



Riche en
fibres



20g de
protéines



Plat
végétarien



Lasagne aux lentilles style ratatouille

Recette au
verso

Je vise à maintenir mon autonomie en remplaçant la viande par des protéines moins coûteuses

Ingrédients



1 boîte de 540 ml de lentilles vertes égouttées, rincées



2,5 ml (1/2 c. à thé) de basilic séché



2,5 ml (1/2 c. à thé) d'origan séché



10 feuilles (235g) de pâte à lasagne et de poivre moulu



une pincée de sel et de poivre moulu



625 ml (2,5 tasses) de ratatouille maison*



1 litre (4 tasses) de sauce tomate du commerce



2,5 ml (1/2 c. à thé) de persil séché



180 ml (3/4 tasse) de protéine végétale texturée (PVT) sèche



125 ml (1/2 tasse) de fromage de chèvre émietté



410 ml (1 2/3 tasse) de mozzarella râpée



80 ml (1/3 tasse) de ricotta



La protéine végétale texturée est faite à partir des fèves de soya qui sont préalablement dégraissées puis déshydratées. C'est un passe-partout en cuisine, bien assaisonnée, elle peut remplacer la viande hachée dans toutes vos recettes.

Préparation:

Rendement: 6 portions **Temps de préparation:** 35 minutes **Cuisson:** 60 minutes

- Préchauffer le four à 160 °C (325 °F).

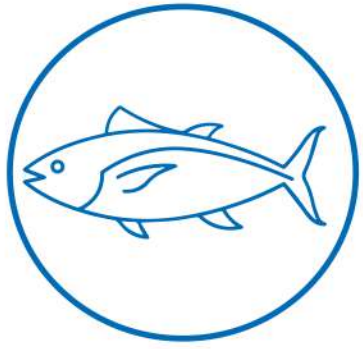
Pour les lentilles assaisonnées:

- Mélanger les lentilles et les épices dans un bol de taille moyenne. Réserver.

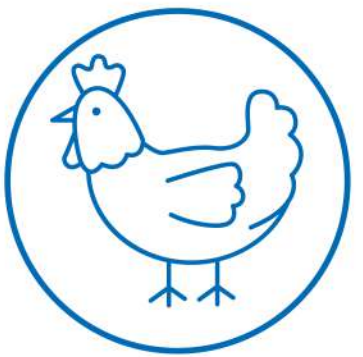
Pour la lasagne:

- Faire cuire les pâtes à l'eau bouillante selon les instructions du commerçant.
- Réhydrater la protéine végétale texturée (PVT) selon les instructions du commerçant.
- Préparer le mélange de ratatouille* (voir notre recette sur notre site internet: <https://nutrition.umontreal.ca>)
- Dans un contenant allant au four de 20,3 x 20,3 cm (8 x 8 po) faire le montage de la lasagne :
 - Étendre 125 ml (1/2 tasse) de sauce tomate dans le fond du plat.
 - Ajouter un étage de pâte.
 - Étendre 125 ml (1/2 tasse) de sauce tomate, 80 ml (1/3 de tasse) de PVT réhydratée, 80 ml (1/3 tasse) de lentilles assaisonnées, 80 ml (1/3 tasse) de mozzarella et 125 ml (1/2 tasse) de ratatouille.
 - Répéter les 2 dernières étapes 3 fois en prenant soin d'ajouter la ricotta sur l'étage du centre.
 - Étendre 125 ml (1/2 tasse) de sauce tomate sur le dernier étage de pâte et y déposer 75 ml (1/3 tasse) de mozzarella ainsi que le fromage de chèvre émietté.
- Cuire la lasagne au four pendant 60 minutes.
- Laisser reposer 10 minutes à la sortie du four puis diviser la lasagne en 6 portions égales.





Bon avec le
poisson



Bon avec le
poulet



Bon avec les
légumineuses



Ratatouille

Recette au
verso

Je vise à maintenir mon autonomie en accompagnant mes repas de couleurs et de saveurs pour stimuler mon appétit

Ingrédients



30 ml
(2 c. à soupe)
d'huile d'olive



5 ml
(1 c. à thé)
d'ail en purée



80 ml
(1/3 tasse)
d'oignon
rouge en dés



250 ml
(1 tasse)
d'aubergine
en dés



180 ml
(3/4 tasse) de
courgettes en
dés



125 ml
(1/2 tasse)
de poivron
rouge en dés



1,25 ml
(1/4 c. à thé)
d'origan
séché



1,25 ml
(1/4 c. à thé)
de basilic
séché



2,5 ml
(1/2 c. à thé)
de sel



La ratatouille permet d'ajouter des fibres à vos repas. Elle exploite aussi les saveurs locales et saisonnières du Québec.

Préparation:

Rendement: 6 portions **Temps de préparation:** 20 minutes

La préparation de ratatouille sera utilisée pour préparer la lasagne aux lentilles style ratatouille. Par contre, vous pouvez utiliser cette préparation pour accompagner votre poisson, votre volaille ou bien des légumineuses comme les fèves blanches, les fèves rouges, etc.

- Faire chauffer une grande casserole à feu moyen.
- Mélanger l'huile d'olive, l'ail en purée, les oignons rouges, les aubergines, les courgettes, les poivrons rouges et les épices dans un grand bol.
- Faire cuire le mélange de ratatouille dans la casserole pendant 15 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
- Après la cuisson, servir tiède ou transvider à nouveau le mélange dans le bol.
- Réserver au réfrigérateur.



Ce plat se congèle.





Riche en
fibres



20g de
protéines



Plat
végétarien



Pizza au tempeh, rapini et fromage

Recette au
verso

Je vise à maintenir mon autonomie en ayant une alimentation diversifiée

Ingrédients



1 croûte de pizza
12 pouces



80 ml (1/3 tasse)
de protéine
végétale texturée,
sèche



125 ml (1/2 tasse)
de sauce tomate



0,6 ml
(1/8 c. à thé) de
piments de chili
broyés



250 ml (1 tasse)
de tempeh émietté



250 ml (1 tasse)
de rapinis hachés
+ 60 ml (1/4 tasse)
d'oignon haché



2,5 ml
(1/2 c. à thé)
d'origan séché



5 ml (1 c. à thé) de
mélange de fines
herbes italiennes



35 ml (1 c. à thé +
2 cuillères à soupe)
d'huile d'olive



1,25 ml
(1/4 c. à thé) de
paprika



0,6 ml (1/8 c. à thé)
d'ail en poudre +
15 ml (1 c. à soupe)
d'ail en purée



125 ml
(1/2 tasse) de
mozzarella râpée



Le tempeh, une protéine de soya fermenté, est une bonne source de fibres. Celles-ci aident au maintien de la régularité intestinale.

Préparation:

Rendement: 3 portions **Temps de préparation:** 30 minutes **Cuisson:** 15 minutes

- Préchauffer le four à 175 °C (350 °F).

Pour le mélange de tempeh:

- Émietter le tempeh grossièrement.
- Dans un bol de grandeur moyenne, mélanger à l'aide d'une cuillère en bois le tempeh, les épices, l'ail en poudre, 10 ml (2 c. à thé) d'ail en purée et 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive.
- Dans une poêle, cuire à feu moyen le mélange de tempeh durant 10 minutes.

Pour le mélange de rapinis:

- Dans une grande poêle, déposer 5 ml (1 c. à thé) d'huile d'olive et y faire dorer 5 ml (1 c. à thé) d'ail en purée.
- Mettre ensuite les oignons et les faire suer.
- Ajouter les rapinis et laisser cuire durant 10 minutes.

Pour la pizza:

- Réhydrater la protéine végétale texturée selon les indications du commerçant.
- Étendre la sauce tomate sur la pâte à pizza jusqu'à 2 cm du bord.
- Répartir uniformément sur la sauce : protéine végétale texturée réhydratée, tempeh assaisonné, mozzarella et le mélange de rapinis.
- Mettre la pizza sur une plaque à cuisson au four et cuire durant 15 minutes.
- Couper la pizza en 6 pointes.
- Servir deux pointes par portion.





Riche en
fibres



20g de
protéines



Aliments
locaux



Bol bouddha aux crevettes

Recette au
verso

Je vise à maintenir mon autonomie en ajoutant une source de protéines additionnelle à mes repas

Ingrédients



125 ml (1/2 tasse)
de quinoa cru



160 ml (2/3 tasse)
de protéine
végétale texturée
sèche (PVT)



180 ml (3/4 tasse)
de crevettes
nordiques cuites et
congelées



330 ml
(1 1/3 tasse)
de concombre en
dés



250 ml (1 tasse)
d'edamames



80 ml (1/3 tasse)
de radis en
rondelles



60 ml (1/4 tasse)
d'oignons verts
émincés



10 ml (2 c. à thé)
de graines de
sésame



180 ml (1 1/4
tasse) de sauce
wafu commerciale
ou maison*



80 ml (1/3 tasse)
de carottes râpées



L'edamame (fève de soya) est une source de protéines à garder au congélateur qui peut être ajoutée à vos salades, vos sautés ou vos collations.

Préparation:

Rendement: 4 portions

Temps de préparation: 35 minutes

- Mettre les crevettes au réfrigérateur 24h à l'avance. Rincer et égoutter.
- Parer tous les légumes. Réserver au réfrigérateur.
- Réhydrater la protéine végétale texturée (PVT) en suivant les instructions du commerçant. Réserver 20 ml (4 c. à thé) de PVT sèche.
- Cuire le quinoa en suivant les instructions du commerçant.
- Dans un bol de taille moyenne, mélanger le quinoa et la PVT réhydratée.
- Répartir également le mélange de quinoa et de PVT dans quatre bols de taille moyenne. Environ 180 ml (3/4 tasse) par bol.
- Déposer 15 ml (1 c. à soupe) de sauce wafu sur la base de chacun des bols.
- Répartir les concombres, les carottes, les edamames, les radis et les crevettes dans les quatre bols.
- Napper le dessus de chacun des bols avec 30 ml (2 c. à soupe) de sauce wafu.
- Répartir les oignons verts, les graines de sésame et saupoudrer 5 ml (1 c. à thé) de protéine végétale sèche sur chacun des bols.

*Vous retrouverez une recette de sauce wafu maison sur notre site internet: nutrition.umontreal.ca



Ingrédients



350 g de tofu
extra-ferme
coupé en cubes



30 ml
(2 c. à soupe) de
sauce soya et 45 ml
(3 c. à soupe) de
vinaigre de riz



45 ml
(3 c. à soupe)
d'huile végétale



10 ml (2 c. à thé)
d'huile de sésame
et 15 ml (1 c. à
soupe) de graines
de sésame



30 ml
(2 c. à soupe)
de gingembre
pelé et haché



125 ml
(1/2 tasse) de
riz basmati non
cuit



250 ml
(1 tasse)
d'edamames



180 ml
(3/4 tasse) de
carottes en
biseaux



160 ml
(2/3 tasse) de
pois verts
congelés



80 ml (1/3 tasse)
de beurre
d'arachide



60 ml
(1/4 tasse)
de cassonade



60 ml
(1/4 tasse)
d'arachides
concassées



Tofu aux arachides

Recette au
verso

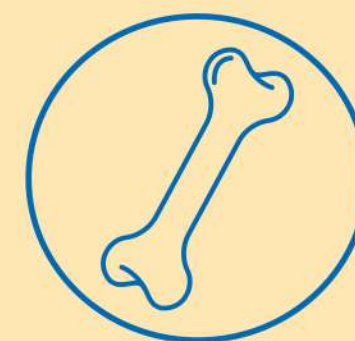
Je vise à maintenir mon autonomie en intégrant des aliments riches en calcium dans mon assiette



Riche en
fibres



20g de
protéines



Source de
calcium

Préparation du tofu mariné pour 4 portions:

- Préchauffer le four à 200 °C (400 °F).
- Trancher le bloc de tofu en petits cubes d'environ 1 cm chaque.
- Dans un bol de taille moyenne, mélanger 30 ml (2 c. à soupe) de vinaigre de riz, 15 ml (1 c. à soupe) de sauce soya, 45 ml (3 c. à soupe) d'huile végétale, l'huile de sésame et le gingembre.
- Mettre les cubes de tofu avec la marinade dans un sac à fermeture hermétique.
- Laisser mariner durant environ 6 heures.
- Étaler les cubes de tofu sur une grande plaque de cuisson couverte d'un papier parchemin.
- Verser la marinade sur le tofu.
- Faire griller au four 5 minutes

Pour les accompagnements:

- Faire cuire le riz selon les directives du commerçant.
- Mettre les edamames, les carottes et les petits pois verts dans une marguerite déposée dans une chaudron de taille moyenne.
- Faire bouillir de l'eau pour la cuisson des légumes et laisser cuire à la vapeur pendant 10 minutes.

Pour la sauce aux arachides:

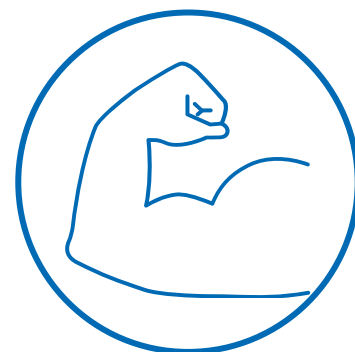
- Mettre le beurre d'arachide, 15 ml (1 c. à soupe) de vinaigre de riz, la cassonade, 15 ml (1 c. à soupe) de sauce soya et 125 ml (1/2 tasse) d'eau dans un chaudron de taille moyenne.
- Porter à ébullition en fouettant constamment.
- Laisser mijoter 10 minutes à feu doux.
- Si nécessaire, rectifier la viscosité en ajoutant plus d'eau.
- Déposer les cubes de tofu grillés dans la sauce aux arachides et mélanger jusqu'à ce que les cubes soient bien enrobés de sauce.

Pour le service:

- Dans quatre assiettes de taille moyenne, déposer 60 ml (1/4 de tasse) de riz et 125 ml (1/2 tasse) du mélange de légumes.
- Répartir ensuite les cubes de tofu en sauce sur le riz de chaque assiette.
- Distribuer les arachides ainsi que les graines de sésame sur chaque plat.



Riche en
fibres



20g de
protéines



Plat
réconfortant



Poulet et carottes façon cassoulet

Recette au
verso

Ingrédients

Pour la marinade:

- 80 ml (1/3 tasse) de persil frais
- 30 ml (2 c. à soupe) de ciboulette fraîche
- 5 ml (1 c. à thé) d'origan séché
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de paprika
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de sel
- 1,25 ml (1/4 de c. à thé) de poivre noir moulu
- 45 ml (3 c. à soupe) d'huile d'olive
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) d'ail en purée

Pour le poulet façon cassoulet:

- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
- 500 ml (2 tasses) de carotte en cubes
- 250 ml (1 tasse) d'oignon espagnol en dés
- 250 ml (1 tasse) de poireau blanc émincé
- 5 ml (1 c. à thé) d'ail en purée
- 30 ml (2 c. à soupe) de pâte de tomate
- 1 boîte de 540 ml (19 oz) de haricots blancs **
- 125 ml (1/2 tasse) de bouillon de poulet
- 125 ml (1/2 tasse) de tomates italiennes en dés
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de sel
- 1,25 ml (1/4 c. à thé) de poivre noir moulu
- 5 ml (1 c. à thé) de thym séché
- 160 ml (2/3 tasse) de persil frais
- 2 feuilles de laurier
- 4 hauts de cuisse, avec peau

** Utiliser les haricots et leur jus pour la recette

Préparation:

Rendement: 4 portions

Temps de préparation: 60 minutes

- Préchauffer le four à 350 °F

Pour la marinade:

- Mettre le persil frais, la ciboulette, l'origan, le paprika, le sel, le poivre, l'huile d'olive et l'ail en purée dans un bol.
- Mélanger à l'aide d'une cuillère en bois.
- Déposer les hauts de cuisse dans le mélange.
- Couvrir d'un papier film.
- Mariner 24h au réfrigérateur.

Pour le poulet façon cassoulet:

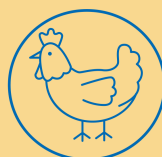
- Chauffer à feu moyen une casserole de taille moyenne.
- Ajouter l'huile d'olive, les carottes, l'oignon, les poireaux et l'ail.
- Cuire pendant 5 minutes.
- Ajouter la pâte de tomate et cuire 2-3 minutes supplémentaires.
- Ajouter les haricots blancs et leur jus, le bouillon de poulet, les tomates italiennes en dés et les épices.
- Mélanger à l'aide d'une cuillère de bois et porter à ébullition.
- Transvider dans un plat de 33 x 23 cm (13 x 9 po) allant au four.
- Répartir uniformément les hauts de cuisse marinés dans le mélange, en les enfonçant de moitié dans celui-ci, la peau vers le haut.
- Mettre au four à 350 °F pendant 1h15.
- Pour le service, mettre environ 250 ml (1 tasse) du mélange et 1 haut de cuisse de poulet dans chaque assiette.



Sauce wafu



Bon avec le
poisson



Bon avec le
poulet



Bon avec les
salades



La sauce wafu sera utilisée pour préparer le bol bouddha aux crevettes. Par contre, vous pouvez aussi utiliser cette préparation pour accompagner votre poisson, votre volaille ou bien vos salades fraîches.

Ingrédients

- 125 ml (1/2 tasse) de mayonnaise
- 15 ml (1 c. à soupe) de sauce soya légère
- 15 ml (1 c. à soupe) de sirop d'érable
- 15 ml (1 c. à soupe) de vinaigre de riz
- 10 ml (2 c. à thé) d'huile de sésame

Préparation

- Dans un petit bol, mélanger à l'aide d'un fouet la mayonnaise, la sauce soya, le sirop d'érable, le vinaigre de riz et l'huile de sésame.



Réserver au réfrigérateur.

