

INTRODUCTION

Ce livre s'adresse à des jeunes comme toi qui souffrent d'un déficit en lipase lipoprotéique (hyperchylomicronémie) ou d'une autre maladie nécessitant une alimentation faible en gras. Comme il manque une enzyme essentielle à la digestion des lipides dans ton corps, tu dois porter une attention particulière à ta consommation de matières grasses. En effet, le seul traitement te permettant d'éviter les troubles digestifs consiste à éliminer le gras de ton alimentation et ce, pour la vie !

Ne t'inquiète surtout pas, car il est possible de suivre cette recommandation tout en mangeant des repas nutritifs et appétissants. Tu trouveras dans ce livre plusieurs idées de recettes qui te permettront d'avoir une alimentation saine et équilibrée... **pour ton bien-être et ta santé !**

Alors, prends plaisir à choisir tes recettes favorites et n'oublie surtout pas que toute ta famille peut bénéficier de ces bons petits plats. Laisse aussi aller ton imagination pour inventer de nouvelles recettes que tu pourras partager avec les autres jeunes de la clinique.

Bon appétit !



EXEMPLE D'UN MENU D'UNE SEMAINE

	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Déjeuner	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Crêpes* ▪ Sirop de chocolat* ▪ Fraises coupées ▪ Lait écrémé 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Céréales de blé ▪ Raisins secs ▪ Banane en rondelles ▪ Lait écrémé 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Rôties de blé ▪ Confiture ▪ Blanc d'oeuf ▪ Jus de fruits 100% pur ▪ Yogourt écrémé 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Muffin au son et framboises* ▪ Salade de fruits ▪ Lait fouetté (1)* 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Gruau maison ▪ Fromage écrémé ▪ Jus de fruits 100% pur 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Bagel ▪ Tartinade de fromage* ▪ Fruit frais ▪ Lait écrémé au chocolat 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pain doré* ▪ Sirop d'érable ▪ Fruits mélangés ▪ Lait écrémé
Dîner	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Potage Crécy* ▪ Macaroni au fromage* ▪ Salade verte ▪ Gelée au jus de raisin* ▪ Lait écrémé 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Soupe bouquets de brocoli et chou-fleur* ▪ Toast aux tomates* ▪ Salade de chou et carottes ▪ Biscuits au gruau* ▪ Lait écrémé 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Soupe à l'orge et aux pois* ▪ Roulés au poisson* ▪ Haricots verts ▪ Petit pain ▪ Yogourt écrémé 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Soupe Minestrone* ▪ Pâté chinois * ▪ Macédoine de légumes ▪ Salade de fruits frais* ▪ Lait écrémé 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Jus de légumes ▪ Croquettes de haricots rouges* ▪ Pommes de terre au four ▪ Garniture pour pommes de terre au four* ▪ Lait écrémé 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Crudités ▪ Trempette au concombre* ▪ Pizza au pain pita* ▪ « Slush » aux fruits* ▪ Lait écrémé 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Crème de brocoli* ▪ Languettes de poulet* ▪ Chou-fleur et carottes bouillis ▪ Riz aux légumes à l'italienne* ▪ Sorbet à l'orange
Souper	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Punch des îles* ▪ Nouilles Alfredo à la primavera* ▪ Brochettes de légumes marinés* ▪ Carrés à l'avoine et pommes* ▪ Lait écrémé 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Potage Saint-Germain* ▪ Poivrons verts farcis* ▪ Croquettes de patates douces ▪ Yogourt écrémé 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Crudités ▪ Trempette Olé !* ▪ Croquettes de lentilles* ▪ Purée de navets et de pommes* ▪ Muffin aux ananas* ▪ Lait écrémé 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Crème de tomates* ▪ Chop Suey aux légumes* ▪ Croquette au millet* ▪ Tarte glacé aux framboises* 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Jus de tomates ▪ Filets de sole à l'orange* ▪ Haricots jaunes ▪ Salade de riz* ▪ Pouding aux pommes* ▪ Lait écrémé 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Crème de lentilles* ▪ Pâtés impériaux* ▪ Riz chinois* ▪ Mousse aux fruits et au tapioca* 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Soupe aux légumes ▪ Lasagne aux lentilles* ▪ Brocoli ▪ Barre tendre maison* ▪ Lait écrémé

* Recette présentée dans ce recueil.

PETITS DEJEUNERS



CRÊPES (4 portions)

Ingrédients :

Farine	250 mL	1 tasse
Essence de vanille	5 mL	1c. à thé
Blanc d'oeuf	125 mL	½ tasse
Lait écrémé	125 mL	½ tasse
Huile MCT	20 mL	4 c. à thé
Sel	1 pincée	1 pincée

Méthode :

Mélanger la farine, le sel et le lait en battant jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de grumeaux. Ajouter les œufs et en la vanille au mélange et brasser. Mettre 5 ml d'huile MCT dans un poêlon anti-adhésif chaud et y verser ¼ du mélange. Retourner la crêpe pour qu'elle soit dorée et répéter pour les trois autres parties du mélange. Déguster.

Valeur nutritive d'une portion :

Calories : 183
Protéines : 7,5 g
Glucides : 25,8 g
Lipides : 0,3 g
Fibres : 0,8 g

GAUFRES (5 grosses gaufres)

Ingrédients :

Blancs d'œufs	2	2
Farine	250 mL	1 tasse
Poudre à pâte	10 mL	2 c. à thé
Lait écrémé	190 mL	¾ tasse
Huile MCT	45 mL	3 c. à table
Sel	1 mL	¼ c. à thé

Méthode :

Battre les blancs d'œufs en neige. Ajouter tous les autres ingrédients en même temps. Bien brasser. Préchauffer le gaufrier et y verser de la pâte au centre pour emplir tous les carrés. La gaufre est cuite quand il n'y a plus de vapeur qui s'en échappe.

Valeur nutritive d'une portion (1 grosse gaufre) :

Calories : 180
Protéines : 5,2 g
Glucides : 21,5 g
Lipides : 0,3 g
Fibres : 0,8 g

PAIN DORE (1 portion)

Ingrédients :

Blanc d'œuf	1 moyen	1 moyen
Lait écrémé	25 mL	2 c. à table
Sel	une pincée	une pincée
Muscade moulue	2 mL	1/3 c. à thé
Pain	1 tranche	1 tranche
Huile MCT	5 mL	1 c. à thé
Cassonade	10 mL	2 c. à thé

Méthode :

Battre ensemble le blanc d'œuf, le lait, le sel et la muscade. Tremper le pain dans le mélange. Chauffer l'huile dans un poêlon et y dorer le pain des deux côtés. Saupoudrer de cassonade.

Valeur nutritive d'une portion :

Calories : 187
Protéines : 6,7 g
Glucides : 30,2 g
Lipides : 0,7 g
Fibres : traces

PETIT DÉJEUNER ÉCLAIR (1 portion)

Ingrédients :

Lait écrémé	250 mL	1 tasse
Blanc d'œuf	1 moyen	1 moyen
Fraises congelées	125 mL	½ tasse
Sucre blanc	15 mL	1 c. à table

Méthode :

Fouetter ensemble tous les ingrédients. Servir immédiatement.

Valeur nutritive d'une portion :

Calories : 180
Protéines : 12,8 g
Glucides : 32,0 g
Lipides : 0,5 g
Fibres : 1,6 g

POTAGES



CHAUDRÉE DE LENTILLES (1 grosse portion)

Ingrédients :

Lentilles cuites	30 mL	2 c. à table
Eau	375 mL	1 ½ tasse
Bouillon de poulet (sans gras)	1 cube	1 cube
Oignon émincé	65 mL	¼ tasse
Céleri en dés	65 mL	¼ tasse
Pomme de terre	1	1
Sel et poivre (au goût)		

Méthode :

Mélanger tous les ingrédients et cuire durant 30 minutes. On peut remplacer l'eau par des tomates en conserve.

Valeur nutritive d'une portion :

Calories : 210
Protéines : 6,7 g
Glucides : 47,4 g
Lipides : 0,6 g
Fibres : 6,3 g

CRÈME DE BROCOLI (4 portions)

Ingrédients :

Brocoli frais ou congelé	500g	1 lb
Consommé, bouillon de poulet ou eau de cuisson de légumes	250 mL	1 tasse
Oignon émincé	125 mL	½ tasse
Lait écrémé	500 mL	2 tasses
Sel	5 mL	1 c. à thé
Origan	2 mL	½ c. à thé
Huile MCT	5 mL	1 c. à thé

Méthode :

Diviser le brocoli en petites fleurs et couper la partie tendre des tiges en morceaux d'environ 5 cm. Dans une casserole, verser le liquide de cuisson (consommé, bouillon ou eau). Ajouter l'oignon émincé et le brocoli. Amener le tout à ébullition. Baisser le feu et cuire environ 8 à 10 minutes, jusqu'à ce que le brocoli soit tendre. Verser le liquide et les légumes dans le bol du mélangeur ou du robot; réduire en purée lisse. Remettre le tout dans la casserole et ajouter le lait et les assaisonnements. Réchauffer et ajouter l'huile à la toute dernière minute. Servir.

Valeur nutritive d'une portion :

Calories : 102
Protéines : 8,9 g
Glucides : 15,2 g
Lipides : 0,7 g
Fibres : 3,3 g

CRÈME DE LENTILLES (4 à 6 portions)

Ingrédients :

Lentilles	600 mL	19 on
Carotte râpée	1	1
Oignon émincé	1	1
Céleri émincé	1 branche	1 branche
Bouillon de poulet (sans gras)	375 mL	1 ½ tasse
Riz	45 mL	3 c. à table
Persil haché	15 mL	1 c. à table
Lait écrémé	375 mL	1 ½ tasse

Méthode :

Égoutter les lentilles. Déposer dans un chaudron avec les autres ingrédients sauf le lait et cuire jusqu'à tendreté. Passer au mélangeur. Assaisonner et ajouter le lait. Réchauffer avant de servir. Si vous désirez congeler cette soupe, ajoutez le lait après la décongélation.

Valeur nutritive d'une portion :

Calories : 160 à 245
Protéines : 11,2 à 16,9 g
Glucides : 28,3 à 42,4 g
Lipides : 0,8 à 1,2 g
Fibres : 4,5 à 6,7 g

CREME DE TOMATES (8 portions)

Ingrédients :

Huile MCT	65 mL	¼ tasse
Farine tout usage	65 mL	¼ tasse
Lait écrémé chaud	500 mL	2 tasses
Jus de tomate	500 mL	2 tasses
Sel	une pincée	une pincée
Poivre	une pincée	une pincée

Méthode :

Faire chauffer l'huile dans la partie supérieure d'un bain-marie. Ajouter la farine et bien mélanger pour obtenir un mélange homogène. Verser graduellement le lait; brasser sans arrêt jusqu'à épaississement. Couvrir et cuire 10 minutes. Ajouter le jus de tomate à la sauce puis le sel et le poivre. Réchauffer quelques minutes.

Remarque :

Ajouter un peu de lait chaud ou de jus de tomate si le mélange devient trop épais.

Valeur nutritive d'une portion :

Calories : 106
Protéines : 2,9 g
Glucides : 8,6 g
Lipides : 0,2 g
Fibres : 0,1 g

MINESTRONE (6 portions)

Ingrédients :

Bouillon de poulet (sans gras)	375 mL	1 ½ tasse
Bouillon de légumes	375 mL	1 ½ tasse
Pommes de terre en dés	125 mL	½ tasse
Céleri coupé en biseau	125 mL	½ tasse
Tomates hachées	125 mL	½ tasse
Haricots blancs cuits	125 mL	½ tasse
Basilic ciselé	45 mL	3 c. à table
Sel et poivre (au goût)		

Méthode :

Dans une casserole, porter à ébullition les bouillons. Ajouter les pommes de terre. Laisser mijoter à feu doux pendant 15 minutes. Incorporer le reste des ingrédients. Poursuivre la cuisson 5 minutes. Servir.

Valeur nutritive d'une portion :

Calories : 68
Protéines : 4,1 g
Glucides : 11,8 g
Lipides : 0,6 g
Fibres : 2,7 g

POTAGE CRÉCY (8 portions)

Ingrédients :

Oignons émincés	190 mL	¾ tasse
Carottes râpées	750 mL	3 tasses
Riz	30 mL	2 c. à table
Bouillon de poulet dégraissé	1250 mL	5 tasses
Pâte de tomates	30 mL	2 c. à table
Sel et poivre (au goût)		

Méthode :

Dans une grande casserole, déposer tous les ingrédients. Laisser mijoter doucement durant 30 minutes. Passer au mélangeur. Réchauffer et servir. Ajouter du bouillon si le potage est trop épais.

Valeur nutritive d'une portion :

Calories : 55
Protéines : 1,9 g
Glucides : 9,8 g
Lipides : 0,8 g
Fibres : 1,7 g

POTAGE PARMENTIER (6 portions)

Ingrédients :

Pommes de terre émincées	1 L	4 tasses
Blanc de poireaux émincés	750 mL	3 tasses
Bouillon de poulet dégraissé	1 L	4 tasses
Sel et poivre (au goût)		

Méthode :

Dans une grande casserole, déposer tous les ingrédients. Laisser mijoter jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Passer au mélangeur et réchauffer avant de servir. Ajouter du bouillon ou du lait si le mélange est trop épais.

Valeur nutritive d'une portion :

Calories : 125
Protéines : 3,7 g
Glucides : 25,5 g
Lipides : 1,0 g
Fibres : 2,5 g

POTAGE SAINT-GERMAIN (6 portions)

Ingrédients :

Pois verts cassés, non trempés	375 mL	1 ½ tasse
Bouillon de poulet dégraissé *	1,5 L	6 tasses
Oignon émincé	1	1
Poireau émincé	1	1
Pomme de terre en cubes	1	1
Bouquet garni	1	1
Sel et poivre (au goût)		
* ou bouillon de légumes dégraissé		

Méthode :

Dans une grande marmite, déposer tous les ingrédients. Laisser mijoter à feu doux durant 2 heures. Retirer le bouquet garni. Passer le potage au mélangeur. Réchauffer. Ajouter du bouillon ou du lait si le mélange est trop épais.

Valeur nutritive d'une portion :

Calories : 230
Protéines : 18,9 g
Glucides : 37,2 g
Lipides : 0,7 g
Fibres : 4,5 g

SOUPE À L'ORGE ET AUX POIS (7 portions)

Ingrédients :

Pois cassés secs	120 mL	½ tasse
Orge	65 mL	¼ tasse
Eau	2 L	8 tasses
Oignon haché	1	1
Carotte hachée	1	1
Branche de céleri hachée	1	1
Basilic	5 mL	1 c. à thé
Sel (au goût)		
Persil frais haché	60 mL	¼ tasse

Méthode :

Mettre les pois et l'orge dans une grande marmite. Couvrir d'eau. Porter à ébullition, couvrir et laisser mijoter à feu doux jusqu'à ce que les pois soient tendres (environ 1 heure). Ajouter les autres ingrédients (sauf le persil) et laisser mijoter jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Garnir de persil au moment de servir.

Valeur nutritive d'une portion :

Calories : 88
Protéines : 2,6 g
Glucides : 11,0 g
Lipides : 0,3 g
Fibres : 3,0 g

SOUPE AUX LENTILLES ET AUX LÉGUMES (8 portions)

Ingrédients :

Lentilles cuites	375 mL	1 ½ tasse
Oignon émincé	125 mL	½ tasse
Carotte en dés	125 mL	½ tasse
Navet en dés	125 mL	½ tasse
Chou émincé	125 mL	½ tasse
Haricots verts en dés	125 mL	½ tasse
Poivron vert émincé	125 mL	½ tasse
Tomates en conserve	875 mL	3 ½ tasses
Sel et poivre (au goût)		
Persil frais émincé	30 mL	2 c. à table
Origan	15 mL	1 c. à table

Méthode :

Déposer tous les ingrédients dans une marmite. Couvrir et cuire au moins 1 heure.

Valeur nutritive d'une portion :

Calories : 90
Protéines : 5,0 g
Glucides : 18,5 g
Lipides : 0,4 g
Fibres : 3,8 g

SOUPE AUX POIS (10 portions)

Ingrédients :

Pois à soupe, secs	750 mL	3 tasses
Eau	2,5 L	10 tasses
Céleri en dés	125 mL	½ tasse
Oignons émincés	250 mL	1 tasse
Feuille de laurier	1	1
Sarriette	1 mL	1 c. à thé
Sel et poivre (au goût)		
Persil ou menthe (au goût)		

Méthode :

Couvrir les pois d'eau et faire tremper durant une nuit. Jeter l'eau de trempage. Ajouter les autres ingrédients aux pois. Mélanger. Couvrir d'eau et cuire durant au moins 2 heures. Saupoudrer de persil ou de menthe hachée avant de servir.

Valeur nutritive d'une portion :

Calories : 210
Protéines : 14,8 g
Glucides : 37,4 g
Lipides : 0,9 g
Fibres : 4,5 g

SOUPE BOUQUETS DE BROCOLI ET DE CHOU-FLEUR (5 portions)

Ingrédients :

Huile MCT	5 mL	1 c. à thé
Tiges de brocoli émincées	250 mL	1 tasse
Tiges de chou-fleur émincées	250 mL	1 tasse
Gousse d'ail hachée	1	1
Oignon haché	1	1
Bouillon de poulet dégraissé	500 mL	2 tasses
Bouillon de légumes dégraissé	250 mL	1 tasse
Pommes de terre râpées	125 mL	½ tasse
Cerfeuil haché	15 mL	1 c. à table
Sel et poivre	Au goût	Au goût
Brocoli en petits bouquets	125 mL	½ tasse
Chou-fleur en petits bouquets	125 mL	½ tasse

Méthode :

Dans une casserole, chauffer l'huile; faire revenir les tiges de brocoli et de chou-fleur 5 minutes, en remuant de temps à autre. Incorporer l'ail et l'oignon. Poursuivre la cuisson 2 minutes. Ajouter le reste des ingrédients, sauf les bouquets. Porter à ébullition. Laisser mijoter à feu doux pendant 20 minutes. Retirer du feu. À l'aide d'un mélangeur électrique, réduire en purée lisse. Incorporer les bouquets. Remettre sur le feu; poursuivre la cuisson 5 minutes. Servir.

Valeur nutritive d'une portion :

Calories : 83
Protéines : 7,0 g
Glucides : 9,7 g
Lipides : 1,4 g
Fibres : 2,3 g

PLATS DE RESISTANCE



CHOP SUEY AUX LÉGUMES (2 portions)

Ingrédients :

Céleri coupé en biais	65 mL	¼ tasse
Poivron vert en lanières	65 mL	¼ tasse
Oignon émincé	65 mL	¼ tasse
Champignons tranchés	65 mL	¼ tasse
Sauce soya	30 mL	2 c. à table
Sel et poivre (au goût)		
Bouillon de poulet dégraissé	125 mL	½ tasse
Fèves germées	65 mL	¼ tasse
Laitue chinoise ou chou émincé	65 mL	¼ tasse
Fécule de maïs	15 mL	1 c. à table
Eau froide	15 mL	1 c. à table

Méthode :

Cuire les légumes dans une poêle à cuisson sans gras, pour les attendrir. Ajouter la sauce soya et le bouillon. Porter à ébullition. Ajouter la laitue ou le chou et les fèves germées. Cuire durant 3 minutes. Ajouter la fécule de maïs délayée dans l'eau froide. Cuire 2 à 3 minutes.

Valeur nutritive d'une portion :

Calories : 65
Protéines : 4,1 g
Glucides : 13,2 g
Lipides : 0,3 g
Fibres : 1,1 g

CHOW MEIN AUX LÉGUMES (1 portion)

Ingrédients :

Lentilles cuites	65 mL	¼ tasse
Cube de bouillon de poulet*	1 cube	1 cube
Céleri coupé en biais	65 mL	¼ tasse
Oignon émincé	125 mL	½ tasse
Poivron vert en lanières	65 mL	¼ tasse
Champignons émincés	125 mL	½ tasse
Chou-fleur ou brocoli (fleurons)	65 mL	¼ tasse
Fécule de maïs	10 mL	2 c. à thé
Huile MCT	15 mL	1 c. à table

* dilué dans ½ tasse d'eau

Méthode :

Faire revenir les légumes dans l'huile MCT. Les légumes doivent demeurer croustillants. Ajouter les lentilles et le bouillon de poulet. Ajouter la fécule diluée dans un peu d'eau froide. Amener à ébullition. On peut servir avec de la sauce soya et du riz.

Valeur nutritive d'une portion :

Calories : 265
Protéines : 8,5 g
Glucides : 29,7 g
Lipides : 0,8 g
Fibres : 5,4 g

CROQUETTES DE HARICOTS ROUGES (8 croquettes)

Ingrédients :

Haricots rouges cuits	500 mL	2 tasses
Oignon vert haché	85 mL	1/3 tasse
Céleri haché	85 mL	1/3 tasse
Chapelure	125 mL	½ tasse
Blanc d'œuf	1	1
Sel et poivre (au goût)		

Méthode :

Égoutter et écraser les haricots rouges. Mélanger les haricots, la chapelure, le blanc d'œuf, l'oignon vert et les assaisonnements. Former 8 croquettes. Badigeonner d'huile MCT le poêlon et griller les croquettes 5 minutes de chaque côté. Servir dans un pain hamburger ou un muffin anglais.

Remarque :

Les croquettes peuvent être servies avec de la «sauce piquante».

Valeur nutritive d'une portion (1 croquette) :

Calories : 91
Protéines : 5,6 g
Glucides : 16,3 g
Lipides : 0,6 g
Fibres : 3,6 g

CROQUETTES DE LENTILLES (8 grosses croquettes)

Ingrédients :

Épinards cuits	250 mL	1 tasse
Pommes de terre en purée	500 mL	2 tasses
Lentilles cuites	250 mL	1 tasse
Blanc d'œuf	1	1
Jus de citron	65 mL	¼ tasse
Huile MCT	15 mL	1 c. à table
Sel et poivre (au goût)		

Méthode :

Mélanger tous les ingrédients. Former 8 croquettes; enfariner. Cuire dans une poêle, avec l'huile MCT.

Remarque :

Les croquettes peuvent être congelées après la cuisson.

Valeur nutritive d'une portion (1 croquette) :

Calories : 92
Protéines : 4,3 g
Glucides : 15,7 g
Lipides : 0,2 g
Fibres : 2,5 g

DORÉ EN PAPILOTE (4 portions)

Ingrédients :

Filet de doré de 450 g (1 lb)	1	1
Bouillon de légumes	125 mL	½ tasse
Carottes en julienne	125 mL	½ tasse
Oignon tranché	½	½
Tomate en dés	1	1
Estragon haché	5 mL	1 c. à thé
Sel et poivre (au goût)		

Méthode :

Préchauffer le four à 175 °C (350 °F). Placer le filet de doré au centre d'une grande feuille de papier d'aluminium : replier les bords de façon à former une papillote. Verser le bouillon sur le poisson. Couvrir avec les carottes, l'oignon et la tomate; parsemer d'estragon puis saler et poivrer. Refermer la papillote. Cuire au four 15 minutes. Retirer du four. Entrouvrir la papillote. Laisser reposer 5 minutes. Servir.

Valeur nutritive d'une portion :

Calories : 125
Protéines : 22,5 g
Glucides : 4,2 g
Lipides : 1,5 g
Fibres : 0,9 g

FEUILLES DE CHOU FARCIES (6 portions)

Ingrédients :

Haricots rouges cuits	250 mL	1 tasse
Yogourt nature écrémé	125 mL	½ tasse
Riz cuit	190 mL	¾ tasse
Persil haché	30 mL	2 c. à table
Échalote hachée	30 mL	2 c. à table
Sauce soya	15 mL	1 c. à table
Feuilles de chou cuites	6	6
Jus de tomates	375 mL	1½ tasse

Méthode :

Mélanger les haricots et le yogourt. Mettre en purée. Ajouter à ce mélange tous les autres ingrédients sauf les tomates et les feuilles de chou. Bien mélanger. Farcir les feuilles de chou de ce mélange. Déposer dans un plat allant au four. Recouvrir de jus de tomates. Cuire au four à 350° F durant 1heure 30.

Valeur nutritive d'une portion :

Calories : 92
Protéines : 5,2 g
Glucides : 18,8 g
Lipides : 0,3 g
Fibres : 3,2 g

FÈVES AU FOUR (1) (10 portions)

Ingrédients :

Haricots blanc secs	500 mL	2 tasses
Eau	750 mL	3 tasses
Oignons émincés	250 mL	1 tasse
Cassonade	65 mL	¼ tasse
Mélasse	65 mL	¼ tasse
Moutarde sèche	5 mL	1 c. à thé
Vinaigre blanc	10mL	2 c. à thé
Ketchup	125 mL	½ tasse
Sel et poivre (au goût)		

Méthode :

Faire tremper les haricots durant une nuit. Égoutter. Déposer les haricots et les autres ingrédients dans un plat allant au four. Couvrir et cuire de 6 à 7 heures à 250° F. Ajouter plus de liquide au besoin.

Valeur nutritive d'une portion (125mL) :

Calories : 220
Protéines : 9,9 g
Glucides : 45,3 g
Lipides : 0,6 g
Fibres : 11,6 g

FÈVES AU FOUR (2) (10 portions)

Ingrédients :

Eau	1L	4 tasses
Haricots blancs secs	500 mL	2 tasses
Oignon	1	1
Relish	5 mL	1 c. à thé
Ketchup	125 mL	½ tasse
Moutarde sèche	1 mL	¼ c. à thé
Mélasse	30 mL	2 c. à table
Jus de tomates	125 mL	½ tasse
Sel et poivre (au goût)		

Méthode :

Faire tremper les haricots durant une nuit. Égoutter. Mettre dans un plat allant au four. Ajouter tous les autres ingrédients et mélanger. Couvrir et cuire au four durant 6 à 8 heures à 225° F ou jusqu'à ce que les haricots soient tendres.

Valeur nutritive d'une portion (125 mL):

Calories : 187
Protéines : 10,0 g
Glucides : 37,0 g
Lipides : 0,6 g
Fibres : 11,8 g

FILETS DE SOLE À L'ORANGE (4 portions)

Ingrédients :

Orange	1	1
Orange sanguine	1	1
Filets de sole de 120g chacun	2	2
Sel et poivre (au goût)		

Méthode :

Préparer une marmite à vapeur. Prélever les suprêmes d'oranges (quartiers d'orange pelés à vif). Réserver. Couper les filets de sole en lanière d'environ 2.5 cm (1 po) de largeur, 7.5 cm à 10 cm (3 à 4 po) de longueur. Déposer un suprême d'orange à une extrémité de chaque lanière; saler et poivrer. Rouler. Dans la marmite à vapeur, déposer les filets en rouleaux, le joint en dessous. Cuire 4 minutes. Servir la sole, accompagnée du reste des suprêmes d'oranges.

Valeur nutritive d'une portion :

Calories : 106
Protéines : 15,5 g
Glucides : 8,7 g
Lipides : 1,2
Fibres : 2,2 g

HARICOTS BLANCS AUX LÉGUMES (8 portions)

Ingrédients :

Haricots blancs secs	250 mL	1 tasse
Oignons émincés	250 mL	1 tasse
Gousses d'ail écrasées	2	2
Pomme de terre en dés	250 mL	1 tasse
Céleri en dés	250 mL	1 tasse
Carottes en dés	250 mL	1 tasse
Tomates en conserve*	500 mL	2 tasse

Sel et poivre (au goût)
Jus de citron (au goût)
Persil haché (au goût)
* en dés avec leur jus

Méthode :

Laisser tremper les haricots toute une nuit. Jeter l'eau de trempage. Ajouter aux haricots les légumes et les assaisonnements. Ajouter de l'eau pour couvrir. Mélanger et cuire au moins 1 ½ heure. Servir avec jus de citron et persil haché.

Valeur nutritive d'une portion :

Calories : 147
Protéines : 7,6 g
Glucides : 29,9 g
Lipides : 0,5 g
Fibres : 9,7g

HARICOTS BLANCS DES ÎLES (4 portions)

Ingrédients :

Haricots blancs secs	250 mL	1 tasse
Eau	1 L	4 tasses
Oignons émincés	2	2
Poivron émincé	1	1
Tomates en conserve égouttées	440 mL	1 $\frac{3}{4}$ tasse
Céleri émincé	1 branche	1 branche
Mélasses	30 mL	2 c. à table
Moutarde sèche	5 mL	1 c. à thé
Sel	5 mL	1 c. à thé
Poudre de chili	2 mL	$\frac{1}{2}$ c. à thé
Thym	2 mL	$\frac{1}{2}$ c. à thé
Poivre noir	5 mL	1 c. à thé

Méthode :

Faire tremper les haricots durant la nuit. Amener à ébullition et cuire durant 50 minutes. Égoutter et déposer dans un plat allant au four. Ajouter les oignons, le poivron, les tomates et le céleri. Bien mélanger. Mélanger la mélasses et les assaisonnements et verser sur le mélange de haricots et de légumes. Cuire au four à 350° F durant 30 à 40 minutes.

Valeur nutritive d'une portion :

Calories : 270
Protéines : 13,5 g
Glucides : 54,5 g
Lipides : 1,3 g
Fibres : 16,1 g

LANGUETTES DE POULET (4 portions)

Ingrédients :

Blanc de poulet, en languettes	450 g	1 lb
Chapelure assaisonnée	125 mL	$\frac{1}{2}$ tasse
Paprika	5 mL	1 c. à thé
Poudre d'oignon	2 mL	$\frac{1}{2}$ c. à thé
Poudre d'ail	2 mL	$\frac{1}{2}$ c. à thé
Huile MCT	5 mL	1 c. à thé
Sel de mer	0,5 mL	$\frac{1}{8}$ c. à thé

Méthode :

Préchauffer le four à 175 °C (350 °F). À l'aide d'un pinceau, badigeonner d'huile MCT les languettes de poulet. Dans un bol, mélanger le reste des ingrédients. Enrober les languettes de poulet du mélange de chapelure; les déposer dans une lèchefrite badigeonnée d'huile MCT. Cuire au four 12 minutes. Retourner les languettes. Poursuivre la cuisson 12 minutes. Servir.

Valeur nutritive d'une portion :

Calories : 189
Protéines : 26,9 g
Glucides : 10,7 g
Lipides : 2,7 g
Fibres : 0,8 g

LASAGNE AUX LENTILLES (10 portions)

Ingrédients :

Lasagnes cuites	12	12
Sauce à spaghetti aux lentilles*	2 L	8 tasses
Fromage cottage écrémé	500 g	17 onces

* voir page 52

Méthode :

Dans un plat allant au four, déposer le tiers des lasagnes. Recouvrir de sauce et de fromage. Répéter deux autres fois. Déposer au four et cuire 20 minutes à 400°F.

Valeur nutritive d'une portion :

Calories : 219
Protéines : 18,3 g
Glucides : 35,8 g
Lipides : 1,0 g
Fibres : 6,9 g

MACARONI AU FROMAGE (8 portions)

Ingrédients :

Macaroni	1 L	4 tasses
Fécule de maïs	25 mL	1 ½ c. à table
Lait écrémé	500 mL	2 tasses
Sel	2 mL	½ c. à thé
Poivre	1 mL	¼ c. à thé
Persil frais haché	15 mL	1 c. à table
Fromage écrémé en tranches	8 tranches	8 tranches

Méthode :

Cuire le macaroni dans l'eau bouillante environ 8 minutes; égoutter. Laisser fondre le fromage dans une casserole à feu doux. Verser lentement le lait dans la casserole. Diluer la fécule avec du mélange chaud et incorporer à la sauce en brassant. Cuire jusqu'à ce que le mélange soit lisse et épais tout en remuant continuellement. Ajouter les assaisonnements. Incorporer la sauce au macaroni.

Valeur nutritive d'une portion (125 mL):

Calories : 152
Protéines : 8,9 g
Glucides : 26,9 g
Lipides : 0,6 g
Fibres : 0,9 g

NOUILLES ALFREDO À LA PRIMAVERA (4 portions)

Ingrédients :

Pois mange-tout, coupés en 2	125 mL	½ tasse
Champignons tranchés	375 mL	1 ½ tasse
Poivron rouge en languettes	½	½
Farine	15 mL	1 c. à table
Lait écrémé	250 mL	½ tasse
Fromage à la crème écrémé	65 mL	¼ tasse
Sel et poivre (au goût)		
Nouilles cuites	1 L	4 tasses

Méthode :

Faire revenir les légumes à feu très doux. Saupoudrer la farine sur les légumes en remuant. Ajouter le lait et cuire en remuant jusqu'à épaississement. Retirer du feu et ajouter le fromage; brasser jusqu'à ce que la sauce soit lisse; assaisonner. Servir sur des nouilles.

Valeur nutritive d'une portion :

Calories : 252
Protéines : 13,7 g
Glucides : 45,8 g
Lipides : 1,2 g
Fibres : 4,3 g

PAIN DE LÉGUMINEUSES JARDINIÈRES (1 pain)

Ingrédients :

Gousse d'ail	1	1
Céleri haché	125 mL	½ tasse
Carotte hachée	125 mL	½ tasse
Oignon émincé	125 mL	½ tasse
Poivron vert émincé	125 mL	½ tasse
Haricots rouges en conserve	560 mL	1 boîte
Bouillon de bœuf en poudre	15 mL	1 c. à table
Blanc d'œuf battu	1	1
Tomates en dés en conserve	796 mL	26 onces
Chapelure	500mL	2 tasses
Lait écrémé frémi	125 mL	½ tasse

Méthode :

Cuire les légumes à feu doux dans une casserole sans gras. Mettre en purée les légumineuses; ajouter le bouillon en poudre au lait frémi. Dans un grand plat, déposer les légumineuses, le mélange de légumes, le lait et tous les autres ingrédients; mélanger. Verser dans un moule à pain et cuire au four à 350° F durant 1 heure.

Valeur nutritive d'une portion (1/8 pain) :

Calories : 149
Protéines : 7,6 g
Glucides : 28,6 g
Lipides : 1,1g
Fibres : 7,5 g

PÂTÉ CHINOIS (8 portions)

Ingrédients :

Haricots rouges	500 mL	2 tasses
Maïs en conserve	500 mL	2 tasses
Pomme de terre moyenne	8	8
Lait écrémé	125 mL	½ tasse
Oignon vert émincé	85 mL	1/3 tasse
Sel et poivre au goût		

Méthode :

Mettre les haricots rouges en purée avec une fourchette et y ajouter l'oignon et les assaisonnements. Déposer le tout dans un plat allant au four. Mettre les pommes de terre en purée avec le lait. Ajouter le maïs sur les haricots et terminer avec la purée de pomme de terre. Cuire 10 –15 minutes au four à 350° F.

Valeur nutritive d'une portion :

Calories : 220
Protéines : 8,4 g
Glucides : 47,2 g
Lipides : 0,8 g
Fibres : 8,1 g

PÂTÉS IMPÉRIAUX (16 pâtés impériaux)

Ingrédients :

Huile MCT	5 mL	1 c. à thé
Viande hachée extra-maigre (poulet ou veau)	250 g	½ lb
Chou vert émincé	150 mL	2/3 tasse
Poivron rouge en dés	1	1
Oignons verts hachés	2	2
Gousses d'ail hachées	2	2
Sauce chili	30 mL	2 c. à table
Gingembre pelé et haché finement	15 mL	1 c. à table
Sauce soya	15 mL	1 c. à table
Paquet (454 g/1 lb) de feuilles de pâtes à rouleaux impériaux	1	1

Méthode :

Préchauffer le four à 200 °C (400 °F). Faire revenir dans un poêlon anti-adhésif tous les ingrédients sauf la pâte à rouleaux impériaux, jusqu'à ce que la viande soit brunie. Laisser refroidir. Farcir chaque carré de pâte d'environ 30 mL (2 c. à table) de garniture. Plier pour former un rectangle et sceller avec un peu d'eau. Procéder ainsi jusqu'à épuisement de la garniture pour obtenir environ 16 pâtés. Déposer sur une plaque à biscuits recouverte de papier parchemin. Huiler les pâtés de chaque côté. Cuire au four 10 minutes. Retourner les pâtés impériaux et cuire encore 10 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

Valeur nutritive d'une portion :

Calories : 93
Protéines : 5,3 g
Glucides : 15,7 g
Lipides : 1,1 g
Fibres : 0,8 g

PILAF DE RIZ ET D'ORGE (4 à 6 portions)

Ingrédients :

Oignon haché	250 mL	1 tasse
Bouillon de bœuf	500 mL	2 tasses
Riz brun	170 mL	2/3 tasse
Orge perlé	85 mL	1/3 tasse
Pois surgelés	125 mL	½ tasse
Sel et poivre (au goût)		

Méthode :

Dans une casserole sans gras, cuire les oignons. Ajouter le bouillon de bœuf, le riz et l'orge. Porter à ébullition. Réduire le feu, couvrir et laisser mijoter de 40 à 50 minutes ou jusqu'à ce que le liquide soit presque entièrement absorbé et les céréales « al dente ». Ajouter les pois. Assaisonner au goût. Poursuivre la cuisson à découvert pendant 5 minutes.

Valeur nutritive d'une portion :

Calories : 140 à 210
Protéines : 4,3 à 6,5 g
Glucides : 28,2 à 42,3 g
Lipides : 1,2 à 1,8 g
Fibres : 3,6 à 5,3 g

POIVRONS VERTS FARCIS (6 portions)

Ingrédients :

Poivrons verts moyens, cuits	6	6
Oignon haché	125 mL	½ tasse
Huile MCT	15 mL	1 c. à table
Haricots rouges en conserve*	500 mL	2 tasses
Sauce tomate	796 mL	2 3/8 tasses
Riz cuit	375 mL	1 ½ tasse
Origan	2 mL	½ c. à thé

Sel et poivre (au goût)

* ou cuits

Méthode :

Enlever le dessus des poivrons et les évider. Cuire l'oignon dans l'huile à feu doux quelques minutes. Ajouter tous les ingrédients sauf 2 c. à table de sauce tomate. Bien mélanger et farcir les poivrons de ce mélange. Garnir avec la sauce tomate restante. Placer dans un plat allant au four. Couvrir et cuire 30 minutes à 350° F.

Valeur nutritive d'une portion :

Calories : 260
Protéines : 9,8 g
Glucides : 51,1 g
Lipides : 1,0 g
Fibres : 0,6 g

PIZZA AU PAIN PITA (1 portion)

Ingrédients :

Petit pain pita	1	1
Poivron en languettes	½	½
Fleurs de brocoli	au goût	au goût
Champignons tranchés	2	2
Fromage écrémé, râpé	125 mL	½ tasse
Sauce à pizza *	30 mL	2 c. à table

* voir page 51

Méthode :

Étaler la sauce à pizza sur le pain pita. Disposer les légumes sur la sauce. Ajouter le fromage. Cuire au four à 350° F durant 15 minutes.

Valeur nutritive d'une portion :

Calories : 295

Protéines : 18,2 g

Glucides : 52,3 g

Lipides : 1,9 g

Fibres : 4,5 g

PIZZA AUX HARICOTS ROUGES (1 portion)

Ingrédients :

Pain pita 5''	1	1
Sauce à pizza*	65 mL	¼ tasse
Haricots rouges	125 mL	½ tasse
Sel et poivre (au goût)		
Relish	5 mL	1 c. à thé
Ketchup	10 mL	2 c. à thé
Champignons tranchés	65 mL	¼ tasse
Poivron vert en lanières	65 mL	¼ tasse

* voir page 51

Méthode :

Étendre la sauce à pizza sur le pain pita. Mettre en purée les haricots rouges et ajouter les assaisonnements. Étendre ce mélange sur le pain recouvert de sauce. Recouvrir de champignons et de piment vert. Cuire au four 15 minutes à 400° F.

Valeur nutritive d'une portion :

Calories : 325

Protéines : 13,2 g

Glucides : 69,2 g

Lipides : 1,5 g

Fibres : 10,5 g

ROULEAUX AU THON (3 rouleaux)

Ingrédients :

Boîte (85 g/3 oz) de thon pâle émietté aux tomates séchées et basilic (Clover leaf)	1	1
Fromage à la crème écrémé, ramolli	30 mL	2 c. à table
Tortillas de 15 cm (6 po) de diamètre	3	3
Quelques feuilles de laitue		

Méthode :

Mélanger le thon et le fromage à la crème jusqu'à homogénéité. Tartiner chaque tortilla d'environ 30 mL (2 c. à table) du mélange; garnir de feuilles de laitue et rouler serré.

Valeur nutritive d'une portion (1 rouleau) :

Calories : 116
Protéines : 11 g
Glucides : 12 g
Lipides : 1,3 g
Fibres : 1,3 g

ROULÉS AU POISSON (9 PORTIONS)

Ingrédients :

Morue ou autre poisson maigre	500 mL	1 livre
Oignon haché finement	50 mL	¼ tasse
Riz blanc cuit	125 mL	½ tasse
Sel	2 mL	½ c. à thé
Poivre	1 mL	¼ c. à thé
Persil	1 mL	¼ c. à thé
Estragon	une pincée	une pincée
Feuilles de chou	9	9
Sauce aux tomates en conserve	625 mL	2½ tasse

Méthode :

Défaire le poisson cru en morceaux; incorporer l'oignon, le riz et les assaisonnements. Farcir chaque feuille de chou du mélange, rouler et replier les extrémités; retenir par des cure-dents. Ajouter la sauce aux tomates. Cuire au four à 190°C (375°F) durant 60 minutes.

Valeur nutritive d'une portion :

Calories : 83
Protéines : 10,6 g
Glucides : 10,0 g
Lipides : 0,4 g
Fibres : 0,6 g

SOLE AUX CHAMPIGNONS (4 portions)

Ingrédients :

Filets de sole de 110 g (4 oz) chacun	4	4
Champignons de Paris, en dés	250 mL	1 tasse
Echalotes sèches, hachées	2	2
Bulbe de fenouil, haché	65 mL	¼ tasse
Gousse d'ail, hachée	1	1
Sel et poivre(au goût)		
Jus de tomates	250 mL	1 tasse
Jus de citron	45 mL	3 c. à table

Méthode :

Préchauffer le four à 175 °C (350 °F). Couper chaque filet de sole dans le sens de la longueur. Réserver. Dans un bol, mélanger les champignons, les échalotes, le fenouil et l'ail; saler et poivrer. Etendre les moitiés de filets de sole sur un plan de travail. Déposer une petite quantité de préparation de champignons à une extrémité; rouler. Déposer dans une assiette allant au four. Arroser de jus de tomates et de jus de citron. Saler et poivrer. Cuire au four 15 minutes.

Valeur nutritive d'une portion :

Calories : 130
Protéines : 22.1 g
Glucides : 6.8 g
Lipides : 1.5 g
Fibres : 1.5 g

RÔTIES AUX TOMATES (4 portions)

Ingrédients :

Fromage à la crème, écrémé	125 mL	½ tasse
Gousse d'ail écrasée	1	1
Basilic	1 mL	½ c. à thé
Pain grillé de blé entier	4	4
Tomates tranchées minces	2	2
Persil haché	15 mL	1 c. à table

Méthode :

Mélanger le fromage et les assaisonnements. Tartiner ce mélange sur les rôties. Garnir avec les tomates tranchées et saupoudrer de persil.

Valeur nutritive d'une portion :

Calories : 55
Protéines : 4,9 g
Glucides : 7,9 g
Lipides : 0,6 g
Fibres : 1,3 g

