

TOU GO

Kit spécial

recettes

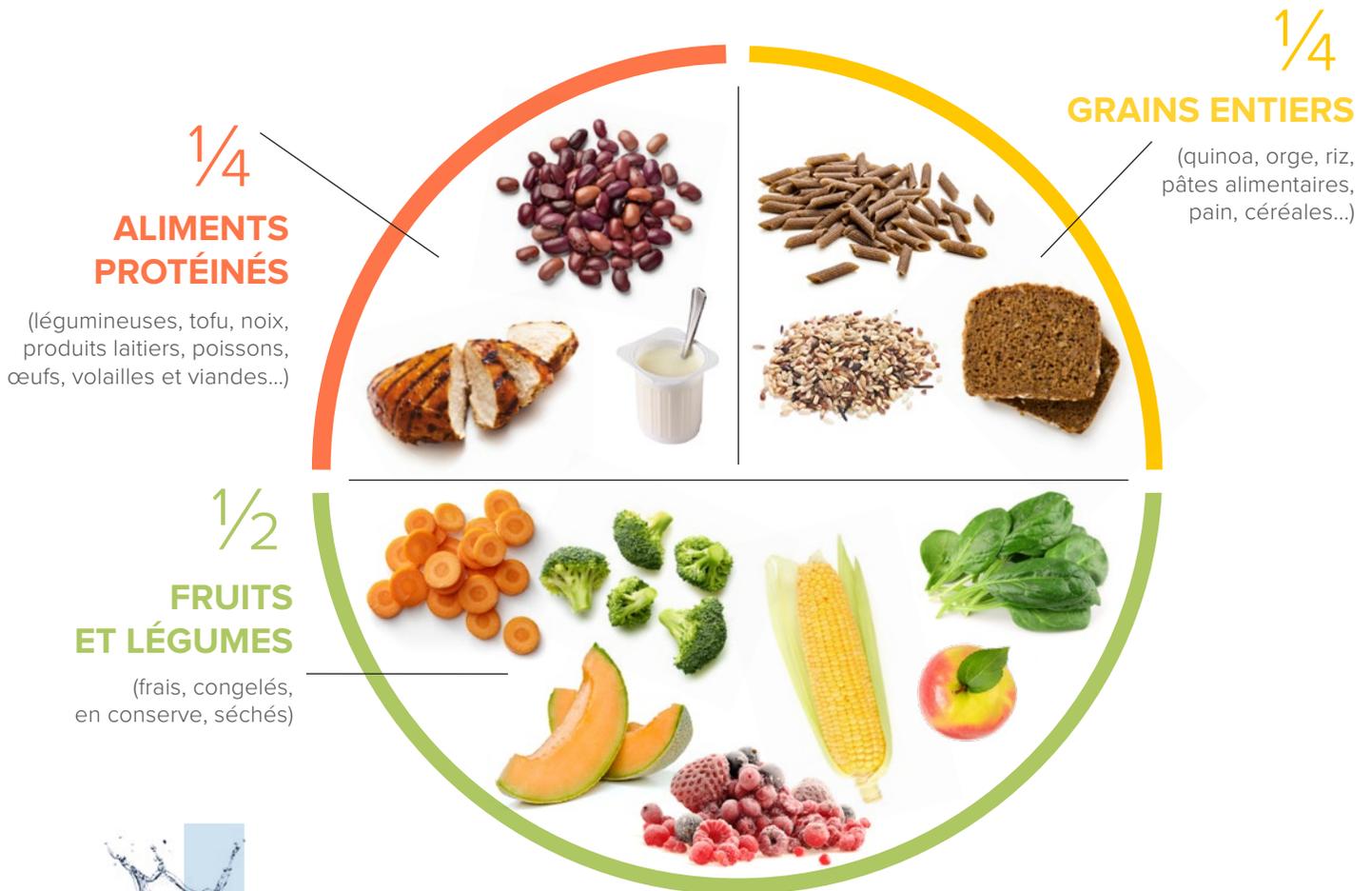
à petit prix

Présenté par:

IGA

Adoptez l'assiette santé!

L'assiette santé, c'est une simple règle de proportions pour bien répartir les différents groupes d'aliments dans son assiette, une règle qui donne la plus grande place aux fruits et légumes. Pas besoin de mesurer ses aliments: on remplit la moitié de son assiette de fruits et de légumes en y allant à l'œil, et voilà!



**L'eau est la
meilleure des boissons!**

Buvez-en fréquemment tous les jours.



Les 15 trucs

de Julie

POUR
MANGER MIEUX
À PETIT PRIX

ÉCONO

- 01. Planifiez vos repas** en tenant compte des aliments que vous avez déjà à la maison. Une belle façon d'économiser et d'éviter le gaspillage!
- 02. Cuisinez plus à la maison et limitez les produits préparés :** c'est gagnant pour le porte-monnaie et la santé!
- 03. Choisissez les produits de saison de chez nous.** Par exemple, optez plus souvent pour des petits fruits l'été et des légumes-racines l'hiver.
- 04. Profitez de certains produits qui sont toujours économiques :** pommes de terre, carottes, navets, choux, betteraves, bananes, pommes, etc.
- 05. Pensez aux fruits et légumes surgelés,** qui constituent souvent des aliments bon marché aussi nutritifs que les produits frais.
- 06.** Pour trouver les meilleures aubaines, **comparez le prix des produits** pour 100 g ou 100 ml affichés sur les étiquettes de prix devant les tablettes.
- 07. Découvrez les fruits et légumes « moches » :** ils sont peut-être moins beaux, mais ils sont moins chers et tout aussi bons et nutritifs!
- 08. Ne boudez pas les fruits et légumes en conserve :** en plus d'être de bons dépanneurs, ils sont économiques!
- 09. Osez les protéines végétales** comme **le tofu, les légumineuses** ou **la PVT** (protéine végétale texturée) : elles sont idéales pour alléger le portefeuille!





ANTIGASPILLAGE

10. **Achetez vos fruits à des stades de maturité différents** pour éviter les pertes.
11. Utilisez les **produits frais en début de semaine** et gardez les **produits en conserve ou surgelés pour la fin de la semaine**.
12. **Récupérez!** Utilisez les fruits abîmés dans les salades de fruits, les smoothies ou la compote.
13. **Congelez vos bananes noircies**, avec ou sans la pelure, pour faire plus tard de savoureux muffins et pains.
14. **Ne laissez pas vos légumes se gâter** : utilisez les légumes défraîchis dans les potages, les soupes et les purées.
15. **Accélérez le mûrissement des fruits** en les plaçant dans un sac de papier brun. **Ralentissez-le** en plaçant les fruits au frigo!

Julie DesGroseilliers est nutritionniste et porte-parole du Mouvement J'aime les fruits et légumes.



Bol de smoothie coco-choco-banane au tofu

PRÉSENTÉE PAR




 PORTIONS
2-4


 PRÉPARATION
10 MIN


 FRUITS ET LÉGUMES
1

La texture onctueuse du tofu soyeux fait de ce smoothie un déjeuner gourmand prêt en un rien de temps! On peut même préparer les bols la veille. La texture sera encore plus onctueuse. Tellement bon!

INGRÉDIENTS

- 2 bananes mûres
- 300 g (10 oz) de **tofu mou**, égoutté
- 30 ml (2 c. à soupe) de **sirop d'érable** (facultatif)
- 60 ml (¼ tasse) de **beurre d'arachide naturel**
- 180 ml (¾ tasse) de **boisson de soya au chocolat**
- 15 ml (1 c. à soupe) de **cacao en poudre**
- 30 ml (2 c. à soupe) de **flocons de noix de coco non sucrés**
- 7,5 ml (½ c. à soupe) de **graines de chia**
- 1 carré de votre **chocolat préféré**, râpé (facultatif)

PRÉPARATION

1. Au robot culinaire, réduire en purée 1 ½ banane, le tofu, le sirop d'érable si désiré, le beurre d'arachide, la boisson de soya et le cacao jusqu'à l'obtention d'un mélange soyeux.
2. Verser dans 2 grands bols ou 4 petits. Garnir chaque bol de tranches de la moitié de banane restante, de flocons de noix de coco, de graines de chia et de chocolat râpé.

Cette recette a été initialement publiée à iga.net

Purée de patates douces épicées



PRÉSENTÉE PAR



PORTIONS
6-8



PRÉPARATION
15 MIN



CUISSON
20 MIN



FRUITS ET LÉGUMES
1

Un plat d'accompagnement dans lequel le cumin et le cari se marient à merveille avec la saveur douce et sucrée de la patate douce. Idéal pour mettre de la couleur et du réconfort dans votre assiette!

INGRÉDIENTS

- 900 g (2 lb) de **patates douces** (environ 6 patates douces moyennes), pelées et coupées en dés
- 30 ml (2 c. à soupe) de **beurre**
- 5 ml (1 c. à thé) de **cumin moulu**
- 2,5 ml (½ c. à thé) de **cari en poudre**
- 1 pincée de **cannelle moulue**
- Sel et poivre**, au goût

PRÉPARATION

1. Dans une grande casserole d'eau bouillante, cuire à couvert les patates douces pendant 15 minutes ou jusqu'à tendreté. Bien égoutter, remettre dans la casserole et réduire en purée à l'aide d'un pilon à pommes de terre.
2. Incorporer le beurre et les épices, puis bien mélanger. Transférer dans un bol de service et déguster!

Cette recette a été initialement publiée à jaimefruitsetlegumes.ca

Tartines Déesse verte

PRÉSENTÉE PAR



 PORTIONS
4

 PRÉPARATION
20 MIN

 CUISSON
10 MIN

 FRUITS ET LÉGUMES
2

Ces tartines sont délicieuses comme entrée ou repas. Les légumes verts sont frais et croquants en bouche, puis le fromage feta apporte une belle onctuosité.

INGRÉDIENTS

SAUCE CRÉMEUSE

- 45 ml (3 c. à soupe) de **yogourt grec nature**
- ½ **avocat**, légèrement écrasé
- 10 ml (2 c. à thé) de **miel**
- 30 à 45 ml (2 à 3 c. à soupe) d'**huile d'olive**
- 1 **citron**, zesté et pressé
- 1 **gousse d'ail**, hachée finement
- Sel et poivre**, au goût

SALADE

- 45 ml (3 c. à soupe) d'**huile d'olive**
- 15 ml (1 c. à soupe) d'**herbes de Provence**
- 8 tranches de **pain Bon Matin miche protéinée sans gras et sans sucres ajoutés**
- 500 ml (2 tasses) de **légumes verts au choix** (asperges, haricots verts, choux de Bruxelles, poivrons verts, rapini, bok choy, etc.)
- 250 ml (1 tasse) de **feta**, tranchée finement
- 1 **concombre anglais**, en rubans
- 4 **oignons verts**, ciselés finement
- 250 ml (1 tasse) de **fines herbes** au choix (persil, menthe, aneth, basilic, etc.)
- Sel et poivre**, au goût

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 200 °C (400 °F). Tapisser une plaque à biscuits d'une feuille de cuisson en silicone ou de papier parchemin.
2. Dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients de la sauce crémeuse. Réserver au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.
3. Mélanger l'huile d'olive et les herbes de Provence. Saler et poivrer.
4. Badigeonner les tranches de pain et le légume choisi du mélange d'huile d'olive aux herbes de Provence. Cuire au four de 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce que le pain soit légèrement sec et les légumes *al dente*. En fin de cuisson, déposer les tranches de feta sur le pain tranché. Note: Vérifier la cuisson des légumes après 4 minutes pour éviter qu'ils ne soient trop cuits.
5. Pendant ce temps, mélanger délicatement les autres légumes et les fines herbes dans la sauce crémeuse.
6. Garnir les tartines à la feta avec la salade Déesse verte. Saler et poivrer si désiré.

Recette et photo : Hubert Cormier, docteur en nutrition.

Cette recette a été initialement publiée à bonmatin.ca



Bol de pilons de poulet banh mi

PRÉSENTÉE PAR



 PORTIONS
2

 PRÉPARATION
10 MIN

 CUISSON
20 MIN

 FRUITS ET LÉGUMES
4

Nourrissant et rapide à préparer, ce bol de pilons de poulet inspiré des banh mi (sandwichs vietnamiens) est parfait pour vos soupers express!

INGRÉDIENTS

CAROTTES MARINÉES

- 3 carottes, épluchées et coupées en juliennes
- 750 ml (3 tasses) d'eau
- 180 ml (¾ tasse) de vinaigre de riz
- 60 ml (¼ tasse) de sirop d'érable
- 30 ml (2 c. à soupe) de sel

POULET

- 125 ml (½ tasse) de vinaigrette au sésame de type Wafu
- 1 gousse d'ail, hachée
- 15 ml (1 c. à soupe) de gingembre frais, râpé
- 4 pilons de poulet, la peau retirée

BOLS

- 375 ml (1 ½ tasse) de riz cuit (riz brun, idéalement)
- 375 ml (1 ½ tasse) de chou, émincé
- ½ concombre anglais, tranché
- 1 piment jalapeno tranché
- Coriandre fraîche, au goût
- Graines de sésame, au goût

PRÉPARATION

1. Mettre les carottes dans un bol. Porter à ébullition l'eau, le vinaigre, le sirop d'érable et le sel. Dès les premiers bouillons, verser sur les carottes. Laisser mariner.
2. Dans un autre bol, mélanger la vinaigrette, l'ail et le gingembre. Ajouter les pilons de poulet. Laisser mariner 15 minutes ou, pour obtenir une viande vraiment savoureuse comme dans les plats vietnamiens, de 24 à 48 heures.
3. Préchauffer le four en choisissant la fonction de grill (288 °C/550 °F).
4. Déposer les pilons de poulet sur une plaque à biscuits antiadhésive.
5. Cuire sous le grill (la grille la plus haute possible) de 9 à 10 minutes de chaque côté. Sortir du four.
6. Répartir le riz dans deux bols. Assaisonner celui-ci d'un peu de marinade de carottes. Ajouter les carottes marinées égouttées, deux pilons de poulet et le reste des garnitures.
7. Accompagner de mayonnaise épicée (facultatif).

Cette recette a été initialement publiée à iga.net

Lasagne au boeuf, aux lentilles et à la courge

PRÉSENTÉE PAR



 PORTIONS
2

 PRÉPARATION
30 MIN

 CUISSON
55 MIN

 FRUITS ET LÉGUMES
4

Les « moitié viande-moitié végé », on aime!
Les lentilles et les légumes ajoutent à cette lasagne des fibres et de fraîches saveurs du jardin dans chaque bouchée.

INGRÉDIENTS

- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile végétale
- 225 g (½ lb) de bœuf haché
- 675 ml (2 ¾ tasses) de sauce tomate maison ou du commerce
- 375 ml (1 ½ tasse) d'eau
- 1 boîte de 540 ml de lentilles, rincées et égouttées
- 750 ml (3 tasses) de courge musquée, coupée en petits dés
- 500 ml (2 tasses) de courgettes, coupées en petits dés
- 1 paquet de 142 g de jeunes épinards
- 12 pâtes à lasagne de blé entier, cuites selon les instructions sur l'emballage
- 1 contenant de 500 g de fromage cottage
- 675 ml (2 ¾ tasses) de mozzarella, râpée (environ 320 g)

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 200 °C (400 °F).
2. Dans une grande casserole, chauffer l'huile à feu moyen-vif. Y faire cuire la viande, en la remuant, pendant 5 minutes ou jusqu'à ce qu'elle soit dorée.
3. Ajouter la sauce tomate, l'eau, les lentilles, la courge et les courgettes. Porter à ébullition. Cuire, en remuant de temps à autre, de 20 à 25 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
4. Ajouter les épinards et poursuivre la cuisson pendant 2 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient tombés.
5. Dans un plat de cuisson de 23 x 33 cm (9 x 13 po), étendre 250 ml (1 tasse) de sauce. Déposer trois pâtes à lasagne, côte à côte, sur la sauce. Étendre sur les pâtes un quart de la sauce, un tiers du fromage cottage et un quart de la mozzarella. Répéter deux fois les étages de pâtes, de sauce et de fromage. Couvrir des trois dernières pâtes à lasagne, du reste de la sauce et de la mozzarella.
6. Couvrir de papier aluminium et cuire au four pendant 15 minutes. Retirer le papier et poursuivre la cuisson pendant 15 minutes ou jusqu'à ce que le fromage soit bouillonnant, puis passer la lasagne sous le gril du four (*broil*) de 2 à 3 minutes ou jusqu'à ce que le dessus soit doré. Laisser reposer 10 minutes avant de servir.

Cette recette a été initialement publiée à iga.net

Sandwich TLT

(tofu/laitue/tomate)

PRÉSENTÉE PAR



 PORTIONS
4

 PRÉPARATION
15 MIN

 CUISSON
5 MIN

 FRUITS ET LÉGUMES
1,5

Ce sandwich végétarien et sans compromis quant au goût est le petit-cousin du fameux BLT (bacon/laitue/tomate). Le TLT se prépare en quelques minutes, une fois que la marinade a bien pénétré dans les tranches de tofu. Puis, libre à vous de le griller dans une presse à paninis!

INGRÉDIENTS

TOFU FUMÉ

- 30 ml (2 c. à soupe) de sauce **tamari**
- 15 ml (1 c. à soupe) de **paprika fumé**
- Quelques gouttes de **fumée liquide**
- 1 bloc de 400 g de **tofu ferme**
- 15 ml (1 c. à soupe) d'**huile de canola**

MAYONNAISE ÉPICÉE

- 30 ml (2 c. à soupe) de **mayonnaise**
- 30 ml (2 c. à soupe) de **yogourt grec nature**
- 30 à 45 ml (2 à 3 c. à soupe) de **sauce piquante**, au choix
- 15 ml (1 c. à soupe) de **paprika**

SANDWICH

- 8 tranches de **pain Bon Matin 100 % blé entier sans gras et sans sucres ajoutés**
- 8 feuilles de **laitue Boston ou romaine**
- 2 à 3 **tomates**, tranchées
- 2 **avocats**, tranchés finement

PRÉPARATION

1. Dans un bol, mélanger la sauce tamari, le paprika fumé et la fumée liquide.
2. Trancher le tofu finement. Éponger les tranches de tofu à l'aide de papier absorbant ou d'un linge propre.
3. Déposer les tranches de tofu dans la marinade. Réserver au réfrigérateur pendant au moins 6 heures.
4. Dans une grande poêle antiadhésive, faire colorer les tranches de tofu dans l'huile de canola.
5. Pendant ce temps, assembler les sandwiches en commençant par le pain Bon Matin 100 % blé entier et la mayonnaise épicée. Poursuivre avec quelques feuilles de laitue, quelques tranches de tomates et d'avocats et terminer par le tofu croustillant.
6. Servir immédiatement avec des crudités et une trempette.

Conseil d'Hubert

Il est possible d'utiliser du tofu préalablement fumé du commerce pour préparer ces TLT plus rapidement quand on manque de temps!

Recette et photo : Hubert Cormier, docteur en nutrition.
Cette recette a été initialement publiée à bonmatin.ca



Soupe de poisson à la tomate

PRÉSENTÉE PAR

IGA PORTIONS
4 PRÉPARATION
5 MIN CUISSON
20 MIN FRUITS ET LÉGUMES
1,5

Dégustez une soupe de poisson chaleureuse avec cette recette facile de soupe de poisson à la tomate. Une bonne idée pour intégrer le poisson dans votre menu!

INGRÉDIENTS

- 15 ml (1 c. à soupe) d'**huile de canola**
- 1 sac de 250 g (environ 1 L/4 tasses) de **poireaux**, hachés
- 2 **gousses d'ail**, hachées
- 1 boîte de 796 ml de **tomates en dés** aux fines herbes et aux épices
- 1 contenant de 900 ml de **bouillon de poulet** à teneur réduite en sodium (ou de bouillon maison)
- 1 pincée de **flocons de piments** broyés
- 5 ml (1 c. à thé) de **sucré**
- Sel et poivre**, au goût
- 400 g de **filets de sole** surgelés, décongelés

PRÉPARATION

1. Dans une grande casserole, faire chauffer l'huile à feu moyen-vif et y faire revenir le poireau et l'ail environ 2 minutes.
2. Ajouter le reste des ingrédients, sauf les filets de sole. Porter à ébullition et laisser mijoter de 12 à 15 minutes environ.
3. Ajouter les filets de poisson et continuer la cuisson environ 4 minutes ou jusqu'à ce que la chair du poisson devienne opaque.
4. Répartir dans 4 bols et accompagner de croûtons de pain et de fromage.

Cette recette a été initialement publiée à iga.net

Croustade aux poires et aux canneberges



PRÉSENTÉE PAR



 PORTIONS
6

 PRÉPARATION
20 MIN

 CUISSON
50 MIN

 FRUITS ET LÉGUMES
1,5

Le secret de ce dessert indémodable? Sa simplicité. Poires juteuses et canneberges acidulées se retrouvent sous une garniture croquante et sucrée. De quoi conclure délicieusement le repas!

INGRÉDIENTS

GARNITURE

- 7 poires, non pelées et coupées en dés
- 250 ml (1 tasse) de canneberges surgelées, décongelées
- 15 ml (1 c. à soupe) de jus de citron
- 5 ml (1 c. à thé) de cannelle
- 2,5 ml (½ c. à thé) de muscade
- 125 ml (½ tasse) sirop d'érable

CROUSTILLANT

- 310 ml (1 ¼ tasse) de flocons d'avoine
- 60 ml (¼ tasse) de pacanes, hachées
- 60 ml (¼ tasse) de cassonade
- 60 ml (¼ tasse) de farine
- 80 ml (⅓ tasse) de beurre, tempéré

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
2. Beurrer un plat de cuisson rond d'un diamètre de 23 cm (9 po).
3. Dans le plat de cuisson, mélanger tous les ingrédients de la garniture et répartir uniformément.
4. Dans un bol, mélanger tous les ingrédients du croustillant.
5. Répartir le croustillant de manière uniforme sur la garniture.
6. Cuire au four pendant 50 minutes.

Cette recette a été initialement publiée à jaimefruitsetlegumes.ca