



CENTRE de la FAMILLE HAÏTIENNE et INTERCULTUREL R.D.P.

CENTRE DE LA FAMILLE HAÏTIENNE &  
INTERCULTURELLE DE RDP

## **RECUEIL DE RECETTES ET ASTUCES NUTRITION**



*pour le maintien  
de saines habitudes!*





**Les informations contenues dans ce carnet sont à titre informatif et préventif uniquement.**

**Elles ne se substituent en aucun cas un avis médical.**

# TABLE DES MATIÈRES

Description du projet .....	P.1
Qu'est-ce que le CFHI? .....	P.2
Guide alimentaire canadien .....	P.3
Qu'est-ce qu'une alimentation saine .....	P.4-6
Salade de concombre .....	P.8
Pizza aux légumes .....	P.9
Pikliz (salade de chou haitienne) .....	P.10
Astuces en cuisine .....	P.11
Astuce pour une épicerie économique .....	P.12 -14
Poivrons farcies .....	P.15
Conservation des aliments .....	P.16-17
Smoothie vert .....	P.18
Pain baguette maison .....	P.19
Recommandation exercice physique.....	P.20-21
Les bienfaits de l'eau .....	P.22
Gateau au carotte .....	P.23
Salade de macaronis .....	P.24
Salade russe à l' Haitienne .....	P.25
Wraps au poulet effilochés .....	P.26
Salade de couscous Israelien .....	P.27
Astuces pour une meilleure digestion .....	P.28 -29
Biscuit à l'avoine .....	P.30
Gateau aux haricots noires .....	P.31
Wraps au thon et a l'orange .....	P.32
Rouleaux de printemps .....	P.33-34
Salade de crabe .....	P.35
Remerciements .....	P.36

# DESCRIPTION DU PROJET

Dans le cadre du programme nouveaux horizons, l'organisme, en accord avec les aînés, ont mis sur pied un projet de cuisine en vue de cuisiner des recettes simples et économiques.

Les recettes ont été créées, testées et approuvées par les aînées participantes, lors des ateliers de cuisines.

Elles ont également suivi des ateliers de nutrition, animés par l'organisme Sésame.

Dans ce recueil, vous trouverez les recettes préférées des aînés ainsi que quelques faits saillants sur la nutrition.

**Bonne lecture !**

**1**

# QU'EST-CE QUE LE CFHI ?



**Le centre de la famille haïtienne et interculturel de RDP (CFHI) est un organisme communautaire qui soutien les familles issues des communautés culturelles de Rivière-des-Prairies et des territoires avoisinants pour améliorer leurs conditions de vie et faciliter leur intégration à la société d'accueil.**



**CFHI-RDP.ORG**



**WWW.FACEBOOK.COM/CFHIRDP1**



CENTRE de la FAMILLE HAÏTIENNE et INTERCULTUREL R.D.P.

**2**

## Bien manger. Bien vivre.

Savourez une variété d'aliments sains tous les jours

Mangez des légumes et des fruits en abondance

Consommez des aliments protéinés

Faites de l'eau votre boisson de choix

Choisissez des aliments à grains entiers

Découvrez votre guide alimentaire au  
[Canada.ca/GuideAlimentaire](https://Canada.ca/GuideAlimentaire)

Canada

## En BREF...

- MANGEZ DES LÉGUMES ET DES FRUITS EN ABONDANCE
- CHOISISSEZ DES ALIMENTS À GRAINS ENTIERS
- CONSOMMEZ DES ALIMENTS PROTÉINÉS
- FAITES DE L'EAU VOTRE BOISSON DE CHOIX

<https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/>

# UNE ALIMENTATION SAINE, C'EST BIEN PLUS QUE LES ALIMENTS QUE VOUS CONSOMMEZ

## PRENDRE CONSCIENCE DE VOS HABITUDES ALIMENTAIRES

Pensez à votre dernier repas ou à votre dernière collation. Pouvez-vous décrire :

La façon dont vous avez mangé ?

Avez-vous mangé lentement ?

Étiez-vous distrait ?

Avez-vous mangé avec d'autres personnes ?

La raison pour laquelle vous avez mangé ?

Aviez-vous faim ?

Vous avait-on offert quelque chose à manger ?

Ce que vous avez mangé ?

Qu'avez-vous mangé et bu ?



## SAVOUREZ VOS ALIMENTS



## PRENEZ VOS REPAS EN BONNE COMPAGNIE

- Déguster les saveurs ;
- Être ouvert à la découverte de nouveaux aliments ;
- Socialiser à l'heure du repas ;
- manger avec les autres ;
- Rendre votre aire de repas attrayante.



4

## CUISINEZ PLUS SOUVENT

- Utilisez les aliments pour plusieurs repas. Un simple chili un soir devient des tacos le lendemain et une sauce pour des spaghettis un autre soir.
- Faites cuire le double de la quantité de poulet ou de dinde hachée dont vous avez besoin et conservez ce qui reste pour faire une salade au poulet, des enchiladas, du chili ou une sauce à spaghetti.
- Lorsque vous préparez les repas, coupez ou faites cuire plus de légumes et de fruits qui serviront pour les collations et les repas du lendemain.



## CUISINEZ EN GRANDE QUANTITÉ

Cuisiner de plus grandes quantités signifie que vous pouvez congeler vos recettes en portions-repas que vous n'aurez qu'à réchauffer en semaine.

Vous pouvez ainsi économiser temps et argent.

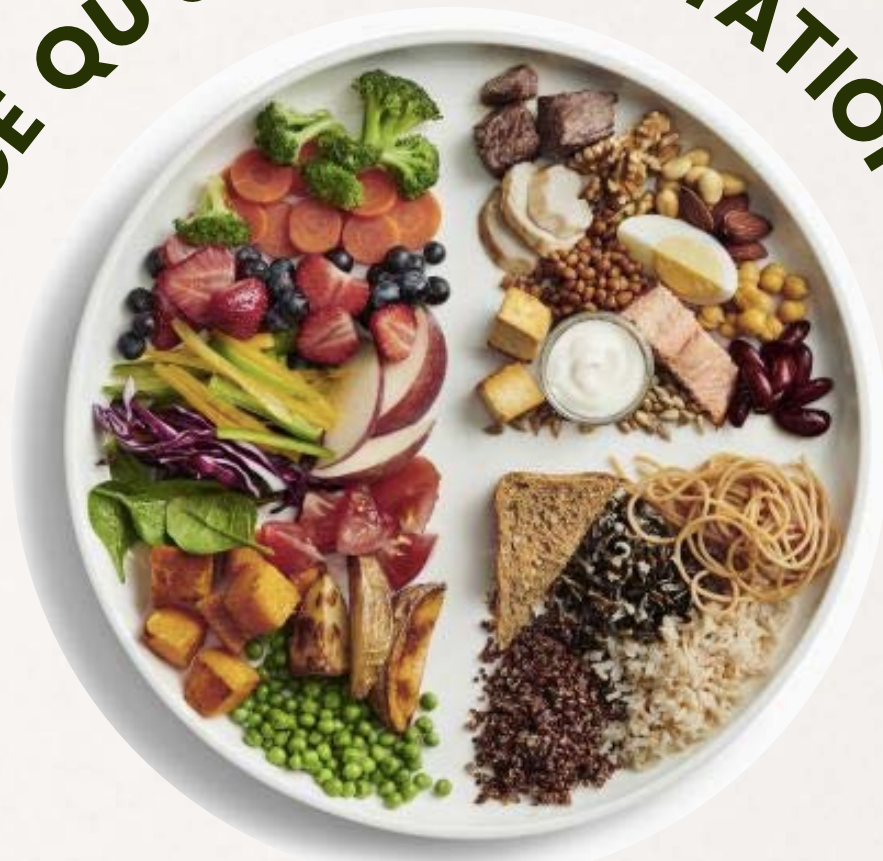
Ces options "maison santé" sont idéales pour la cuisine en grande quantité :

- chili
- pâtes
- soupes
- ragoûts
- plats mijotés
- sauce à spaghetti





# QU'EST CE QU'UNE ALIMENTATION SAINNE ?



01

Une alimentation variée et de qualité

- Non monotone
- Conservée adéquatement.
- La moins transformée possible.

02

Une alimentation équilibrée

- Composée de chaque groupe d'aliments dans des quantité adaptées aux besoins de chacun

## ALIMENT

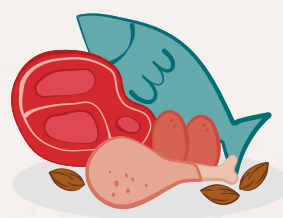
VISIBLES



Contiennent les nutriments, vitamines et minéraux

## NUTRIMENTS

NON VISIBLES



Protéines



Lipides



Glucides

6

# Nos recettes



# SALADE DE CONCOMBRE

## Ingrédients :

- 1 gros avocat coupé en morceaux
- 1 cuillère à thé de jus de citron
- 2 tasses (500 ml) de tomates cerises rouges coupées en deux
- 2 tasses (500 ml) de tomates cerises jaunes coupées en deux
- 1 ou 2 concombres anglais pelés et coupés en dés
- 1/4 de tasse (65 ml) d'oignon rouge tranché finement 1/2 tasse (125 ml) de fromage feta 1 cuillère à soupe de vinaigre de vin rouge 2 cuillères à soupe d'huile d'olive Sel et poivre au goût. 1/4 de tasse (65 ml) de persil frais



## Préparation :

1. Porter un gros chaudron d'eau salée à ébullition. Ajouter le couscous israélien et faire cuire pour 8 à 10 minutes. Égoutter. Si vous utilisez un autre couscous, cuire selon les instructions du paquet.
2. Pendant ce temps, dans un grand bol, mélanger l'huile, la moutarde, le miel, le reste de citron, le jus de citron. Assaisonner de sel et de poivre.
3. Ajouter le couscous et mélanger.
4. Ajouter les concombres, tomates, herbes, noix et raisins



## Le saviez-vous?

**Au Canada, 4 aînés sur 10 ont des troubles digestifs**

8

# PIZZA AUX LÉGUMES

## Ingrédients

- Poivrons 3 demi, de couleurs variées coupés en lanières
- Tomates cerises
- Tomates cerises 12 à 15, coupées en deux
- Pains pita
- Sauce à pizza 250 ml (1 tasse)
- Mozzarella 375 ml (1 1/2 tasse), râpée



## Préparation

1. Préchauffer le four à 205°C (400°F).
2. Dans une poêle, chauffer un peu d'huile d'olive à feu moyen.
3. Cuire les poivrons et, si désiré, le brocoli de 2 à 3 minutes.
4. Ajouter les tomates cerises et le vinaigre balsamique.
5. Saler, poivrer et remuer. Retirer du feu et réserver.
6. Déposer les pitas sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin.
7. Garnir les pitas de sauce à pizza, de mozzarella et de préparation aux tomates cerises.
8. Cuire au four de 8 à 10 minutes. Régler le four à la position «gril» (broil) et faire gratiner de 2 à 3 minutes.





## ASTUCES EN CUISINE

- Planifier
- Cuisiner les restes
- Utiliser un produit dans sa totalité
- Congeler les parties d'une recette ou les ingrédients en portions
- Bâtir un garde-manger de base
- Favoriser les recettes qui prennent peu de temps (Mijoteuse, plaque...)
- Cuisiner à plusieurs
- Acheter des marques maisons
- Modifier un ingrédient
- Utiliser des fines herbes sèches



# SALADE DE CHOU HAITIENNE (PIKLIZ)



## Ingrédients

- 2 tasses de choux râpés
- 1 tasse de carotte râpée (1 grosse carotte)
- ½ poivron rouge
- ½ poivron vert (la couleur des poivrons importe peu)
- 1 oignon de grosseur moyenne coupé fin (en lamelle)
- 1 échalote coupée finement
- 3 piments scotch Bonnet (4 et plus+ pour les plus aventureux)
- 1 cuillère à thé de sel
- vinaigre blanc

## Préparation

1. Râper le chou et la carotte à l'aide d'une râpe (plus gros trou).
2. Râper l'oignon à l'aide du côté mandoline de la râpe ou finement avec un couteau.
3. Couper les piments scotch Bonnet finement dans le sens de la longueur (mettre des gants).
4. Couper une échalote finement.
5. Couper un demi-piment rouge et un demi-piment vert dans le sens de la longueur.
6. Mettre tous les ingrédients dans un grand bol. Ajouter le sel. Bien remuer en utilisant vos mains. Mettre des gants.

*À l'aide de pince ou vos mains, mettre le mélange dans un pot maison.  
Ajouter du vinaigre jusqu'au 3/4 du rebord  
Fermer et mettre au réfrigérateur, un minimum de quelques heures avant de servir.*



## ASTUCES POUR UNE ÉPICERIE PLUS ÉCONOMIQUE

### FAIRE SON MENU



- Avant de partir pour l'épicerie, faites l'inventaire des aliments que vous avez déjà à la maison pour éviter de les acheter en double.
- Pour **prévenir** les **pertes** et les **dépenses superflues**, planifiez vos prochaines recettes en fonction de ce qu'il reste dans votre frigo ou votre garde-manger.
- **Faites l'épicerie le ventre plein!** La faim nous fait souvent acheter des aliments rapides à consommer, mais plus chers et de moins bonne valeur nutritive.
- Choisissez ses protéines en fonction des spéciaux.
- Choisissez des aliments pour plusieurs plats: poulet rôti, sandwichs au poulet, soupe poulet et nouilles...
- Choisissez ses accompagnements **Avoir des recettes "minute"** pour les jours pressés.
- Pensez aux plats dans le congélateur.
- Optez pour les aliments dans leur forme la plus simple. Évitez les aliments transformés et le **prêt-à-manger**, c'est-à-dire les produits déjà cuisinés et emballés



## ASTUCES POUR UNE ÉPICERIE PLUS ÉCONOMIQUE

# SOYEZ OUVERTS À D'AUTRES ALTERNATIVES

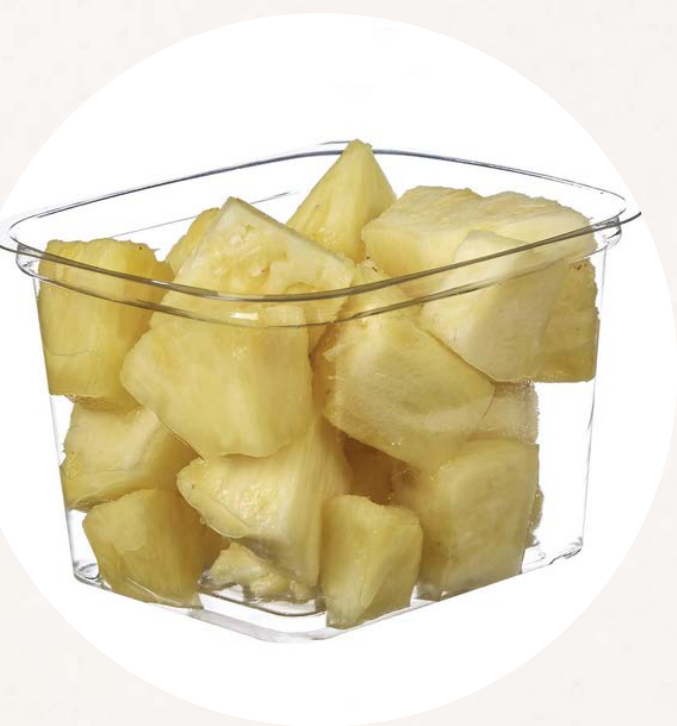


Aliment	Prix pour 100g	Alternative	Prix pour 100g
Viande hachée	1,50\$	Protéine végétal texturé	0,60\$
Mayonnaise	0,67\$	Mayonnaise maison	0,15\$
Sauce vinaigrette	0,80\$	Sauce vinaigrette maison	0,40\$
Brocolis frais	1,32\$	Brocolis surgelés	0,94\$
Thon frais	7,71\$	Thon conserve	1,49\$



# LES FORMATS

- Regarder le prix au kg
- Plus 20% avantageux en gros formats
- Acheter un produit le moins transformé possible (ananas entier, poulet entier ...)



Déjà coupé

***Vous payez pour l'emballage et la main d'oeuvres***

Format	Prix courant
<b>Cheddar</b>	
Grand format (bloc de 1 kg)	0,23 \$/21 g
Format ordinaire (bloc de 450 g)	0,31 \$/21 g
Râpé (sac de 320 g)	0,41 \$/21 g
Format en portions individuelles (21 g)	0,68 \$/morceau (21 g)
<b>Yogourt à la vanille</b>	
Grand format (+ de 1 kg)	0,38 \$/100 g
Format ordinaire (pot de 750 g)	0,46 \$/100 g
Format en portions individuelles	0,62 \$/100 g
<b>Lait 2 %</b>	
Format de 4 litres (sacs)	0,19 \$/100 ml
Format de 2 litres	0,21 \$/100 ml
Format de 1 litre	0,23 \$/100 ml

Fruits	Prix courant
<b>Mélange de petits fruits</b>	
Surgelés (sac de 600 g)	0,83 \$/100 g
Frais	Environ 1,89 \$/100 g
<b>Bleuets</b>	
Surgelés (sac de 600 g)	0,82 \$/100 g
Frais	2,50 \$/100 g
<b>Framboises</b>	
Surgelées (sac de 400 g)	1,17 \$/100 g
Fraîches	2,35 \$/100 g
<b>Fraises</b>	
Surgelées (sac de 600 g)	0,77 \$/100 g
Fraîches	1,40 \$/100 g



14

# POIVRONS FARCIS

## AU BOEUF HACHÉ

### Ingrédients

- Gros poivrons rouges ou jaunes-4
- Huile d'olive-15 ml (1 c. à soupe)
- Oignon, haché-1
- Champignons-125 g (¼ lb)
- Boeuf haché-250 g (½ lb)
- Basilic séché-15 ml (1 c. à soupe)
- Fromage parmesan-45 ml (3 c. à soupe)
- Sauce tomate-500 ml (2 tasses)
- Sel et poivre- Au goût



### Préparation

1. Préchauffez le four à 180 °C (350 °F).
2. Coupez le dessus des piments et vider l'intérieur.
3. Faites blanchir les piments 6 minutes.
4. Faites cuire les oignons, les champignons, la viande, le basilic séché, le parmesan et la sauce tomate environ 20 minutes. Salez et poivrez, au goût.
5. Remplissez les piments.
6. Faites cuire au four pendant 30 minutes.

# MEILLEUR AVANT, BON APRÈS ?

La durée de conservation des aliments varie en fonction d'une multitude de facteurs, par exemple les conditions d'entreposage, l'acidité ou l'humidité de l'aliment, l'emballage ou le fait que le contenant soit ouvert ou non.

..... VOICI COMMENT S'Y RETROUVER. ....

## ALIMENTS PÉRISSABLES (RÉFRIGÉRÉS)

Ils **doivent** être consommés  
**AVANT LA DATE** « meilleur avant ».

### EXEMPLES

- Viandes fraîches
- Poissons et fruits de mer
- Charcuteries, pâtés
- Sauces réfrigérées
- Hummus
- Lait, crème, fromages à pâte molle
- Germes, pousses
- Produits végétaux frais dans l'huile
- Salades de pâtes, etc.

Ces produits s'altèrent facilement et permettent généralement la croissance de bactéries nuisibles à la santé.

### APRÈS L'OUVERTURE :

Consommez l'aliment le plus tôt possible ou selon les indications du fabricant.

**NOTE :** Les préparations pour nourrissons ou les préparations pour régime liquide comportent plutôt une date limite d'utilisation. Après cette date, l'aliment est susceptible de ne plus avoir la teneur nutritive déclarée sur l'étiquette; il ne devrait pas être consommé et devrait plutôt être mis au rebut.

## ALIMENTS PÉRISSABLES À RISQUE FAIBLE

Ils **peuvent** être consommés  
**APRÈS LA DATE** « meilleur avant »  
s'ils ne sont pas altérés.

- Fruits et légumes frais entiers
- Jus de fruits pasteurisés réfrigérés
- Vinaigrettes, marinades
- Yogourts, kéfir
- Fromages à pâte ferme ou dure
- produits de fromage fondu
- Beurre, margarine
- Œufs
- Saucissons secs
- Produits de boulangerie

Ces produits s'altèrent, mais ne permettent généralement pas la croissance de bactéries nuisibles à la santé.

### APRÈS L'OUVERTURE :

Faites appel à vos sens pour juger de la qualité de ces aliments (odeur, couleur, textures inhabituelles).

## ALIMENTS NON PÉRISSABLES

Ils **peuvent** être consommés  
**APRÈS LA DATE** « meilleur avant »  
s'ils ne sont pas altérés.

### EXEMPLES

- Céréales sèches
- Boîtes de conserve
- Jus pasteurisés conservés à la température ambiante
- Confitures
- Sauces
- Olives
- Condiments
- Viandes et aliments congelés, etc.

Ces produits s'altèrent peu et ne permettent pas la croissance de bactéries nuisibles à la santé.

### APRÈS L'OUVERTURE :

Faites appel à vos sens pour juger de la qualité de ces aliments (odeur, couleur, textures inhabituelles).

- Une fois ouverts, les aliments pasteurisés ou en conserve deviennent périssables et doivent être généralement conservés au froid. Référez-vous aux indications du fabricant.



## MOISI OU DÉFRAÎCHI : UNE DIFFÉRENCE IMPORTANTE

Les moisissures sont des champignons microscopiques. Elles sont diverses et certaines sécrètent des toxines nuisibles à la santé. Les aliments défraîchis, tels que les légumes flétris ou ramollis et les fruits « poqués » ou trop murs, sont encore consommables.

### EN CAS DE MOISSURE...

- Retirer immédiatement du lot les fruits ou les légumes qui sont moisis pour éviter la dégradation des autres fruits ou légumes.
- Nettoyer à l'eau potable les fruits et les légumes intacts qui ont été en contact avec de la moisissure pour enlever les particules de moisi non apparentes, puis bien les assécher avant de les entreposer au réfrigérateur.
- Parer les aliments moisis :
  - Les aliments durs (ex. : carotte, navet, fromage à pâte ferme) peuvent être parés à 2,5 cm (1 pouce) autour de la partie moisie.
  - Les aliments mous (ex. : pêche, yogourt, confiture) doivent être éliminés car les moisissures y pénètrent plus facilement.

**Attention de ne pas contaminer vos couteaux et vos emballages, les moisissures se répandent facilement!**

# SMOOTHIE VERT

## Ingrédients

3 tasses de lait d'amande à la vanille

2 tasses de mangue congelée

1 tasse de jeunes épinards

1/4 de tasse de sirop d'érable

1/4 de tasse de beurre d'amande



## Préparation

Mixer tous les ingrédients ensemble, jusqu'à l'obtention d'une texture crémeuse et homogène.

### VALEUR NUTRITIONNELLE DU LAIT DE VACHE ET DES BOISSONS VÉGÉTALES

Aliment	Energie	Proteines	Lipides	Glucides	Vit D	Vit B12	Calcium
<b>Lait de vache</b>							
3,25 %	160kcal	<b>9g</b>	8g	12 g	45%	50.	30%
<b>Soya</b>	90 kcal	<b>8g</b>	4,5g	4g	45%	50%	30%
<b>Avoine</b>	60 kcal	1g	3g	7g	10%	42%	23%
<b>Amande</b>	30kcal	1g	2,5g	1g	45%	50%	30%
<b>Coco</b>	50kcal	0,2g	2,5g	1g	45%	50%	30%
<b>Caju</b>	25kcal	1 g	2g	1g	45%	50%	30%
<b>Riz</b>	130kcal	2g	2,5g	26g	45%	50%	30%

# PAIN BAGUETTE MAISON

## Ingrédients

- 1 kg de farine
- 50gr de beurre
- 20gr de levure
- 450 ml d'eau tiède
- 10gr de sucre
- 15gr sel



## Préparation

1. Mettre la farine dans un bol avec le sucre et la levure.
2. - Commencer à mélanger doucement avec la main ou la cuillère en bois.
3. - Incorporer le beurre au bol de farine. Mélanger doucement avec la main ou la cuillère en bois.
4. - Ajouter l'eau tiède progressivement. Mélanger fortement avec la main ou la cuillère en bois.
5. - Quand la pâte devient homogène, incorporer le sel.
6. - Un fois que la pâte a une texture fine, verser la sur la table, amasser là jusqu'à elle devienne lisse. Laisser reposer la pâte pendant minimum 30min.
7. - Étirer la pâte et former un rouleau.
8. - Placer le rouleau à la plaque, et laisser reposer 30 min.
9. - Préchauffer le four pendant 10 min.
- 10- Mettre au four la plaque et cuire le pain pour 30 min à 350C.



## ADULTES ET ÂÎNÉS

Chaque semaine, les adultes et les aînés devraient faire au moins 2 heures et demie d'activité physique d'intensité modérée à élevée. Les séances d'activité physique devraient durer au moins 10 minutes. Au moins 2 fois par semaine, ils devraient inclure des activités visant à renforcer les muscles et les os, en particulier ceux des cuisses et des jambes.

*Plus une personne est active, plus elle en ressent les bienfaits.*

## AVANTAGES DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

L'activité physique aide entre autres :

À prévenir les maladies chroniques comme le cancer, le diabète de type 2 et les maladies du cœur;

À améliorer l'attention, la concentration et les autres fonctions du cerveau;

À maintenir une bonne santé mentale;

À améliorer le sommeil;

À diminuer le stress;

À diminuer le tabagisme.

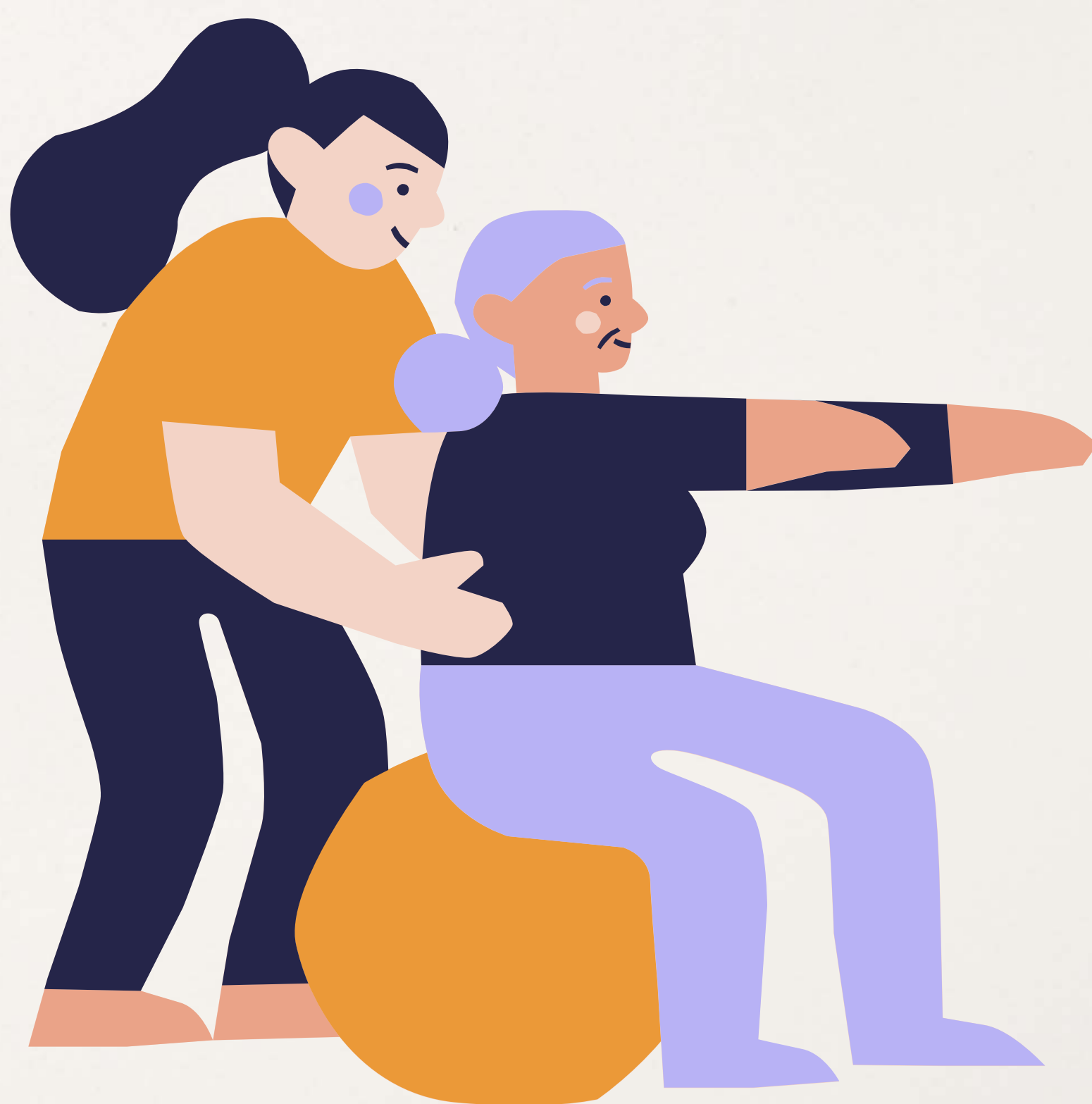


## AÎNÉS À MOBILITÉ RÉDUITE

Les aînés à mobilité réduite devraient faire des activités physiques variées afin d'améliorer leur équilibre et de prévenir les chutes.

Par exemple :

Aquaforme; marche; exercices de musculation même en position assise; étirements; exercices avec des bandes élastiques ou des balles.





# BIENFAITS DE L'EAU

*L'eau est essentielle à la vie. Boire suffisamment d'eau chaque jour permet:*

- d'assurer le bon fonctionnement du corps;
- de se rafraîchir;
- de se désaltérer;
- d'avoir de l'énergie;
- d'être plus concentré et attentif;
- d'améliorer l'attention visuelle et la motricité fine.



## PRÉVENIR LA DÉSHYDRATATION

*Prévenez la déshydratation en buvant une quantité adéquate d'eau chaque jour. Buvez-en davantage lorsqu'il fait chaud ou lorsque vous êtes physiquement actif.*

Un état de déshydratation, même léger, peut avoir des conséquences néfastes autant chez l'adulte que chez l'enfant.

Les effets de la déshydratation sont :

- **Baisse du niveau d'énergie;**
- **Baisse de l'endurance;**
- **Tolérance réduite à l'effort;**
- **Maux de tête;**
- **Troubles de mémoire et de concentration;**
- **Perturbation de l'humeur;**
- **Altération des fonctions digestives, rénales et cardiaques.**



# GATEAU AUX CAROTTES

## INGRÉDIENTS

- 3 carottes râpés
- 1 ½ tasse de sucre
- 4 œufs
- 1 ½ tasse d'huile à
- 5gr de vanille
- 10 gr de pâte à poudre
- 2 ½ tasses de farine
- 5 gr de cannelle



\*\*\* les quantités sont pour 2 gâteaux moyens.

## PRÉPARATION

1. Mélanger dans un bol le sucre, le huile, la vanille et les œufs un par un.
2. Mélanger dans un bol la farine, la pâte à poudre, la cannelle et les carottes rappes.
3. Incorporer progressivement le mélange liquide et le mélange de farine
4. Verser le mélange dans un petit contenant et mettre au four pendant 45 min à 180F ou 350.



# SALADE

## DE MACARONIS

### Ingrédients

- 750 ml (3 tasses) de macaronis
- 2 carottes
- 3 branches de céleri
- 1 poivron rouge
- 1 pot de petits cornichons sucrés de 375 ml
- 2 oignons verts
- 500 ml (2 tasses) de jambon taillé en cubes
- 375 ml (1 1/2 tasse) de cheddar taillé en cubes



### Préparation

1. Dans une casserole d'eau bouillante salée, cuire les pâtes al dente. Égoutter. Rincer à l'eau froide, égoutter de nouveau et laisser tiédir.
2. Râper les carottes. Couper le céleri et le poivron en dés. Égoutter les cornichons en prenant soin de réserver 30 ml (2 c. à soupe) de liquide de conservation des cornichons. Couper les cornichons en rondelles et hacher les oignons verts.
3. Dans un bol, fouetter les ingrédients de la vinaigrette avec le liquide des cornichons réservé.
4. Déposer les pâtes dans un saladier. Ajouter les légumes, le jambon, le fromage et la vinaigrette.
5. Bien mélanger.

# SALADE RUSSE

## À L'HAITIENNE

### INGRÉDIENTS

- 7-8 patates Grelot coupé en cube
- 1 oignon de grosseur moyenne
- 3 betteraves de grosseur moyenne
- 4 cuillère à table de mayonnaise
- ½ cuillère à thé de sel (ou au goût)
- ¼ cuillère à thé de poivre (ou au goût)



### Préparation

1. Centrer la grille au centre du four et préchauffer à 400 F. Badigeonner vos betteraves d'huile d'olive ou végétale. Enrober individuellement celles-ci de papier parchemin et ensuite de papier d'aluminium.
2. Placer sur une plaque à biscuit pendant environ 45 minutes ou jusqu'à ce que l'intérieur soit tendre (utiliser une fourchette pour vérifier)
3. Couper approximativement 7-8 patates grelot en deux sur le sens de la longueur.
4. Ensuite, couper encore en deux toujours sur le sens de la longueur et couper en deux ou trois sur le sens de la largeur. (donne approximativement 8-12 cubes par patate).
5. Couper l'oignon finement.
6. COMBINER LE TOUT: Mettre les morceaux de patate dans un grand bol, ajoutez les oignons, le sel, le poivre ainsi que la mayonnaise.

Mélangez le tout en prenant soin de ne pas trop écraser les patates.  
Lorsque le mélange est uniforme, ajoutez les betteraves et mélangez de nouveau et voilà.

# WRAPS

## AU POULET EFFILOCHÉ

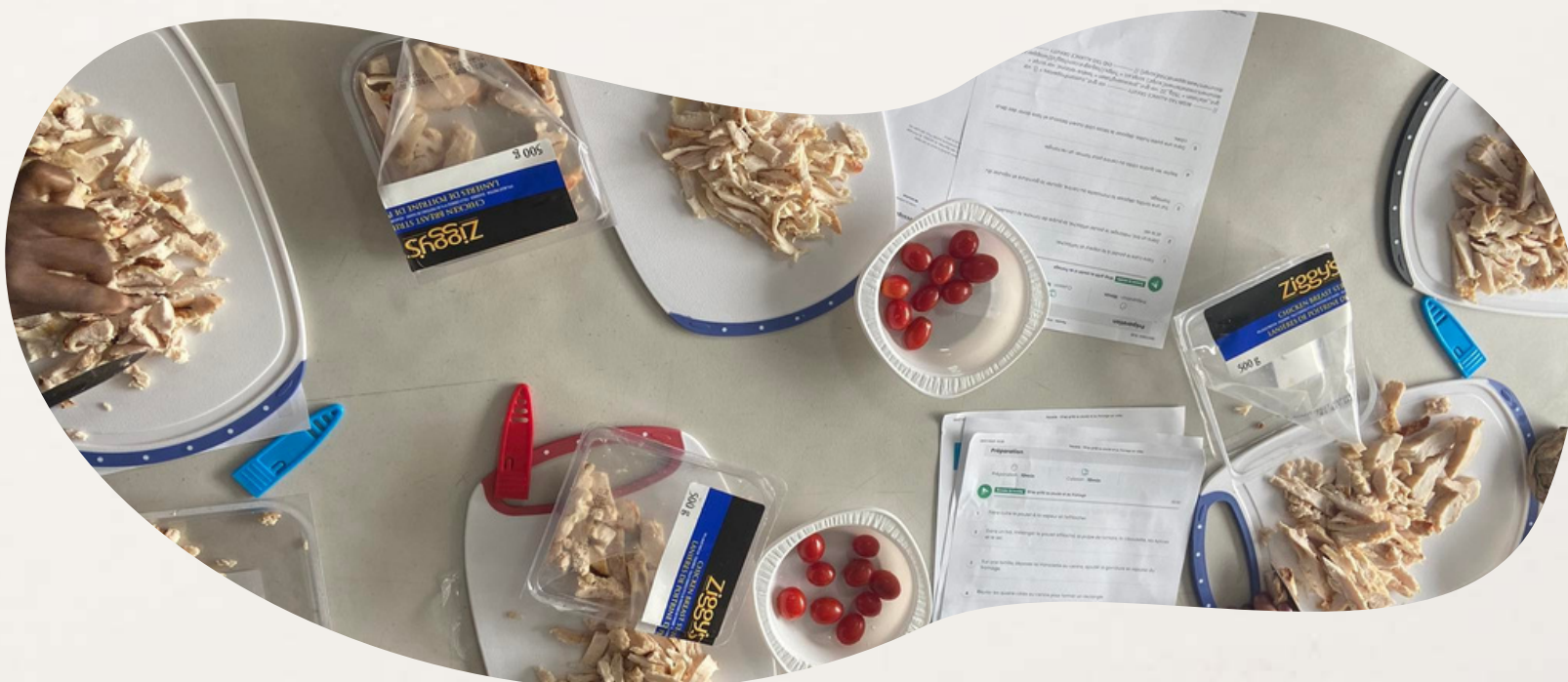
### Ingrédients

- 4 tortillas de blé
- 2 filets de filets de poulet
- 1/3 boîte de pulpe de tomates
- 1 botte de ciboulette
- Tomate cerise
- Sel ou sel fin
- Epice mexicaine



### Préparation

1. Faire cuire le poulet à la vapeur et l'effilocheur.
2. Dans un bol, mélanger le poulet effiloché, la pulpe de tomate, la ciboulette, les épices et le sel.
3. Sur une tortilla, déposer la mimolette au centre, ajouter la garniture et rajouter du fromage.
4. Replier les quatre côtés au centre pour former un rectangle.
5. Dans une poêle huilée, déposer le tacos côté ouvert dessous et faire dorer des deux côtés.



# SALADE COUSCOUS ISRAÉLIEN

## Ingrédients

- 1 tasse et demie (375 ml) de couscous israélien (ou couscous régulier)
- Sel et poivre
- 1/4 de tasse (65 ml) d'huile d'olive
- 1 cuillère à thé de moutarde de Dijon
- 1/2 cuillère à thé de miel
- 1 cuillère à thé de zeste de citron
- 2 à 4 cuillères à soupe de jus de citron frais, au goût
- 1 concombre anglais, coupé en dés
- 1 grosse tomate coupée en dés
- 1/2 tasse (125 ml) d'herbes fraîches hachées (persil, coriandre, basilic, aneth ou menthe)
- 1/4 de tasse (65 ml) de noix de Grenoble
- 1/4 de tasse (65 ml) de raisins



## Préparation

1. Porter un gros chaudron d'eau salée à ébullition.
2. Ajouter le couscous israélien et faire cuire pour 8 à 10 minutes. Égoutter. Si vous utilisez un autre couscous, cuire selon les instructions du paquet.
3. Dans un grand bol, mélanger l'huile, la moutarde, le miel, le zeste de citron, le jus de citron.
4. Assaisonner de sel et de poivre.
5. Ajouter le couscous et mélanger.
6. Ajouter les concombres, tomates, herbes, noix et raisins.

## Voici quelques conseils pour une meilleure digestion

Hydratez-vous suffisamment.

Pratiquez une activité physique régulière.

Ayez une alimentation riche en fibres 15 -20 g

Ne sautez pas de repas.

Limitez votre apport en lipides et en sel.

Limitez votre consommation d'alcool.

Mangez lentement !

Étalez vos prises alimentaires.

Évitez la position allongée dans les

2h suivant le repas.

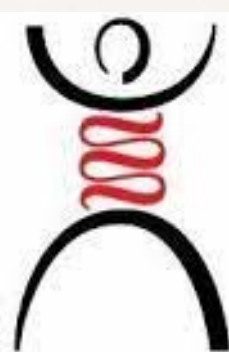


# vous souffrez de problèmes digestifs?

Voici quelques ressources qui pourraient vous aider



Canadian Digestive Health Foundation



Fondation canadienne des  
maladies inflammatoires  
de l'intestin

Crohn's and Colitis  
Foundation of Canada



Fondation canadienne du foie  
Canadian Liver Foundation



**mauxdeventre.org**

**Société gastro-intestinale  
Gastrointestinal Society**



29



# BISCUITS À L'AVOINE

## INGRÉDIENTS :

1 banane très mûre, épluchées

½ c. à thé d'extrait de vanille

½ tasse de gruau à gros flocons

1 c. à table de graines de lin moulues ou de chia

¼ c. à thé de cannelle moulue

2 c. à table de grains de chocolat

2 c. à table de canneberges séchées



## PRÉPARATION:

### Étape 1

Dans un bol, bien écraser la banane. Ajouter la vanille.

### Étape 2

Dans un autre bol, remuer le gruau, les graines de lin et la cannelle. Ajouter au mélange de bananes et bien mélanger. Ajouter les grains de chocolat et les canneberges.

### Étape 3

Diviser la pâte en boules sur la plaque à pâtisserie recouverte d'un papier parchemin. Aplatir légèrement chacune des boules et cuire au four à 180 °C (350 °F) pendant environ 12 minutes ou jusqu'à ce que les biscuits soient fermes au toucher.

Laisser refroidir avant de retirer de la plaque à pâtisserie.

# BROWNIE AUX HARICOTS NOIRS



## INGRÉDIENTS

- 1/2 boîte de 540 ml (19 oz) de haricots noirs, égouttés et rincés
- 1/4 de tasse de cassonade
- 1/4 de tasse de beurre ramolli ou de margarine non hydrogénée
- 2 œufs
- 5 ml (1 c. à thé) de vanille
- 1/4 de tasse de farine tout usage
- 30 ml de poudre de cacao
- 5 ml (1 c. à thé) de poudre à pâte
- 1/4 de tasse de pépites de chocolat mi-sucré

## PRÉPARATION

1. Placer la grille au centre du four et préchauffer le four à 180 °C (350 °F). Huiler un moule carré de 20 cm (8 po) ou recouvrir le moule de papier parchemin.
2. Dans une assiette, écraser les haricots noirs au pilon à purée ou, pour obtenir une texture plus lisse, les broyer au robot culinaire. Mettre de côté.
3. Dans un grand bol, mélanger vigoureusement la cassonade, le beurre, les œufs et la vanille.
4. Ajouter la farine, la poudre de cacao et la poudre à pâte. Mélanger.
5. Ajouter la purée de haricots noirs et les pépites de chocolat. Mélanger.
6. Verser la préparation dans le moule et cuire au four 30 minutes, ou jusqu'à ce qu'un cure-dents piqué au centre du gâteau en ressorte propre.

# WRAP AU THON

## AU THON ET À L'ORANGE



### Salade de thon

- 1 boîte de 170 g (6 oz) de thon dans l'huile, égoutté
- 1 orange, pelée, coupée en dés et égouttée
- 1 carotte, pelée et râpée
- 1 petite échalote française, hachée finement
- 30 ml (2 c. à soupe) de mayonnaise
- Tabasco au goût
- Sel et poivre



### Sandwich

- 2 grandes tortillas de 25 cm (10 po)
- 250 ml (1 tasse) de bébés épinards
- 8 asperges, blanchies et bien éponnées
- Sel et poivre

## PRÉPARATION:

Dans un bol, mélanger tous les ingrédients. Saler et poivrer. Réserver.

Sur un plan de travail, déposer les tortillas. Y répartir les épinards, la salade de thon et 4 asperges par tortilla. Rouler fermement et envelopper individuellement dans du papier parchemin. Refermer comme une papillote.

# ROULEAUX DE PRINTEMPS



## INGRÉDIENTS

- 3/4 oz) de vermicelles de riz
- 8 grandes feuilles de riz
- 12 crevettes moyennes (calibre 31/40) cuites et décortiquées, tranchées en deux sur la longueur
- 125 ml (1/2 tasse) de laitue Boston déchiquetée
- 1 carotte coupée en julienne
- 1 poivron rouge coupé en julienne
- 1/4 de concombre épépiné et coupé en julienne
- 125 ml (1/2 tasse) de chou rouge râpé
- 1 oignon vert coupé en julienne
- 30 ml (2 c. à soupe) de feuilles de coriandre fraîche

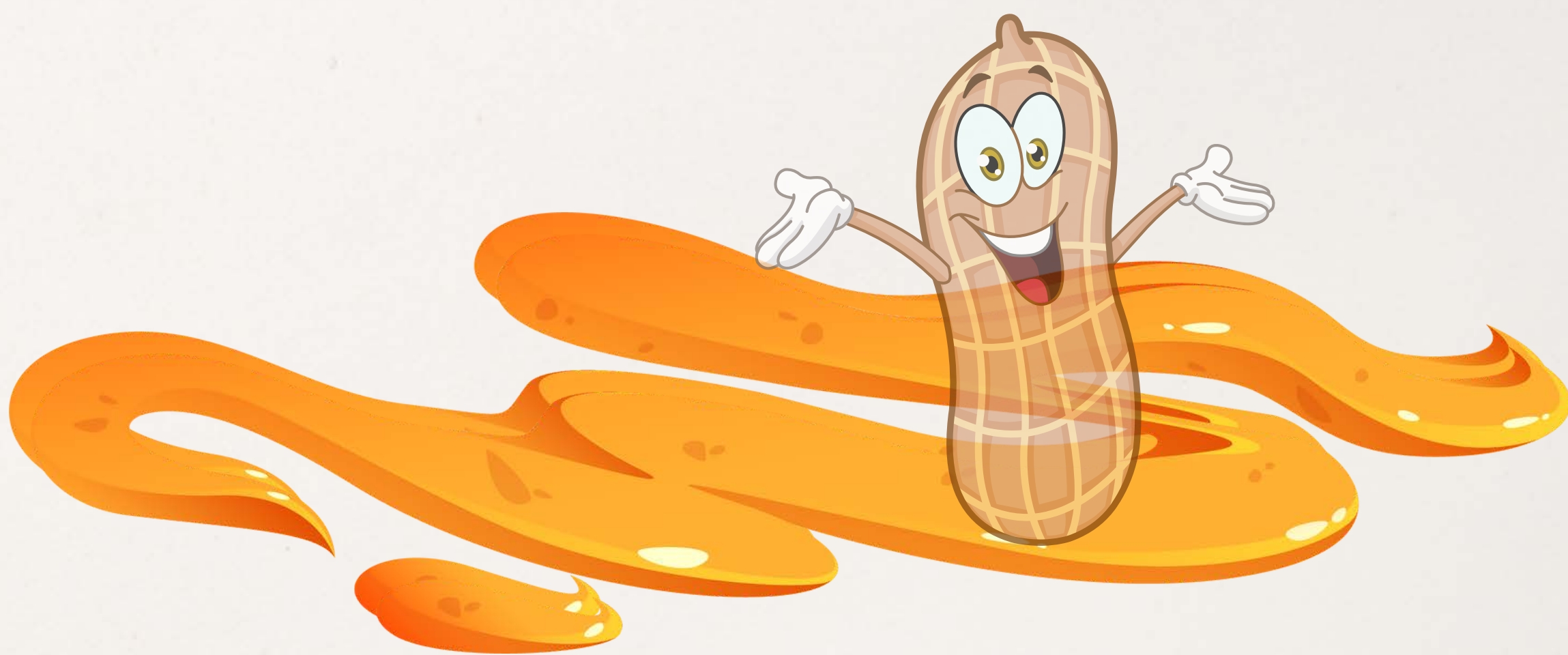
## PRÉPARATION

1. Réhydrater les vermicelles de riz en suivant les indications de l'emballage, égoutter.
2. Dans un grand contenant rempli d'eau tiède, immerger une feuille de riz environ 30 secondes, jusqu'à ce qu'elle ramollisse. Égoutter et déposer sur le plan de travail.
3. À environ 2,5 cm du rebord de la feuille, déposer un peu de crevettes, de laitue, de carotte, de poivron, de concombre, de chou rouge, d'oignon vert, de coriandre et de vermicelles de riz.

# ROULEAUX DE PRINTEMPS (SUITE PRÉPARATION)

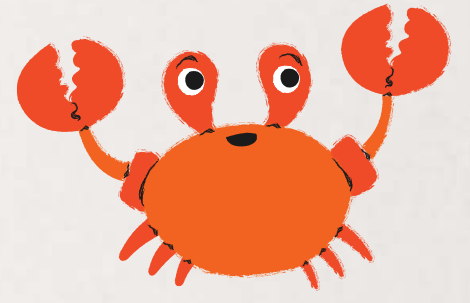
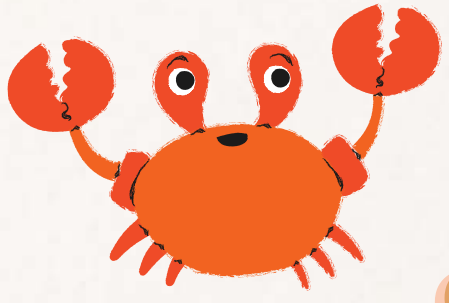
4- Rabattre les deux côtés de la feuille qui formeront les extrémités du rouleau sur la garniture

5- Ramener la feuille de riz jusqu'à la base de la garniture en se servant des doigts pour retenir cette dernière, puis rouler délicatement en serrant. Confectionner le reste des rouleaux en procédant de la même manière.



## SAUCE AUX ARACHIDES

- Dans un bol, déposez (1/4 tasse) de beurre d'arachide crémeux.
- Ajoutez (1/4 tasse) d'eau chaude et fouetter jusqu'à l'obtention d'une texture homogène.
- Ajoutez 15 ml (1 c. à soupe) de sauce soya, 15 ml (1 c. à soupe) de cassonade,
- 7,5 ml (1/2 c. à soupe) de gingembre haché
- 10 ml (2 c. à thé) de vinaigre de riz assaisonné
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de sriracha
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) d'huile de sésame grillé en fouettant.



# SALADE DE CRÂBE

## INGRÉDIENTS

- 2 paquets (227 g) chair de crabe effilochée ou en petits morceaux
- 1 échalote française émincée
- 1 branche céleri émincée
- 1/2 carotte râpée finement
- 2 cuillères à table mayonnaise
- 1 cuillère à table sauce à salade Miracle Whip (facultatif)
- 1 cuillère à thé herbes de Provence



## PRÉPARATION



Mélanger le tout dans un grand bol et servir  
froid sur des craquelins ou sur du pain  
baguette



# MERCI

UN GRAND MERCI À L'ORGANISME LE SÉSAME QUI A SU OFFRIR AUX PARTICIPANTS DES ATELIERS DE NUTRITION DE QUALITÉ ET ADAPTÉS AU BESOIN.

UN GRAND MERCI À NOTRE PARTENAIRE, LA MAISON DES JEUNES QUI A PARTAGÉ SON ESPACE DE CUISINE POUR QUE LES ATELIERS DE CUISINE PUISSENT AVOIR LIEU.

POUR FINIR , NOUS TENONS À REMERCIER LES 15 AÎNÉS PARTICIPANTS POUR LEUR IMPLICATION CONSTANTE ET DYNAMIQUE À CE PROJET !

