



## Découvrez Les Aliments

Conseils d'experts. Bien manger. Tous les jours.  
Présenté par Les diététistes du Canada

Des repas faciles  
à préparer avec  
d'excellents restes



Des recettes simples  
pour utiliser les restes de  
manière créative





## La salubrité des aliments et les restes

**Manger des restes vous permet de gagner du temps et vous aide à réduire le gaspillage de nourriture. Faites en sorte que vos restes demeurent salubres en suivant les conseils ci-dessous.**

- Ne laissez pas les restes dans la zone des températures dangereuses qui est comprise entre **4 °C (40 °F)** et **60 °C (140 °F)** afin de prévenir la prolifération des bactéries nocives.
- Mettez les restes au réfrigérateur dès que possible. Jetez tout aliment qui a été laissé en dehors du réfrigérateur pendant plus de deux heures.
- Lorsque vous réchauffez des aliments, portez-les à une température interne sécuritaire de **74 °C (165 °F)**. Songez à acheter un thermomètre numérique peu coûteux (disponible dans la plupart des épiceries) pour mieux vérifier la température.
- Jetez les restes inutilisés une fois qu'ils ont été réchauffés.
- Les restes peuvent être conservés au réfrigérateur pendant deux à trois jours. Vous pouvez aussi les faire congeler pour les utiliser plus tard.

**Faites durer le budget de votre alimentation en faisant congeler les aliments que vous ne pouvez pas manger à temps. Saviez-vous que vous pouviez faire congeler les aliments suivants?**

- **Le gingembre** se râpe plus facilement lorsqu'il est congelé. Râpez la quantité dont vous avez besoin et remettez le reste au congélateur.
- **Du riz brun ou des flocons d'avoine cuits** – faites-les congeler dans des sacs refermables ou des contenants hermétiques pour les conserver jusqu'à six mois.
- **Lait** – Achetez quatre litres de lait et faites congeler deux des sacs pour une utilisation ultérieure.

Les diététistes professionnelles de Saine alimentation Ontario et les étudiants et le personnel du Studio d'innovation et de recherche sur les aliments (FIRSt) du Collège George Brown ont travaillé ensemble pour vous présenter ces savoureuses recettes. Nous souhaitons remercier le Helderleigh Nutrition Application Fund du soutien financier qu'il a apporté au projet.

# Des repas faciles à préparer avec d'excellents restes

Le document *Des repas faciles à préparer avec d'excellents restes* est rempli de recettes qui se préparent rapidement et vous permettent de prendre des restes d'un repas et de les transformer en quelque chose de complètement différent le lendemain. Ces recettes réduisent le temps de préparation et vous permettent de savourer vos restes d'une manière nouvelle. Par exemple, un repas de poisson cuit au four et de légumes devient une chaudière de fruits de mer qui se prépare rapidement et facilement le lendemain.

Ces recettes ont été goûtées et examinées par des diététistes professionnelles, des chefs et des membres de la communauté pour vérifier qu'elles sont :

- **Savoureuses et simples** à préparer;
- **Peu coûteuses**. Voir le coût par portion de recette à l'Annexe à la page 13.
- **Nutritives**. Chaque recette comprend des informations nutritionnelles.

Ces recettes ont été conçues pour utiliser les ingrédients de manières originales et comprennent des protéines végétales comme les légumineuses (haricots, pois et lentilles).

Ces recettes peuvent être savourées par tous, mais ont été spécialement conçues pour les personnes qui cuisinent pour une ou deux personnes. Par exemple :

- Un étudiant qui apprend à cuisiner et veut des recettes faciles à préparer;
- Une personne âgée qui réduit la taille de sa maisonnée ou qui apprend à cuisiner pour elle-même;
- Un couple occupé qui cherche des solutions rapides et faciles pour le dîner.

Quelques suggestions pour préparer ces recettes :

- 1 La première fois que vous faites une recette, lisez-la complètement avant de commencer à cuisiner et assurez-vous d'avoir tout ce dont vous avez besoin pour faire la recette avant de commencer.
- 2 Prenez des notes sur les recettes pour vous rappeler la prochaine fois comment vous avez modifié la recette en fonction de vos goûts, par exemple en utilisant moins de gingembre ou plus d'ail.
- 3 Nettoyez tout en cuisinant afin de pouvoir vous concentrer sur les aliments délicieux que vous avez préparés. Ainsi, vous n'aurez pas à vous soucier d'avoir beaucoup de nettoyage à faire plus tard.

**Il est temps de commencer! Allez cuisiner et savourer de nouvelles saveurs!**





# Koftas à la dinde et riz brun parfumé au cumin

Durée de la préparation : 20 minutes

Durée de la cuisson : 45 minutes

Fait : 4 portions (8 koftas)

## Ingrédients :

### Kofta

1 tasse	(250 ml)	Oignon, haché
4 gousses		Ail
½ c. à thé	(2 ml)	Sel
1 c. à soupe	(15 ml)	Cumin moulu
½ tasse	(125 ml)	Persil frais
1		Œuf
1 lb	(454 g)	Dinde hachée
⅓ tasse	(75 ml)	Chapelure

### Riz

1 c. à soupe	(15 ml)	Huile d'olive
½ tasse	(125 ml)	Oignon, haché
½ c. à soupe	(7 ml)	Cumin moulu
1 tasse	(250 ml)	Riz brun
¼ c. à thé	(1 ml)	Sel
2 tasses	(500 ml)	Bouillon de légumes à faible teneur en sodium
1 tasse	(250 ml)	Pois congelés

### Sauce tzatziki

½ tasse	(125 ml)	Yogourt à la grecque sans gras
1 gousse		Ail, émincé
1 c. à thé	(5 ml)	Jus de citron
¼ c. à thé	(1 ml)	Sel
¼ tasse	(60 ml)	Concombre, râpé et pressé pour éliminer l'excès d'eau

## Instructions :

- 1 Préchauffez le four à 400 °F (200 °C) et garnissez une plaque à pâtisserie de papier sulfurisé.
- 2 Dans le mélangeur, réduisez en purée ensemble les oignons, le sel, le cumin, le persil et l'œuf jusqu'à ce que le mélange ait une consistance lisse.
- 3 Dans un grand bol, combinez le mélange d'oignons en purée avec la dinde hachée et la chapelure.
- 4 Formez huit boules, mettez-les sur un plateau doublé de papier sulfurisé et aplatissez-les en disques. Faites-les cuire au four pendant 20 minutes ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 165 °F (74 °C).
- 5 Dans une petite casserole, faites sauter les oignons dans l'huile d'olive. Ajoutez le cumin et faites griller pain jusqu'à ce que le mélange soit parfumé.
- 6 Ajoutez le riz, le sel et les légumes à la casserole. Faites mijoter et laissez cuire jusqu'à ce que le liquide soit absorbé et que le riz soit cuit (environ vingt minutes). Incorporez les pois congelés et laissez reposer pendant 10 minutes.
- 7 Pour faire la sauce tzatziki, mélangez le yogourt à la grecque, l'ail, le jus de citron, le sel et le concombre dans un petit bol.

Servez les koftas avec du riz et garnissez-les de sauce tzatziki.

*Facultatif : Conservez quatre koftas pour faire du hachis Parmentier à la dinde et à la courge spaghetti (page 3) le jour suivant.*

### Information nutritionnelle :

Par quart de recette	
Calories	580
Protéines	40 g
Gras	20 g
Glucides	60 g
Fibres	6 g
Sodium	760 mg

### CONSEIL SUR LA NUTRITION :

Conservez le riz brun au réfrigérateur une fois que le paquet est ouvert pour accroître sa durée de conservation. Il peut se conserver 6 à 12 mois au réfrigérateur contre seulement 3 à 6 mois dans le garde-manger.





Durée de la préparation : 30 minutes  
Durée de la cuisson : 1½ heures  
Fait : 4 portions

# Hachis Parmentier à la dinde et à la courge spaghetti

## Ingrédients :

1 moyenne		Courge spaghetti, cuite
4		Koftas à la dinde (voir en page 2)
2 c. à thé	(10 ml)	Huile d'olive
¼ tasse	(60 ml)	Oignon, haché
3 gousses		Ail, émincé
¼ tasse	(60 ml)	Carottes congelées
¼ tasse	(60 ml)	Pois congelés
⅛ c. à thé	(½ ml)	Sel
¼ c. à thé	(1 ml)	Poivre noir
1 tasse		Tomates en dés en conserve
2 c. à soupe	(30 ml)	Ketchup
½ tasse	(125 ml)	Eau
3 brins		Basilic frais, haché (facultatif)
⅓ tasse	(75 ml)	Chapelure
3 c. à soupe	(45 ml)	Parmesan

### CONSEIL CULINAIRE :

Essayez la courge spaghetti avec de la sauce tomate à la place de vos nouilles habituelles.



## Instructions :

- 1 Préchauffez le four à 400 °F (200 °C).
- 2 Mettez la courge entière sur la plaque à pâtisserie. Faites rôtir pendant 50 à 60 minutes ou jusqu'à ce que la chair soit tendre quand elle est percée avec une fourchette. Lorsque vous pouvez la toucher, coupez-la en deux et enlevez les graines. À l'aide d'une fourchette, effilochez des brins de courge spaghetti.
- 3 Émiettez les koftas et mettez-les de côté.
- 4 Dans une grande poêle, faites chauffer l'huile et cuire les oignons et l'ail jusqu'à ce qu'ils soient parfumés. Ajoutez les pois et les carottes et faites sauter pendant 2 minutes.
- 5 Ajoutez le sel, le poivre noir, les tomates, le ketchup, les koftas émiettés, l'eau et la moitié du basilic dans un plat qui va au four.
- 6 Ajoutez le mélange d'oignon cuit à la viande dans le plat qui va au four.
- 7 Faites sauter la courge cuite, la chapelure et le reste du basilic ensemble. Étalez sur le mélange de dinde en couche uniforme et mince. Ne pas presser. Saupoudrez de parmesan.
- 8 Faites cuire au four à découvert pendant 25 à 30 minutes jusqu'à ce que le dessus soit doré et que la viande bouillonne. Utilisez un thermomètre numérique pour vous assurer que la température interne atteint 165 °F (74 °C).

### Information nutritionnelle :

Par quart de recette	
Calories	295
Protéines	21 g
Gras	11 g
Glucides	28 g
Fibres	5 g
Sodium	698 mg

Durée de la préparation : 10 minutes

Durée de la cuisson : 20 minutes

Fait : 4 portions

# Lentilles braisées

## Ingrédients:

1 c. à soupe	(15 ml)	Huile d'olive
½ tasse	(125 ml)	Oignon, haché
4 gousses		Ail, émincé
½ tasse	(125 ml)	Carotte, hachée
½ tasse	(125 ml)	Céleri, haché
1 boîte	(540 ml)	Lentilles, égouttées et rincées
¼ c. à thé	(1 ml)	Sel
½ c. à thé	(2 ml)	Paprika sec
1 c. à thé	(5 ml)	Thym sec
1 tasse	(250 ml)	Bouillon de légumes à faible teneur en sodium
1		Feuille de laurier

### CONSEIL CULINAIRE :

À la place des lentilles en conserve, essayez d'utiliser des lentilles sèches. Une tasse de lentilles sèches représente une boîte (540 ml) de lentilles cuites. Ajoutez deux tasses supplémentaires de bouillon de légumes ou d'eau aux lentilles braisées. Prolongez le temps de cuisson d'une demi-heure ou jusqu'à ce que les lentilles sèches soient tendres.



## Instructions :

- 1 Dans une casserole de taille moyenne, faites chauffer l'huile à feu moyen.
- 2 Faites sauter l'oignon, l'ail, la carotte et le céleri jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
- 3 Incorporez les lentilles, le sel, le paprika et le thym.
- 4 Ajoutez le bouillon de légumes et la feuille de laurier. Amenez à ébullition et réduisez le feu pour faire mijoter.
- 5 Laissez mijoter pendant 15 minutes. Retirez la feuille de laurier avant de servir.

Servez ¾ tasse de lentilles braisées avec, au choix, du riz, de l'orge ou du couscous de blé entier et/ou un accompagnement de légumes.

### Information nutritionnelle

Par ¾ tasse

Calories	116
Protéines	5 g
Gras	4 g
Glucides	15 g
Fibres	7 g
Sodium	290 mg

*Facultatif : Conservez deux portions de lentilles braisées pour faire du shakshouka (page 5) le lendemain.*





Durée de la préparation : 10 minutes

Durée de la cuisson : 20 minutes

Fait : 4 portions

# Shakshouka

## Ingrédients :

1 c. à thé	(5 ml)	Huile d'olive
½ tasse	(125 ml)	Oignon, haché
4 gousses		Ail, émincé
1 c. à soupe	(15 ml)	Purée de tomate
¼ c. à thé	(1 ml)	Cumin moulu
3		Tomates, en dés
		Bouillon de légumes à faible teneur en sodium
1 tasse	(250 ml)	
⅛ c. à thé	(½ ml)	Sel
1 ½ tasse	(375 ml)	Lentilles braisées (voir en page 4)
4		Œufs
¼ tasse	(60 ml)	Persil frais, haché (facultatif)
2-6 po	2-15 cm	Pita de blé entier, coupé en deux

### CONSEIL CULINAIRE :

Pour obtenir une variante intéressante et plus épicée, ajoutez 2 c. à thé (10 ml) de pâte harissa pendant la cuisson. Pour une saveur méditerranéenne, ajoutez des olives et de l'origan séché pendant la cuisson.



## Instructions

- 1 À feu moyen, ajoutez l'huile d'olive dans une poêle et faites cuire les oignons jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Ajoutez l'ail, la purée de tomate et le cumin et faites cuire jusqu'à ce que le mélange soit parfumé, pendant environ 2 à 3 minutes, en remuant de temps en temps.
- 2 Ajoutez les tomates et remuez pour les enrober d'épices. Incorporez le bouillon, le sel et les lentilles braisées.
- 3 Laissez mijoter pendant 10 minutes jusqu'à ce que les tomates soient tendres.
- 4 Cassez les œufs dans un plat séparé en prenant soin de garder le jaune intact. Ajoutez les œufs à la sauce tomate qui mijote pour les faire cuire (pocher). Couvrez la poêle pendant que les œufs cuisent pendant trois minutes.
- 5 Retirez du feu et saupoudrez de persil haché. Servez le shakshouka avec du pita de blé entier.

### Information nutritionnelle :

Par quart de recette	
Calories	266
Protéines	13 g
Gras	10 g
Glucides	31 g
Fibres	7 g
Sodium	440 mg





Durée de la préparation : 15 minutes  
Durée de la cuisson : 25 minutes  
Fait : 4 portions

# Truite glacée et légumes grillés

## Ingrédients :

1 c. à soupe (15 ml)	Huile d'olive
¼ c. à thé (1 ml)	Sel
2 c. à soupe (30 ml)	Thym séché
2 tasses (500 ml)	Poivron rouge
½ moyenne	Courge poivrée, pelée et en dés
1 moyenne	Oignon rouge, tranché
1 c. à soupe (15 ml)	Sauce soya à faible teneur en sodium
2 c. à soupe (30 ml)	Miel
½ c. à soupe (7 ml)	Vinaigre de riz
12 oz (340 g)	Filets de truite arc-en-ciel

### CONSEIL CULINAIRE :

La courge poivrée peut être rôtie entière pour faciliter la préparation. Placez la courge entière dans un four préchauffé à 400 °F (200 °C) pendant 20 à 25 minutes ou jusqu'à ce que la courge puisse être doucement pressée. Puis tranchez-la, enlevez les graines et pelez-la.



## Instructions :

- 1 Préchauffez le four à 400 °F (200 °C). Garnissez une plaque à pâtisserie de papier sulfurisé.
- 2 Dans un plat qui va au four, mélangez l'huile d'olive, le sel, le thym, les poivrons rouges, la courge et les oignons rouges. Faites cuire au four pendant 25 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
- 3 Dans un petit bol, fouettez ensemble la sauce soya, le miel et le vinaigre de riz.
- 4 Versez le mélange de sauce soya sur la plaque à pâtisserie garnie de papier sulfurisé. Mettez les filets de poisson la peau tournée vers le haut sur le mélange de sauce soya. Faites cuire au four pendant 15 minutes ou jusqu'à ce que le poisson s'émiette lorsqu'il est pressé.

Retirez la peau de la truite avant de manger et servez-la avec des légumes grillés.

*Facultatif : Conservez deux portions pour faire de la chaurrée de fruits de mer (page 7) le lendemain.*

### Information nutritionnelle :

Par quart de recette

Calories	223
Protéines	19 g
Gras	7 g
Glucides	21 g
Fibres	2 g
Sodium	320 mg



### EN PRIME!

Regardez notre vidéo sur la façon de faire cette recette et la chaurrée de fruits de mer (page 7) à l'adresse <http://sainealimentationontario.ca/truiterohetchaurrée>





Durée de la préparation : 15 minutes

Durée de la cuisson : 30 minutes

Fait : 4 portions

# Chaudrée de fruits de mer

## Ingrédients :

2 c. à soupe	(30 ml)	Huile d'olive
¼ tasse	(60 ml)	Oignon, en dés
½ tasse	(125 ml)	Carotte, en dés
1 tasse	(250 ml)	Pomme de terre, en dés
½ tasse	(125 ml)	Edamames congelées
2 c. à soupe	(30 ml)	Farine
1 tasse	(250 ml)	Lait écrémé
2 tasses	(500 ml)	Bouillon de légumes à faible teneur en sodium
¼ c. à thé	(1 ml)	Sel
2 portions		Truite glacée et légumes grillés (voir en page 6)

## Instructions :

- 1 Dans une grande casserole, faites chauffer l'huile d'olive et cuire les oignons jusqu'à ce qu'ils soient translucides. Ajoutez les carottes, la pomme de terre et les edamames. Faites cuire jusqu'à ce que les carottes soient tendres.
- 2 Ajoutez la farine et faites cuire en remuant pendant 2 à 3 minutes.
- 3 Verser le lait et le bouillon en remuant. Assaisonnez avec du sel et faites mijoter.
- 4 Continuez à cuire jusqu'à ce que la pomme de terre soit tendue (environ 15 minutes).
- 5 Incorporez les restes de truite glacée sans la peau et les légumes grillés et faites cuire doucement pour réchauffer complètement.

### Information nutritionnelle :

Par quart de recette

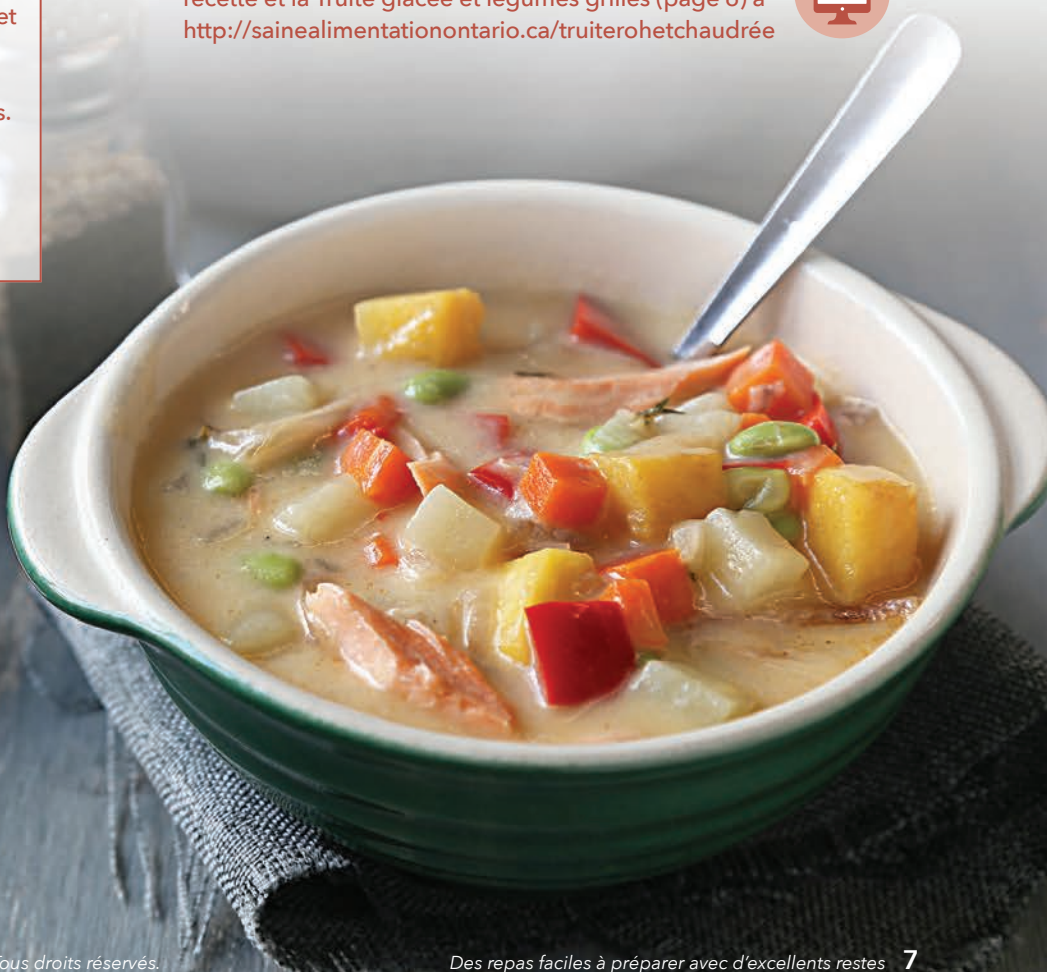
Calories	298
Protéines	15 g
Gras	14 g
Glucides	28 g
Fibres	4 g
Sodium	355 mg

### CONSEIL SUR LA NUTRITION :

Le poisson congelé est économique et tout aussi nutritif que le poisson frais. Recherchez le saumon, la truite et le flétan au rayon des produits congelés. Inclure du poisson dans votre régime alimentaire est un excellent moyen d'obtenir votre apport en acides gras oméga 3 pour la journée.

### EN PRIME!

Regardez notre vidéo sur la façon de faire cette recette et la Truite glacée et légumes grillés (page 6) à <http://sainealimentationontario.ca/truiterohetchaudrée>





Durée de la préparation : 20 minutes

Durée de la cuisson : 35 minutes

Fait : 4 portions

# Chili végétarien

## Ingrédients :

1 c. à soupe	(15 ml)	Huile d'olive
1 tasse	(250 ml)	Oignon, haché
2 gousses		Ail, émincé
2 c. à thé	(10 ml)	Chili en poudre
1 c. à thé	(5 ml)	Cumin moulu
¼ c. à thé	(1 ml)	Sel
1 boîte	(540 ml)	Haricots noirs, égouttés et rincés
3 tasses	(750 ml)	Patates douces, en dés
1 tasse	(250 ml)	Tomates broyées en conserve
1 tasse	(250 ml)	Bouillon de légumes à faible teneur en sodium

## Garnitures :

¼ tasse	(60 ml)	Monterey, râpé
¼ tasse	(60 ml)	Yogourt à la grecque sans gras

### CONSEIL CULINAIRE :

À la place des haricots noirs en conserve, essayez d'utiliser des haricots noirs secs. Une tasse de haricots noirs secs représente une boîte (540 ml) de haricots cuits.

Pour préparer les haricots secs : laissez-les tremper dans l'eau pendant la nuit et rincez-les. Ajoutez 2 tasses d'eau supplémentaires au chili et prolonger le temps de cuisson d'au moins 60 minutes ou jusqu'à ce que les haricots noirs secs soient tendres (ce qui peut prendre jusqu'à 3 heures).



## Instructions :

- 1 Faites chauffer l'huile dans une grande casserole à feu moyen. Faites sauter les oignons et l'ail pendant environ une ou 2 minutes.
- 2 En remuant, ajoutez la poudre de chili, le cumin, le sel et les haricots noirs et faites chauffer jusqu'à ce que le mélange soit parfumé.
- 3 Ajoutez les patates douces, les tomates et le bouillon. Faites mijoter et cuire pendant 25 minutes ou jusqu'à ce que les patates douces soient cuites. Si le chili est trop épais, ajoutez une demi-tasse (125 ml) d'eau.

Garnissez le chili végétarien de fromage et de yogourt à la grecque.

*Facultatif : Conservez deux tasses de chili végétarien pour faire des coquilles farcies (page 9) le lendemain.*

### Information nutritionnelle

Par tasse

Calories	250
Protéines	10 g
Gras	6 g
Glucides	39 g
Fibres	9 g
Sodium	360 mg





Durée de la préparation : 20 minutes

Durée de la cuisson : 30 minutes

Fait : 4 portions

# Coquilles farcies

## Ingrédients :

12		Coquilles géantes
½ tasse	(125 ml)	Oignon, haché finement
½		Poivron vert, haché finement
1½ tasse	(375 ml)	Tomates broyées en conserve
⅛ c. à thé	(½ ml)	Sel
⅛ c. à thé	(½ ml)	Poivre noir
1 pincée		Poudre de cayenne (facultatif)
3 brins		Coriandre fraîche, hachée
2 tasses	(500 ml)	Chili végétarien (voir en page 8)
⅓ tasse	(75 ml)	Monterey, râpé

### CONSEIL CULINAIRE :

Mélangez le yogourt à la grecque, la coriandre hachée et le cumin moulu pour garnir les coquilles farcies.



## Instructions :

- 1 Faites préchauffer le four à 425 °F (218 °C).
- 2 Faites cuire les coquilles géantes dans une grande casserole remplie d'eau en suivant les instructions sur l'emballage ou jusqu'à ce qu'elles soient al dente. Égouttez-les et mettez-les de côté pour les laisser refroidir.
- 3 Lorsque les coquilles sont tièdes au toucher, garnissez-les du chili végétarien avec une cuillère et mettez-les de côté.
- 4 Mélangez les oignons, les poivrons, les tomates, le sel, le poivre noir, le cayenne et la coriandre pour faire la sauce tomate.
- 5 Versez la moitié de la sauce tomate dans un plat à cuisson carré ou rond de 8 pouces et disposez les coquilles farcies sur le dessus.
- 6 Versez la sauce tomate restante sur les coquilles et saupoudrez du monterey râpé dessus.
- 7 Couvrez de papier d'aluminium et faites cuire pendant 30 minutes. Retirez le papier d'aluminium au milieu de la cuisson. Les coquilles sont prêtes lorsque le fromage est fondu et que les coquilles sont complètement réchauffées.

### Information nutritionnelle :

Pour 3 coquilles

Calories	302
Protéines	13 g
Gras	6 g
Glucides	49 g
Fibres	8 g
Sodium	420 mg

Laissez refroidir de 5 à 10 minutes avant de servir.





Durée de la préparation : 15 minutes  
Durée de la cuisson : 40 minutes  
Fait : 4 portions

## Légumes de saison grillés

### Ingrédients :

2 c. à soupe	(30 ml)	Huile d'olive
¼ c. à thé	(1 ml)	Sel
¼ c. à thé	(1 ml)	Poivre noir
1 c. à thé	(5 ml)	Thym sec ou poudre de cari
1 gousse		Ail, pelé
4 tasses	(1 l)	Céleri rave, en dés
3 tasses	(750 ml)	Courge musquée, en dés

#### CONSEIL CULINAIRE :

Le céleri rave peut également être mangé cru. Râpez-le ou coupez-le en petits morceaux et ajoutez-les à une salade ou à une salade de chou.



### Instructions :

- 1 Préchauffez le four à 400 °F (200 °C) et doublez une plaque à pâtisserie de papier sulfurisé.
- 2 Dans un grand bol, mélangez l'huile d'olive, le sel, le poivre noir et le thym.
- 3 Coupez le céleri rave et la courge musquée en carrés de 1 pouce. Ajoutez l'ail, le céleri rave et la courge musquée au bol et mélangez avec le mélange d'huile d'olive pour enrober.
- 4 Étalez les légumes sur la plaque doublée et faites cuire pendant 40 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres.

Savourez une portion de légumes grillés avec le poulet, le poisson ou le tofu.

*Facultatif : Conservez deux portions de légumes de saison grillés pour faire de la soupe crémeuse aux lentilles et au curcuma (page 11) le lendemain.*

#### Information nutritionnelle :

Par tasse	
Calories	154
Protéines	3 g
Gras	6 g
Glucides	22 g
Fibres	4 g
Sodium	240 mg



Durée de la préparation : 15 minutes  
Durée de la cuisson : 25 minutes  
Fait : 4 portions

# Soupe crémeuse aux lentilles et au curcuma

## Ingrédients :

1 c. à thé	(5 ml)	Huile d'olive
¼ tasse	(60 ml)	Oignon, haché
2 c. à soupe	(30 ml)	Gingembre, émincé
1 c. à soupe	(15 ml)	Ail, émincé
½ c. à thé	(2 ml)	Poudre de curcuma
¼ c. à thé	(1 ml)	Poudre de cayenne (facultatif)
½ c. à thé	(2 ml)	Sel
½ c. à thé	(2 ml)	Poivre noir
½ tasse	(125 ml)	Lentilles rouges sèches, rincées
2 tasses	(500 ml)	Légumes-racines de saison grillés (voir en page 10)
2 tasses	(500 ml)	Bouillon de légumes à faible teneur en sodium
2 tasses	(500 ml)	Eau
¾ tasse	(175 ml)	Yogourt à la grecque sans gras

## Instructions :

- 1 Dans une casserole, faites sauter l'oignon, le gingembre et l'ail dans l'huile d'olive.
- 2 Ajoutez le curcuma, le cayenne, le sel et le poivre noir.
- 3 Incorporez les lentilles, les légumes grillés, le bouillon de légumes et l'eau. Laissez mijoter pendant 20 minutes ou jusqu'à ce que les lentilles soient tendres.
- 4 Réduisez en purée jusqu'à obtenir une consistance lisse avec un mélangeur à main et incorporez-y le yogourt à la grecque.

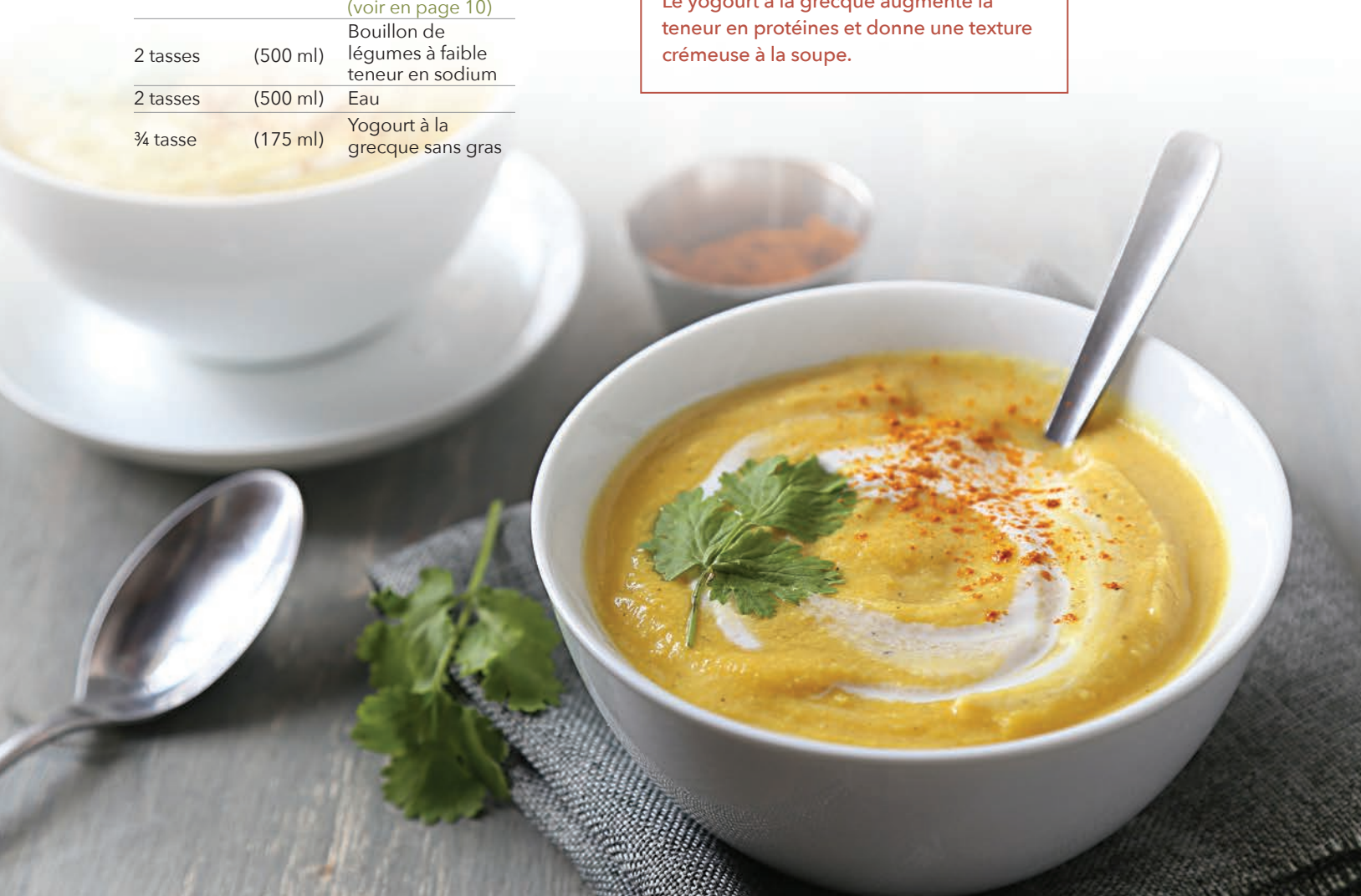
### Information nutritionnelle :

#### Par tasse

Calories	177
Protéines	10 g
Gras	5 g
Glucides	23 g
Fibres	5 g
Sodium	330 mg

### CONSEIL SUR LA NUTRITION :

Le yogourt à la grecque augmente la teneur en protéines et donne une texture crémeuse à la soupe.





## Ingrédients :

Voici quelques ingrédients peu fréquents dont vous avez besoin pour ces recettes. Utilisez cette information pour vous aider à trouver les Ingrédients la prochaine fois que vous irez faire vos achats d'épicerie.



### Céleri-rave

Connu aussi sous le nom de céleri racine ou de céleri-navet. Bien que la pelure soit brunâtre, la chair à l'intérieur est de couleur crème et a le même goût que le céleri mais en plus fort.



### Coriandre

Parfois appelée aussi cilantro ou persil chinois. Le cilantro est l'herbe fraîche et les graines séchées de cette plante sont appelées coriandre.



### Edamames

Ces haricots sont des fèves de soja immatures (jeunes) dans une gousse.



### Pâte de harissa

Une pâte épicée. Ses principaux ingrédients sont le poivre de Cayenne, la coriandre, le cumin, la menthe, l'ail, les graines de carvi et l'huile d'olive.



### Patate douce

C'est un légume-racine féculent au goût sucré qui peut avoir une chair de couleur beige, jaune, orange, rouge ou violette. Les patates douces à la chair de couleur orange peuvent également s'appeler des ignames.

### Courge

Les courges d'hiver telles que la courge poivrée, la courge musquée et la courge spaghetti sont toutes récoltées par temps froid.



**Courge poivrée** - Une courge à la peau vert foncé ou jaune, parfois rayée, en forme de gland.



**Courge musquée** - Une courge à la peau beige et à la chair d'orange. C'est un cylindre étroit à l'extrémité bulbueuse.



**Courge spaghetti** - Une courge d'un jaune vif, longue et étroite. La chair se transforme en longues fibres qui ressemblent à des spaghettis lorsqu'elle est cuite.

## Épices et herbes séchées :

**Gardez la saveur des herbes et des épices séchées plus longtemps en :**

- Les entreposant dans des contenants hermétiques, loin de la lumière directe du soleil et de la chaleur;
- Les achetant en vrac afin que de pouvoir acheter plus régulièrement celles que vous utilisez souvent;
- Les protégeant de l'humidité. Ne saupoudrez pas les herbes et les épices directement sur une casserole qui dégage de la vapeur. Mesurez d'abord la quantité puis ajoutez-la.



### Feuilles de laurier

Herbe verte séchée ou fraîche vendue sous forme de feuilles entières. Retirez la feuille de laurier après la cuisson avant de savourer votre repas.



### Cumin moulu

Graines jaunes-brun qui sont réduites en poudre. Ingrédient principal du cari et des poudres de chili.



### Thym séché

C'est une minuscule feuille verte séchée qui vient d'un arbuste. Il est apparenté à la famille de la menthe.



### Poudre de Cayenne

Poudre rouge vif faite à partir de poivre de cayenne sec moulu. Elle a un goût épicé qui ajoutera du piquant.



### Paprika séché

Une poudre rouge faite de poivron ou du piment doux moulu. Il donne un goût légèrement piquant aux plats.



### Poudre de curcuma

Une poudre jaune vif fabriquée à partir de la racine séchée de la plante, qui est un membre de la famille du gingembre.



### Poudre de chili

Un mélange d'épices rouge fait de piments rouges secs (chili) et d'un mélange d'autres épices comme le cumin, l'origan et l'ail. Elle donne un goût moyennement piquant aux plats.

## Annexe 1 : Coût des aliments

Recette	Coût estimé par portion
Koftas à la dinde et riz brun parfumé au cumin	3,00 \$
Hachis Parmentier à la dinde et à la courge spaghetti	3,75 \$
Lentilles braisées	0,80 \$
Shakshouka	1,60 \$
Truite glacée et légumes grillés	3,15 \$
Chaudrée de fruits de mer	2,50 \$
Chili végétarien	1,50 \$
Coquilles farcies	1,50 \$
Légumes de saison grillés	1,30 \$
Soupe crémeuse aux lentilles et au curcuma	1,50 \$



Les diététistes du Canada reconnaissent le soutien précieux des personnes qui ont contribué au projet.

