pour des recettes et d'autres ressources du guide alimentaire, visitez :

Canada.ca/GuideAlimentaire



Frappé crémeux



30 minutes ou moins

Pour enfants

Sans cuisson

Végétarien

Ce délicieux frappé déborde de légumes, de fruits et d'aliments protéinés et à grains entiers. Dégustez-le seul ou avec une tranche de pain à grains entiers, grillée et tartinée de beurre de noix ou de graines!



**Temps de
préparation**
5 min



**Temps de
cuisson**
0 min



Portions
4

Ingrédients

- 500 ml (2 tasses) d'épinards ou d'autres légumes-feuilles légèrement tassés
- 1 banane mûre

- 500 ml (2 tasses) de fruits frais ou surgelés (bleuets, fraises, pêches, prunes, mangues ou une combinaison de ces fruits)
- 375 ml (1 ½ tasse) de lait écrémé ou de boisson végétale enrichie non sucrée
- 250 ml (1 tasse) de yogourt grec nature 0 %
- 20 ml (1 ½ c. à table) de flocons d'avoine ou de son d'avoine

Préparation

- 1 Dans un mélangeur, mettre tous les ingrédients et mélanger jusqu'à consistance lisse.
- 2 Verser dans un verre et servir froid.

Pour en savoir plus sur [la salubrité des aliments](#).

Trucs

- Manquez-vous de temps le matin? Préparez le frappé la veille et conservez-le au réfrigérateur.
- Utilisez des ingrédients que vous avez dans la cuisine! Voici une idée : essayez d'utiliser des graines de chia ou de lin à la place des flocons d'avoine ou du son d'avoine.
- Demandez à vos petits chefs de vous aider à mesurer les ingrédients. Ça les impressionnera de voir les ingrédients se mélanger.
- Réduisez le gaspillage alimentaire en passant au mélangeur du chou vert ou des épinards flétris avec un peu d'eau. Congelez le

mélange dans des moules à glaçons et ajoutez des cubes dans un frappé.

Pour des recettes et d'autres ressources du guide alimentaire, visitez :

Canada.ca/GuideAlimentaire



Frittata épicée aux légumes



10 ingrédients ou moins 30 minutes ou moins Congelables Végétarien

Cette frittata est parfaite pour le déjeuner, le dîner ou le souper. Coupez de grands carrés de frittata et insérez-les dans une moitié de pita de grains entiers ou enroulez-les dans une tortilla de grains entiers.

Temps de préparation 5 min

Temps de cuisson 10 min

Portions 4

Ingrédients

- 1 paquet (142 g/5 oz) de bébés épinards, lavés (ne pas les sécher complètement)
- 1 poivron rouge, coupé en dés
- 3 gousses d'ail, émincées
- 1 ml (¼ c. à thé) de flocons de piment fort
- 10 ml (2 c. à thé) d'huile d'olive extra vierge
- 5 œufs
- 85 ml (⅓ tasse) d'eau ou de lait écrémé
- 30 ml (2 c. à table) de parmesan râpé

Préparation

- 1 Dans une poêle antiadhésive de 25 cm (10 pouces) allant au four, cuire les épinards à feu moyen en remuant pendant environ 2 minutes ou jusqu'à ce qu'ils ramollissent. Ajouter le poivron, l'ail et les flocons de piment fort; remuer pour bien mélanger. Ajouter l'huile et cuire pendant 3 minutes ou jusqu'à tendreté.
- 2 Dans un bol, fouetter ensemble les œufs, l'eau (ou le lait écrémé) et le fromage. Verser dans la poêle et remuer pour bien incorporer les épinards au mélange. Soulever les bords avec une spatule en caoutchouc et laisser les œufs couler jusqu'au fond. Laisser cuire jusqu'à ce que le bord commence à se définir.

- 3 Placer la poêle environ 10 cm (4 pouces) sous le gril du four pendant environ 3 minutes ou jusqu'à ce que le dessus soit cuit et légèrement doré. Utiliser un [thermomètre numérique de cuisson](#) pour vérifier que les œufs ont atteint une température interne de 74 °C (165 °F).

Recette créée par Emily Richards, conseillère en économie domestique pour Santé Canada et la [Fondation des maladies du cœur et de l'AVC](#).

Trucs

- Si le manche de votre poêle est en plastique ou en bois, rendez-le résistant à la chaleur en l'enveloppant de papier d'aluminium avant de le mettre au four.
- Pour plus de saveur, ajoutez différents poivrons ou d'autres légumes verts comme la roquette ou le chou frisé.
- Pour ajouter de la saveur, servir de la sauce pour pâtes ou de la salsa plus faible en sodium avec la frittata.

Pour des recettes et d'autres ressources du guide alimentaire, visitez :

Canada.ca/GuideAlimentaire



Frittatas caprese en forme de muffins



30 minutes ou moins



Congelables



Pour enfants



Végétarien

Cette recette salée est parfaite pour le déjeuner, le dîner ou le souper. Préparez-en une grande quantité et congelez-les pour les journées bien remplies. Servez-les avec des fruits frais et une rôtie à grains entiers ou dans une moitié de pita à grains entiers!



Temps de préparation 12 min



Temps de cuisson 15 min



Portions 6

Ingrédients

- 6 œufs
- 85 ml (1/3 tasse) de lait écrémé ou de boisson végétale enrichie non sucrée
- 2 ml (1/2 c. à thé) de sel
- 2 ml (1/2 c. à thé) de poivre
- 2 tomates, coupées en dés
- 5 ml (1 c. à thé) de basilic séché
- 125 ml (1/2 tasse) de mozzarella râpée plus faible en gras

Préparation

- 1 Préchauffer le four à 200 °C (400 °F). Vaporiser légèrement 6 moules à muffins avec un enduit à cuisson ou y déposer du papier parchemin.
- 2 Dans un grand bol, fouetter ensemble les œufs, le lait, le sel et le poivre. Ajouter les tomates et le basilic, et bien fouetter.
- 3 Répartir en parts égales le mélange dans les moules à muffins à l'aide d'une tasse à mesurer de 125 ml (1/2 tasse). Ajouter 15 ml (1 c. à table) de fromage râpé sur chaque frittata.
- 4 Cuire les frittatas au four pendant environ 15 minutes. Utiliser un [thermomètre numérique pour aliments](#) afin de vérifier que les œufs ont atteint une température interne de 74 °C (165 °F).

5 Laisser refroidir pendant 3 à 5 minutes avant de les retirer des moules à muffins.

Pour en savoir plus sur [la salubrité des aliments](#).

Trucs

- Réduisez le gaspillage alimentaire en utilisant des restes de légumes. Essayez d'ajouter du chou frisé ou des épinards sautés, ou du brocoli, du chou-fleur ou des oignons hachés finement à l'étape 2.
- Si vous n'avez pas de moule à 6 muffins, utilisez un moule à 12 et remplissez les moules vides avec un peu d'eau. Cela peut aider à protéger votre moule à muffins.
- Les petits enfants peuvent vous aider à mélanger les ingrédients et à verser la pâte dans les moules à muffins. Les plus âgés peuvent râper le fromage.
- Doublez de la recette et conservez le surplus jusqu'à 3 ou 4 jours au réfrigérateur et jusqu'à 2 ou 3 mois au congélateur. Réchauffez-les au four à micro-ondes lorsque vous êtes prêt à les manger.

Pour des recettes et d'autres ressources du guide alimentaire, visitez :

Canada.ca/GuideAlimentaire



Gruau classique préparé la veille



10 ingrédients ou moins 30 minutes ou moins Sans cuisson Végétarien

Ce déjeuner prêt à avaler, simple et rassasiant est facile et incroyablement polyvalent.

Temps de préparation 8 min

Temps de cuisson 0 min

Portions 1

Ingrédients

- 85 ml ($\frac{1}{3}$ tasse) de yogourt plus faible en gras
- 85 ml ($\frac{1}{3}$ tasse) de gros flocons d'avoine
- 85 ml ($\frac{1}{3}$ tasse) de lait plus faible en gras, de boisson de soya enrichie non sucrée ou d'eau
- 2 ml ($\frac{1}{2}$ c. à thé) de cannelle
- 125 ml ($\frac{1}{2}$ tasse) de fraises surgelées

Préparation

- 1 Dans un bol à mélanger de taille moyenne, fouetter tous les ingrédients (sauf les fraises). Verser dans un pot ou un récipient avec un couvercle hermétique.
- 2 Réfrigérer pendant au moins 4 heures, mais de préférence toute la nuit, avant de consommer. Garnir de fraises au moment de servir.

Pour en savoir plus sur [la salubrité des aliments](#)

Trucs

- Consommez le gruau froid ou chaud. Chauffez-le au four à micro-ondes si vous le préférez chaud.
- Ajoutez plus de lait, de boisson de soya enrichie non sucrée ou d'eau avant de manger si vous préférez une consistance plus molle.
- Adaptez la recette! Remplacez les fraises surgelées par vos fruits saisonniers préférés. En été, essayez les pêches, les prunes ou les bleuets.
- Les petits chefs peuvent aider à mélanger les ingrédients.

Pour des recettes et d'autres ressources du guide alimentaire, visitez :

Canada.ca/GuideAlimentaire



Gruau de semoule de maïs avec confiture de fruits



<10 10 ingrédients ou moins ⌚ 30 minutes ou moins 🌱 Végétarien

Le gruau de semoule de maïs est un aliment de base dans certains ménages autochtones et est généralement savouré le matin. Cette version de la recette est préparée avec de l'eau d'érable.

⌚ Temps de préparation 5 min

⌚ Temps de cuisson 20 min

🍴 Portions 4

Ingrédients

- 1 l (4 tasses) d'eau d'érable
- 500 ml (2 tasses) de semoule de maïs jaune, mouture moyenne
- 1 l (4 tasses) de petits fruits frais ou surgelés
- 250 ml (1 tasse) d'eau
- 30 ml (2 c. à soupe) de sucre
- 20 ml (4 c. à thé) de sirop d'érable

Préparation

- 1 Dans une casserole, porter l'eau d'érable à ébullition puis réduire le feu pour laisser mijoter.
- 2 Incorporer la semoule de maïs et plier délicatement sans s'arrêter, sinon le mélange s'agglomérera. Retirer du feu après 8 minutes.
- 3 Préparer la confiture de fruits : Mélanger les petits fruits, l'eau et le sucre dans une casserole. Laisser mijoter pendant 15 minutes, jusqu'à ce que le mélange ait réduit de moitié.
- 4 Diviser la semoule de maïs dans quatre bols. Garnir de confiture de fruits et de sirop d'érable. Servir avec des petits fruits.

Pour en savoir plus sur [la salubrité des aliments](#)

Trucs

- Si le gruau est trop liquide à votre goût, faites cuire la semoule de maïs plus longtemps jusqu'à l'épaisseur désirée.
- Si vous n'avez pas d'eau d'érable, vous pouvez en faire en mélangeant 15 ml (1 c. à soupe) de sirop d'érable avec 500 ml (2 tasses) d'eau.
- Une fois refroidie, la confiture de fruits restante peut être conservée dans un récipient hermétique jusqu'à 2 semaines au réfrigérateur.

Pour des recettes et d'autres ressources du guide alimentaire, visitez :

Canada.ca/GuideAlimentaire




Gruau tarte aux pommes



 10 ingrédients ou moins  30 minutes ou moins  Végétarien

Revisitez une recette classique et savourez l'arôme sucré d'une tarte aux pommes au déjeuner avec cet onctueux gruau de grains entiers. Préparez le gruau la veille et réchauffez-le au four à micro-ondes le lendemain matin en y ajoutant un peu de lait.

 Temps de préparation 5 min

 Temps de cuisson 15 min

 Portions 4

Ingrédients

- 250 ml (1 tasse) d'eau
- 625 ml (2 ½ tasse) lait écrémé
- 335 ml (1 ⅓ tasse) gros flocons d'avoine
- 85 ml (⅓ tasse) de germe de blé
- 30 ml (2 c. à table) de cassonade bien tassée
- 2 ml (½ c. à thé) d'épices pour tarte à la citrouille ou de cannelle moulue
- 1 pomme épépinée et coupée en dés
- 30 ml (2 c. à table) de canneberges séchées (facultatif)

Préparation

- 1 Dans une grande casserole, chauffer l'eau et le lait à feu moyen-élevé jusqu'à faible ébullition. Ajouter l'avoine et le germe de blé. Réduire le feu à feu moyen-doux puis ajouter la cassonade et les épices. Cuire, en mélangeant, environ 12 minutes où jusqu'à ce que le mélange commence à épaissir.
- 2 Retirer du feu et ajouter les pommes et les canneberges, si désiré. Couvrir et laisser reposer 5 minutes avant de servir.

Recette créée par Emily Richards, conseillère en économie domestique pour Santé Canada et la [Fondation des maladies du cœur et de l'AVC](#).

Trucs

- Vous aimez les pommes chaudes qui fondent dans la bouche? Ajoutez-les à la première étape et faites-les cuire jusqu'à ce qu'elles obtiennent la texture désirée.
- Pour un apport supplémentaire en fibres, utilisez des poires au lieu des pommes.
- Soyez créatif! Remplacez la pomme par votre fruit de saison préféré. Essayez les pêches, les prunes, les fraises, les bleuets ou les poires.

Pour des recettes et d'autres ressources du guide alimentaire, visitez :

Canada.ca/GuideAlimentaire



Houmous crémeux



30 minutes ou moins



Pour enfants



Sans cuisson



Végétarien

Cette trempette s'avère une collation parfaite à savourer avec des légumes ou des craquelins de grains entiers. Pour un apport supplémentaire en protéines et en fibres, utilisez le houmous comme tartinaade en remplacement de la mayonnaise ou de la moutarde dans les sandwichs.



Temps de préparation 5 min



Temps de cuisson 0 min



Portions 500 tasses

Ingrédients

- 1 boîte (540 ml/19 oz) de pois chiches à teneur réduite en sodium, rincés et égouttés
- 60 ml (¼ tasse) de tahini (pâte de graines de sésame)
- 5 ml (1 c. à thé) de cumin moulu
- 60 ml (¼ tasse) bouillon de légumes à teneur réduite en sodium
- 2 ml (½ c. à thé) de zeste de citron râpé
- 15 ml (1 c. à table) de jus de citron (environ ½ citron)
- 30 ml (2 c. à table) d'eau (ou plus si désiré)
- 1 gousse d'ail, émincée

Préparation

- 1 Dans un robot culinaire, combiner les pois chiches, le tahini et le cumin. Mélanger grossièrement au robot.
- 2 Ajouter le bouillon, le zeste de citron, le jus de citron et l'eau. Mélanger jusqu'à consistance lisse ; ajouter plus d'eau au besoin afin d'obtenir un houmous crémeux. Incorporer l'ail.

Recette créée par Emily Richards, conseillère en économie domestique pour Santé Canada et la [Fondation des maladies du cœur et de l'AVC](#).

Trucs

- Rehaussez votre houmous d'un cran à l'aide de ces variations créatives:
 - Houmous de petits haricots blancs : Remplacez les pois chiches et le tahini par 1 boîte (540 ml/19 oz) de haricots blancs à teneur réduite en sodium, égouttés et rincés. Incorporez 30 ml (2 c. à table) de basilic frais haché avec l'ail.
 - Houmous aux poivrons rouges grillés : Remplacez le tahini par 250 ml (1 tasse) de poivrons rouges rôtis hachés.
 - Houmous aux fines herbes : Incorporez 60 ml (¼ tasse) de fines herbes hachées, comme le basilic, le persil, la coriandre ou la menthe.
 - Houmous aux tomates séchées : Ajoutez 125 ml (½ tasse) de tomates séchées réhydratées et utilisez leur liquide de trempage en remplacement du bouillon de légumes.
- Demandez aux petits chefs de vous aider à mesurer les ingrédients et à les mélanger au robot.

Pour des recettes et d'autres ressources du guide alimentaire, visitez :

Canada.ca/GuideAlimentaire



Houmous crémeux



30 minutes ou moins

Pour enfants

Sans cuisson

Végétarien

Cette trempette s'avère une collation parfaite à savourer avec des légumes ou des craquelins de grains entiers. Pour un apport supplémentaire en protéines et en fibres, utilisez le houmous comme tartinaade en remplacement de la mayonnaise ou de la moutarde dans les sandwichs.

**Temps de
préparation**

5 min

**Temps de
cuisson**

0 min

**Portions**

500 tasses

Ingrédients

- 1 boîte (540 ml/19 oz) de pois chiches à teneur réduite en sodium, rincés et égouttés

- 60 ml (¼ tasse) de tahini (pâte de graines de sésame)
- 5 ml (1 c. à thé) de cumin moulu
- 60 ml (¼ tasse) bouillon de légumes à teneur réduite en sodium
- 2 ml (½ c. à thé) de zeste de citron râpé
- 15 ml (1 c. à table) de jus de citron (environ ½ citron)
- 30 ml (2 c. à table) d'eau (ou plus si désiré)
- 1 gousse d'ail, émincée

Préparation

- 1 Dans un robot culinaire, combiner les pois chiches, le tahini et le cumin. Mélanger grossièrement au robot.
- 2 Ajouter le bouillon, le zeste de citron, le jus de citron et l'eau. Mélanger jusqu'à consistance lisse ; ajouter plus d'eau au besoin afin d'obtenir un houmous crémeux. Incorporer l'ail.

Recette créée par Emily Richards, conseillère en économie domestique pour Santé Canada et la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC.

Trucs

- Rehaussez votre houmous d'un cran à l'aide de ces variations créatives:
 - Houmous de petits haricots blancs : Remplacez les pois chiches et le tahini par 1 boîte (540 ml/19 oz) de haricots blancs à teneur réduite en sodium, égouttés et rincés. Incorporez 30 ml (2 c. à table) de basilic frais haché avec l'ail.

- Houmous aux poivrons rouges grillés : Remplacez le tahini par 250 ml (1 tasse) de poivrons rouges rôtis hachés.
- Houmous aux fines herbes : Incorporez 60 ml (¼ tasse) de fines herbes hachées, comme le basilic, le persil, la coriandre ou la menthe.
- Houmous aux tomates séchées : Ajoutez 125 ml (½ tasse) de tomates séchées réhydratées et utilisez leur liquide de trempage en remplacement du bouillon de légumes.
- Demandez aux petits chefs de vous aider à mesurer les ingrédients et à les mélanger au robot.

Pour des recettes et d'autres ressources du guide alimentaire, visitez :

Canada.ca/GuideAlimentaire



Légumes verts au sésame



10 ingrédients ou moins



30 minutes ou moins



Pour enfants



Végétarien

L'huile de sésame donne une saveur subtile de noisette à ces légumes verts grillés. Combinez-les avec un aliment protéiné (comme du poulet, du poisson ou du tofu) et un aliment à grains entiers (comme du quinoa ou des pâtes à grains entiers)!



Temps de préparation 7 min



Temps de cuisson 10 min



Portions 4

Ingrédients

- 7 ml (½ c. à table) d'huile végétale
- ½ tête de brocoli, hachée
- 500 ml (2 tasses) de haricots verts, parés
- 5 ml (1 c. à thé) de poudre d'ail
- 250 ml (1 tasse) de pois verts surgelés
- 30 ml (2 c. à table) d'huile de sésame
- 15 ml (1 c. à table) de graines de sésame
- Sel et poivre au goût

Préparation

- 1 Dans une poêle à frire, chauffer l'huile végétale à feu moyen.
- 2 Ajouter le brocoli, les haricots verts et la poudre d'ail et sauter pendant une minute. Ajouter de l'eau pour couvrir environ le quart des légumes.
- 3 Réduire le feu, couvrir et laisser mijoter doucement pendant environ 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres, mais croquants, et de couleur vive.
- 4 Ajouter les pois surgelés et l'huile de sésame, et cuire pendant encore une minute. Vérifier le brocoli et les haricots pour voir s'ils sont cuits, mais encore fermes. Lorsqu'ils sont prêts, parsemer des graines de sésame sur le dessus et saler et poivrer.

Trucs

- Demandez aux enfants de hacher le brocoli et de parer les haricots verts. Parions que s'ils vous aident, ils aimeraient les manger!
- À l'étape 1, utilisez du bouillon de légumes ou de poulet faible en sodium au lieu de l'eau pour ajouter de la saveur.
- Utilisez de l'huile d'olive si vous n'avez pas d'huile de sésame. Dans une poêle, grillez les graines de sésame à feu moyen dans l'huile d'olive avant de les ajouter à l'étape 4.
- Remplacez la palette de légumes verts par des choux de Bruxelles, des poivrons verts ou des courgettes.
- Rappelez-vous, une petite quantité de sel suffit. Goûtez aux aliments avant d'ajouter du sel.

Pour des recettes et d'autres ressources du guide alimentaire, visitez :

Canada.ca/GuideAlimentaire



Lentilles braisées avec légumes verts



10 ingrédients ou moins

Végétarien

Ce plat de lentilles braisées avec légumes verts est simple et savoureux. Servez ce plat ou utilisez-le comme base pour des légumes ou viandes grillés.



**Temps de
préparation**
20 min



**Temps de
cuisson**
45 min



Portions
6

Ingrédients

- 500 ml (2 tasses) de lentilles brunes ou vertes séchées
- 45 ml (3 c. à soupe) d'huile d'olive
- 5 gousses d'ail, écrasées et hachées
- 1 botte de bettes à cardes, tiges enlevées et finement tranchées, et les feuilles tranchées très finement (environ 1 l / 4 tasses)

- 1 botte de coriandre, feuilles et quelques tiges, très finement hachées (environ 250 ml/1 tasse)
- 45 ml (3 c. à soupe) de jus de citron (environ 1 citron)
- 45 ml (3 c. à soupe) de mélasse de grenade
- Sel et poivre au goût

Préparation

- 1 Rincer les lentilles. Dans une casserole de taille moyenne, placer les lentilles et les couvrir de quelques centimètres d'eau. Faire cuire pendant 20 à 30 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient à peine tendres.
- 2 Dans une grande poêle, faire chauffer l'huile d'olive à feu moyen. Ajouter l'ail et faire revenir pendant une minute. Ajouter les tiges de bettes à cardes et faire revenir pendant une minute. Ajouter les bettes à cardes finement coupées et faire revenir pendant 2 minutes de plus.
- 3 Ajouter les lentilles cuites, le jus de citron et la mélasse de grenade et cuire pendant 10 minutes ou jusqu'à ce que les lentilles soient un peu ramollies. Ajouter de l'eau, si nécessaire, pour éviter que le mélange ne se dessèche. Retirer du feu et laisser refroidir légèrement avant de servir.

Trucs

- Si vous n'avez pas de mélasse de grenade à votre disposition, utilisez 30 ml (2 c. à soupe) de vinaigre balsamique.
- Soyez créatif! Une fois que vous serez servi, essayez de garnir d'un œuf au plat ou du fromage feta léger émietté et sur du riz brun.
- Vous pouvez remplacer les bettes à cardes par un autre légume vert tel que des épinards.
- Rappelez-vous, une petite quantité de sel suffit. Goûtez aux aliments avant d'ajouter du sel.

Pour des recettes et d'autres ressources du guide alimentaire, visitez :

Canada.ca/GuideAlimentaire



Macaroni au fromage avec des légumes



Congelables

Pour enfants

Végétarien

Ce macaroni au fromage crémeux revisité contient des bouchées de légumes. Servez-le accompagné d'une salade ou de batônnets de légumes.



**Temps de
préparation**

20 min



**Temps de
cuisson**

20 min



Portions

4

Ingrédients

- 375 ml (1 ½ tasse) de macaroni ou de fusilli au grains entiers, non cuits
- 10 ml (2 c. à thé) de margarine molle non hydrogénée
- 1 oignon haché finement
- 2 gousses d'ail émincées
- 1 carotte hachée finement
- 125 ml (½ tasse) de poivron rouge haché finement

- 125 ml (½ tasse) de courgette râpée
- 30 ml (2 c. à table) de farine tout usage
- 500 ml (2 tasses) de lait écrémé
- 5 ml (1 c. à thé) de thym frais haché ou 2 ml (½ c. à thé) de thym séché
- 250 ml (1 tasse) de cheddar fort plus faible en gras râpé
- 5 ml (1 c. à thé) de moutarde de Dijon
- Une pincée de poivre moulu

Préparation

- 1 Dans une casserole, amener l'eau à ébullition. Ajouter les macaronis et cuire environ 6 minutes ou jusqu'à ce que les pâtes soient tendres, mais fermes. Bien égoutter et réserver.
- 2 Dans une grande casserole, faire fondre la margarine à feu moyen et cuire l'oignon et l'ail pendant 1 minute. Ajouter la carotte, le poivron rouge et la courgette et cuire en remuant pendant environ 5 minutes ou jusqu'à ce que tout soit tendre.
- 3 Incorporer la farine et cuire en remuant jusqu'à ce que la farine soit absorbée. Verser lentement le lait et remuer jusqu'à consistance lisse. Ajouter le thym. Cuire en remuant pendant environ 5 minutes ou jusqu'à ce que le mélange commence à faire des bulles.
- 4 Incorporer le fromage, la moutarde et le poivre. Retirer du feu et remuer jusqu'à ce que tout soit bien fondu et lisse. Incorporer le macaroni cuit et mélanger pour bien l'enrober.

Recette créée par Emily Richards, conseillère en économie domestique pour Santé Canada et la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC.

Trucs

- Quel enfant n'aime pas le macaroni au fromage? Les plus âgés peuvent aider à râper le fromage et la courgette à l'aide d'une râpe à quatre côtés.
- Si vous n'avez pas le temps de couper les légumes en petits morceaux, faites-les cuire en plus gros morceaux un peu plus longtemps, jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
- Pour utiliser des légumes surgelés, remplacez les carottes, le poivron rouge et les courgettes par 500 ml (2 tasses) de légumes surgelés en dés mélangés.
- Demandez à vos enfants de choisir la forme de pâtes dont ils ont envie. Il existe de nombreux choix, comme les penne, les gemelli (scoobi-doo), les coquilles et les roues de tracteur.

Pour des recettes et d'autres ressources du guide alimentaire, visitez :

Canada.ca/GuideAlimentaire



Muffins au yogourt sans farine au mélangeur



10 ingrédients ou moins 30 minutes ou moins Congelables Pour enfants

Les muffins sont les meilleurs – ils sont fruités, sucrés et regorgent de nutriments. Mettez tous les ingrédients dans le mélangeur et c'est presque tout! Prenez-en un au déjeuner ou à la collation.



Temps de préparation 10 min



Temps de cuisson 17 min



Portions 12 muffins

Ingrédients

- 250 ml (1 tasse) de yogourt grec nature 0 %
- 2 bananes mûres (environ 250 ml/1 tasse)
- 2 œufs
- 30 ml (2 c. à table) d'huile végétale
- 500 ml (2 tasses) de flocons d'avoine
- 85 ml (1/3 tasse) de sirop d'érable
- 7 ml (1/2 c. à table) de poudre à pâte
- 2 ml (1/2 c. à thé) de bicarbonate de soude
- 5 ml (1 c. à thé) de vanille
- 250 ml (1 tasse) de petits fruits mélangés frais ou surgelés

Préparation

- 1 Préchauffer le four à 200 °C (400 °F) et vaporiser légèrement douze moules à muffins avec un enduit à cuisson ou y déposer du papier parchemin.
- 2 Dans un mélangeur ou un robot culinaire, ajouter tous les ingrédients, sauf les petits fruits mélangés, et mélanger jusqu'à consistance lisse.
- 3 Incorporer doucement les petits fruits dans le mélange à l'aide d'une grande cuillère en bois.
- 4 Verser le mélange dans les moules à muffins préparés en les remplissant au 3/4.

- 5 Cuire pendant environ 17 minutes ou jusqu'à ce que le dessus des muffins soit ferme. Laisser refroidir dans les moules pendant environ 10 à 15 minutes avant de servir.

Trucs

- Les enfants seront ravis de vous aider. Ils peuvent aider à rajouter les ingrédients dans le mélangeur et verser le mélange dans les moules à muffins.
- Ajoutez un peu de croquant: incorporez 60 ml (¼ tasse) de noix non salées hachées au mélange à l'étape 3.
- Si vous aimez le goût de la cannelle, ajoutez-en une pincée à l'étape 2.
- Doublez la recette pour plus tard. Laissez les muffins refroidir, puis conservez-les dans un récipient avec couvercle hermétique jusqu'à 7 jours au réfrigérateur ou jusqu'à 2 à 3 mois au congélateur.

Pour des recettes et d'autres ressources du guide alimentaire, visitez :

Canada.ca/GuideAlimentaire



Muffins savoureux au brocoli et fromage



30 minutes ou moins



Congelables



Pour enfants



Végétarien

Cette recette incontournable est parfaite pour les déjeuners sur le pouce. Bientôt vos favoris, ces muffins peuvent également se savourer sur l'heure du dîner avec un bol de soupe.



Temps de préparation 10 min



Temps de cuisson 12 min



Portions 10 muffins

Ingrédients

- 125 ml (½ tasse) de farine tout usage
- 125 ml (½ tasse) de farine de blé entier
- 125 ml (½ tasse) de semoule de maïs fine
- 85 ml (⅓ tasse) de graines de lin moulus ou de germe de blé
- 5 ml (1 c. à thé) de poudre à pâte
- 5 ml (1 c. à thé) de bicarbonate de soude
- 2 ml (½ c. à thé) de poudre d'ail
- 2 ml (½ c. à thé) de paprika
- 1 ml (¼ c. à thé) de piment de Cayenne
- 250 ml (1 tasse) yogourt grec nature 0 %
- 85 ml (⅓ tasse) de lait écrémé
- 1 œuf
- 30 ml (2 c. à table) d'huile végétale
- 375 ml (1 ½ tasse) de bouquets de brocoli hachés
- 190 ml (¾ tasse) de cheddar fort plus faible en gras râpé

Préparation

- 1 Préchauffer le four à 200 °C (400 °F) et vaporiser légèrement les moules à muffins avec un enduit à cuisson ou y déposer du papier parchemin.
- 2 Dans un grand bol, fouetter ensemble la farine tout usage, la farine de blé entier, la semoule de maïs, les graines de lin moulues, la poudre à pâte, le bicarbonate de soude, la poudre d'ail, le paprika et le piment de Cayenne; puis mettre de côté.
- 3 Dans un autre bol, fouetter ensemble le yogourt, le lait, les œufs et l'huile. Verser sur le mélange de farine et mélanger. Incorporer le brocoli et le fromage. (La pâte sera épaisse.)
- 4 Verser la pâte dans les moules à muffins et cuire au four pendant environ 12 minutes ou jusqu'à ce que les muffins soient dorés et fermes au toucher. Laisser refroidir un peu avant de démouler.

Recette créée par Emily Richards, conseillère en économie domestique pour Santé Canada et la [Fondation des maladies du cœur et de l'AVC](#).

Trucs

- Si vous n'avez pas de farine de blé entier, utilisez 250 ml (1 tasse) de farine tout usage additionnée de son pour plus de fibres.
- Vos petits chefs peuvent vous aider à mélanger les ingrédients secs, les ingrédients humides et aider à verser la pâte dans les moules à muffins.
- Essayez d'autres combinaisons de légumes et de fromage à la place du brocoli et du cheddar. Pourquoi pas chou-fleur et asiago?
- Doublez la recette et congelez les muffins en trop. Lorsque les muffins ont refroidi, conservez-les dans un contenant hermétique jusqu'à 3 jours au réfrigérateur ou jusqu'à 2 semaines au congélateur.

Pour des recettes et d'autres ressources du guide alimentaire, visitez :

Canada.ca/GuideAlimentaire



Muffins sucrés à la courgette



30 minutes ou moins



Congelables



Pour enfants



Végétarien

Ces muffins sucrés et moelleux regorgent d'ingrédients riches en fibres, ce qui en fait un déjeuner nutritif pour démarrer votre journée. Avec un soupçon de cannelle et une touche sucrée provenant des raisins, vous les aimerez à coup sûr.



Temps de préparation 10 min



Temps de cuisson 18 min



Portions 12

Ingrédients

- 60 ml (¼ tasse) d'huile végétale
- 165 ml (⅔ tasse) de cassonade bien tassée
- 1 œuf
- 1 banane bien mûre, pilée (environ 125 ml / ½ tasse)
- 1 courgette, râpée (env. 250 ml / 1 tasse)
- 5 ml (1 c. à thé) de cannelle moulue
- 125 ml (½ tasse) de yogourt grec nature 0 %
- 5 ml (1 c. à thé) d'extrait de vanille
- 250 ml (1 tasse) de farine tout usage additionnée de son ou de farine tout usage
- 190 ml (¾ tasse) de son de blé
- 60 ml (¼ tasse) de germe de blé
- 5 ml (1 c. à thé) de levure chimique
- 2 ml (½ c. à thé) de bicarbonate de soude
- 125 ml (½ tasse) de raisins secs, de canneberges séchées ou de bleuets déshydratés

Préparation

- 1 Préchauffer le four à 200°C (400°F) et vaporiser légèrement les moules à muffins avec un enduit à cuisson ou y déposer du papier parchemin.
- 2 Dans un grand bol, fouetter ensemble l'huile, le sucre et l'œuf. Ajouter la banane, la courgette et la cannelle; incorporer le yogourt et la vanille.
- 3 Dans un autre bol, mélanger la farine, le son et le germe de blé, la levure chimique et le bicarbonate de soude. Ajouter le mélange de farine au mélange de banane et remuer jusqu'à ce que ce soit juste assez humide. Incorporer les raisins.
- 4 Répartir équitablement la pâte dans les moules à muffins et cuire pendant environ 18 minutes ou jusqu'à ce que le dessus soit bien doré et ferme au toucher. Laisser refroidir brièvement avant de déguster.

En savoir plus sur la [Salubrité des aliments](#)

Recette créée par Emily Richards, conseillère en économie domestique pour Santé Canada et la [Fondation des maladies du cœur et de l'AVC](#).

Trucs

- Quel enfant n'aime pas préparer des muffins? Les petits chefs peuvent écraser la banane, les plus âgés peuvent râper la courgette et répartir la pâte dans les moules à muffins.
- Ajoutez un peu de croquant : incorporez 60 ml (¼ tasse) de noix grillées et hachées à la pâte.
- Conservez des muffins pour une collation rapide. Une fois refroidis, enveloppez-les séparément ou placez-les dans un sac de congélation en plastique puis conserver au congélateur jusqu'à de 2 semaines.

Pour des recettes et d'autres ressources du guide alimentaire, visitez :

Canada.ca/GuideAlimentaire



Mujadarrah (lentilles, oignons et riz)



10 ingrédients ou moins



30 minutes ou moins



Congelables



Végétarien

Ce plat moyen-oriental délicieux et économique est une excellente façon d'utiliser des restes de lentilles cuites et de réduire le gaspillage alimentaire. Servez-le au souper, accompagné d'une salade verte ou d'une salade de chou.



Temps de préparation 5 min



Temps de cuisson 20 min



Portions 6

Ingrédients

- 30 ml (2 c. à table) d'huile d'olive
- 3 oignons tranchés finement
- 5 ml (1 c. à thé) de cumin moulu
- 560 ml (2 ¼ tasses) de riz brun ou sauvage, cuit
- 1 boîte (540 ml/19 oz) de lentilles brunes ou vertes, égouttées et rincées

Préparation

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

Trucs

- Vous saurez que les oignons sont caramélisés lorsqu'ils prennent une couleur brun foncé et qu'ils présentent un léger aspect croustillant. Ajoutez un peu d'eau aux oignons s'ils collent au fond de la casserole.
- Utilisez-vous du riz cru et des lentilles séchées? Utilisez 190 ml ($\frac{3}{4}$ tasse) de riz cru et 250 ml (1 tasse) de lentilles séchées. Faites-les cuire selon le mode d'emploi sur l'emballage avant de les ajouter à l'étape 2.
- Gagnez du temps : doublez cette recette et congelez les portions supplémentaires pour un autre repas.

Pour des recettes et d'autres ressources du guide alimentaire, visitez :

Canada.ca/GuideAlimentaire



Mujadarrah (lentilles, oignons et riz)



10 ingrédients ou moins
Végétarien

30 minutes ou moins

Congelables

Ce plat moyen-oriental délicieux et économique est une excellente façon d'utiliser des restes de lentilles cuites et de réduire le gaspillage alimentaire. Servez-le au souper, accompagné d'une salade verte ou d'une salade de chou.



**Temps de
préparation**
5 min



**Temps de
cuisson**
20 min



Portions
6

Ingrédients

- 30 ml (2 c. à table) d'huile d'olive
- 3 oignons tranchés finement
- 5 ml (1 c. à thé) de cumin moulu
- 560 ml (2 ¼ tasses) de riz brun ou sauvage, cuit

- 1 boîte (540 ml/19 oz) de lentilles brunes ou vertes, égouttées et rincées

Préparation

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

Trucs

- Vous saurez que les oignons sont caramélisés lorsqu'ils prennent une couleur brun foncé et qu'ils présentent un léger aspect croustillant. Ajoutez un peu d'eau aux oignons s'ils collent au fond de la casserole.
- Utilisez-vous du riz cru et des lentilles séchées? Utilisez 190 ml ($\frac{3}{4}$ tasse) de riz cru et 250 ml (1 tasse) de lentilles séchées. Faites-les cuire selon le mode d'emploi sur l'emballage avant de les ajouter à l'étape 2.
- Gagnez du temps : doublez cette recette et congelez les portions supplémentaires pour un autre repas.

Pour des recettes et d'autres ressources du guide alimentaire, visitez :

Canada.ca/GuideAlimentaire



Nouilles au gingembre et aux oignons verts



<10 10 ingrédients ou moins 30 minutes ou moins Végétarien

Ces nouilles parfumées sont le plat d'accompagnement parfait pour votre aliment protéiné et vos légumes préférés. Elles sont rapides à préparer et ajoutent une touche épicée à votre repas.



Temps de préparation 20 min



Temps de cuisson 10 min



Portions 4

Ingrédients

- 500 ml (2 tasses) d'oignons verts, racines coupées, tranchés finement (environ 2 bottes)
- 125 ml (½ tasse) de gingembre frais, pelé et haché
- 15 ml (1 c. à table) d'huile végétale
- 15 ml (1 c. à table) de sauce soya plus faible en sodium
- 5 ml (1 c. à thé) de vinaigre de riz
- 1 paquet (454 g) de nouilles de riz brun non cuites

Préparation

- 1 Dans un grand bol, mélanger les oignons verts, le gingembre, l'huile, la sauce soya et le vinaigre. Laisser reposer à la température de la pièce pendant 20 minutes, en remuant de temps en temps.
- 2 Pendant ce temps, faire cuire les nouilles dans l'eau bouillante selon les instructions du paquet ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Égoutter les nouilles et les placer dans un grand bol.
- 3 Verser la moitié de la sauce sur les nouilles et mélanger doucement pour bien les enrober.
- 4 Servir les nouilles et garnir du reste de la sauce, si désiré.

Trucs

- Invitez vos enfants à la cuisine pour qu'ils participent à la planification du repas! Demandez-leur de choisir un aliment protéiné et un légume pour accompagner ce plat.
- Si vous n'avez pas de nouilles de riz brun, essayez d'utiliser du riz brun. Il suffit de servir la sauce de l'étape 1 sur le riz.
- Rappelez-vous, une petite quantité de sel suffit. Goûtez aux aliments avant d'ajouter du sel.

Pour des recettes et d'autres ressources du guide alimentaire, visitez :

Canada.ca/GuideAlimentaire



Œufs brouillés aux légumes



10 ingrédients ou moins



30 minutes ou moins



Pour enfants



Végétarien

Ces œufs brouillés se préparent rapidement et sont remplis de légumes. Servez-les avec une rôtie à grains entiers ou dans une moitié de pita à grains entiers!



Temps de préparation 5 min



Temps de cuisson 10 min



Portions 4

Ingrédients

- 6 œufs
- 60 ml (¼ tasse) de lait écrémé
- 1 ml (¼ c. à thé) de poivre noir moulu
- 5 ml (1 c. à thé) d'huile végétale
- 375 ml (1 ½ tasse) de légumes frais ou surgelés mélangés (tels que des oignons, poivrons, champignons)

Préparation

- 1 Dans un bol moyen, battre ensemble les œufs, le lait et le poivre à la fourchette. Réserver.
- 2 Dans une poêle antiadhésive moyenne de 25 cm (10 po), chauffer l'huile à feu moyen. Ajouter le mélange de légumes et cuire de 2 à 3 minutes en remuant souvent jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Si les légumes libèrent trop de liquide, augmenter la chaleur pendant la dernière minute jusqu'à ce que le liquide s'évapore.
- 3 Réduire le feu à moyen-doux et verser le mélange d'œufs sur les légumes. Poursuivre la cuisson, sans remuer, pendant 3 minutes ou jusqu'à ce que les œufs commencent à prendre. Pousser doucement le mélange vers le centre de la poêle à l'aide d'une spatule résistante à la chaleur ou d'une cuillère en bois et replier pour former de gros morceaux.
- 4 Continuer à plier doucement les œufs jusqu'à ce qu'ils soient bien cuits, environ 3 à 5 minutes de plus. Retirer du feu et servir immédiatement.

Pour en savoir plus sur [la salubrité des aliments](#)

Trucs

- Cette recette est parfaite pour utiliser vos légumes qui commencent à flétrir, comme des tomates, des épinards ou du brocoli.
- Pour plus de piquant, ajoutez une cuillerée de salsa sur ces œufs cuits ou saupoudrez 1 ml (¼ c. à thé) de paprika et 1 ml (¼ c. à thé) de piment de Cayenne au lieu du poivre noir.
- Demandez à vos petits chefs de vous aider en les encourageant à casser et à battre les œufs.

Pour des recettes et d'autres ressources du guide alimentaire, visitez :

Canada.ca/GuideAlimentaire



Œufs brouillés aux légumes



10 ingrédients ou moins

30 minutes ou moins

Pour enfants

Végétarien

Ces œufs brouillés se préparent rapidement et sont remplis de légumes. Servez-les avec une rôtie à grains entiers ou dans une moitié de pita à grains entiers!



Temps de
préparation
5 min



Temps de
cuisson
10 min



Portions
4

Ingrédients

- 6 œufs
- 60 ml (¼ tasse) de lait écrémé
- 1 ml (¼ c. à thé) de poivre noir moulu
- 5 ml (1 c. à thé) d'huile végétale

- 375 ml (1 ½ tasse) de légumes frais ou surgelés mélangés (tels que des oignons, poivrons, champignons)

Préparation

- 1 Dans un bol moyen, battre ensemble les œufs, le lait et le poivre à la fourchette. Réserver.
- 2 Dans une poêle antiadhésive moyenne de 25 cm (10 po), chauffer l'huile à feu moyen. Ajouter le mélange de légumes et cuire de 2 à 3 minutes en remuant souvent jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Si les légumes libèrent trop de liquide, augmenter la chaleur pendant la dernière minute jusqu'à ce que le liquide s'évapore.
- 3 Réduire le feu à moyen-doux et verser le mélange d'œufs sur les légumes. Poursuivre la cuisson, sans remuer, pendant 3 minutes ou jusqu'à ce que les œufs commencent à prendre. Pousser doucement le mélange vers le centre de la poêle à l'aide d'une spatule résistante à la chaleur ou d'une cuillère en bois et replier pour former de gros morceaux.
- 4 Continuer à plier doucement les œufs jusqu'à ce qu'ils soient bien cuits, environ 3 à 5 minutes de plus. Retirer du feu et servir immédiatement.

Pour en savoir plus sur [la salubrité des aliments](#)

Trucs

- Cette recette est parfaite pour utiliser vos légumes qui commencent à flétrir, comme des tomates, des épinards ou du brocoli.
- Pour plus de piquant, ajoutez une cuillerée de salsa sur ces œufs cuits ou saupoudrez 1ml (¼ c. à thé) de paprika et 1 ml (¼ c. à thé) de piment de Cayenne au lieu du poivre noir.
- Demandez à vos petits chefs de vous aider en les encourageant à casser et à battre les œufs.

Pour des recettes et d'autres ressources du guide alimentaire, visitez :

Canada.ca/GuideAlimentaire



Œufs pochés classiques



 10 ingrédients ou moins  30 minutes ou moins  Végétarien

Cette manière classique de servir les œufs est perfectionnée pour préparer vous-même, en quelques étapes faciles, un déjeuner d'œufs pochés digne du resto.



Temps de préparation 0 min



Temps de cuisson 5 min



Portions 2

Ingrédients

- 2 œufs
- 15 ml (1 c. à table) de vinaigre blanc
- 1 muffin anglais de grains entiers coupé en deux et grillé
- Une pincée de poivre moulu

Préparation

- 1 Dans une casserole, faire chauffer de l'eau jusqu'à ce qu'elle frémissse. Si l'eau bout, réduire le feu afin qu'elle frémissse.
- 2 Dans un petit bol, casser un œuf. Ajouter le vinaigre dans l'eau frémissante et mélanger.
- 3 Approcher le bol de la surface de l'eau et très délicatement laisser tomber l'œuf dans l'eau. Répéter avec l'autre œuf. Faire cuire pendant 3 minutes ou jusqu'à ce que les blancs soient pris, mais que les jaunes soient mous. Laisser plus longtemps pour des œufs pochés plus fermes. À l'aide d'une écumoire, sortir les œufs un à la fois.
- 4 Déposer un œuf sur chaque demi-muffin et poivrer avant de servir.

En savoir plus sur la [Salubrité des aliments](#)

Recette créée par Emily Richards, conseillère en économie domestique pour Santé Canada et la [Fondation des maladies du cœur et de l'AVC](#).

Trucs

- Ajoutez des œufs pochés aux salades ou accompagnez-les de légumes cuits comme des épinards et des champignons. Les enfants peuvent aider à choisir les légumes.
- Essayez d'ajouter une couche de sauce tzatziki ou de yogourt grec nature plus faible en gras sur les demi-muffins anglais, puis déposez-y les légumes cuits et les œufs pochés.

Pour des recettes et d'autres ressources du guide alimentaire, visitez :

Canada.ca/GuideAlimentaire



Papillotes de légumes et de poisson aux herbes



30 minutes ou moins

Ces papillotes peuvent être préparées la veille ou le matin avant d'aller travailler. Ainsi, elles seront prêtes à être déposées sur le gril à votre retour.



Temps de préparation 15 min



Temps de cuisson 10 min



Portions 4

Ingrédients

- 1 botte d'asperges fraîches, parées
- 2 poivrons rouges, tranchés en lanières
- 2 petites courgettes jaunes (courges d'été), tranchées
- 60 ml (¼ tasse) de basilic frais haché
- 30 ml (2 c. à soupe) de persil ou de ciboulette frais, haché
- 2 gousses d'ail, émincées
- 4 pak choy miniatures coupés en deux dans le sens de la longueur
- 15 ml (1 c. à table) de moutarde de Dijon
- 10 ml (2 c. à thé) d'huile végétale
- 15 ml (1 c. à table) de feuilles de thym frais hachées
- 1 ml (¼ c. à thé) poivre moulu
- 4 filets de saumon sans peau (environ 125 g/4 oz chacun)

Préparation

- 1 Couper les asperges en 2 en biseau et les mettre dans un grand bol. Incorporer le poivron rouge, la courgette, le basilic, le persil et l'ail. Bien mélanger.
- 2 Répartir les pak choy sur 4 grands morceaux de papier d'aluminium. Garnir du mélange d'asperges et réserver.

- 3 Dans un petit bol, fouetter la moutarde, l'huile, le thym et le poivre. Ajouter le saumon et bien mélanger pour tout enrober. Placer un morceau de saumon sur le dessus du mélange de pak choy et d'asperges. Replier le papier d'aluminium pour sceller ou placer un autre morceau sur le dessus et former des papillotes.
- 4 Placer les papillotes sur le gril préalablement huilé et cuire à intensité moyenne pendant environ 10 minutes. Utiliser un [thermomètre numérique de cuisson](#) pour vérifier que le saumon a atteint une température interne de 70 °C (158 °F).

Recette créée par Emily Richards, conseillère en économie domestique pour Santé Canada et la [Fondation des maladies du cœur et de l'AVC](#).

Trucs

- Les petits chefs vont adorer préparer les asperges en cassant les tiges. Pour vous débarrasser de la partie dure, tenez la tige près de la base et courbez-la légèrement. Elle se cassera au bon endroit.
- Essayez cette recette au four : Placez les papillotes sur une grande plaque de cuisson et faites cuire au four préchauffé à 220 °C (425 °F) pendant environ 15 minutes.
- Variez les poissons. Recherchez des poissons à chair ferme comme le flétan, le tilapia, la truite ou le vivaneau pour remplacer le saumon.

Pour des recettes et d'autres ressources du guide alimentaire, visitez :

Canada.ca/GuideAlimentaire



Pâté chinois à la dinde et aux lentilles



10 ingrédients ou moins 30 minutes ou moins Congelables

Ce plat familial incontournable est aussi réconfortant dans cette version que lorsqu'il est préparé avec du bœuf haché. Servez-le avec une salade verte (pour la vinaigrette, voir la rubrique Trucs).



Temps de préparation 20 min



Temps de cuisson 10 min



Portions 6

Ingrédients

- 5 grosses pommes de terre (environ 1 kg/2 ¼ lb), lavées et coupées en cubes
- 1 oignon jaune, coupé en dés
- 450 g (1 lb) de dinde hachée maigre
- 250 ml (1 tasse) de lentilles en conserve, rincées et égouttées
- 30 ml (2 c. à table) de sauce Worcestershire
- 30 ml (2 c. à table) de pâte de tomates en conserve
- 500 ml (2 tasses) de petits pois et de carottes surgelés, dégelés
- 30 ml (2 c. à table) de margarine molle non hydrogénée
- 15 ml (1 c. à table) de lait 1 %

Préparation

- 1 Dans une grande casserole remplie d'eau, déposer les pommes de terre et porter à ébullition. Cuire jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres, environ 10 minutes, puis égoutter.
- 2 Enduire légèrement une poêle antiadhésive d'enduit à cuisson ou d'huile et faire chauffer à feu moyen-élevé. Ajouter l'oignon et cuire pendant environ 5 minutes, jusqu'à ce qu'il soit doré. Ajouter la dinde hachée et cuire jusqu'à ce qu'elle soit dorée.
- 3 Ajouter les lentilles, la sauce Worcestershire et la pâte de tomates à la dinde hachée.

- 4 Verser le mélange de dinde hachée dans un plat allant au four de 20x20cm (8x8 pouces) et répartir uniformément sur tout le fond. Répartir les petits pois et les carottes sur le mélange de dinde.
- 5 Ajouter la margarine et le lait aux pommes de terre. À l'aide d'un pilon ou d'un mélangeur à main, mettre en purée. Déposer les pommes de terre en purée sur les petits pois et les carottes et répartir uniformément.
- 6 Mettre au four sur la grille inférieure et faire griller pendant 5 à 10 minutes jusqu'à ce que les pommes de terre commencent à dorer. Utiliser un thermomètre numérique de cuisson pour vérifier que la dinde a atteint une température interne de 74 °C (165 °F).

Trucs

- Les petits chefs peuvent préparer la vinaigrette en mélangeant 80 ml (1/3 de tasse) d'huile d'olive avec 30 ml (2 c. à table) de vinaigre balsamique, de vin rouge ou de vin blanc et 15 ml (1 c. à table) de jus de citron (environ 1/2 citron).
- Congelez le reste pâte de tomates pour l'utiliser plus tard. Déposez par cuillerée la pâte de tomates dans des bacs à glaçons et placez au congélateur pendant 2 à 3 heures, ou jusqu'à ce qu'elle soit entièrement congelée. Transférez les cubes dans un récipient étanche et gardez au congélateur jusqu'à 6 mois.
- Les lentilles peuvent être sèches ou en conserve. Si vous utilisez des lentilles sèches, suivez les directives de cuisson indiquées sur l'emballage, puis ajoutez-les cuites à l'étape 3.
- Utilisez tout autre légume frais ou surgelé que vous aimez, comme des poireaux ou des champignons. Veillez tout simplement à couper les légumes en petits morceaux et à les faire cuire jusqu'à tendreté.

Pour des recettes et d'autres ressources du guide alimentaire, visitez :

Canada.ca/GuideAlimentaire



Pitas à la dinde et aux légumes



10 ingrédients ou moins 30 minutes ou moins Pour enfants Sans cuisson

Original et savoureux, ce sandwich facile à préparer redonne aux restes leurs lettres de noblesse. Utilisez le mélange à la dinde pour concocter une salade tout aussi délicieuse : ajoutez un soupçon de vinaigre de riz et dégustez.



Temps de préparation 10 min



Temps de cuisson 0 min



Portions 4

Ingrédients

- 85 ml (⅓ tasse) de yogourt grec nature 0 %
- 30 ml (2 c. à table) de mayonnaise plus faible en gras
- 5 ml (1 c. à thé) de moutarde de Dijon ou de moutarde jaune
- 1 ml (¼ c. à thé) de poivre moulu
- 375 ml (1 ½ tasse) de poitrine de dinde cuite hachée
- 125 ml (½ tasse) de poivron en dés
- 60 ml (¼ tasse) de carottes râpées
- 2 pains pitas à grains entiers
- 4 feuilles de laitue Boston
- ¼ de grand concombre, tranché finement

Préparation

- 1 Dans un grand bol, mélanger le yogourt, la mayonnaise, la moutarde et le poivre. Ajouter la dinde, le poivron et la carotte et mélanger jusqu'à ce qu'ils soient bien recouverts.
- 2 Couper les pitas en deux et ouvrir les pochettes. Garnir chaque pochette de laitue, de tranches de concombre et de mélange à la dinde.

Pour en savoir plus sur [la salubrité des aliments](#).

Recette créée par Emily Richards, conseillère en économie domestique pour Santé Canada et la [Fondation des maladies du cœur et de l'AVC](#).

Trucs

- Les petits chefs peuvent préparer leur propre dîner en mélangeant les ingrédients et en garnissant les pochettes de pitas. Les plus âgés peuvent couper le poivron en dés et râper la carotte.
- Cette recette est idéale pour utiliser les restes de dinde. Sinon, il vous suffit de cuire une poitrine supplémentaire de dinde désossée et sans peau. Vous pouvez également utiliser des restes de poulet cuit.
- Remplacez la palette de légumes verts en utilisant du jeune chou frisé, du chou râpé ou des betteraves râpées au lieu de la laitue.

Pour des recettes et d'autres ressources du guide alimentaire, visitez :

Canada.ca/GuideAlimentaire



Pitas à la dinde et aux légumes



10 ingrédients ou moins

30 minutes ou moins

Pour enfants

Sans cuisson

Original et savoureux, ce sandwich facile à préparer redonne aux restes leurs lettres de noblesse. Utilisez le mélange à la dinde pour concocter une salade tout aussi délicieuse : ajoutez un soupçon de vinaigre de riz et dégustez.

Temps de
préparation

10 min

Temps de
cuisson

0 min



Portions

4

Ingrédients

- 85 ml ($\frac{1}{3}$ tasse) de yogourt grec nature 0 %
- 30 ml (2 c. à table) de mayonnaise plus faible en gras
- 5 ml (1 c. à thé) de moutarde de Dijon ou de moutarde jaune
- 1 ml ($\frac{1}{4}$ c. à thé) de poivre moulu

- 375 ml (1 ½ tasse) de poitrine de dinde cuite hachée
- 125 ml (½ tasse) de poivron en dés
- 60 ml (¼ tasse) de carottes râpées
- 2 pains pitas à grains entiers
- 4 feuilles de laitue Boston
- ¼ de grand concombre, tranché finement

Préparation

- 1 Dans un grand bol, mélanger le yogourt, la mayonnaise, la moutarde et le poivre. Ajouter la dinde, le poivron et la carotte et mélanger jusqu'à ce qu'ils soient bien recouverts.
- 2 Couper les pitas en deux et ouvrir les pochettes. Garnir chaque pochette de laitue, de tranches de concombre et de mélange à la dinde.

Pour en savoir plus sur [la salubrité des aliments](#).

Recette créée par Emily Richards, conseillère en économie domestique pour Santé Canada et la [Fondation des maladies du cœur et de l'AVC](#).

Trucs

- Les petits chefs peuvent préparer leur propre dîner en mélangeant les ingrédients et en garnissant les pochettes de pitas. Les plus âgés peuvent couper le poivron en dés et râper la carotte.

- Cette recette est idéale pour utiliser les restes de dinde. Sinon, il vous suffit de cuire une poitrine supplémentaire de dinde désossée et sans peau. Vous pouvez également utiliser des restes de poulet cuit.
- Remplacez la palette de légumes verts en utilisant du jeune chou frisé, du chou râpé ou des betteraves râpées au lieu de la laitue.

Pour des recettes et d'autres ressources du guide alimentaire, visitez :

Canada.ca/GuideAlimentaire



Pizza à croûte mince



 10 ingrédients ou moins  30 minutes ou moins  Pour enfants

Cette pizza maison croustillante deviendra la préférée de votre famille. Heureusement, elle se prépare rapidement. Servez-la avec une salade colorée ou des bâtonnets de légumes croquants.



Temps de préparation 5 min



Temps de cuisson 8 min



Portions 4

Ingrédients

- 4 petites [tortillas](#) à la farine de grains entiers
- 60 ml (¼ tasse) de sauce pour pâtes
- 5 ml (1 c. à thé) d'assaisonnement aux herbes italiennes
- 1 gousse d'ail, émincée
- 1 poivron, haché
- 175 ml (¾ tasse) de champignons, hachés
- 60 ml (¼ tasse) de dinde rôtie hachée
- 250 ml (1 tasse) de mozzarella partiellement écrémée râpée
- 30 ml (2 c. à table) de persil frais haché (facultatif)

Préparation

- 1 Préchauffer le four à 200 °C (400 °F).
- 2 Étaler les tortillas côte à côte sur une grande plaque de cuisson; réserver.
- 3 Dans un petit bol, mélanger la sauce pour pâtes, l'assaisonnement et l'ail. Tartiner également sur chaque tortilla. Garnir chacune de poivron rouge, de champignons et de dinde. Recouvrir de mozzarella.
- 4 Cuire au four environ 8 minutes ou jusqu'à ce que le fromage soit fondu. Parsemer de persil avant de servir (facultatif).

Pour en savoir plus sur [la salubrité des aliments](#)

Recette créée par Emily Richards, conseillère en économie domestique pour Santé Canada et la [Fondation des maladies du cœur et de l'AVC](#).

Trucs

- Les petits chefs adoreront préparer leur propre pizza. Ils peuvent aider à mélanger les ingrédients et les disposer sur les tortillas. Parions que s'ils les font, ils les mangeront!
- Réfléchissez à de nouvelles idées de garniture, comme de la courgette, du maïs ou de l'ananas.
- Pour un dîner rapide le lendemain, hachez et mesurez des garnitures supplémentaires. Il suffira de les disposer sur des tortillas et de les mettre au four avant de servir.
- Envie de cuisiner une version végétarienne? Éliminez simplement la dinde.

Pour des recettes et d'autres ressources du guide alimentaire, visitez :

Canada.ca/GuideAlimentaire



Pochettes de tofu à l'orange



30 minutes ou moins



Végétarien

Ces pochettes de tofu incomparables sont préparées avec une marinade d'agrumes savoureuse. Pour agrémenter vos repas de tous les jours, servez le tofu grillé dans un sandwich, sur un lit de légumes verts, dans une soupe ou sur une salade de pâtes. Les possibilités sont infinies.



Temps de préparation 5 min



Temps de cuisson 10 min



Portions 6

Ingrédients

- 1 bloc (350g) de tofu extra ferme
- 2 ml (½ c. à table) de zeste d'orange
- 45 ml (3 c. à table) de jus d'orange
- 30 ml (2 c. à table) de sauce soya à teneur réduite en sodium
- 10 ml (2 c. à thé) d'huile de sésame
- 10 ml (2 c. à thé) de gingembre frais râpé
- 1 gousse d'ail, râpée
- 1 ml (¼ c. à thé) de sauce chili Sriracha (sauce piquante)
- 3 pitas de grains entiers coupés en deux
- 500 ml (2 tasses) de jeunes épinards
- 150 ml (⅔ tasse) de carottes râpées
- 6 petits quartiers de lime

Préparation

- 1 Couper le tofu en 12 tranches dans le sens de la largeur et réserver.
- 2 Dans un plat de cuisson peu profond, fouetter le zeste d'orange, le jus d'orange, la sauce soya, l'huile, le gingembre, l'ail et la sauce chili. Ajouter le tofu et mélanger pour bien enrober. Laisser mariner pendant au moins 15 minutes ou couvrir et réfrigérer jusqu'à une journée.

- 3 Réserver la marinade. Déposer les tranches de tofu sur le gril préalablement huilé et cuire à feu moyen-élevé pendant environ 8 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes, en tournant une fois à mi-cuisson. Retirer du gril et mélanger avec la marinade réservée.
- 4 Farcir chaque moitié de pita d'épinards, de carottes et de 2 tranches de tofu grillé. Presser un quartier de lime sur le dessus.

Recette créée par Emily Richards, conseillère en économie domestique pour Santé Canada et la [Fondation des maladies du cœur et de l'AVC](#).

Trucs

- Les petits chefs peuvent fouetter la marinade et ajouter les tranches de tofu. Ils peuvent également farcir les moitiés de pita.
- Incorporez les restes de tofu grillé à un sauté de pak choy et de lanières de poivron.

Pour des recettes et d'autres ressources du guide alimentaire, visitez :

Canada.ca/GuideAlimentaire



Riz frit au poulet



30 minutes ou moins

Cette recette permet de déguster une version plus saine de votre riz frit à emporter favori, en plus de vous aider à utiliser les restes de nourriture dans votre réfrigérateur. Ajoutez vos légumes préférés et servez avec un filet d'huile de chili.



Temps de préparation 20 min



Temps de cuisson 10 min



Portions 6

Ingrédients

- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile végétale, divisée
- 2 œufs, légèrement battus
- 375 ml (1 ½ tasse) de poitrine de poulet cuite et hachée (en morceaux de ½ pouce)
- 4 gousses d'ail, émincées
- 20 ml (1 ½ c. à soupe) de gingembre frais haché
- 1 oignon, coupé en petits dés
- 3 morceaux de pak choi miniature, racine parée et les feuilles hachées finement
- 1 l (4 tasses) de riz brun cuit, refroidi ou à la température de la pièce
- 40 ml (2 ½ c. à soupe) de sauce soya plus faible en sodium
- 5 ml (1 c. à thé) d'huile de sésame
- 4 oignons verts, hachées finement

Préparation

- 1 Dans un grand wok ou dans une poêle aux côtés élevés, faire chauffer 15 ml (1 c. à soupe) d'huile végétale à feu moyen-élevé. Verser les œufs dans le wok et les brouiller pendant environ 1 minute ou jusqu'à ce qu'ils soient à peine cuits. Transférer dans une assiette et réserver.

- 2 Ajouter le poulet au wok et faire chauffer pendant environ 4 minutes, en remuant de temps en temps. Transférer le poulet dans l'assiette avec les œufs.
- 3 Faire chauffer les 15 ml (1 c. à soupe) d'huile restants dans le wok. Ajouter l'ail et le gingembre et faire cuire pendant environ 1 minute à feu élevé. Ajouter l'oignon et le pak choi et faire sauter pendant environ 3 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Ajouter le riz, la sauce soya et l'huile de sésame. Bien mélanger pour séparer les grains de riz et répandre l'assaisonnement.
- 4 Ajouter les œufs cuits, le poulet et 30 ml (2 c. à soupe) d'oignons verts. Faire sauter pendant environ 2 minutes ou jusqu'à ce que le riz soit chaud.
- 5 Transférer dans un bol de service et saupoudrer le reste des oignons verts.

Trucs

- Si vous n'avez pas d'huile de sésame, essayez d'utiliser une autre huile végétale.
- Vous pouvez remplacer les légumes frais par des légumes surgelés (tels que des petits pois ou des carottes) ou en conserve (tels que du maïs miniature, des châtaignes d'eau ou des cœurs de palmier).
- Faites une version végétarienne en remplaçant le poulet par du tofu ou de l'edamame.
- Vos petits chefs peuvent vous aider à mesurer les ingrédients. Parions que s'ils vous aident, ils aimeront les manger!

Pour des recettes et d'autres ressources du guide alimentaire, visitez :

Canada.ca/GuideAlimentaire



Riz frit au poulet



30 minutes ou moins

Cette recette permet de déguster une version plus saine de votre riz frit à emporter favori, en plus de vous aider à utiliser les restes de nourriture dans votre réfrigérateur. Ajoutez vos légumes préférés et servez avec un filet d'huile de chili.

**Temps de
préparation**

20 min

**Temps de
cuisson**

10 min

**Portions**

6

Ingrédients

- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile végétale, divisée
- 2 œufs, légèrement battus
- 375 ml (1 ½ tasse) de poitrine de poulet cuite et hachée (en morceaux de ½ pouce)
- 4 gousses d'ail, émincées

- 20 ml (1 ½ c. à soupe) de gingembre frais haché
- 1 oignon, coupé en petits dés
- 3 morceaux de pak choi miniature, racine parée et les feuilles hachées finement
- 1 l (4 tasses) de riz brun cuit, refroidi ou à la température de la pièce
- 40 ml (2 ½ c. à soupe) de sauce soya plus faible en sodium
- 5 ml (1 c. à thé) d'huile de sésame
- 4 oignons verts, hachées finement

Préparation

- 1 Dans un grand wok ou dans une poêle aux côtés élevés, faire chauffer 15 ml (1 c. à soupe) d'huile végétale à feu moyen-élevé. Verser les œufs dans le wok et les brouiller pendant environ 1 minute ou jusqu'à ce qu'ils soient à peine cuits. Transférer dans une assiette et réserver.
- 2 Ajouter le poulet au wok et faire chauffer pendant environ 4 minutes, en remuant de temps en temps. Transférer le poulet dans l'assiette avec les œufs.
- 3 Faire chauffer les 15 ml (1 c. à soupe) d'huile restants dans le wok. Ajouter l'ail et le gingembre et faire cuire pendant environ 1 minute à feu élevé. Ajouter l'oignon et le pak choi et faire sauter pendant environ 3 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Ajouter le riz, la sauce soya et l'huile de sésame. Bien mélanger pour séparer les grains de riz et répandre l'assaisonnement.

- 4 Ajouter les œufs cuits, le poulet et 30 ml (2 c. à soupe) d'oignons verts. Faire sauter pendant environ 2 minutes ou jusqu'à ce que le riz soit chaud.
- 5 Transférer dans un bol de service et saupoudrer le reste des oignons verts.

Trucs

- Si vous n'avez pas d'huile de sésame, essayez d'utiliser une autre huile végétale.
- Vous pouvez remplacer les légumes frais par des légumes surgelés (tels que des petits pois ou des carottes) ou en conserve (tels que du maïs miniature, des châtaignes d'eau ou des cœurs de palmier).
- Faites une version végétarienne en remplaçant le poulet par du tofu ou de l'edamame.
- Vos petits chefs peuvent vous aider à mesurer les ingrédients. Parions que s'ils vous aident, ils aimeront les manger!

Pour des recettes et d'autres ressources du guide alimentaire, visitez :

[Canada.ca/GuideAlimentaire](https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/recettes/riz-brun-frit-poulet/)



Rôtie au brocoli gratinée



10 ingrédients ou moins



30 minutes ou moins



Pour enfants



Végétarien

Ces rôties au brocoli gratinées sont rapides et faciles à préparer et elles sont absolument délicieuses! Si vous aimez les rôties à l'avocat, vous devez essayer celles-ci.



Temps de préparation 7 min



Temps de cuisson 5 min



Portions 2

Ingrédients

- 500 ml (2 tasses) de brocoli surgelé
- 1 ml (¼ c. à thé) de flocons de piment rouge
- 2 ml (½ c. à thé) de poudre d'ail
- 60 ml (¼ tasse) de cheddar plus faible en gras, râpé
- 2 tranches de pain à grains entiers

Préparation

- 1 Préchauffer le four à 200 °C (400 °F).
- 2 Placer le brocoli surgelé dans un bol allant au four à micro-ondes, couvrir avec une assiette et cuire au four à micro-ondes à puissance maximale pendant environ 5 minutes. Laisser refroidir légèrement, puis écraser grossièrement à la fourchette. Ajouter les flocons de piment et l'ail.
- 3 Griller légèrement le pain au four ou au grille-pain. Déposer la rôtie sur une plaque à pâtisseries. Étaler le mélange de purée de brocoli sur chaque tranche et saupoudrer uniformément le cheddar râpé sur chaque tranche.
- 4 Faire cuire au four jusqu'à ce que le fromage soit fondu et doré, environ 5 minutes.

Pour en savoir plus sur [la salubrité des aliments](#).

Trucs

- Les petits chefs peuvent aider à écraser le brocoli et à étendre le mélange de brocoli sur le pain. Omettez les flocons de piment rouge s'ils ne sont pas prêts à manger épicé.
- Avez-vous du brocoli frais au réfrigérateur? Placez le brocoli dans un bol allant au four à micro-ondes, ajoutez 30 ml (2 c. à table) d'eau et cuisez au four à micro-ondes à puissance maximale pendant environ 5 minutes.
- Doublez la préparation de mélange de brocoli et congelez le surplus jusqu'à 2 semaines. Chauffez au four à micro-ondes avant d'étaler sur la rôtie et de cuire au four.
- Cette recette permet d'utiliser le pain sec ou rassis et ainsi de réduire le gaspillage alimentaire et d'économiser.

Pour des recettes et d'autres ressources du guide alimentaire, visitez :

Canada.ca/GuideAlimentaire



Roulé aux œufs avec légumes



10 ingrédients ou moins



30 minutes ou moins



Pour enfants



Végétarien

Ce déjeuner se cuisine en quelques minutes. Préparez vos légumes la veille pour réduire le temps de préparation, ou faites le mélange d'œufs la veille et réchauffez-le sur une tortilla le matin même. Si simple et si bon!



Temps de préparation 5 min



Temps de cuisson 3 min



Portions 1

Ingrédients

- 1 œuf ou 2 blancs d'œufs
- 30 ml (2 c. à table) de poivrons rouges en dés
- 30 ml (2 c. à table) de courgettes ou de carottes râpées
- Une pincée de poivre noir moulu
- 1 petite [tortilla](#) de farine à grains entiers
- 15 ml (1 c. à table) de cheddar fort ou de fromage suisse plus faible en gras râpé

Préparation

- 1 Dans un petit bol, battre ensemble l'œuf, le poivron rouge, la courgette et le poivre à l'aide d'une fourchette.
- 2 Vaporiser une petite poêle antiadhésive d'enduit à cuisson et chauffer à feu moyen. Verser le mélange d'œufs dans la poêle et recouvrir toute la surface à épaisseur égale. Laisser cuire 2 minutes ou jusqu'à ce que les bords soient légèrement dorés.
- 3 Relever les bords à l'aide d'une spatule, retourner l'œuf et laisser cuire 30 secondes supplémentaires ou jusqu'à ce que le tout soit ferme et légèrement doré.
- 4 Déposer l'œuf sur la tortilla et parsemer de fromage. Rouler et déguster!

Recette créée par Emily Richards, conseillère en économie domestique pour Santé Canada et la [Fondation des maladies du cœur et de l'AVC](#).

Trucs

- Invitez vos petits chefs à la cuisine pour fouetter l'œuf. Les plus âgés peuvent couper le poivron rouge et râper la courgette.
- Soyez créatif! Il y a une infinité de combinaisons possibles de légumes et de fromages pour vous permettre de créer un tout nouveau roulé.
- Version rapide : Vaporisez d'huile à cuisson dans une petite assiette allant au four à micro-ondes. Versez le mélange d'œufs au centre de l'assiette. Faites cuire au four à micro-ondes à haute intensité par intervalles de 30 secondes jusqu'à consistance ferme.

Pour des recettes et d'autres ressources du guide alimentaire, visitez :

Canada.ca/GuideAlimentaire



Roulés à la salade de thon



10 ingrédients ou moins 30 minutes ou moins Pour enfants Sans cuisson

Cette recette simple est idéale pour emporter comme dîner au bureau ou à l'école. Utilisez du thon en conserve du garde-manger pour préparer de délicieux roulés en un rien de temps. Cet aliment riche en protéines à une longue durée de conservation et convient parfaitement à diverses recettes.



Temps de préparation 10 min



Temps de cuisson 0 min



Portions 2

Ingrédients

- 1 boîte (poids égoutté de 120 g) de thon pâle émietté dans l'eau, égoutté
- 15 ml (1 c. à table) de mayonnaise
- 5 ml (1 c. à thé) de moutarde jaune
- 5 ml (1 c. à thé) de jus de citron
- 1 branche de céleri, hachée finement
- 60 ml (¼ tasse) de poivrons verts, hachés finement
- 2,5 ml (½ c. à thé) de poivre noir
- 2 feuilles de laitue romaine, lavée et essorée
- 2 [tortillas](#) de grains entiers

Préparation

- 1 Dans un bol de taille moyenne, à l'aide d'une fourchette, combiner le thon, la mayonnaise, la moutarde et le jus de citron.
- 2 Ajouter le céleri, les piments verts et le poivre noir au mélange de thon et bien mélanger.
- 3 Placer 1 feuille de laitue sur chaque tortilla.
- 4 Déposer à la cuillère la moitié de la préparation de thon dans chaque tortilla et rouler.

Trucs

- Pour accompagner votre roulé à la salade de thon, glissez dans votre boîte à lunch un yogourt nature plus faible en gras recouvert de petits fruits, et une salade verte.
- Relevez votre salade de thon en y ajoutant 2,5 ml (½ c. à thé) de poudre de cari.
- Pas de tortillas? Pas de problème. Utilisez du pain de grains entiers pour faire un sandwich, ou servez avec des craquelins de grains entiers.
- Les petits chefs peuvent préparer cette recette pour leur boîte à lunch en mélangeant les ingrédients et en déposant la salade de thon à la cuillère dans les tortillas.

Pour des recettes et d'autres ressources du guide alimentaire, visitez :

Canada.ca/GuideAlimentaire



Roulés aux œufs et au couscous



30 minutes ou moins



Végétarien

Ces roulés aux œufs crémeux et fromagés, remplis de protéines, sont parfaits pour le dîner. Servez-les accompagnés de bâtonnets de légumes, comme des carottes ou des concombres.



Temps de préparation 10 min



Temps de cuisson 5 min



Portions 4

Ingrédients

- 125 ml (½ tasse) de couscous de grains entiers
- 1 gousse d'ail, émincée
- 2 ml (½ c. à thé) de thym séché ou d'assaisonnement aux herbes italiennes
- 175 ml (¾ tasse) de bouillon de légumes ou de bouillon de poulet plus faible en sodium
- 60 ml (¼ tasse) carotte râpée
- 60 ml (¼ tasse) de courgette râpée ou de poivron en dés
- 3 œufs cuits durs, écalés
- 85 ml (⅓ tasse) de yogourt grec nature 0 %
- 125 ml (½ tasse) de tomates raisins, coupées en quatre
- 60 ml (¼ tasse) de feta plus faible en gras émietée
- 45 ml (3 c. à table) de basilic ou de persil frais haché
- 1 ml (¼ c. à thé) de poivre moulu
- 4 petites [tortillas](#) à la farine de grains entiers

Préparation

- 1 Dans un bol, placer le couscous, l'ail et le thym. Porter le bouillon à ébullition et le verser sur le couscous. Incorporer les carottes et les courgettes; couvrir et laisser reposer 5 minutes.

- 2 Pendant ce temps, dans un autre bol, écraser les œufs avec une fourchette et incorporer le yogourt, les tomates, la feta, le basilic et le poivre. Ajoutez le mélange de couscous et bien mélanger.
- 3 Répartir dans les tortillas et rouler le tout avant de déguster.

Recette créée par Emily Richards, conseillère en économie domestique pour Santé Canada et la [Fondation des maladies du cœur et de l'AVC](#).

Trucs

- Vous n'avez plus de bouillon? Pas de problème. Utilisez de l'eau. En plus, ceci permettra de réduire le sodium.
- Préparez les roulés la veille et conservez-les dans un récipient hermétique. Gardez-les au réfrigérateur et prenez-en un lorsque vous êtes prêt à partir.
- Changez de fromage. Pour varier les saveurs, remplacez la feta par du fromage de chèvre ou de la ricotta.
- Pour réussir vos œufs cuits durs, placez-les dans une casserole et couvrez-les d'eau, puis portez à ébullition. Retirez du feu et laissez reposer pendant 15 à 20 minutes. Égouttez et faites couler de l'eau froide sur les œufs pour les faire refroidir. Les œufs dans leur coquille peuvent être conservés jusqu'à 1 semaine au réfrigérateur.

Pour des recettes et d'autres ressources du guide alimentaire, visitez :

Canada.ca/GuideAlimentaire



Roulés de laitue à l'avocat et aux haricots



10 ingrédients ou moins



30 minutes ou moins



Sans cuisson



Végétarien

Ces roulés crémeux et colorés se préparent en un tournemain. Fraîcheur et croquant assurés grâce aux poivrons rouges et à la laitue. Vous pouvez préparer à l'avance le mélange de haricots, puis assembler les roulés au moment de servir.



Temps de préparation 10 min



Temps de cuisson 0 min



Portions 12 roulés

Ingrédients

- 1 boîte (540 ml/19 oz) de haricots blancs, égouttés et rincés
- 60 ml (¼ tasse) de tomates séchées réhydratées et hachées (voir truc)
- 60 ml (¼ tasse) de persil frais haché
- 1 gousse d'ail, émincée
- 1 ml (¼ c. à thé) de poivre moulu
- 1 avocat, coupé en dés
- 1 petit poivron, coupé en dés
- 15 ml (1 c. à table) de vinaigre de cidre
- 1 petite laitue Boston
- 1 carotte, râpée

Préparation

- 1 Dans un grand bol, piler grossièrement les haricots à l'aide d'un pilon à pommes de terre ou d'une fourchette. Ajouter les tomates, le persil, l'ail et le poivre, et bien mélanger. Ajouter délicatement l'avocat, le poivron et le vinaigre.
- 2 Déposer la garniture d'avocat sur les feuilles de laitue à l'aide d'une cuillère et garnir de carottes. Servir.

Recette créée par Emily Richards, conseillère en économie domestique pour Santé Canada et la [Fondation des maladies du cœur et de l'AVC](#).

Trucs

- Pour préparer les tomates séchées : mettez-les dans un bol et couvrez d'eau bouillante. Laissez reposer 3 minutes ou jusqu'à ce qu'elles ramollissent. Égouttez et hachez les tomates.
- Les petits chefs peuvent piler les haricots, préparer la garniture et garnir leur propre feuille de laitue.
- Les avocats brunissent rapidement alors coupez-les juste avant de les intégrer à la recette.
- Mettez de la couleur en ajoutant des radis tranchés ou des tomates cerises coupées en quatre.

Pour des recettes et d'autres ressources du guide alimentaire, visitez :

Canada.ca/GuideAlimentaire



Salade de cantaloup et de fromage bocconcini



30 minutes ou moins



Pour enfants



Sans cuisson



Végétarien

Cette recette rafraîchissante constitue un magnifique plat d'accompagnement ou une entrée. Servir seul, dans du pain pita ou dans un sandwich avec de la laitue romaine.



Temps de préparation 20 min



Temps de cuisson 0 min



Portions 6

Ingrédients

- 30 ml (2 c. à soupe) de jus de lime (environ 1 lime)
- 20 ml (1 ½ c. à soupe) d'huile d'olive
- 2 ml (½ c. à thé) de sel
- 1 ml (¼ c. à thé) de poivre noir
- 30 ml (2 c. à soupe) de menthe fraîche hachée
- 1 cantaloup, coupé en petits dés
- 125 ml (½ tasse) de fromage bocconcini haché
- 250 ml (1 tasse) de tomates cerises, coupées en deux
- 60 ml (¼ tasse) d'oignon tranché finement
- 60 ml (¼ tasse) d'amandes non salées, grillées et grossièrement hachées
- 60 ml (¼ tasse) de graines de citrouille non salées

Préparation

- 1 Dans un grand bol, fouetter ensemble le jus de lime, l'huile d'olive, le sel, le poivre et la menthe.
- 2 Ajouter le cantaloup, le bocconcini, les tomates et l'oignon.
- 3 Bien mélanger. Garnir avec d'amandes et de graines de citrouille au moment de servir.

Pour en savoir plus sur [la salubrité des aliments](#).

Recette créée par le Food Innovation and Research Studio à George Brown College pour le [livre de recettes](#) de Guelph Family Health Study et Santé Canada.

Trucs

- Les enfants de tous âges peuvent vous aider avec cette recette. Ils peuvent mesurer les ingrédients, hacher le fromage bocconcini et couper les tomates en deux.
- Remplacez les amandes et les graines de citrouille par vos noix et graines préférées.
- Remplacez la menthe fraîche par 5 mL (1 c. à thé) de menthe séchée.
- La mozzarella fraîche faible en gras a une texture et un goût similaires à ceux du bocconcini. Coupez-la en bouchées.

Pour des recettes et d'autres ressources du guide alimentaire, visitez :

Canada.ca/GuideAlimentaire



10 ingrédients ou moins



30 minutes ou moins



Sans cuisson



Végétarien

Cette salade de chou piquante au vinaigre est une version plus faible en gras de la salade de chou préparée avec de la mayonnaise. Elle deviendra plus tendre et moelleuse après une journée au réfrigérateur.



Temps de préparation 12 min



Temps de cuisson 0 min



Portions 10

Ingrédients

- 1 chou vert ou rouge, râpé
- 500 ml (2 tasses) de carottes, râpées
- 1 oignon, haché finement
- 60 ml (¼ tasse) d'huile végétale
- 60 ml (¼ tasse) de vinaigre
- Poivre au goût

Préparation

- 1 Dans un grand bol, combiner le chou, les carottes et l'oignon et mettre de côté.
- 2 Dans un petit bol, mélanger l'huile et le vinaigre. Poivrer au goût.
- 3 Verser l'huile et le vinaigre sur le mélange de chou. Bien mélanger. Couvrir et réfrigérer. Mélanger délicatement juste avant de servir.

Recette adaptée avec la permission de [Cuisiner avec les ingrédients de base](#), publié par l'Association canadienne de santé publique.

Trucs

- Cette recette donne une grande quantité. Servez-la comme plat d'accompagnement à un grand groupe. Gardez le surplus jusqu'à 1 semaine au réfrigérateur.
- Pour varier, ajoutez des pommes ou des pois chiches.
- Le chou peut être râpé à l'aide d'une râpe à quatre côtés, d'une râpe manuelle ou d'un robot culinaire, ou coupé avec un couteau.
- Le chou est un aliment qui peut être utilisé de plusieurs façons. Ajoutez les restes de chou aux soupes, aux ragoûts et aux sautés pour rehausser la saveur et leur donner du croquant.

Pour des recettes et d'autres ressources du guide alimentaire, visitez :

Canada.ca/GuideAlimentaire



Salade de concombres écrasés



10 ingrédients ou moins



30 minutes ou moins



Pour enfants



Végétarien

Cette salade de concombres est croquante et rafraichissante. Servir comme collation amusante ou comme salade d'accompagnement.



Temps de préparation 25 min



Temps de cuisson 0 min



Portions 4

Ingrédients

- 2 gros concombres, coupés en rondelles de 1,5 cm/2 po
- 20 ml (1 ½ c. à table) de sauce soya plus faible en sodium
- 15 ml (1 c. à table) de riz de vinaigre
- 15 ml (1 c. à table) d'huile de sésame
- 1 ml (¼ c. à thé) de poudre d'ail
- Pincée de poivre noir
- Pincée de sel
- 10 ml (2 c. à thé) de graines de sésame
- 2 feuilles de nori, écrasées

Préparation

- 1 À l'aide d'un rouleau à pâtisserie, écraser les concombres jusqu'à ce qu'ils soient en morceaux de la taille de bouchées. Placer les morceaux dans un contenant avec un couvercle étanche.
- 2 Ajouter la sauce soya, le vinaigre de riz, l'huile de sésame, la poudre d'ail, le poivre et le sel. Fermer le couvercle et secouer vigoureusement. Faire mariner au réfrigérateur pendant 15 minutes.
- 3 Retirer du réfrigérateur et égoutter. Garnir de graines de sésame et de feuilles de nori.

Pour en savoir plus sur [la salubrité des aliments](#).

Recette créée par le Food Innovation and Research Studio à George Brown College pour le [livre de recettes](#) de Guelph Family Health Study et Santé Canada.

Trucs

- Servir avec les [croquettes de tempeh](#), les [quésadillas au poulet et aux haricots](#) ou le [hamburger au bœuf et aux haricots](#).
- Les petits chefs peuvent s’amuser dans la cuisine en écrasant des concombres à l’aide d’un rouleau à pâtisserie.
- Le saviez-vous? Les concombres écrasés développent plus de saveur, rendant cette salade encore plus savoureuse!
- Rappelez-vous, une petite quantité de sel suffit. Goûtez aux aliments avant d’ajouter du sel.

Pour des recettes et d'autres ressources du guide alimentaire, visitez :

Canada.ca/GuideAlimentaire



Salade de fruits



30 minutes ou moins



Pour enfants



Sans cuisson



Végétarien

Cette salade de fruits savoureuse satisfera à coup sûr votre envie de sucre et constitue un excellent dessert ou collation santé.



Temps de préparation 15 min



Temps de cuisson 0 min



Portions 8

Ingrédients

- 2 pommes, épépinées et hachées
- 2 oranges, pelées et hachées
- ½ petit cantaloup, épépiné et haché
- 2 poires, épépinées et hachées
- 30ml (2 c. à table) de jus de lime (environ 1 lime)

Préparation

- 1 Déposer les pommes, les oranges, le cantaloup et les poires dans un bol. Presser le jus de lime sur les fruits. Mélanger et servir immédiatement ou réfrigérer jusqu'à consommation.

Trucs

- Remplacez les ingrédients par n'importe quel fruit. Si vous utilisez des fruits surgelés, laissez-les décongeler dans le réfrigérateur d'abord puis égouttez l'excès d'eau.

- C'est une recette amusante à préparer avec les enfants. Les petits chefs peuvent aider à peler les fruits et à presser la lime.
- Vous recevez à souper cette semaine? Cette salade de fruits fera un délicieux dessert avec une cuillerée de yogourt nature plus faible en gras.

Pour des recettes et d'autres ressources du guide alimentaire, visitez :

Canada.ca/GuideAlimentaire



Salade de haricots



30 minutes ou moins



Végétarien

Cette salade pleine de saveur et de couleur comblera tout le monde. Préparez-la la veille et laissez les haricots absorber la vinaigrette aux herbes. Servez avec des craquelins et du fromage, voilà votre dîner!



Temps de préparation 15 min



Temps de cuisson 5 min



Portions 8

Ingrédients

- 375 ml (1 ½ tasse) de haricots verts, parés
- 375 ml (1 ½ tasse) de haricots jaunes, parés
- 250 ml (1 tasse) de fèves de soya (edamame) décortiquées
- 1 boîte (540 ml/19 oz) de pois chiches à teneur réduite en sodium, égouttés et rincés
- 2 branches de céleri, hachées finement
- 2 oignons verts, hachés
- 1 poivron rouge, haché
- 60 ml (¼ tasse) de vinaigre de cidre
- 15 ml (1 c. à table) de moutarde de Dijon
- 15 ml (1 c. à table) d'huile végétale
- 2 ml (½ c. à thé) de poivre moulu
- 60 ml (¼ tasse) de basilic et de persil frais, haché, ou de menthe fraîche, hachée

Préparation

- 1 Dans une casserole d'eau bouillante, faire cuire les haricots verts et jaunes et les fèves de soya 3 minutes, bien égoutter et rincer à l'eau froide pour arrêter la cuisson. Couper les haricots en morceaux de 5 cm (2 po) et réserver.

- 2 Dans un grand bol, combiner les pois chiches, le céleri, l'oignon vert et le poivron. Ajouter le mélange de haricots.
- 3 Dans un petit bol, fouetter le vinaigre, la moutarde, l'huile et le poivre. Verser sur le mélange aux haricots et combiner. Ajouter le basilic et le persil et bien mélanger.

Pour en savoir plus sur [la salubrité des aliments](#).

Recette créée par Emily Richards, conseillère en économie domestique pour Santé Canada et la [Fondation des maladies du cœur et de l'AVC](#).

Trucs

- Choisissez vos haricots. Si vous préférez, allez-y tout vert ou tout jaune.
- Si vous ne trouvez pas de fèves de soya décortiquées, utilisez des haricots de lima ou vos haricots en boîte préférés (à teneur réduite en sodium), égouttés et rincés.
- Les petits chefs peuvent parer les haricots avec leurs mains. Ils peuvent aussi fouetter les ingrédients de la vinaigrette.
- Vous pouvez préparer cette salade à l'avance, la couvrir et la conserver 2 jours au réfrigérateur.

Pour des recettes et d'autres ressources du guide alimentaire, visitez :

Canada.ca/GuideAlimentaire



Salade de haricots noirs et de maïs



10 ingrédients ou moins 30 minutes ou moins Pour enfants Sans cuisson

N'est-ce pas merveilleux lorsque vous pouvez servir un repas sain dans un seul bol? C'est exactement ce que vous offre cette salade! N'hésitez pas à ajouter les légumes hachés que vous préférez.



Temps de préparation 10 min



Temps de cuisson 0 min



Portions 6

Ingrédients

Salade :

- 1 boîte (540 ml/19 oz) de haricots noirs en conserve sans sel ajouté, rincés et égouttés
- 1 boîte (540 ml/19 oz) de grains de maïs sans sel ajouté, rincés et égouttés
- 2 tomates, hachées finement
- 1 poivron rouge, en dés
- 60 ml (¼ tasse) de coriandre, hachée
- 190 ml (¾ tasse) de poulet cuit, en dés

Vinaigrette:

- 15 ml (1 c. à table) de jus de lime (environ ½ lime)
- 15 ml (1 c. à table) d'huile d'olive
- 2 ml (½ c. à thé) de cumin moulu
- 2 ml (½ c. à thé) de poudre d'ail
- Sel et poivre au goût

Préparation

- 1 Dans un grand bol à salade, combiner les haricots noirs, les grains de maïs, les tomates, le poivron, la coriandre et le poulet cuit.
- 2 Dans un petit bol, fouetter les ingrédients de la vinaigrette. Verser la vinaigrette sur la salade et mélanger pour bien l'enrober.

Trucs

- Avez-vous des restes de quinoa ou de riz brun cuit? Ajoutez-en à votre salade.
- Vos petits chefs peuvent aider à rincer les haricots noirs et le maïs. Les enfants plus âgés peuvent aider à mesurer les ingrédients de la vinaigrette et les fouetter.
- Adaptez la recette! Remplacez les haricots noirs par des pois chiches, des lentilles ou des haricots rouges. Retirez le poulet pour en faire une option végétarienne.
- En laissant la salade reposer dans la vinaigrette, les haricots absorbent les saveurs. Préparez la salade à l'avance et conservez-la jusqu'à 3 jours au réfrigérateur.
- Rappelez-vous, une petite quantité de sel suffit. Goûtez aux aliments avant d'ajouter du sel.

Pour des recettes et d'autres ressources du guide alimentaire, visitez :

Canada.ca/GuideAlimentaire



Salade de haricots



30 minutes ou moins

Végétarien

Cette salade pleine de saveur et de couleur comblera tout le monde. Préparez-la la veille et laissez les haricots absorber la vinaigrette aux herbes. Servez avec des craquelins et du fromage, voilà votre dîner!

**Temps de
préparation**

15 min

**Temps de
cuisson**

5 min

**Portions**

8

Ingrédients

- 375 ml (1 ½ tasse) de haricots verts, parés
- 375 ml (1 ½ tasse) de haricots jaunes, parés
- 250 ml (1 tasse) de fèves de soya (edamame) décortiquées
- 1 boîte (540 ml/19 oz) de pois chiches à teneur réduite en sodium, égouttés et rincés

- 2 branches de céleri, hachées finement
- 2 oignons verts, hachés
- 1 poivron rouge, haché
- 60 ml (¼ tasse) de vinaigre de cidre
- 15 ml (1 c. à table) de moutarde de Dijon
- 15 ml (1 c. à table) d'huile végétale
- 2 ml (½ c. à thé) de poivre moulu
- 60 ml (¼ tasse) de basilic et de persil frais, haché, ou de menthe fraîche, hachée

Préparation

- 1 Dans une casserole d'eau bouillante, faire cuire les haricots verts et jaunes et les fèves de soya 3 minutes, bien égoutter et rincer à l'eau froide pour arrêter la cuisson. Couper les haricots en morceaux de 5 cm (2 po) et réserver.
- 2 Dans un grand bol, combiner les pois chiches, le céleri, l'oignon vert et le poivron. Ajouter le mélange de haricots.
- 3 Dans un petit bol, fouetter le vinaigre, la moutarde, l'huile et le poivre. Verser sur le mélange aux haricots et combiner. Ajouter le basilic et le persil et bien mélanger.

Pour en savoir plus sur [la salubrité des aliments](#).

Recette créée par Emily Richards, conseillère en économie domestique pour Santé Canada et la [Fondation des maladies du cœur et de l'AVC](#).

Trucs

- Choisissez vos haricots. Si vous préférez, allez-y tout vert ou tout jaune.
- Si vous ne trouvez pas de fèves de soya décortiquées, utilisez des haricots de lima ou vos haricots en boîte préférés (à teneur réduite en sodium), égouttés et rincés.
- Les petits chefs peuvent parer les haricots avec leurs mains. Ils peuvent aussi fouetter les ingrédients de la vinaigrette.
- Vous pouvez préparer cette salade à l'avance, la couvrir et la conserver 2 jours au réfrigérateur.

Pour des recettes et d'autres ressources du guide alimentaire, visitez :

Canada.ca/GuideAlimentaire



Salade de pêches, de pois chiches grillés et de fromage halloumi



10 ingrédients ou moins



30 minutes ou moins



Pour enfants



Végétarien

Cette recette est l'alternative à une salade verte classique! Servez-la chaude ou froide et transformez votre cuisine en un restaurant 5 étoiles.



Temps de préparation 10 min



Temps de cuisson 20 min



Portions 4

Ingrédients

- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive, divisée
- 1 boîte (540 ml/19 oz) de pois chiches faible en sodium, égouttés et rincés
- 2 ml (½ c. à thé) de paprika
- 5 ml (1 c. à thé) de thym séché
- 5 ml (1 c. à thé) de poudre d'ail
- 3 pêches, coupées en quartiers
- ½ paquet (100 g/3.5 oz) de fromage halloumi, tranché
- 500 ml (2 tasses) de tomates cerises, coupées en deux
- 1 ml (¼ c. à thé) de basilic séché
- 15 ml (1 c. à soupe) de jus de citron (environ ½ citron)

Préparation

- 1 Dans une poêle antiadhésive, ajouter 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive et faire griller les pois chiches pendant 10 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
- 2 Verser dans un grand bol et mélanger avec le paprika, le thym et la poudre d'ail.
- 3 Préchauffer une poêle à griller ou le barbecue à feu moyen-élevé. Faire griller les pêches et le fromage halloumi pendant 3 minutes, jusqu'à ce qu'il y ait des marques de grill.

- 4 Couper le fromage halloumi en petits morceaux. Ajouter le fromage et les pêches dans le bol avec les pois chiches épicés.
- 5 Incorporer les tomates, le basilic séché et le jus de citron. Enrober avec les 15 ml (1 c. à soupe) restants d'huile d'olive.

Pour en savoir plus sur [la salubrité des aliments](#).

Recette créée par le Food Innovation and Research Studio à George Brown College pour le [livre de recettes](#) de Guelph Family Health Study et Santé Canada.

Trucs

- Des restes de pois chiches rôtis? Ils constituent une excellente collation ou une garniture dans un bol de riz.
- Si les pêches ne sont pas de saison, remplacez-les par des pommes ou des poires! Demandez à vos petits chefs de vous aider à choisir.

Pour des recettes et d'autres ressources du guide alimentaire, visitez :

Canada.ca/GuideAlimentaire



Salade de pois chiches au cari



30 minutes ou moins



Pour enfants



Sans cuisson



Végétarien

Cette version créative d'une salade de pois chiches est légèrement épicée. Servir seul, dans un pain pita ou dans un sandwich avec de la laitue romaine!



Temps de préparation 20 min



Temps de cuisson 0 min



Portions 4

Ingrédients

- 1 boîte (540 ml/19 oz) de pois chiches faible en sodium, égouttés et rincés
- 45 ml (3 c. à soupe) de yogourt faible en gras
- 60 ml (¼ tasse) de céleri coupé en dés
- ¼ oignon rouge, émincé
- 60 ml (¼ tasse) de raisins secs
- 1 tomate, coupée en dés
- 2 ml (½ c. à thé) de poudre de cari
- 15 ml (1 c. à soupe) de confiture d'abricots (optionnel)
- 7 ml (½ c. à soupe) de jus de citron (environ ½ citron)
- 1 ml (¼ c. à thé) de poivre noir
- Une pincée de sel

Préparation

- 1 Dans un grand bol, écraser grossièrement les pois chiches avec une fourchette ou un presse-purée.
- 2 Ajouter tous les autres ingrédients et mélanger.
- 3 Couvrir et laisser mariner au réfrigérateur pendant 10 à 15 minutes.

Pour en savoir plus sur [la salubrité des aliments](#).

Recette créée par le Food Innovation and Research Studio à George Brown College pour le [livre de recettes](#) de Guelph Family Health Study et Santé Canada.

Trucs

- Vos enfants adorent les hamburgers? Cette salade serait un accompagnement parfait. Demandez aux petits chefs de mesurer les ingrédients et de les mélanger.
- Si vous n'avez pas de confiture d'abricots, remplacez-la par de la confiture de pêches à faible teneur en sucre ou un filet de miel.
- Remplacez les pois chiches par des haricots rouges ou des haricots pinto.
- Rappelez-vous, une petite quantité de sel suffit. Goûtez aux aliments avant d'ajouter du sel.

Pour des recettes et d'autres ressources du guide alimentaire, visitez :

Canada.ca/GuideAlimentaire



Salade de pois chiches et de carottes



30 minutes ou moins



Sans cuisson



Végétarien

Pleine de couleurs et de saveurs, cette salade se savoure tout au long de l'année et sera un succès assuré lors de votre prochain pique-nique ou repas-partage. Emportez la salade et la vinaigrette dans des récipients séparés et mélangez-les juste avant de servir.



Temps de préparation 10 min



Temps de cuisson 0 min



Portions 6

Ingrédients

- 1 grand concombre, tranché
- 15 ml (1 c. à table) d'aneth frais haché ou 2 ml (½ c. à thé) d'aneth séché
- 2 carottes, épluchées et râpées
- 1 boîte (540 ml/19 oz) de pois chiches, égouttés et rincés
- 500 ml (1 tasse) de tomates cerise, coupées en deux dans le sens de la longueur
- 60 ml (¼ tasse) de basilic frais haché
- 45 ml (3 c. à table) de vinaigre balsamique
- 15 ml (1 c. à table) de pesto de basilic
- 10 ml (2 c. à thé) d'huile d'olive extra vierge
- 1 gousse d'ail, émincée
- 1 ml (¼ c. à thé) de poivre moulu

Préparation

- 1 Dans un bol profond de 1,5 l (6 tasses), mélanger le concombre avec l'aneth et bien répartir dans le fond du bol. Ajouter, en étages, les carottes, les pois chiches et les tomates. Garnir de basilic. Couvrir et garder au réfrigérateur une journée.

- 2 Dans un petit bol, mélanger le vinaigre, le pesto, l'huile l'ail et le poivre. Couvrir et garder au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.
- 3 Juste avant de servir, verser la vinaigrette sur la salade et bien remuer

Pour en savoir plus sur [la salubrité des aliments](#).

Recette créée par Emily Richards, conseillère en économie domestique pour Santé Canada et la [Fondation des maladies du cœur et de l'AVC](#).

Trucs

- Les petits chefs peuvent s'amuser à faire les étages de la salade. Ils peuvent également mélanger les ingrédients de la vinaigrette.
- Variez les légumineuses. Remplacez les pois chiches par des haricots blancs, rouges ou noirs.
- Soyez créatif et changez la recette en mettant les légumes préférés de votre famille.
- Préparez cette salade à l'avance et vous aurez un lunch rassasiant riche en protéines et en fibres.

Pour des recettes et d'autres ressources du guide alimentaire, visitez :

Canada.ca/GuideAlimentaire



Salade de pois chiches et de carottes



30 minutes ou moins

Sans cuisson

Végétarien

Pleine de couleurs et de saveurs, cette salade se savoure tout au long de l'année et sera un succès assuré lors de votre prochain pique-nique ou repas-partage. Emportez la salade et la vinaigrette dans des récipients séparés et mélangez-les juste avant de servir.



**Temps de
préparation**
10 min



**Temps de
cuisson**
0 min



Portions
6

Ingrédients

- 1 grand concombre, tranché
- 15 ml (1 c. à table) d'aneth frais haché ou 2 ml (½ c. à thé) d'aneth séché
- 2 carottes, épluchées et râpées
- 1 boîte (540 ml/19 oz) de pois chiches, égouttés et rincés

- 500 ml (1 tasse) de tomates cerise, coupées en deux dans le sens de la longueur
- 60 ml (¼ tasse) de basilic frais haché
- 45 ml (3 c. à table) de vinaigre balsamique
- 15 ml (1 c. à table) de pesto de basilic
- 10 ml (2 c. à thé) d'huile d'olive extra vierge
- 1 gousse d'ail, émincée
- 1 ml (¼ c. à thé) de poivre moulu

Préparation

- 1 Dans un bol profond de 1,5 l (6 tasses), mélanger le concombre avec l'aneth et bien répartir dans le fond du bol. Ajouter, en étages, les carottes, les pois chiches et les tomates. Garnir de basilic. Couvrir et garder au réfrigérateur une journée.
- 2 Dans un petit bol, mélanger le vinaigre, le pesto, l'huile l'ail et le poivre. Couvrir et garder au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.
- 3 Juste avant de servir, verser la vinaigrette sur la salade et bien remuer

Pour en savoir plus sur [la salubrité des aliments](#).

Recette créée par Emily Richards, conseillère en économie domestique pour Santé Canada et la [Fondation des maladies du cœur et de l'AVC](#).

Trucs

- Les petits chefs peuvent s'amuser à faire les étages de la salade. Ils peuvent également mélanger les ingrédients de la vinaigrette.
- Variez les légumineuses. Remplacez les pois chiches par des haricots blancs, rouges ou noirs.
- Soyez créatif et changez la recette en mettant les légumes préférés de votre famille.
- Préparez cette salade à l'avance et vous aurez un lunch rassasiant riche en protéines et en fibres.

Pour des recettes et d'autres ressources du guide alimentaire, visitez :

Canada.ca/GuideAlimentaire



Salade de thon et de tomates



10 ingrédients ou moins 30 minutes ou moins Sans cuisson

Cette salade rafraîchissante est une belle façon de manger des tomates. Parfaite pour un dîner, un pique-nique ou un souper sur la terrasse avec des amis, servez-la sur quelques feuilles de laitue pour plus de couleur et de croquant.

Temps de préparation 5 min

Temps de cuisson 0 min

Portions 6

Ingrédients

- 1 l (2 tasses) de tomates cerises, coupées en deux dans le sens de la longueur
- 2 branches de céleri, tranchées finement
- 2 boîtes (poids égoutté de 120 g chacune) de thon pâle émietté dans l'eau, égoutté
- 250 ml (1 tasse) de concombre haché

Vinaigrette :

- 45 ml (3 c. à table) de vinaigre de vin rouge
- 10 ml (2 c. à thé) d'huile d'olive extra vierge
- 1 gousse d'ail, émincée
- Une pincée de flocons de piment fort
- 75 ml (1/3 tasse) de basilic frais haché
- 30 ml (2 c. à table) d'origan frais haché

Préparation

- 1 Dans un grand bol, mélanger les tomates, le céleri, le thon et le concombre.
- 2 Pour la vinaigrette : Dans un petit bol, fouetter le vinaigre, l'huile, l'ail et les flocons de piment fort. Verser la vinaigrette sur la salade avec le basilic et l'origan et bien mélanger.

Recette créée par Emily Richards, conseillère en économie domestique pour Santé Canada et la [Fondation des maladies du cœur et de l'AVC](#).

Trucs

- Les petits chefs peuvent s'amuser à préparer la vinaigrette alors que les plus âgés peuvent trancher les tomates et le céleri, égoutter le thon et hacher le concombre.
- Pour de meilleures tomates, laissez-les à température de la pièce, à l'abri de la lumière directe du soleil, jusqu'à ce qu'elles soient mûres. Réfrigérer les tomates deviendront pâteuses. Réfrigérez-les lorsqu'elles sont mûres.
- Vous n'avez pas de tomates cerises? Pas de problème. Coupez 4 tomates en dés.
- Variez les protéines. Essayez cette salade avec du saumon en boîte ou tout autre reste de poisson cuit.

Pour des recettes et d'autres ressources du guide alimentaire, visitez :

Canada.ca/GuideAlimentaire



Sandwichs au poulet et feta



30 minutes ou moins



Sans cuisson

Ces sandwichs au poulet sont une excellente façon d'utiliser des restes de poulet cuit. Le croquant du poivron et la fraîcheur du citron et de la coriandre donnent aux sandwichs diverses saveurs et de textures.



Temps de préparation 20 min



Temps de cuisson 0 min



Portions 6

Ingrédients

- 750 ml (3 tasses) de poitrine de poulet cuit déchiqueté
- 2 oignons verts, tranchés finement
- 1 poivron rouge, coupé en dés
- 45 ml (3 c. à table) de coriandre ou de basilic frais, haché
- 2 ml (½ c. à thé) de zeste de citron
- 30 ml (2 c. à table) de jus de citron (environ 1 citron)
- 45 ml (3 c. à table) de yogourt grec nature 0 %
- 30 ml (2 c. à table) de mayonnaise plus faible en gras
- 125 ml (½ tasse) de fromage feta plus faible en gras émietté (facultatif)
- 1 ml (¼ c. à thé) de poivre moulu
- 12 tranches minces de pain pumpernickel ou de grains entiers
- 6 feuilles de laitue

Préparation

- 1 Dans un grand bol, mélanger le poulet, l'oignon, le poivron et la coriandre.
- 2 Dans un petit bol, fouetter le zeste de citron, le jus de citron, le yogourt et la mayonnaise. Ajouter la feta, si utilisée, et le poivre. Verser sur le mélange de poulet et mélanger.

- 3 Répartir le mélange sur 6 tranches de pain, garnir de laitue puis d'une autre tranche de pain. Couper en deux et servir.

Recette créée par Emily Richards, conseillère en économie domestique pour Santé Canada et la [Fondation des maladies du cœur et de l'AVC](#).

Trucs

- Les petits chefs peuvent mélanger les ingrédients et assembler les sandwichs.
- Le mélange de poulet peut être servi dans des pains pita de grains entiers ou des [tortillas](#).
- Pour plus de couleur et de croquant, ajoutez des concombres et des tomates hachés.

Pour des recettes et d'autres ressources du guide alimentaire, visitez :

Canada.ca/GuideAlimentaire



Sandwichs aux pommes



10 ingrédients ou moins 30 minutes ou moins Pour enfants Sans cuisson

Ces sandwichs aux pommes amusants et naturellement sucrés plairont aux personnes de tout âge. Ils sont parfaits pour la collation après l'école, mais peuvent être servis en tout temps.



Temps de préparation 10 min



Temps de cuisson 0 min



Portions 4

Ingrédients

- 60 ml (¼ tasse) de beurre d'amande ou d'arachide naturel ou une alternative sans noix
- 85 ml (⅓ tasse) de yogourt grec nature 0 %
- Un soupçon de cannelle
- 2 pommes, épépinées et tranchées finement à l'horizontale
- Garnitures facultatives : amandes tranchées, fruits séchés, noix de coco non sucrée, graines

Préparation

- 1 Dans un petit bol, combiner le beurre de noix ou une alternative avec le yogourt grec et la cannelle. Mélanger jusqu'à consistance lisse.
- 2 Sur une planche à découper propre, déposer les tranches de pommes et étendre environ 10 ml (2 c. à thé) du mélange de yogourt/beurre de noix sur chaque tranche. Ajouter des garnitures au choix!

Trucs

- Quel enfant n'aime pas être créatif? Les petits chefs peuvent décorer leurs propres sandwichs aux pommes avec leurs garnitures préférées.
- Remplacez les pommes par d'autres fruits comme des poires ou des pêches.
- Transformez cette recette en salade. Coupez les pommes en cubes et mélangez-les avec les autres ingrédients.

Pour des recettes et d'autres ressources du guide alimentaire, visitez :

Canada.ca/GuideAlimentaire



Sandwichs ouverts aux œufs



30 minutes ou moins



Sans cuisson



Végétarien

Un classique revu et amélioré grâce à un peu de couleur et de croquant. Gardez des œufs cuits dur au frigo pour préparer ces sandwichs en un tournemain.



Temps de préparation 5 min



Temps de cuisson 0 min



Portions 2

Ingrédients

- 2 œufs cuits durs, écalés
- 15 ml (1 c. à table) de yogourt grec 0 %
- 15 ml (1 c. à table) de mayonnaise plus faible en gras
- Une pincée de poivre moulu
- 1 branche de céleri, hachée finement
- 60 ml (¼ tasse) de poivron rouge, haché finement
- 1 oignon vert, haché finement (facultatif)
- 5 ml (1 c. à thé) d'aneth ou de persil frais, haché, ou 1 ml (¼ c. à thé) d'aneth séché
- 2 feuilles de laitue
- 2 tranches de pain de grains entiers ou de pain pumpernickel

Préparation

- 1 Œufs cuits durs : dans une casserole, placer les œufs en une seule couche et les recouvrir d'eau, environ 2,5 cm (1 pouce) au-dessus des œufs. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Retirer du feu et laissez reposer de 15 à 20 minutes. Égoutter et laisser couler de l'eau froide sur les œufs pour les refroidir.
- 2 Dans un bol, écraser les œufs à la fourchette jusqu'à consistance grumeleuse. Ajouter le yogourt, la mayonnaise et le poivre, et mélanger. Ajouter le céleri, le poivron, l'oignon vert et l'aneth. Bien mélanger.

3 Déposer une feuille de laitue sur chaque tranche de pain et garnir du mélange aux œufs.

Pour en savoir plus sur [la salubrité des aliments](#)

Recette créée par Emily Richards, conseillère en économie domestique pour Santé Canada et la [Fondation des maladies du cœur et de l'AVC](#).

Trucs

- Les petits chefs vont adorer écaler les œufs cuits durs.
- Prenez de l'avance : préparez le mélange aux œufs la veille et faites votre sandwich lorsque vous êtes prêt à manger.
- Vous pouvez conserver les œufs dans leur coquille au réfrigérateur jusqu'à 1 semaine.

Pour des recettes et d'autres ressources du guide alimentaire, visitez :

Canada.ca/GuideAlimentaire



Saumon grillé au miel et asperges



 10 ingrédients ou moins  30 minutes ou moins

La touche de miel, le thym frais et l'asperge apportent beaucoup de saveurs à cette recette facile de saumon grillé. Servez-la accompagnée d'un aliment à grains entiers, comme du millet ou du riz brun.

 Temps de préparation 5 min

 Temps de cuisson 15 min

 Portions 4

Ingrédients

Marinade :

- 15 ml (1 c. à table) de sauce soya plus faible en sodium
- 10 ml (2 c. à thé) d'huile végétale
- 10 ml (2 c. à thé) de miel liquide
- 10 ml (2 c. à thé) de cassonade bien tassée
- 5 ml (1 c. à thé) de thym frais haché ou 2 ml (½ c. à thé) de thym séché
- 2 ml (½ c. à thé) de poivre moulu

Poisson et asperges :

- 4 filets de saumon (environ 565g/1 ¼ lb)
- 1 paquet d'asperges fraîches, parées
- ½ citron

Préparation

- 1 Préparer la marinade : Dans un petit bol, mélanger la sauce soya, l'huile, le miel, le sucre, le thym et le poivre.
- 2 Mettre le saumon dans un plat peu profond. Verser la marinade sur le saumon et bien l'étendre. Couvrir et mettre au réfrigérateur de 15 à 30 minutes en le retournant une fois, dans la mesure du

possible.

- 3 Vaporiser légèrement les asperges d'enduit à cuisson et les déposer sur un gril huilé préchauffé à feu moyen-élevé. Faire griller les asperges en les retournant jusqu'à ce qu'elles soient cuites, mais croquantes.
- 4 Ajouter les filets de saumon et les faire griller pendant 5 minutes. Jeter la marinade. Retourner le saumon et poursuivre la cuisson 5 minutes ou jusqu'à ce que le poisson se défasse facilement. Utilisez un [thermomètre numérique de cuisson](#) pour vérifier que le saumon a atteint une température interne de 74 °C (165 °F).
- 5 Servir avec les asperges. Presser le citron au-dessus des asperges avant de servir.

Recette créée par Emily Richards, conseillère en économie domestique pour Santé Canada et la [Fondation des maladies du cœur et de l'AVC](#).

Trucs

- Conseil pour parer les asperges facilement : pour vous débarrasser de la partie dure, tenez la tige près de la base et courbez-la. Elle se cassera au bon endroit.
- Choisissez des asperges d'un beau vert avec les bouts fermés. Pour les conserver, mettez-les debout dans 2,5 cm (1 pouce) d'eau ou enveloppez les pieds de papier essuie-tout mouillé. Couvrez-les et gardez-les au réfrigérateur jusqu'à 4 jours.
- Les petits chefs peuvent casser les asperges et mélanger la marinade.
- Faites cuire une portion de saumon de plus. Ajoutez-la à des légumes verts et voilà, le dîner du lendemain est prêt.

Pour des recettes et d'autres ressources du guide alimentaire, visitez :

Canada.ca/GuideAlimentaire



Saumon grillé au miel et asperges



10 ingrédients ou moins

30 minutes ou moins

La touche de miel, le thym frais et l'asperge apportent beaucoup de saveurs à cette recette facile de saumon grillé. Servez-la accompagnée d'un aliment à grains entiers, comme du millet ou du riz brun.



**Temps de
préparation**
5 min



**Temps de
cuisson**
15 min



Portions
4

Ingrédients

Marinade :

- 15 ml (1 c. à table) de sauce soya plus faible en sodium
- 10 ml (2 c. à thé) d'huile végétale
- 10 ml (2 c. à thé) de miel liquide

- 10 ml (2 c. à thé) de cassonade bien tassée
- 5 ml (1 c. à thé) de thym frais haché ou 2 ml (½ c. à thé) de thym séché
- 2 ml (½ c. à thé) de poivre moulu

Poisson et asperges :

- 4 filets de saumon (environ 565g/1 ¼ lb)
- 1 paquet d'asperges fraîches, parées
- ½ citron

Préparation

- 1 Préparer la marinade : Dans un petit bol, mélanger la sauce soya, l'huile, le miel, le sucre, le thym et le poivre.
- 2 Mettre le saumon dans un plat peu profond. Verser la marinade sur le saumon et bien l'étendre. Couvrir et mettre au réfrigérateur de 15 à 30 minutes en le retournant une fois, dans la mesure du possible.
- 3 Vaporiser légèrement les asperges d'enduit à cuisson et les déposer sur un gril huilé préchauffé à feu moyen-élevé. Faire griller les asperges en les retournant jusqu'à ce qu'elles soient cuites, mais croquantes.
- 4 Ajouter les filets de saumon et les faire griller pendant 5 minutes. Jeter la marinade. Retourner le saumon et poursuivre la cuisson 5 minutes ou jusqu'à ce que le poisson se défasse facilement. Utilisez un thermomètre numérique de cuisson pour vérifier que le saumon a atteint une température interne de 74 °C (165 °F).

- 5 Servir avec les asperges. Presser le citron au-dessus des asperges avant de servir.

Recette créée par Emily Richards, conseillère en économie domestique pour Santé Canada et la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC.

Trucs

- Conseil pour parer les asperges facilement : pour vous débarrasser de la partie dure, tenez la tige près de la base et courbez-la. Elle se cassera au bon endroit.
- Choisissez des asperges d'un beau vert avec les bouts fermés. Pour les conserver, mettez-les debout dans 2,5 cm (1 pouce) d'eau ou enveloppez les pieds de papier essuie-tout mouillé. Couvrez-les et gardez-les au réfrigérateur jusqu'à 4 jours.
- Les petits chefs peuvent casser les asperges et mélanger la marinade.
- Faites cuire une portion de saumon de plus. Ajoutez-la à des légumes verts et voilà, le dîner du lendemain est prêt.

Pour des recettes et d'autres ressources du guide alimentaire, visitez :

Canada.ca/GuideAlimentaire



Sauté au tofu et aux légumes



30 minutes ou moins



Congelables



Végétarien

La saveur de gingembre et de sésame de ce sauté accompagne bien une grande variété de légumes.



Temps de préparation 10 min



Temps de cuisson 15 min



Portions 4

Ingrédients

- 1 paquet (350 g) de tofu extra ferme
- 5 ml (1 c. à thé) de gingembre moulu
- 2 ml (½ c. à thé) de poudre de cari
- Une pincée de poivre moulu
- 10 ml (2 c. à thé) d'huile de sésame
- 1 oignon, tranché
- 2 gousses d'ail, hachées finement
- 1 L (4 tasses) de légumes frais ou surgelés coupés
- 190 ml (¾ tasse) de bouillon de légumes sans sel ajouté
- 15 ml (1 c. à table) de sauce hoisin
- 5 ml (1 c. à thé) de fécule de maïs
- 5 ml (1 c. à thé) de graines de sésame grillées (facultatif)

Préparation

- 1 Sur une planche à découper, couper le tofu en cubes. Dans un bol, mélanger le tofu coupé en cubes avec le gingembre, le cari et le poivre.
- 2 Dans une poêle antiadhésive, faire chauffer l'huile et faire revenir le tofu. Retirer du feu et mettre dans une assiette. Vaporiser la poêle d'enduit à cuisson et remettre à feu moyen. Faire cuire l'oignon et l'ail pendant 2 minutes pour les ramollir. Ajouter les légumes.

- 3 Dans un petit bol, fouetter ensemble le bouillon, la sauce hoisin et la fécule de maïs. Verser dans la poêle et mijoter. Couvrir et faire cuire environ 5 minutes. Remettre le tofu dans la poêle et bien l'enrober.
- 4 Saupoudrer de graines de sésame avant de servir, si désiré. Servir sur des nouilles de riz brun cuites à point. Bon appétit!

Pour en savoir plus sur [la salubrité des aliments](#).

Recette créée par Emily Richards, conseillère en économie domestique pour Santé Canada et la Fondation des maladies du cœur. Reproduit avec la permission de la [Fondation des maladies du cœur](#).

Trucs

- Demandez à vos petits chefs de vous aider à choisir les légumes pour le sauté. Plus ils participeront à la préparation du repas, plus ils auront le goût de le manger!
- Utilisez des légumes coupés à l'avance comme raccourci pour un souper rapide.
- Essayez différentes combinaisons de légumes en utilisant vos légumes frais ou surgelés préférés. Essayez les champignons, les oignons, le pak choy, le brocoli et le maïs miniature.
- Vous cherchez un autre choix d'aliments protéinés? Utilisez des restes de poulet cuit au lieu du tofu pour une substitution facile.

Pour des recettes et d'autres ressources du guide alimentaire, visitez :

Canada.ca/GuideAlimentaire



Shakshouka (recette d'œufs pochés)



10 ingrédients ou moins

Végétarien

La sauce (d'une couleur vive et bien assaisonnée) est l'élément majeur de ce plat courant servi au Moyen-Orient et en Afrique du Nord pour le déjeuner ou d'autres repas. La version du guide alimentaire se prépare avec une petite liste d'ingrédients.

**Temps de
préparation**

15 min

**Temps de
cuisson**

30 min

**Portions**

4

Ingrédients

- 1 oignon jaune, coupé en dés
- 1 poivron, coupé en dés
- 4 gousses d'ail, émincées
- Une boîte de 796 ml (28 oz) de tomates en dés sans sel ajouté

- 5 ml (1 c. à thé) de cumin
- 10 ml (2 c. à thé) de paprika
- 2,5 ml (½ c. à thé) de coriandre moulue
- 1,25 ml (¼ c. à thé) de flocons de piment rouge
- 4 œufs
- Garniture facultative : persil

Préparation

- 1 Préchauffer le four à 190 °C (375 °F).
- 2 Enduire légèrement une grande poêle allant au four d'enduit à cuisson ou d'huile et faire chauffer à feu moyen-élevé. Ajouter les oignons en dés et cuire pendant 3 minutes, en remuant fréquemment. Ajouter le poivron et l'ail et poursuivre la cuisson pendant 2 minutes.
- 3 Ajouter les tomates en conserve et toutes les épices à la poêle et porter à ébullition. Réduire le feu à moyen-doux et faire mijoter pendant 10 minutes.
- 4 Dans un petit bol, casser un œuf. Déplacer le mélange de tomates qui mijote, à l'aide d'une petite cuillère, de façon à créer un petit trou pour l'œuf. Verser l'œuf dans le trou. Répéter jusqu'à ce que tous les œufs soient dans la poêle.
- 5 Éteindre le feu et transférer la poêle dans le four préchauffé. Cuire de 10 à 15 minutes jusqu'à ce que les œufs soient cuits, mais tremblent

encore au centre lorsqu'on fait bouger la poêle. Ils continueront de cuire une fois le plat retiré du four.

- 6 Retirer la poêle du four. Ajouter une poignée de persil haché, si désiré, et servir.

Trucs

- Servez ce plat avec un pain pita de grains entiers ou une tranche de pain de blé entier grillée pour éponger le surplus de sauce.
- Vous voulez plus de protéines? Ajoutez une boîte de pois chiches (540 ml/19 oz), égouttés et rincés, à la sauce qui mijote.
- Si vous n'avez pas de poivron, expérimentez avec d'autres légumes, comme du brocoli haché ou des épinards. Vous êtes pressé? Au lieu de faire cuire la chakchouka au four, laissez-la sur la cuisinière à feu moyen-doux pendant 10 minutes. Ayez toutefois l'œil sur les œufs, pour ne pas qu'ils cuisent trop.

Pour des recettes et d'autres ressources du guide alimentaire, visitez :

[Canada.ca/GuideAlimentaire](https://canada.ca/GuideAlimentaire)



Soupe au poulet et aux légumes printaniers



10 ingrédients ou moins

Congelables

Pour enfants

Un bol de cette soupe au poulet et aux légumes vous réchauffera par une journée froide. Utilisez n'importe quels légumes que vous avez à la maison.



**Temps de
préparation**
15 min



**Temps de
cuisson**
30 min



Portions
4

Ingrédients

- 1 ¼ l (5 tasses) d'eau
- 1 oignon, tranché
- 2 ml (½ c. à thé) de poivre noir en grains
- 2 feuilles de laurier séchées
- 15 ml (1 c. à table) de jus de citron
- 2 poitrines de poulet désossées et sans peau (environ 225 g/½ lb)

- ¼ de chou, tranché finement
- 1 tête de brocoli, coupée en petits fleurons
- 1 carotte, tranchée finement
- 125 ml (½ tasse) de champignons tranchés
- Sel au goût

Préparation

- 1 Dans une casserole de taille moyenne avec couvercle, porter l'eau à ébullition. Ajouter l'oignon, le poivre noir en grains, les feuilles de laurier et le jus de citron. Réduire à feu doux.
- 2 Ajouter le poulet et couvrir partiellement avec le couvercle. Pocher le poulet pendant 5 à 7 minutes, en le retournant une fois pour assurer une cuisson uniforme des deux côtés.
- 3 Retirer les feuilles de laurier et le poivre noir en grains à l'aide d'une cuillère à rainures et les jeter. Ajouter le chou, le brocoli, la carotte et les champignons.
- 4 Couvrir et laisser mijoter pendant 10 minutes. Utiliser un thermomètre numérique de cuisson pour vérifier que le poulet a atteint une température interne de 74 °C (165 °F).
- 5 Trancher le poulet et le remettre dans la marmite. Réchauffer à feu doux pendant 4 minutes. Servir chaud et saler au goût.

Recette créée par le chef autochtone David Wolfman pour L'ASPC et Santé Canada. Pour obtenir d'autres recettes créées par le chef Wolfman, consultez le site Web [Nutrition Nord Canada](#).

Trucs

- Utilisez tout autre légume que vous avez dans la cuisine! Essayez des asperges, du chou frisé, des pois mange-tout, du céleri, du fenouil ou des feuilles de chou vert.
- Avez-vous des restes de poisson cuit? Remplacez le poulet par le poisson cuit en l'ajoutant à l'étape 1 et en sautant l'étape 2.
- Demandez à vos petits chefs de vous aider à presser le citron et à couper les fleurons de brocoli.
- Conservez les restes de la soupe jusqu'à 3 jours au réfrigérateur et jusqu'à 3 mois au congélateur. Décongelez la soupe toute la nuit au réfrigérateur, puis réchauffez-la.
- Rappelez-vous, une petite quantité de sel suffit. Goûtez aux aliments avant d'ajouter du sel.

Pour des recettes et d'autres ressources du guide alimentaire, visitez :

Canada.ca/GuideAlimentaire



Soupe épicée à la courge musquée



10 ingrédients ou moins

Congelables

Végétarien

Cette soupe crémeuse embaumera votre cuisine de parfums d'automne et créera une atmosphère chaleureuse. Un soupçon de cari et de coriandre rehausse d'un cran le goût de cette recette et en fera l'une des préférées de la famille.



**Temps de
préparation**
15 min



**Temps de
cuisson**
30 min



Portions
6

Ingrédients

- 1 courge musquée moyenne (environ 1,125 kg/2 ¼ lb)
- 5 ml (1 c. à thé) d'huile végétale
- 1 oignon haché
- 2 gousses d'ail, émincées

- 10 ml (2 c. à thé) de poudre ou de pâte de cari doux
- 750 ml (3 tasses) de bouillon de poulet ou de légumes
- 30 ml (2 c. à table) de coriandre ou de persil frais haché (facultatif)
- 1 ml (¼ c. à thé) de poivre moulu
- 85 ml (⅓ tasse) de yogourt grec nature 0% (facultatif)

Préparation

- 1 Peler la courge à l'aide d'un économe. Couper la courge en deux dans le sens de la largeur, puis couper chaque moitié en deux dans le sens de la longueur. Retirer les graines. Hacher la courge en morceaux égaux (environ 2,5 cm/1 po) et mettre de côté.
- 2 Dans une marmite ou une grande casserole, chauffer l'huile à feu moyen et ajouter l'oignon, l'ail et la poudre de cari. Cuire en remuant pendant environ 2 minutes ou jusqu'à ce que les ingrédients commencent à ramollir. Ajouter la courge hachée, le bouillon et la coriandre, si désiré. Porter à ébullition. Une fois à ébullition, réduire le feu pour laisser mijoter doucement, couvrir et cuire pendant environ 25 minutes ou jusqu'à ce que la courge soit très tendre.
- 3 Retirer du feu et laisser refroidir légèrement. En versant une petite quantité à la fois dans un mélangeur, réduire la soupe en purée jusqu'à consistance lisse. Veiller à tenir le couvercle en utilisant un linge de cuisine afin qu'il ne saute pas. Il est également possible d'utiliser un mélangeur à main.
- 4 Incorporer le poivre et servir avec une cuillerée de yogourt si désiré.

Recette créée par Emily Richards, conseillère en économie domestique pour Santé Canada et la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC.

Trucs

- Conservez un peu de soupe pour le dîner du lendemain. Pour avoir de l'énergie tout l'après-midi, ajoutez à la soupe des pois chiches en conserve, bien rincés et égouttés.
- Vous pouvez remplacer la courge musquée par d'autres légumes pour en faire une toute nouvelle soupe. Essayez de la remplacer par 1,5 l (6 tasses) de brocoli ou de chou-fleur hachés ou 2 patates douces.
- Conservez les restes au réfrigérateur jusqu'à 3 jours ou au congélateur jusqu'à 4 mois.

Pour des recettes et d'autres ressources du guide alimentaire, visitez :

Canada.ca/GuideAlimentaire



Tacos au poisson blanc



30 minutes ou moins



Pour enfants

Cette recette appétissante donne une occasion agréable de faire participer les enfants. Les garnitures peuvent être aussi simples ou aussi créatives que vous le souhaitez. Servez avec de la [salade de chou](#).



Temps de préparation 15 min



Temps de cuisson 15 min



Portions 4

Ingrédients

Garniture :

- 30 ml (2 c. à table) d'huile d'olive extra vierge
- 30 ml (2 c. à table) de jus de citron (environ 1 citron)
- 5 ml (1 c. à thé) de cumin moulu
- 625 ml (2 ½ tasses) de poisson blanc floconneux cuit (comme la morue)

Salade de laitue :

- 125 ml (½ tasse) de yogourt grec nature 0 %
- 15 ml (1 c. à table) d'huile d'olive extra vierge
- 30 ml (2 c. à table) de jus de lime (environ 1 lime)
- 5 ml (1 c. à thé) de poudre d'ail
- ½ tête de laitue, hachée
- 5 ml (1 c. à thé) de coriandre séchée
- 8 petites [tortillas](#) de maïs à grains entiers
- Sel et poivre au goût
- Garnitures au choix : avocat, maïs, pico de gallo ou salsa, quartiers de lime

Préparation

- Dans un bol moyen, fouetter ensemble 30 ml (2 c. à table) d'huile d'olive, le jus de citron et le cumin.
- Ajouter le poisson cuit en l'émiettant et en l'enrobant de la vinaigrette.
- Entre-temps, dans un grand bol, fouetter le yogourt grec, 15 ml (1 c. à table) d'huile d'olive, le jus de lime et la poudre d'ail. Ajouter la laitue et la coriandre et mélanger. Saler et poivrer au goût.
- Assembler les tacos : servir le poisson sur les tortillas avec la salade de laitue et des garnitures au choix!

Trucs

- Les petits chefs adoreront assembler leurs tacos. Demandez-leur de vous aider à chercher des idées de garniture.
- Pour une garniture supplémentaire, parsemez 15 ml (1 c. à table) de mozzarella râpée faible en gras sur les tacos.
- Pas de tortillas? Pas de problème. Remplacez-les par des feuilles de laitue ou de chou ou faites un bol en déposant le mélange sur du riz brun ou du quinoa.
- Si vous n'avez pas de poisson blanc, essayez le thon.
- Rappelez-vous, une petite quantité de sel suffit. Goûtez aux aliments avant d'ajouter du sel.

Pour des recettes et d'autres ressources du guide alimentaire, visitez :

Canada.ca/GuideAlimentaire