

PLATS D'ACCOMPAGNEMENT



AUBERGINES AUX FINES HERBES (4 portions)

Ingrédients :

Aubergine d'environ 500g, pelée et taillée en cubes	1	1
Persil haché	15 mL	1 c. à table
Basilic	2 mL	½ c. à thé
Thym	1 mL	¼ c. à thé
Jus d'un demi-citron	-	-
Huile MCT	5 mL	1 c. à thé
Sel et poivre	Au goût	Au goût

Méthode :

Préchauffer le four à 180 °C (350 °F). Dans un plat allant au four, légèrement badigeonné d'huile MCT, déposer les cubes d'aubergine; arroser de jus de citron et mélanger délicatement pour enrober toutes les surfaces du légume. Saupoudrer de fines herbes, de sel et de poivre. Cuire environ 15 minutes et servir bien chaud.

Valeur nutritive d'une portion :

Calories : 44
Protéines : 1.3 g
Glucides : 8.0 g
Lipides : 0.2 g
Fibres : 3.1 g

BROCHETTES DE LÉGUMES MARINÉS

Ingrédients :

Marinade

Sauce soya	5 mL	1 c. à thé
Huile MCT	5 mL	1 c. à thé
Gousse d'ail écrasée	1	1
Vinaigre de vin rouge	10 mL	2 c. à thé
Oignon émincé	5 mL	1 c. à thé
Tabasco	1 goutte	1 goutte

Brochette de légumes

Tomate cerise, champignons, chou-fleur, piment, etc.		
Fécule de maïs	au goût	au goût

Méthode :

Mélanger tous les ingrédients de la marinade. Laisser mariner les légumes durant au moins 12 heures. Enfiler sur des brochettes. Déposer sous le gril ou sur le BBQ. Cuire jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Faire bouillir le reste de la marinade, épaissir avec la fécule de maïs et servir sur les légumes, si désiré.

Valeur nutritive de la marinade (15 mL ou 1 c. à table) :

Calories : 30
Protéines : 0,2 g
Glucides : 2,0 g
Lipides : 0,0 g
Fibres : 0,1 g

BROCOLI À LA CHINOISE (6 portions)

Ingrédients :

Brocoli moyen	1	1
Huile MCT	10 mL	2 c. à thé
Gousse d'ail, émincée	1	1
Gingembre frais, pelé et râpé	5 mL	1 c. à thé
Eau	15 mL	1 c. à table
Sel	2 mL	½ c. à thé

Méthode :

Défaire le brocoli en fleurs et tailler la partie tendre des tiges en petits bâtonnets. Cuire d'abord le brocoli à la vapeur, dans une marguerite, environ 3 à 4 minutes; retirer du feu et refroidir rapidement à l'eau froide. Égoutter et conserver jusqu'à la dernière minute dans un bol couvert. Quelques minutes avant de servir, chauffer un poêlon; ajouter l'huile, l'ail et le gingembre et cuire 30 secondes. Ajouter le brocoli, l'eau et le sel. Mélanger délicatement et chauffer le tout 2 à 3 minutes. Servir immédiatement.

Valeur nutritive d'une portion :

Calories : 16
Protéines : 0.2 g
Glucides : 0.5 g
Lipides : 0.0 g
Fibres : 0.2 g

CROQUETTE AU MILLET (2 grosses croquettes)

Ingrédients :

Millet soufflé	250 mL	1 tasse
Oignon émincé	1	1
Blanc d'œuf battu	1	1
Céleri émincé	65 mL	¼ tasse
Farine	30 mL	2 c. à table
Gousse d'ail hachée	½	½
Sel et poivre (au goût)		
Sauce soya	15 mL	1 c. à table
Eau	45 mL	3 c. à table

Méthode :

Mettre l'eau et la sauce soya dans un poêlon anti-adhésif. Ajouter le céleri, l'oignon et l'ail et cuire à feu doux jusqu'à tendreté. Retirer du feu. Ajouter à ce mélange les autres ingrédients. Former une croquette avec ce mélange et cuire dans une poêle sans gras. Servir avec une sauce brune (voir page 58) ou une sauce créole (voir page 59).

Valeur nutritive d'une portion (1 croquette) :

Calories : 115
Protéines : 5.4 g
Glucides : 23.7 g
Lipides : 0.6 g
Fibres : 1.7 g

CROQUETTE DE MAÏS (4 croquettes)

Ingrédients :

Maïs en grain	125 mL	½ tasse
Farine	15mL	1 c. à table
Poudre à pâte	2 mL	1/3 c. à thé
Blanc d'œuf	1	1
Sel et poivre (au goût)		
Huile MCT	5 mL	1 c. à thé

Méthode :

Mélanger les ingrédients secs. Ajouter le maïs. Ajouter le blanc d'œuf et les assaisonnements. Mélanger le tout. Cuire dans une poêle sans gras environ 5 minutes de chaque côté.

Valeur nutritive d'une portion (1 croquette) :

Calories : 40
Protéines : 1.7 g
Glucides : 5.9 g
Lipides : 0.3 g
Fibres : 0.4 g

CROQUETTES DE PATATES DOUCES (4 portions)

Ingrédients :

Patates douces, cuites	250 mL	1 tasse
Huile MCT	15 mL	1 c. à table
Blanc d'œuf	1	1
Oignon vert	15 mL	1 c. à table
Flocons de maïs, écrasés	250 mL	1 tasse
Sel et poivre au goût		

Méthode :

Réduire les patates douces en purée et y ajouter 1 c. à thé d'huile MCT et l'oignon vert. En faire des boulettes. Battre le blanc d'œuf et tremper les boulettes dans le mélange d'œuf. Enrober les boulettes de flocons de maïs; les déposer sur une lèche-frite badigeonnée d'huile et les faire cuire au four à 180 °C (350 °F) pendant 25 à 30 minutes.

Valeur nutritive d'une portion :

Calories : 152
Protéines : 2.9 g
Glucides : 27.2 g
Lipides : 0.3 g
Fibres : 1.9 g

GARNITURE POUR POMME DE TERRE AU FOUR (5 portions)

Ingrédients :

Fromage à tartiner écrémé	125 mL	½ tasse
Moutarde sèche	1 mL	¼ c. à thé
Lait écrémé	15 mL	1 c. à table
Echalote hachée	1	1
Sel et poivre (au goût)		

Méthode :

Bien mélanger les ingrédients. Déposer sur des pommes de terre cuites au four au moment de servir.

Valeur nutritive d'une portion :

Calories : 26
Protéines : 3.7 g
Glucides : 1,8 g
Lipides : 0.4 g
Fibres : 0,0 g

GRATIN DE POMME DE TERRE À L'ITALIENNE (8 portions)

Ingrédients :

Farine	30 mL	2 c. à table
Origan	5 mL	1 c.à thé
Sel et poivre (au goût)		
Poudre de lait écrémé	85 mL	1/3 tasse
Pommes de terre tranchées*	1 L	4 tasses
Oignon émincé	125 mL	½ tasse
Jus de légumes	625 mL	2 ½ tasses

* 5 grosses pommes de terre

Méthode :

Préchauffer le four à 375 ° F. Mélanger ensemble la farine, le lait et les assaisonnements. Disposer en couches les pommes de terre et l'oignon dans une casserole allant au four. Saupoudrer chaque couche avec le mélange de lait en poudre. Verser le jus de légumes sur le tout. Couvrir. Cuire au four pour 1 heure. Retirer le couvercle et cuire un autre ¼ heure.

Valeur nutritive d'une portion :

Calories : 180
Protéines : 5.3 g
Glucides : 39.7 g
Lipides : 0.3 g
Fibres : 5.72 g

PURÉE DE NAVET ET DE POMMES (6 portions)

Ingrédients :

Navet moyen, pelé et coupé en gros morceaux	1	1
Compote de pommes non sucrée	125 mL	½ tasse
Muscade	2 mL	¼ c. à thé
Sel, poivre (au goût)		

Méthode :

Cuire le navet dans un peu d'eau ou à la vapeur jusqu'à tendreté (environ ½ heure) Dans le récipient en verre du mixeur, mettre le navet cuit et la compote de pommes; réduire en purée. Ajouter de l'eau de cuisson si nécessaire; assaisonner et servir bien chaud avec de la volaille ou des gibiers.

Valeur nutritive d'une portion :

Calories : 56
Protéines : 1.6 g
Glucides : 13.0 g
Lipides : 0.3 g
Fibres : 3.5 g

TARTINADE DE HARICOTS (1 tasse de mélange)

Ingrédients :

Haricots noirs cuits	250 mL	1 tasse
Oignon vert émincé	30 mL	2 c. à table
Huile MCT	30 mL	2 c. à table
Jus de citron	30 mL	2 c. à table
Sel et poivre (au goût)		
Sauce chili	30 mL	2 c. à table

Méthode :

Réduire en purée tous les ingrédients. Mélanger par pulsation pour bien homogénéiser le mélange. Déposer au réfrigérateur. Utiliser ce mélange pour tartiner des biscuits salés, farcir des céleris ou pour garnir les sandwiches.

Valeur nutritive d'une portion (15 mL ou 1 c. à table) :

Calories : 31
Protéines : 1,0 g
Glucides : 3,2 g
Lipides : 0,1 g
Fibres : 0.8 g

PURÉE DE CAROTTES ET DE POMMES DE TERRE (5 portions)

Ingrédients :

Carottes cuites, en dés	500 mL	2 tasses
Pommes de terre cuites, en dés	125 mL	½ tasse
Blanc d'oeuf	1	1
Muscade	2 pincées	2 pincées
Cannelle	1 pincée	1 pincée
Estragon, haché	2 mL	½ c. à thé
Sel et poivre (au goût)		

Méthode :

Au robot culinaire, réduire en purée tous les ingrédients. Transférer dans un bol. Réchauffer au four à micro-ondes 90 secondes, à puissance élevée. Servir.

Valeur nutritive d'une portion :

Calories : 46
Protéines : 1.7 g
Glucides : 10.0 g
Lipides : 0.1 g
Fibres : 2.5 g

RIZ AUX LÉGUMES À L'ITALIENNE (4 portions)

Ingrédients :

Oignon émincé	250 mL	1 tasse
Céleri émincé	85 mL	1/3 tasse
Poivron vert émincé	85 mL	1/3 tasse
Riz	250 mL	1 tasse
Eau	625 mL	2 ½ tasses
Bouillon de poulet dégraissé	2 cubes	2 cubes
Sel, poivre et basilic (au goût)		
Tomates coupées en dés*	2	2
* ou 125 mL (½ tasse) de tomates en conserve		

Méthode :

Cuire l'oignon, le céleri et le piment dans une casserole sans gras. Ajouter le riz, l'eau, les cubes de bouillon et les assaisonnements. Couvrir et porter à ébullition. Cuire à feu modéré durant 15 à 20 minutes. Ajouter les tomates et cuire 5 minutes de plus.

Valeur nutritive d'une portion (250 mL ou 1 tasse) :

Calories : 210
Protéines : 4,9 g
Glucides : 45,2 g
Lipides : 0,8 g
Fibres : 2,2 g

RIZ CHINOIS (4 portions)

Ingrédients :

Champignon tranché	125 mL	½ tasse
Céleri émincé	125 ml	½ tasse
Oignon émincé	125 ml	½ tasse
Piment vert émincé	125 ml	½ tasse
Riz cuit refroidi	1 L	4 tasses
Sel et poivre (au goût)		
Sauce soya (au goût)		

Méthode :

Cuire les légumes dans une poêle sans gras. Ajouter le riz. Assaisonner au goût. Réchauffer le mélange.

Valeur nutritive d'une portion (250 mL ou 1 tasse) :

Calories : 285
Protéines : 6,3 g
Glucides : 61,6 g
Lipides : 0,7 g
Fibres : 1,8 g

RIZ CHINOIS MICRO-ONDES (4 portions)

Ingrédients :

Riz non cuit	250 mL	1 tasse
Céleri émincé	45 mL	3 c. à table
Oignon émincé	45 mL	3 c. à table
Eau bouillante	500 mL	2 tasses
Sauce soya	30 mL	2 c. à table
Bouillon de poulet	2 cubes	2 cubes
Piment vert émincé	65 mL	¼ tasse
Piment rouge émincé	65 mL	¼ tasse

Méthode :

Dans un récipient à four micro-ondes, mélanger tous les ingrédients. Couvrir d'un film de plastique en laissant une ouverture pour laisser échapper la vapeur. Cuire au micro-ondes de 15 à 18 minutes à puissance maximum. Brasser, couvrir et laisser reposer 10 minutes.

Valeur nutritive d'une portion (250 mL ou 1 tasse) :

Calories : 190
Protéines : 4,2 g
Glucides : 40,4 g
Lipides : 0,5 g
Fibres : 0,9 g

SALADES



SALADE DE CREVETTES (4 portions)

Ingrédients :

Concombre, tranché	125 mL	½ tasse
Fromage cottage écrémé	45 mL	3 c. à table
Yogourt nature écrémé	30 mL	2 c. à table
Jus de citron	5 mL	1 c. à thé
Feuilles de fenouil, hachées	5 mL	1 c. à thé
Sauce Worcestershire	0.5 mL	1/8 c. à thé
Laitue chicorée	1	1
Crevettes, cuites	8	8
Sel et poivre	Au goût	Au goût
Zeste de citron	15 mL	1 c. à table
Graines de sésame, grillées	5 mL	1 c. à thé

Méthode :

Au robot culinaire, réduire en purée lisse le quart des tranches de concombre, le fromage, le yogourt, le jus de citron, le fenouil et la sauce Worcestershire; réserver. Laver, essorer et couper la laitue. Déposer dans un saladier. Nettoyer les crevettes; émincer la moitié de la quantité. Mettre les crevettes émincées et le reste du concombre sur la laitue. Verser la vinaigrette; saler et poivrer puis bien mélanger. Parsemer du zeste de citron et des graines de sésame. Garnir des crevettes entières et servir.

Valeur nutritive d'une portion :

Calories : 47
Protéines : 6.8 g
Glucides : 3.0 g
Lipides : 0.9 g
Fibres : 0.9 g

SALADE DE PÂTES (8 portions)

Ingrédients :

Pâtes arc-en-ciel	375 g	375 g
Oranges en morceaux	2	2
Pamplemousses en morceaux	2	2
Pommes rouges en dés	2	2
Céleri tranché	3 branches	3 branches
Echalotes tranchées minces	2	2
Vinaigrette à l'ail *	125 mL	½ tasse
Feuilles de laitue (au goût)		

*voir page 60

Méthode :

Cuire les pâtes. Egoutter et rincer à l'eau froide. Ajouter les fruits et les légumes. Arroser de vinaigrette et bien mélanger. Réfrigérer et servir.

Valeur nutritive d'une portion (125 mL ou ½ tasse, avec vinaigrette au choix) :

Calories : 245
Protéines : 11,6 g
Glucides : 47,0 g
Lipides : 1,3 g
Fibres : 3,2 g

SALADE DE POIS CHICHES ET HARICOTS ROUGES (4 portions)

Ingrédients :

Pois chiches cuits	500 mL	2 tasses
Fèves rouges cuites	500 mL	2 tasses
Piment vert en lanières	1	1
Oignon émincé	190 mL	¾ tasse
Basilic	1 mL	¼ c. à thé
Sel et poivre (au goût)		
Thym	1 mL	¼ c. à thé
Vinaigrette aigre-douce*	60 mL	4 c. à table

* voir pages 59

Méthode :

Mélanger les ingrédients dans un saladier. Ajouter la vinaigrette. Mélanger et laisser mariner au réfrigérateur au moins 1 heure avant de servir.

Valeur nutritive d'une portion (125 mL ou ½ tasse, avec vinaigrette au choix) :

Calories : 285
Protéines : 15,6 g
Glucides : 51,5 g
Lipides : 2,7 g
Fibres : 13,7 g

SALADE DE RIZ (4 portions)

Ingrédients :

Riz cru	250 mL	1 tasse
Piment vert haché	125 mL	½ tasse
Echalotes hachées	125 mL	½ tasse
Céleri haché	125 mL	½ tasse
Radis tranché	125 mL	½ tasse
Persil haché fin	30 mL	2 c. à table
Vinaigrette italienne*	65 mL	¼ tasse

Sel et poivre (au goût)

* voir page 61

Méthode :

Cuire le riz selon le mode d'emploi du fabricant. Rincer à l'eau froide et bien égoutter. Ajouter tous les autres ingrédients. Mélanger. Réfrigérer au moins 1 heure avant de servir.

Valeur nutritive d'une portion (125 mL ou ½ tasse, avec vinaigrette au choix) :

Calories : 190
Protéines : 4,1 g
Glucides : 41,6 g
Lipides : 0,6 g
Fibres : 1,7 g

SALADE MULTI-SAVEURS (6 portions)

Ingrédients :

Haricots jaunes cuits	250 mL	1 tasse
Haricots verts cuits	250 mL	1 tasse
Haricots de Lima cuits	125 mL	½ tasse
Haricots rouges cuits	125 mL	½ tasse
Céleri émincé	125 mL	½ tasse
Oignon émincé	65 mL	¼ tasse

Vinaigrette à l'ail *

*voir page 60

Méthode :

Mélanger les ingrédients. Ajouter la vinaigrette. Laisser mariner au moins 1 heure avant de servir. On peut utiliser des haricots en conserve ou frais, cuits.

Valeur nutritive d'une portion (sans vinaigrette) :

Calories : 90

Protéines : 5,4 g

Glucides : 17,0 g

Lipides : 0,5 g

Fibres : 6,2 g

TABOULÉ (8 portions)

Ingrédients :

Blé concassé fin (bulgur)	250 mL	1 tasse
Jus de citron (de 4 citrons)	190 mL	¾ tasse
Echalotes émincées	3	3
Persil frais haché fin (2 bottes)	500 mL	2 tasses
Tomates en cubes	4	4
Sel et poivre (au goût)		
Menthe hachée (facultatif)	30 mL	2 c. à table

Méthode :

Dans un saladier, déposer le bulgur. Imbiber de jus de citron. Ajouter le reste des ingrédients dans l'ordre. Laisser mariner au réfrigérateur pendant plusieurs heures. Mélanger avant de servir.

Valeur nutritive d'une portion :

Calories : 94

Protéines : 3.7 g

Glucides : 21.3 g

Lipides : 0.7 g

Fibres : 5.1 g

SAUCES



SAUCE À PIZZA (environ 2 tasses)

Ingrédients :

Tomates en conserve*	500 mL	2 tasses
Thym	½ mL	1/8 c. à thé
Grains de piment broyés	20	20
Fécule de maïs	20 mL	4 c. à thé
Pâte de tomate	30 mL	2 c. à table
Persil séché	5 mL	1 c. à thé
Assaisonnement à l'italienne	½ mL	1/8 c. à thé
Origan	1 mL	¼ c. à thé
Sucre	1 mL	¼ c. à thé
Tabasco	4 gouttes	4 gouttes
Sel et poivre (au goût)		
* égouttées		

Méthode :

Déposer tous les ingrédients dans une casserole. Amener à ébullition en remuant. Laisser mijoter à feu doux durant 15 minutes en brassant. Congeler en portions individuelles.

Valeur nutritive d'une portion (15 mL ou 1 c. à table) :

Calories : 10
Protéines : 0,2 g
Glucides : 1,7 g
Lipides : 0,1 g
Fibres : 0,3 g

SAUCE À SALADE CRÉMEUSE (1) (environ 1 tasse)

Ingrédients :

Yogourt nature maigre	125 mL	½ tasse
Fromage cottage écrémé	125 mL	½ tasse
Ketchup	5 mL	1 c. à thé
Sel de céleri	1 mL	¼ c. à thé
Échalote haché fin	1	1
Thym	1 mL	¼ c. à thé

Méthode :

Passer le tout au mélangeur et servir sur laitue ou comme trempette.

Valeur nutritive d'une portion (15 mL ou 1 c. à table) :

Calories : 10
Protéines : 1,3 g
Glucides : 0,9 g
Lipides : 0,1 g
Fibres : 0,1 g

SAUCE À SALADE CRÉMEUSE (2) (environ 1 ½ tasse)

Ingrédients :

Yogourt nature écrémé	250 mL	1 tasse
Crème de tomates	65 mL	¼ tasse
Ail émincé	1 gousse	1 gousse
Échalote émincée	30 mL	2 c. à table
Moutarde sèche	2 mL	½ c. à thé
Paprika	5 mL	1 c. à thé
Sauce Worcestershire	10 mL	2 c. à thé
Sel	2 mL	½ c. à thé
Cassonade	1 mL	¼ c. à thé

Méthode :

Passer tous les ingrédients au mélangeur et servir sur laitue ou comme trempette.

Valeur nutritive d'une portion (15 mL ou 1 c. à table) :

Calories : 10
Protéines : 0,7 g
Glucides : 1,3 g
Lipides : 0,1 g
Fibres : 0,1 g

SAUCE À SPAGHETTI AUX LENTILLES

Ingrédients :

Oignon émincé	190 mL	¾ tasse
Céleri émincé	190 mL	¾ tasse
Piment vert émincé	125 mL	½ tasse
Lentilles sèches	190 mL	¾ tasse
Eau	750 mL	3 tasses
Bouillon de bœuf sans gras	2 cubes	2 cubes
Ail émincé	1 gousse	1 gousse
Feuilles de Laurier	4	4
Assaisonnement à l'italienne	½ mL	1/8 c. à thé
Thym	½ mL	1/8 c. à thé
Sel et poivre (au goût)		
Tabasco	4 gouttes	4 gouttes
Pâte de tomates	90 mL	3/8 tasse
Sauce tomate	500 mL	2 tasses

Méthode :

Dans une casserole, mélanger tous les ingrédients sauf les tomates. Laisser mijoter à feu doux durant 20 minutes. Ajouter ensuite la pâte de tomates et la sauce de tomate. Laisser mijoter encore 20 minutes ou jusqu'à ce que les lentilles soient attendries.

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

Calories : 105
Protéines : 7.2 g
Glucides : 19.8 g
Lipides : 0.6 g
Fibres : 7.6 g

SAUCE À SPAGHETTI AUX POIREAUX

Ingrédients :

Oignon haché	1	1
Céleri	1 branche	1 branche
Piment vert	½	½
Ail	3 gousses	3 gousses
Huile MCT	15 mL	1 c. à table
Poireaux	2 gros	2 gros
Tomates en conserve	875 mL	3 ½ tasses
Pâte de tomates	125 mL	½ tasse
Basilic	5 mL	1 c. à thé
Origan	5 mL	1 c. à thé
Sel et poivre (au goût)		

Méthode :

Dans une casserole, mélanger tous les ingrédients. Laisser mijoter 1 à 2 ½ heures.

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

Calories : 125
Protéines : 4,9 g
Glucides : 25,6 g
Lipides : 0,8 g
Fibres : 6,1 g

SAUCE BBQ (3 tasses)

Ingrédients :

Céleri émincé	125 mL	½ tasse
Oignon émincé	125 mL	½ tasse
Ail haché	1 gousse	1 gousse
Sauce soya	45 mL	3 c. à table
Jus de tomates	375 mL	1 ½ tasse
Vinaigre	30 mL	2 c. à table
Cassonade	30 mL	2 c. à table
Ketchup	125 mL	½ tasse
Chili broyés	3 mL	½ c. à thé
Sauce Worcestershire	15 mL	1 c. à table
Poivre	5 mL	1 c. à thé

Méthode :

Mélanger tous les ingrédients. Laisser mijoter à feu doux durant 30 minutes. Pour obtenir un mélange onctueux, passer au mélangeur.

Valeur nutritive d'une portion (15 mL ou 1 c. à table) :

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

SAUCE BLANCHE CREMEUSE (1 tasse)

Ingrédients :

Huile MCT	60 mL	3 c. à table
Farine tout usage	60 mL	3 c. à table
Sel	2 mL	½ c. à thé
Poivre	1 mL	¼ c. à thé
Persil	une pincée	une pincée
Thym	une pincée	une pincée
Poudre d'ail	une pincée	une pincée
Lait écrémé	250 mL	1 tasse

Méthode :

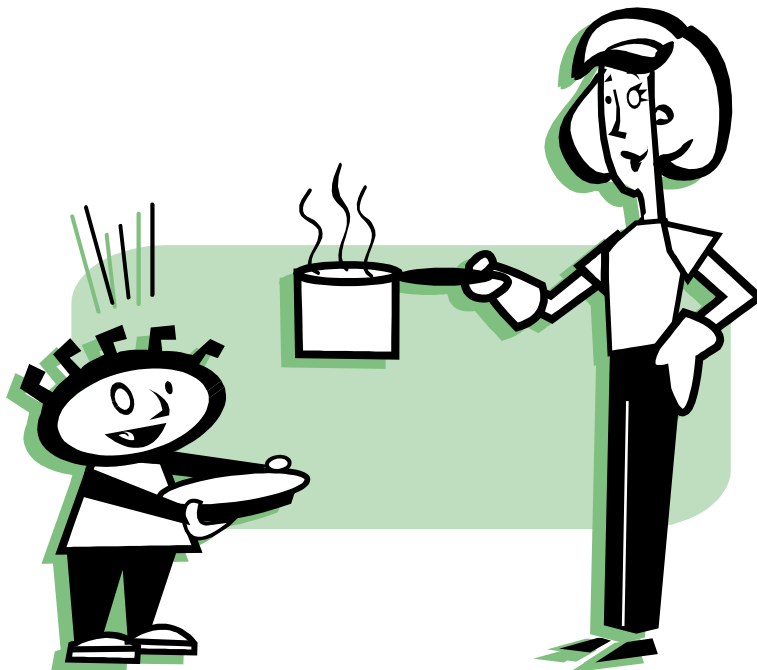
Faire chauffer l'huile dans la partie supérieure d'un bain-marie. Incorporer la farine, le sel, le poivre, les fines herbes et laisser cuire quelques minutes jusqu'à l'obtention d'un mélange à texture lisse. Verser graduellement le lait; brasser sans arrêt et cuire jusqu'à épaississement (environ 5 minutes)

Remarque :

Peut être employée pour la préparation des mets en casserole ou au gratin. Pour obtenir une sauce au fromage, ajouter 30 g (1 once) de fromage écrémé râpé, juste avant de couvrir.

Valeur nutritive d'une portion (50 mL ou 1/4 tasse) :

Calories :131
Protéines : 2,6 g
Glucides : 7,7 g
Lipides : 0,2 g
Fibres : traces



SAUCE BLANCHE SEMI-CLAIRE (1 tasse)

Ingrédients :

Huile MCT	30 mL	2 c. à table
Farine tout usage	30 mL	2 c. à table
Sel	2 mL	½ c. à thé
Poivre	1 mL	¼ c. à thé
Persil	une pincée	une pincée
Thym	une pincée	une pincée
Poudre d'ail	une pincée	une pincée
Lait écrémé	250 mL	1 tasse

Méthode :

Faire chauffer l'huile dans la partie supérieure d'un bain-marie. Ajouter la farine, le sel, le poivre, les fines herbes et laisser cuire quelques minutes jusqu'à l'obtention d'un mélange à texture lisse. Verser graduellement le lait; brasser sans arrêt et cuire jusqu'à épaississement (environ 5 minutes)

Remarque :

Peut être utilisée dans la préparation des mets en sauce.

Valeur nutritive d'une portion (50 mL 1/4 tasse) :

Calories : 95
Protéines : 2,4 g
Glucides : 6,2 g
Lipides : 0,2 g
Fibres : traces

SAUCE BRUNE (1 tasse)

Ingrédients :

Bouillon de bœuf condensé	250 mL	1 tasse
Fécule de maïs	15 mL	1 c. à table
Eau froide	15 mL	1 c. à table
Sel d'oignon	1 pincée	1 pincée
Sarriette	1 pincée	1 pincée
Sel et poivre (au goût)		

Méthode :

Porter le bouillon à petite ébullition. Ajouter la fécule de maïs délayée dans l'eau froide à un peu du mélange chaud, puis ajouter au mélange principal. Brasser. Ajouter les assaisonnements. Laisser mijoter en brassant jusqu'à épaississement.

Valeur nutritive d'une portion (15 mL ou 1 c. à table) :

Calories : 5
Protéines : 0,2 g
Glucides : 0,4 g
Lipides : 0,1 g
Fibres : traces

SAUCE CRÉOLE (2 tasses)

Ingrédients :

Oignon haché	125 mL	½ tasse
Piment vert haché	65 mL	¼ tasse
Céleri haché	65 mL	¼ tasse
Tomates hachées	500 mL	2 tasses
Basilic	1 mL	¼ c. à thé
Sel et poivre (au goût)		

Méthode :

Cuire les légumes dans une casserole sans gras. Ajouter les tomates et les assaisonnements. Cuire durant 30 minutes.

Valeur nutritive d'une portion (15 mL ou 1 c. à table) :

Calories : 40
Protéines : 2,0 g
Glucides : 7,9 g
Lipides : 0,4 g
Fibres : 1,8 g

SAUCE PIQUANTE (2 tasses)

Ingrédients :

Huile MCT	15 mL	1 c. à table
Oignon haché	125 mL	½ tasse
Ail émincé	1 gousse	1 gousse
Ketchup	250 mL	1 tasse
Eau	125 mL	½ tasse
Cassonade	65 mL	¼ tasse
Sauce Worcestershire	30 mL	2 c. à table
Moutarde sèche	5 mL	1 c. à thé
Sel et poivre (au goût)		

Méthode :

Faire revenir l'oignon et l'ail dans l'huile. Ajouter les autres ingrédients et laisser mijoter 5 à 10 minutes.

Valeur nutritive d'une portion (15 mL ou 1 c. à table) :

Calories : 15
Protéines : 0,2 g
Glucides : 3,2 g
Lipides : 0,1 g
Fibres : 0,2 g

SAUCE POUR SALADE DE CHOU (2 portions)

Ingrédients :

Yogourt nature écrémé	15 mL	1 c. à table
Lait écrémé	15 mL	1 c. à table
Vinaigre	15 mL	1 c. à table
Sucre ou miel (au goût)		

Méthode :

Bien mélanger tous les ingrédients.

Valeur nutritive d'une portion :

Calories : 10
Protéines : 0,7 g
Glucides : 1,3 g
Lipides : 0,1 g
Fibres : 0,0 g

TREMPETTE EXOTIQUE (environ ½ tasse)

Ingrédients :

Yogourt nature écrémé	125 mL	½ tasse
Miel	10 mL	2 c. à thé
Jus d'orange	5 mL	1 c. à thé
Zeste d'orange (au goût)		

Méthode :

Bien mélanger les ingrédients. Servir avec des fruits ou des légumes.

Valeur nutritive d'une portion (15 mL ou 1 c. à table) :

Calories : 15
Protéines : 0,8 g
Glucides : 2,6 g
Lipides : 0,1 g
Fibres : 0,1 g

TREMPETTE OLÉ ! (environ 1 tasse)

Ingrédients :

Fromage cottage écrémé	190 mL	¾ tasse
Yogourt nature écrémé	65 mL	¼ tasse
Persil séché	15 mL	1 c. à table
Échalote hachée	1	1
Jus de citron	5 mL	1 c. à thé
Sel d'ail	2 mL	½ c. à thé
Tabasco	3 gouttes	3 gouttes
Sauce Chili	15 mL	1 c. à table

Méthode :

Réduire le fromage en crème à l'aide d'un mélangeur ou d'un robot. Ajouter le reste des ingrédients. Bien mélanger. Réfrigérer et servir avec des crudités ou des toasts Melba.

Valeur nutritive d'une portion (15 mL ou 1 c. à table) :

Calories : 10
Protéines : 1,3 g
Glucides : 0,6 g
Lipides : 0,1 g
Fibres : 0,1 g

TREMPETTE AU CONCOMBRE

Ingrédients :

Concombre pelé, épépiné et râpé	1	1
Ail émincé	2 gousses	2 gousses
Jus de citron	5 mL	1 c. à thé
Yogourt nature écrémé	250 mL	1 tasse
Sel et poivre (au goût)		

Méthode :

Mélanger tous les ingrédients. Réfrigérer durant quelques heures. Servir comme trempette ou tartiner sur du pain. Le yogourt peut être remplacé par du fromage écrémé.

Valeur nutritive d'une portion (15 mL ou 1 c. à table) :

Calories : 5
Protéines : 0,4 g
Glucides : 0,7 g
Lipides : 0,1 g
Fibres : 0,1 g

VINAIGRETTE AIGRE-DOUCE (environ ½ tasse)

Ingrédients :

Huile MCT	65 mL	¼ tasse
Eau	65 mL	¼ tasse
Vinaigre	30 mL	1 c. à table
Sucre blanc	10 mL	2 c. à thé
Sel	2 mL	½ c. à thé
Paprika	1 mL	¼ c. à thé
Moutarde sèche	1 mL	¼ c. à thé
Ail haché	1 mL	¼ c. à thé

Méthode :

Mélanger tous les ingrédients. Conserver au réfrigérateur dans un contenant hermétique. Au moment de service, bien agiter.

Valeur nutritive d'une portion (15 mL ou 1 c. à table) :

Calories : 54
Protéines : traces
Glucides : 1,9 g
Lipides : traces
Fibres : traces

VINAIGRETTE MÉDITÉRANÉENNE (1 tasse)

Ingrédients :

Crème de tomates	65 mL	¼ tasse
Jus de tomates	125 mL	½ tasse
Vinaigre	65 mL	¼ tasse
Ail	1 gousse	1 gousse
Sel et poivre (au goût)		
Persil haché	½ mL	1/8 c. à thé

Méthode :

Mélanger tous les ingrédients. Conserver au réfrigérateur dans un contenant hermétique. Au moment de servir, bien agiter.

Valeur nutritive d'une portion (15 mL ou 1 c. à table) :

Calories : 5
Protéines : 0,1 g
Glucides : 1,1 g
Lipides : 0,1 g
Fibres : 0,1 g

VINAIGRETTE ÉPICÉE (2 tasses)

Ingrédients :

Jus de tomates	250 mL	1 tasse
Jus de citron	125 mL	½ tasse
Vinaigre	190 mL	¾ tasse
Paprika	10 mL	2 c. à thé
Moutarde sèche	2 mL	½ c. à thé
Sucre	10 mL	2 c. à thé
Sel et poivre (au goût)		

Méthode :

Mélanger tous les ingrédients. Conserver au réfrigérateur dans un contenant fermé hermétiquement. Bien agiter avant de servir.

Valeur nutritive d'une portion (15 mL ou 1 c. à table) :

Calories : 5
Protéines : 0,1 g
Glucides : 1,2 g
Lipides : 0,1 g
Fibres : 0,1 g

VINAIGRETTE À L'AIL

Ingrédients :

Tête d'ail*	1/2	1/2
Bouillon de poulet ou eau	250 mL	1 tasse
Miel	5 mL	1 c. à thé
Romarin frais haché ou séché	1 pincée	1 pincée
Thym frais haché ou séché	1 pincée	1 pincée
Vinaigre balsamique	30 mL	2 c. à table
Huile MCT	15 mL	1 c. à table
Poivre	1 mL	¼ c. à thé
Fromage de yogourt **	65 mL	¼ tasse

* = environ 4-6 gousses

** ou bouillon de poulet ou jus de tomates

Méthode :

Mettre l'ail pelé dans une petite casserole avec le bouillon de poulet, le miel, le romarin et le thym. Porter à ébullition. Réduire le feu et laisser cuire à feu doux environ 30 minutes ou jusqu'à ce que l'ail soit très tendre et que le liquide ait presque disparu. À l'aide du robot culinaire ou du mélangeur, réduire l'ail en purée avec ce qui reste du liquide de cuisson. En maintenant l'appareil en marche, ajouter le vinaigre, l'huile MCT, le poivre, le sel et le fromage de yogourt. Rectifier l'assaisonnement au besoin.

Valeur nutritive d'une portion (15 mL ou 1 c. à table) :

Calories : 15
Protides : 0,5 g
Glucides : 1,4 g
Lipides : 0,1 g
Fibres : 0,1 g

VINAIGRETTE FRANÇAISE (1 1/3 tasse)

Ingrédients :

Huile MCT	250 mL	1 tasse
Vinaigre	80 mL	1/3 tasse
Sucre	15 mL	1 c. à table
Sel	7 mL	1 ½ c. à thé
Paprika	2 mL	½ c. à thé
Moutarde sèche	2 mL	½ c. à thé
Gousse d'ail	1	1

Méthode :

Mettre les ingrédients dans un flacon. Fermer hermétiquement et bien agiter. Réfrigérer pendant plusieurs heures, puis enlever la gousse d'ail.

Valeur nutritive d'une portion (15 mL ou 1 c. à table) :

Calories : 87
Protéines : 0.0 g
Glucides : 0.9 g
Lipides : 0.0 g
Fibres : 0.0 g

VINAIGRETTE ITALIENNE (3/4 tasse)

Ingrédients :

Sel	2 mL	½ c. à thé
Paprika	0.5 mL	1/8 c. à thé
Poivre blanc	0.5 mL	1/8 c. à thé
Vinaigre	22 ml	1 ½ c. à table
Jus de citron	7 mL	1 ½ c. à thé
Gousse d'ail, tranchée	½	½
Huile MCT	125 mL	½ tasse

Méthode :

Mélanger dans un flacon tous les ingrédients et bien agiter. Verser sur la salade juste avant de servir.

Valeur nutritive d'une portion (15 mL ou 1 c. à table) :

Calories : 75
Protéines : 0.0 g
Glucides : 0.2 g
Lipides : 0.0 g
Fibres : 0.0 g

