

TOU GO

Kit

recettes

spécial

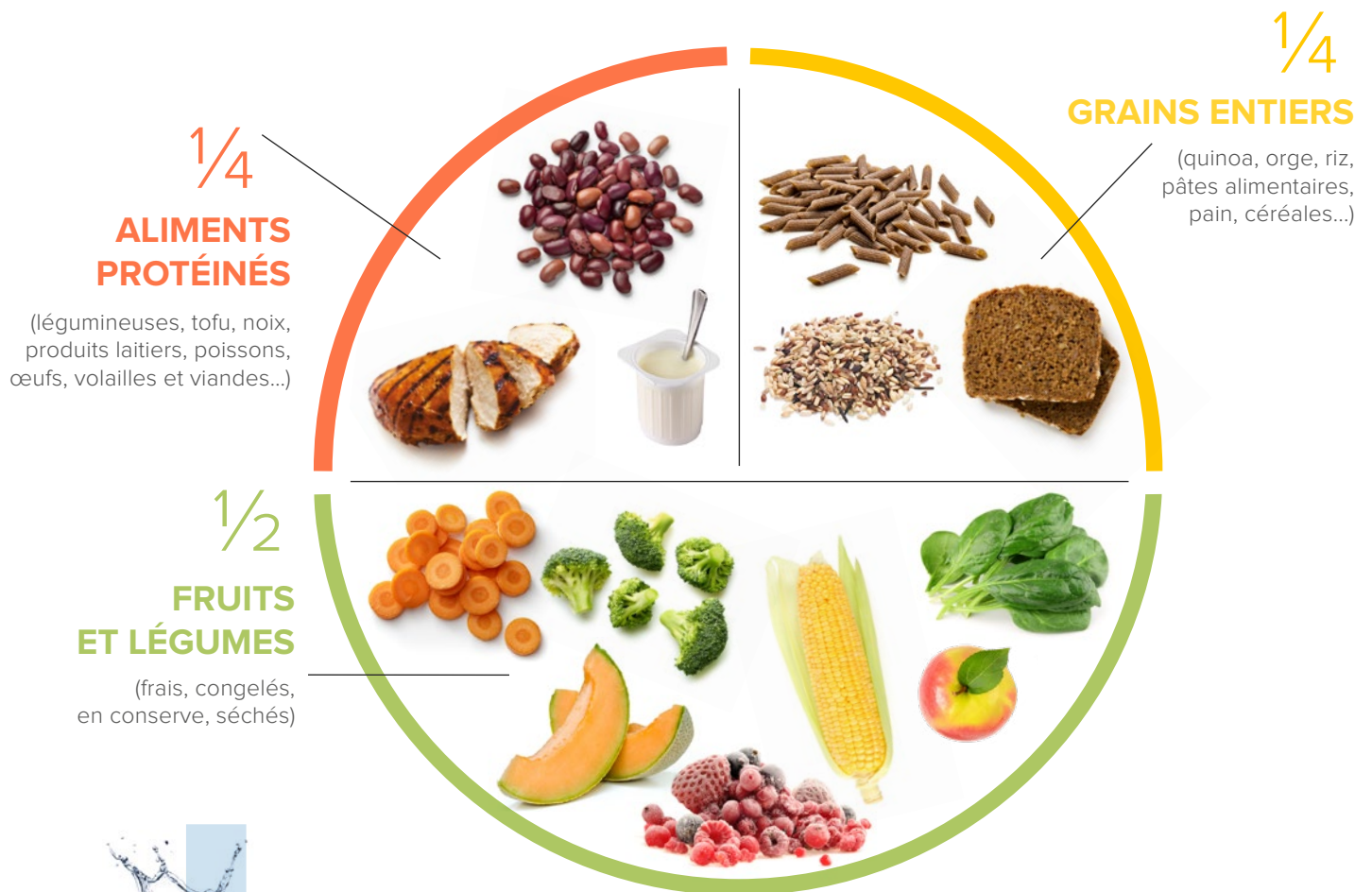
récoltes

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.



12 trucs pour

profiter des récoltes

ANTIGASPILLAGE

- 01.** Récupérez les fruits et légumes défraîchis dans les smoothies, les purées et les muffins.
- 02.** Consommez le feuillage des légumes-racines : carottes, radis, betterave, fenouil, céleri, etc. À essayer dans les salades, les soupes, les tartes salées, les omelettes et les risottos.
- 03.** Rangez adéquatement les récoltes. Sur le comptoir et dans le garde-manger : les fruits jusqu'à leur mûrissement, les tomates, les oignons, les pommes de terre et les courges. Au frigo : les petits fruits et les autres légumes.

PRATICO-PRATIQUE

- 04.** Remplissez la moitié de votre assiette de légumes et mangez des fruits frais chaque jour. Profitez-en, les produits de saison sont à leur summum de fraîcheur et de saveur!
- 05.** Faites des découvertes : artichaut, céleri-rave, aubergine ronde, bette à carde, scarole, topinambour, alouette!
- 06.** Préparez des pestos avec vos herbes préférées et congelez-les dans un moule à glaçons. À utiliser à tout moment pour parfumer vos plats.
- 07.** Pensez à faire des conserves. Confitures, salsas et sauces aux tomates prêtes à servir vous permettront d'étirer le plaisir des récoltes plus longtemps.





PRATICO-PRATIQUE (SUITE)

08. **Congelez!** Pour ce qui est de la plupart des légumes, il suffit de les blanchir quelques minutes au préalable. Ensuite, placez les fruits et les légumes sur une plaque de cuisson au congélateur. Déposez-les, une fois congelés, dans des sacs de congélation.
09. **Séchez les herbes fraîches.** Attachez-les en bouquets et suspendez-les à l'envers à l'abri de la lumière.
10. **Essayez la déshydratation au four.** Rondelles de pommes, tranches de tomates séchées, chips de pomme de terre : les possibilités sont aussi nombreuses que savoureuses!



IDÉES EXPRESS

11. **Mettez des fruits partout :** dans vos céréales, vos salades, vos muffins et vos sandwiches. À essayer : des tranches de pomme dans un burger!
12. **Cuisinez des plats qui regorgent de légumes :** couscous, sautés, ratatouille, chili, potages, etc.

Julie DesGroseilliers est nutritionniste et porte-parole du [Mouvement J'aime les fruits et légumes](#)



Croustilles de chou frisé (*kale*)

PRÉSENTÉE PAR



 PORTIONS
2-4

 PRÉPARATION
10 MIN

 CUISSON
20 MIN

 FRUITS ET LÉGUMES
1

Ces croustilles santé sont la solution idéale pour faire manger du vert à toute la famille. À servir à l'apéro ou à la collation!

INGRÉDIENTS

- 1,25 L (5 tasses) de **chou frisé** (*kale*), lavé et séché
- 30 ml (2 c. à soupe) d'**huile d'olive**
- 1 ml (¼ c. thé) de **poudre d'oignon**
- 1 ml (¼ c. thé) de **poudre d'ail**
- 1 ml (¼ c. thé) de **poudre de chipotle ou poudre de chili**
- 15 ml (1 c. à soupe) de **levure alimentaire**
- Sel**, au goût

Truc de chef

Ces croustilles de chou frisé sont meilleures lorsque consommées rapidement. Lorsque laissées sur le comptoir ou dans un contenant hermétique, elles ont tendance à perdre leur texture croustillante.

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 160 °C (325 °F).
2. Retirer les tiges du chou et déchirer grossièrement les feuilles.
3. Dans un grand bol, mélanger le chou et l'huile d'olive.
4. Saupoudrer les épices sur le chou en s'assurant de bien mélanger entre chacune des épices.
5. Ajouter la levure alimentaire et le sel. Bien mélanger.
6. Étaler les feuilles de chou directement sur une plaque de cuisson en s'assurant de bien les espacer et de ne pas les superposer.
7. Cuire au four de 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce que les feuilles aient diminué de moitié et soient légèrement croustillantes au toucher.
8. Laisser refroidir quelques minutes, puis servir et déguster immédiatement.

Cette recette a été initialement publiée à jaimefruitsetlegumes.ca

Radis grillés au citron caramélisé

PRÉSENTÉE PAR



 PORTIONS
4

 PRÉPARATION
10 MIN

 CUISSON
25 MIN

 FRUITS ET LÉGUMES
2



Notre façon préférée de déguster ces radis grillés: saucés dans une magnifique trempette au pesto!

INGRÉDIENTS

- 1 L (4 tasses) de **radis**, coupés en moitiés
- 30 ml (2 c. à soupe) d'**huile d'olive**
- 30 ml (2 c. à soupe) de **sirop d'érable**
- Sel** et **poivre**, au goût
- ½ **citron**, lavé
- 2 **gousses d'ail**, hachées finement ou pressées
- Persil plat frais**, haché, au goût
- Fleur de sel**, au goût

Note

Pour préparer une trempette au pesto, mélanger 1 part de yogurt grec, 1 part de mayonnaise et 1 part de pesto du commerce. Les fanes de radis peuvent être utilisées pour concocter son propre pesto maison! Délicieux!

PRÉPARATION

1. Préchauffer le barbecue à feu moyen-élevé (245 °C/475 °F).
2. Dans un grand bol, mélanger les radis, l'huile d'olive et le sirop d'érable et bien enrober. Assaisonner de sel et poivre au goût.
3. Sur un papier d'aluminium, déposer les radis et le demi-citron. Replier le papier en pinçant les bords pour former une papillote hermétique. Placer la papillote sur le grill et refermer le couvercle. Faire griller le tout de 20 à 25 minutes. Retirer du barbecue et ouvrir la papillote pour laisser la vapeur s'échapper.
4. Avec des pinces, presser la pulpe du citron grillé dans un bol de service. Retirer les pépins au besoin. Ajouter l'ail et les radis grillés. Bien mélanger.
5. Garnir de persil frais et de fleur de sel et servir avec une trempette au pesto (voir note).

Cuisson au four

Préchauffer le four à 220 °C (425 °F). Sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin, déposer les radis et le demi-citron. Cuire de 20 à 25 minutes.

Cette recette a été initialement publiée à jaimefruitsetlegumes.ca

Carpaccio de betterave, saumon et fraises

PRÉSENTÉE PAR


 PORTIONS
4

 PRÉPARATION
15 MIN

 CUISSON
60 MIN

 FRUITS ET LÉGUMES
4


Betterave, fraises et saumon: voilà un trio qui fait des merveilles. Laissez-vous tenter par ce repas complet mais léger, parfait pour terminer l'été en beauté!

INGRÉDIENTS

CARPACCIO

- 8 à 12 **betteraves** de grosseur moyenne
- 500 g (1 lb) de **saumon frais** de qualité tartare
- 750 ml (3 tasses) de **fraises fraîches**, tranchées
- Micropousses** de votre choix (brocoli, tournesol, betterave, radis...), au goût

CROÛTONS DE PAIN AUX HERBES

- $\frac{2}{3}$ de **baguette de blé entier**
- 45 ml (3 c. à soupe) d'**huile d'olive**
- 45 ml (3 c. à soupe) d'**herbes fraîches** de votre choix (origan, thym, basilic, romarin...), hachées finement
- 1 pincée de **sel** et de **poivre**

VINAIGRETTE AUX HERBES

- 60 ml ($\frac{1}{4}$ tasse) d'**huile d'olive**
- Le zeste et le jus de 1 **citron**
- 10 ml (2 c. à thé) de **romarin frais**, haché finement
- 20 ml (4 c. à thé) de **basilic frais**, haché finement
- 10 ml (2 c. à thé) d'**oignon vert**, haché finement
- 1 pincée de **sel** et de **poivre**

PRÉPARATION

1. Dans un grand chaudron d'eau bouillante, faire cuire les betteraves de 1 h à 1 h 15 ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Lorsque la cuisson est terminée, plonger les betteraves dans un grand bol d'eau glacée pendant quelques minutes. Puis, les peler et les couper en fines tranches à l'aide d'un couteau ou d'une mandoline.
2. Pendant la cuisson des betteraves, préchauffer le four à 190 °C (375 °F).
3. Couper la baguette de pain en tranches d'environ 1 cm ($\frac{1}{2}$ po) d'épaisseur, puis déposer ces dernières sur une plaque allant au four recouverte d'un papier parchemin ou d'une feuille de cuisson en silicone.
4. Dans un petit bol, mélanger l'huile, les herbes fraîches, le sel et le poivre. Badigeonner sur les tranches de pain, puis mettre au four 10 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Réserver.
5. Dans un autre petit bol, mélanger tous les ingrédients de la vinaigrette aux herbes. Réserver.
6. Sortir le saumon frais du frigo et, à l'aide d'un couteau très coupant, le trancher en fines tranches.
7. Assemblage: dans une grande assiette, déposer en alternance 1 tranche de betterave, 1 tranche de saumon frais et 2-3 tranches de fraise. Garnir de la vinaigrette aux herbes et de micropousses et servir avec les croûtons de pain.

Cette recette a été initialement publiée à iga.net

Croquettes de quinoa et bette à carde, houmous aux tomates séchées



PRÉSENTÉE PAR

IGA

La bette à carde, vous connaissez?
Voici une recette délicieuse pour découvrir ce légume
méconnu, mais pourtant bien de chez nous. Vous ne
pourrez plus vous en passer!

Croquettes de quinoa et bette à carde, houmous aux tomates séchées



PORTIONS
4



PRÉPARATION
15 MIN



CUISSON
10 MIN



FRUITS ET LÉGUMES
4

INGRÉDIENTS

CROQUETTES

- 20 tiges et feuilles de **bette à carde**
- 15 ml (1 c. à soupe) d'**huile d'olive**
- 1 **oignon jaune**, haché finement
- 3 **gousses d'ail**, hachées finement
- 500 ml (2 tasses) de **quinoa** cuit
- 4 gros **œufs**
- 80 ml (⅓ tasse) de **parmesan**, râpé
- 125 ml (½ tasse) de **chapelure** de style Panko
- 5 ml (1 c. à thé) de **thym séché**
- 5 ml (1 c. à thé) d'**origan séché**
- 1 pincée de **sel** et de **poivre**

HOUMOUS AUX TOMATES SÉCHÉES

- 250 ml (1 tasse) de **pois chiches** en conserve, rincés et égouttés
- 1 **gousse d'ail**
- 30 ml (2 c. à soupe) de **tahini**, bien mélangé
- Le jus de ½ **citron**
- 60 ml (¼ tasse) de **tomates séchées** dans l'huile
- 15 ml (1 c. à soupe) d'**huile des tomates séchées**
- 15 ml (1 c. à soupe) d'**eau**
- 3-4 feuilles de **basilic frais**

SALADE DU JARDIN

- 45 ml (3 c. à soupe) d'**huile d'olive**
- Le jus et le zeste de ½ gros **citron**
- 15 ml (1 c. à soupe) de **moutarde de Dijon**
- 1 ml (¼ c. à thé) d'**origan séché**
- 1 ml (¼ c. à thé) de **thym séché**
- 1 pincée de **sel** et de **poivre**
- 1 L (4 tasses) de **laitues printanières (mesclun)**
- 1 **concombre du jardin**, coupé en morceaux
- 375 ml (1 ½ tasse) de **tomates cerises**, coupées en 2

PRÉPARATION

1. Séparer les feuilles des tiges de la bette à carde. Couper les tiges en petits morceaux, et émincer les feuilles.
2. Dans un chaudron, à feu moyen, faire revenir les oignons dans l'huile 3 ou 4 minutes ou jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides. Ajouter l'ail et poursuivre la cuisson 1 minute.
3. Ajouter les morceaux de tiges de bette à carde. Cuire 2 ou 3 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils commencent à ramollir. Ajouter ensuite les feuilles émincées, couvrir et poursuivre la cuisson 4 ou 5 minutes, ou jusqu'à ce que tout le mélange ait ramolli. Remuer de temps en temps.
4. Retirer du feu, transférer le mélange dans un grand bol et laisser refroidir de 5 à 10 minutes.
5. Pendant ce temps, déposer tous les ingrédients du houmous dans un robot culinaire. Réduire en purée lisse. Ajouter de l'eau si la texture est trop épaisse. Assaisonner au besoin. Réserver.
6. Dans un petit bol, mélanger les ingrédients de la vinaigrette pour la salade. Réserver.
7. Ajouter au mélange de bette à carde le quinoa, les œufs, le parmesan, la chapelure, le thym, l'origan, le sel et le poivre. Bien mélanger jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène. Avec les mains, former 24 petites boulettes.
8. Dans une poêle chauffée à feu moyen, avec un peu d'huile d'olive, déposer quelques boulettes et, à l'aide d'une fourchette, presser sur chacune d'elles pour former des galettes. Cuire 2 minutes de chaque côté, ou jusqu'à ce que les galettes soient bien grillées. Répéter pour le reste des boulettes.
9. Dans une grande assiette, déposer la laitue, les tomates et les morceaux de concombre et arroser de la vinaigrette. À côté, déposer 6 petites galettes par personne avec le houmous en trempette.

Cette recette a été initialement publiée à iga.net

Tartines au houmous

PRÉSENTÉE PAR



 PORTIONS
4

 PRÉPARATION
15 MIN

 CUISSON
15 MIN

Vous avez préparé trop de houmous? Cette recette propose d'utiliser votre surplus pour préparer une tartine toute en fraîcheur. Accompagnée de crudités et d'un yogourt, elle fera un lunch complet et savoureux.

INGRÉDIENTS

- 60 ml (¼ tasse) de **graines de citrouille** non salées
- 4 **œufs**
- 4 tranches de **pain Bon Matin La mie de l'artisan 12 céréales**
- 125 ml (½ tasse) de **houmous** maison ou du commerce (saveur au choix)

SALSA DE TOMATES

- 125 ml (½ tasse) de **tomates cerises multicolores**, coupées en deux
- ½ **oignon rouge**, haché finement
- 15 ml (1 c. à soupe) de **persil frais**, haché finement
- 15 ml (1 c. à soupe) d'**huile d'olive** extravierge
- 15 ml (1 c. à soupe) d'**oignons verts**, ciselés finement
- ½ **gousse d'ail**
- Sel et poivre**, au goût

Conseil d'Hubert

Les assaisonnements peuvent tout changer! Le zaatar, le mélange bagel tout garni ou encore la poudre de chili peuvent rehausser le goût de cette tartine sans qu'on ait à recourir au sel ni au poivre.

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 200 °C (400 °F). Tapiser une petite plaque de cuisson d'une feuille de cuisson en silicone ou de papier parchemin.
2. Faire rôtir les graines de citrouille au four pendant 10 minutes, en prenant soin de les retourner à la mi-cuisson.
3. Préparer la salsa de tomates. Réserver.
4. Déposer les œufs dans une casserole et couvrir d'eau froide. Porter à ébullition, puis retirer du feu. Couvrir et laisser reposer 5 minutes. Rincer sous l'eau froide et retirer la coquille délicatement.
5. Pendant ce temps, à l'aide d'un grille-pain ou d'une poêle striée, griller légèrement les tranches de pain.
6. Étendre le houmous sur chacune des tranches de pain. Ajouter un peu de salsa, un œuf et garnir de graines de citrouille. Assaisonner au goût.

Recette et photo : Hubert Cormier, docteur en nutrition.

Cette recette a été initialement publiée à bonmatin.ca



Croque-monsieur dessert fraises et pommes

PRÉSENTÉE PAR



 PORTIONS
4

 PRÉPARATION
15 MIN

 CUISSON
10 MIN

 FRUITS ET LÉGUMES
1

Normalement, on dresse le croque-monsieur avec du jambon tranché et du fromage. Mais avez-vous déjà pensé à le servir en guise de dessert?

INGRÉDIENTS

RICOTTA AU MIEL

- 125 ml (½ tasse) de **ricotta**
- 15 à 30 ml (1 à 2 c. à soupe) de **miel**
- 30 ml (2 c. à soupe) de **pistaches**, hachées grossièrement

CROQUE-MONSIEUR

- 8 tranches de **pain Bon Matin Avoine et miel**
- 2 **pommes gala**, tranchées finement
- 8 **fraises**, tranchées finement
- Beurre non salé**
- Crème de pistache** (facultatif)

PRÉPARATION

1. Dans un petit bol, bien mélanger la ricotta, le miel et les pistaches. Réserver.
2. Monter les croque-monsieur en commençant par les tranches de pain, le mélange de ricotta, puis les fruits. Recouvrir le tout d'une autre tranche de pain.
3. Dans une grande poêle antiadhésive, chauffer un peu de beurre. Y déposer les croque-monsieur et les faire chauffer de façon à bien les colorer des 2 côtés. Il serait aussi possible de griller les croque-monsieur dans un four à panini ou une poêle striée.
4. Garnir d'un filet de crème de pistache si désiré.

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

Conseil d'Hubert

Ce croque-monsieur pourrait tout aussi bien être servi à l'heure du déjeuner avec ses 14 grammes de protéines et 9 grammes de fibres alimentaires par portion! La combinaison protéines + fibres contribue notamment à la sensation de satiété.



Clafoutis aux cerises de terre et aux amandes

PRÉSENTÉE PAR



 PORTIONS
6

 PRÉPARATION
15 MIN

 CUISSON
55 MIN

 FRUITS ET LÉGUMES
0,5

Découvrez ce classique réinventé avec des cerises... de terre! Et voilà, une touche locale pour ce délicieux dessert!

INGRÉDIENTS

- 500 ml (2 tasses) de **cerises de terre**
- 125 ml (½ tasse) d'**amandes effilées**
- 4 gros **œufs**
- 80 ml (⅓ tasse) de **sucre**
- 1 pincée de **sel**
- 5 ml (1 c. à thé) d'**extrait de vanille**
- 15 ml (1 c. à soupe) de **beurre**, fondu
- 125 ml (½ tasse) de **farine d'avoine***
- 60 ml (¼ tasse) d'**amandes moulues**
- 80 ml (⅓ tasse) de **lait**
- 80 ml (⅓ tasse) de **yogourt grec nature**

* On peut faire sa propre farine d'avoine en passant des flocons d'avoine au robot culinaire jusqu'à l'obtention d'une poudre fine.

PRÉPARATION

1. Huiler un moule rond d'environ 20-25 cm (8-10 po) de diamètre.
2. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F) et placer la grille au centre.
3. Couper la moitié des cerises de terre en deux. Déposer dans le moule toutes les cerises de terre (entières et coupées en deux) et les amandes effilées.
4. Dans un bol, bien mélanger les œufs, le sucre, le sel, la vanille et le beurre fondu.
5. Ajouter la farine d'avoine et les amandes moulues au mélange d'œufs. Mélanger jusqu'à consistance homogène. Ajouter le lait et le yogourt et mélanger. Mettre de côté environ 5 minutes.
6. Verser le mélange d'œufs dans le moule, sur les cerises et les amandes.
7. Faire cuire au centre du four de 50 à 55 minutes ou jusqu'à ce que le rebord soit doré.
8. Si désiré, mettre le four à *broil* en fin de cuisson et faire griller le dessus du clafoutis environ 2 minutes. Bien surveiller le clafoutis pour qu'il ne brûle pas.

Cette recette a été initialement publiée à iga.net

Pizza-granola aux mûres et à la ricotta



PRÉSENTÉE PAR

IGA
 PORTIONS
6

 PRÉPARATION
15 MIN

 CUISSON
18 MIN

 FRUITS ET LÉGUMES
0,5

Une croûte croustillante à souhait, de la ricotta à la touche sucrée et des fruits frais: que demander de mieux?

INGRÉDIENTS

CROÛTE AU GRANOLA

- 1 banane très mûre
- 30 ml (2 c. à soupe) de miel
- 1 citron, bien lavé
- 30 ml (2 c. à soupe) de beurre de noix (amandes, cajous...) ou beurre d'arachide au choix
- 5 ml (1 c. à thé) de cannelle moulue
- 125 ml (½ tasse) de noix de coco râpée non sucrée
- 30 ml (2 c. à soupe) de graines de chia
- 375 ml (1 ½ tasse) de flocons d'avoine
- 160 ml (⅔ tasse) de noix de Grenoble, hachées finement

MÉLANGE RICOTTA-MÛRES

- 1 casseau de 170 g de mûres
- 180 ml (¾ tasse) de ricotta légère (5 % M.G.) ou de yogurt grec
- 15 ml (1 c. à soupe) de sirop d'érable

GARNITURE

- 1 casseau de 170 g de mûres
- 30 ml (2 c. à soupe) de noix de coco râpée non sucrée
- 6-7 feuilles de menthe fraîche

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
2. Dans un grand bol, à l'aide d'une fourchette, réduire la banane en purée. Ajouter le miel, le zeste du citron, le jus de la moitié du citron, le beurre de noix ou d'arachide et la cannelle. Bien mélanger.
3. Ajouter au mélange la noix de coco, les graines de chia, l'avoine et les noix de Grenoble. Bien mélanger jusqu'à l'obtention d'une pâte qui se tient.
4. Sur une plaque à pizza recouverte d'un papier parchemin ou d'une feuille de cuisson en silicone, déposer la pâte. En pressant dessus avec les mains ou à l'aide d'une tasse à mesurer (en utiliser le bas pour presser), former un cercle d'environ 1 cm (½ po) d'épaisseur. Former un rebord avec les doigts sur tout le pourtour de la croûte.
5. Mettre la croûte au four 18 minutes ou jusqu'à ce qu'elle soit dorée et plus sèche. Laisser refroidir.
6. Dans un grand bol, écraser à la fourchette le premier casseau de mûres. Ajouter la ricotta et le sirop d'érable et mélanger.
7. Étendre le mélange de ricotta sur la croûte refroidie, jusqu'au rebord.
8. Garnir de mûres, de noix de coco et de quelques feuilles de menthe. Servir.

Cette pizza aux fruits se sert autant au déjeuner, en collation qu'au dessert.

Cette recette a été initialement publiée à iga.net