Cuisine MII

Recettes et inspirations culinaires à l'intention des personnes atteintes d'une maladie inflammatoire de l'intestin

ALIMENTS RÉCONFORTANTS

Cuisine MII

Recettes et inspirations culinaires à l'intention des personnes atteintes d'une maladie inflammatoire de l'intestin (2e partie)

Pour obtenir plus d'informations ou une version numérique de ce livre, consultez **badgut.org**

mauxdeventre.org
Société gastro-intestinale
Société canadienne de recherche intestinale

Cette publication a été réalisée grâce à une subvention à l'éducation octroyée par

AMGEN®

© 2022 Communication Ebmed Inc. (éditeur)

Cowansville (Québec) **www.ebmed.ca/fr**

Tous droits réservés. Ce livre ne peut être reproduit, en totalité ou en partie, sans permission de l'éditeur.

Vous avez des questions, des commentaires ou des suggestions? N'hésitez pas à nous en faire part!
info@badgut.org

Avis de non-responsabilité

L'éditeur (Communication Ebmed inc.), le commanditaire (Amgen Canada Inc.), la Société canadienne de recherche intestinale, ainsi que les auteures ne font aucune déclaration ni ne donnent de garantie quant au contenu de ce livre et déclinent toute responsabilité pour toute perte ou tout dommage découlant directement ou indirectement de son utilisation. Il n'est en aucune façon garanti que les recettes et les stratégies rassemblées dans ce livre produisent un effet spécifique, et elles pourraient ne pas convenir à toutes les personnes. Ce livre ne saurait remplacer l'avis d'un médecin, d'une diététiste ou de tout autre fournisseur de soins de santé. Veuillez consulter un médecin pour toute question concernant votre alimentation et votre santé.

Le réconfort au menu

Les aliments réconfortants sont au cœur de ce numéro de *Cuisine MII*. Lorsque vous êtes atteint d'une maladie inflammatoire de l'intestin (MII) et que vous vous remettez d'une poussée active, pouvoir manger de nouveau vos aliments préférés vous fait le plus grand bien. Une fois les symptômes disparus, lorsque vous vous sentez mieux, c'est aussi le moment idéal pour essayer quelque chose de nouveau.

C'est justement ce que notre cheffe et notre équipe de diététistes-nutritionnistes professionnelles vous proposent. Vous trouverez dans le présent livret des recettes réconfortantes qui regorgent de nutriments variés. Ce numéro est axé sur l'*optimisation de la digestion durant la rémission.* Les recettes mettent en valeur les fibres, les probiotiques et les prébiotiques. Elles encouragent aussi l'utilisation de protéines végétales ainsi que d'aliments aux propriétés anti-inflammatoires.

En optant pour une grande variété de ce type d'aliments ainsi que pour des ingrédients non transformés (ou minimalement transformés) et en cuisinant vous-même vos aliments, vous pouvez améliorer à la fois votre santé globale et votre digestion.

Il n'est pas nécessaire de changer vos habitudes alimentaires du jour au lendemain ni de renoncer à vos recettes préférées. Dans certains cas, vous pourriez simplement envisager de remplacer quelques ingrédients dans vos recettes ou d'en ajouter quelques-uns.

Chaque personne atteinte d'une MII réagit différemment. Nous vous encourageons à consulter une diététiste-nutritionniste professionnelle pour vous aider à relever les défis auxquels vous êtes confronté avec votre alimentation. Vous trouverez des idées de substitution d'ingrédients tout au long du livret, et nous vous invitons à découvrir ce qui vous convient le mieux.

PRENEZ PLAISIR À CUISINER!

Sommaire

Protéines 3

Soupe aux poivrons rouges rôtis et aux haricots 4

Sandwich au tofu mariné miso et érable 5

Nutrition anti-inflammatoire 6

Ragoût de boulettes à l'antillaise 7

Boules d'énergie choco-noix 8

Probiotiques 9

Sauté au miso et à l'amande 10

Prébiotiques 11

Pâtes crémeuses aux tomates et au thon 12

Gruau-frigo aux pêches et à la crème 13

Gruau-frigo délice à l'amande 14

Gruau-frigo double chocolat 14

Gruau-frigo beurre de noix et gelée 14

L'abc du gruau-frigo 15

À la rencontre de notre équipe 16

Protéines

Les protéines ont de nombreuses fonctions dans le corps humain. Par exemple, elles jouent un rôle important dans la digestion et le système immunitaire en plus d'être des éléments clés pour la formation des muscles.

Il existe deux principaux types de protéines : les protéines d'origine végétale (légumineuses, soya, noix et graines) et celles d'origine animale (viande, volaille, poisson, œufs, produits laitiers).

Ces deux types de protéines peuvent avoir des effets différents sur votre corps et votre santé.

Les protéines de source végétale contiennent généralement plus de fibres et moins de gras que les protéines de source animale. Il a été démontré qu'une alimentation riche en protéines d'origine végétale contribue à réduire le risque de maladies cardiovasculaires et de certains types de cancers.

Les protéines de source végétale participent aussi à la santé de l'appareil digestif en ayant un effet positif sur les bonnes bactéries qui s'y logent ainsi qu'en diminuant l'inflammation, ce qui peut être bénéfique dans le cas de MII. Voici quelques idées qui vous aideront à incorporer plus de protéines d'origine végétale dans votre alimentation :

- Ajoutez à vos salades des légumineuses en conserve (comme des haricots, des lentilles ou des pois chiches).
- Remplacez la moitié de la quantité de viande d'une recette par une protéine végétale, comme nous l'avons fait dans la recette de ragoût de boulettes à l'antillaise de ce livret.
- Créez une journée sans viande et explorez une nouvelle recette à base de protéines végétales chaque semaine. Débutez par une recette de *Cuisine MII*.
- Incluez une protéine végétale dans votre collation quotidienne : des noix, du houmous, par exemple; ou préparez vos propres boules d'énergie, comme celles que vous trouverez dans ce livret.

SOUPE AUX POIVRONS ROUGES RÔTIS ET AUX HARICOTS

10 min. | 45 min. | 6

Cette soupe riche en fibres invite à découvrir et à apprécier encore davantage les légumineuses.

INGRÉDIENTS

- **2 c. à soupe d'huile d'olive**
- **½ tasse d'oignons jaunes,** hachés
- **1 chopine (255 g) de tomates cerises,** coupées en deux
- **3 gousses d'ail,** écrasées
- **2 pots de 500 ml de poivrons rouges rôtis,** égouttés et hachés
- **1 tasse de kéfir nature de lait entier** 1
- **1 boîte de 398 ml de lait de coco non allégé**
- **1 ½ c. à thé de paprika fumé**
- **½ c. à thé de cumin moulu**
- **⅛ c. à thé de chili broyé** 2
- **3 tasses de bouillon d'os de poulet** 3
- **2 boîtes (398 ml chacune) de haricots blancs,** rincés et égouttés 4
- **Sel et poivre,** au goût
- **¼ tasse de coriandre ciselée,** pour la garniture

Pain au levain, en accompagnement

PRÉPARATION

1. Chauffer l'huile d'olive à feu moyen et faire revenir les oignons jusqu'à ce qu'ils soient translucides. Ajouter les tomates et cuire 5 minutes. Ajouter l'ail, les poivrons rouges rôtis (réserver une petite quantité pour la garniture) et poursuivre la cuisson 3 minutes. Saler et poivrer.
2. Ajouter le kéfir, le lait de coco, le paprika, le cumin, le chili broyé et le bouillon. Porter à ébullition, couvrir, réduire le feu à moyen-doux et laisser mijoter 10 minutes.
3. Prélever une tasse de liquide de la soupe puis réduire en purée au mélangeur avec une des boîtes de haricots. 5 Verser ensuite la préparation dans le reste de la soupe. Ajouter la deuxième boîte de haricots et laisser réchauffer. Saler et poivrer.
4. Garnir chaque portion de poivron rouge émincé et de coriandre. Servir accompagné de pain au levain.

1 ou ½ tasse de crème sûre

2 facultatif

3 ou de bouillon de poulet ou de légumes à faible teneur en Na

4 sélectionner des haricots Great Northern, cannellini ou de petits haricots blancs (aussi appelés Navy; sans sel ajouté)

5 ou à l'aide d'un pied mélangeur

VALEUR NUTRITIVE (PORTION : ⅙ DE LA RECETTE)

Kcal : 364 / Protéines (g) : 16 / Lipides (g) : 21 / Glucides (g) : 38 / Fibres (g) : 11 / Ca (mg) : 223 / Fe (mg) : 6 / Na (mg) : 807

Imprimer

15 min. | 10 min. | 4

SANDWICH AU TOFU MARINÉ MISO ET ÉRABLE

Une touche de fraîcheur couplée à une touche de protéines végétales!

INGRÉDIENTS

1 paquet de tofu ferme (350 g)

1 c. à soupe d'huile de canola

Marinade au miso et à l'érable

1 c. à soupe de pâte de miso

1 gousse d'ail, hachée

¼ c. à thé de curcuma

1 c. à soupe de gingembre frais, râpé

⅛ c. à thé de chili broyé 1

2 c. à soupe de vinaigre de cidre de pomme 2

3 c. à soupe de sirop d'érable

1 c. à soupe d'eau

2 c. à thé de fécule de maïs

Montage

¼ tasse de mayonnaise

4 tranches de gouda 3

1 tasse de poivrons rouges rôtis, égouttés

8 tranches de pain au levain

1 tasse de chou vert, râpé 4

PRÉPARATION

1. Dans un bol, fouetter tous les ingrédients de la marinade.
2. Couper le tofu en tranches de l'épaisseur souhaitée (p. ex. rectangles de 1 cm d'épaisseur). Éponger délicatement les tranches de tofu à l'aide d'un linge à vaisselle propre ou d'un essuie-tout. Déposer le tofu dans la marinade, recouvrir de pellicule plastique et réfrigérer 1 heure ou toute la nuit.
3. Dans un poêlon, chauffer l'huile à feu moyen-doux. Frire le tofu, environ 3 minutes de chaque côté, ou jusqu'à ce qu'il soit croustillant. Une fois tout le tofu cuit, réserver et nettoyer le poêlon pour y faire griller le pain.
4. Par sandwich : Tartiner les deux tranches de pain de mayonnaise. Chauffer à feu moyen-doux ½ c. à thé d'huile d'olive dans le poêlon et y déposer les faces non tartinées pour les faire griller. Recouvrir l'une des faces de fromage et de poivrons grillés et l'autre, de chou et de tofu. Couvrir et laisser chauffer 3 minutes. Retirer le couvercle, presser ensemble les deux moitiés et couvrir de nouveau environ 5 minutes pour permettre aux saveurs de se marier et au fromage de fondre; à mi-temps, retourner le sandwich. Retirer le sandwich du poêlon, couper en deux et savourer!

1 facultatif
2 ou vinaigre de riz
3 ou fromage suisse
4 ou mélange à salade de chou du commerce

VALEUR NUTRITIVE (PORTION : ¼ DE LA RECETTE)

Kcal : 396 / Protéines (g) : 18 / Lipides (g) : 15 / Glucides (g) : 48 / Fibres (g) : 3 / Ca (mg) : 220 / Fe (mg) : 4 / Na (mg) : 935

Imprimer

Nutrition anti-inflammatoire

L'alimentation peut grandement contribuer à atténuer ou, au contraire, à augmenter l'inflammation dans le corps. Si l'inflammation à court terme est une fonction naturelle et protectrice du système immunitaire, l'inflammation chronique peut, avec le temps, aggraver le problème et nuire à la santé. Il existe une grande variété d'aliments ayant des propriétés anti-inflammatoires.

Parmi les aliments anti-inflammatoires, on compte les aliments végétaux entiers, les bons gras, les épices, les herbes, et les aliments ayant un faible indice glycémique comme l'avoine, de nombreux fruits et légumes, l'huile d'olive extra-vierge, les noix, les graines, le curcuma, le gingembre, le thé vert et les protéines végétales saines comme le tofu biologique, le houmous et les lentilles.

Parmi les aliments pro-inflammatoires, on compte les sucres raffinés que l'on trouve dans les aliments ultra-transformés, comme les céréales sucrées, les muffins, les bonbons, les barres et les gâteaux du commerce. Le sirop de maïs à forte teneur en fructose, appelé sirop de glucose-fructose sur les étiquettes au Canada, appartient à cette catégorie. Les gras trans et l'huile de maïs, ainsi que les additifs alimentaires utilisés dans les aliments transformés (p. ex. le polysorbate 80, les carraghénanes et les édulcorants artificiels), sont aussi considérés comme pro-inflammatoires. Cela ne veut pas dire que vous ne pouvez jamais en manger, mais il vaut mieux opter pour des aliments naturels et le moins transformés possible la majeure partie du temps. Prenez soin de choisir et de savourer des aliments anti-inflammatoires plus souvent, comme ceux des recettes que vous trouverez dans ce livret!

RAGOÛT DE BOULETTES À L'ANTILLAISE

15 min. | 40 min. | 6

Ce mijoté savoureux et convivial est rempli d'aliments anti-inflammatoires comme du chou vert et des épices.

INGRÉDIENTS

Boulettes

2 c. à soupe d'huile d'olive

3 tasses (227 g) de champignons, coupés en dés

½ tasse de poudre d'amande 1

¼ tasse de lait 2

¼ c. à thé de poivre noir

1 c. à thé de sel

400 g de porc haché mi-maigre

Ragoût

2 c. à soupe d'huile d'olive

4 gousses d'ail, émincées

2 c. à soupe de gingembre frais, râpé

½ tasse d'oignons, hachés

¾ tasse de carottes, hachées

1 tasse de poivrons rouges, hachés

2 tasses de chou vert, haché

2 tasses d'eau

¼ tasse de jus d'ananas 3

Oignons verts, finement émincés, pour la garniture

Riz cuit, en accompagnement

Épices

½ c. à thé de piment de la Jamaïque moulu

1 c. à thé de thym séché 4

1 c. à soupe de sauce Worcestershire 5

¼ c. à thé de poivre noir

1 ½ c. à thé de sel, et un peu plus pour l'assaisonnement

⅛ c. à thé de chili broyé 6

1 feuille de laurier

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 375 °F.
2. Dans une grande casserole, chauffer l'huile à feu moyen. Faire revenir les champignons 10 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils aient rendu leur eau. Saler et poivrer. Déposer sur une assiette recouverte d'un essuie-tout pour absorber le reste d'humidité.
3. Dans un grand bol, mélanger la poudre d'amande, le sel et le poivre, et mouiller avec le lait. Ajouter le porc haché et les champignons refroidis, et mélanger les ingrédients à l'aide d'une fourchette. Diviser le mélange en 8 portions et façonner en boulettes.
4. Déposer les boulettes sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin et mettre au four 20 minutes.
5. Dans la casserole, chauffer l'huile d'olive à feu moyen. Ajouter l'ail, le gingembre et les oignons et faire revenir environ 6 minutes, ou jusqu'à ce que les oignons soient translucides. Ajouter les carottes, les poivrons, le chou, l'eau et le jus d'ananas, et toutes les épices. Remuer et porter à ébullition.
6. Déposer les boulettes cuites sur les légumes et réduire le feu. Couvrir et laisser mijoter à feu doux 25 minutes, en remuant délicatement à mi-cuisson, jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Garnir d'oignons verts et servir sur un nid de riz.

1 ou chapelure
2 ou d'eau
3 ou jus de pomme ou d'orange
4 ou ½ c. à soupe de thym frais
5 ou sauce soya
6 facultatif

VALEUR NUTRITIVE (PORTION : ⅙ DE LA RECETTE)

Kcal : 309 / Protéines (g) : 15 / Lipides (g) : 24 / Glucides (g) : 15 / Fibres (g) : 2 / Ca (mg) : 59 / Fe (mg) : 1 / Na (mg) : 1116

Imprimer

5 min. | 10 min. | 16

BOULES D'ÉNERGIE CHOCO-NOIX

Cette collation chocolatée aux propriétés anti-inflammatoires regorge de protéines végétales et se prépare en un tournemain.

INGRÉDIENTS

- **1 tasse de dattes,** dénoyautées
- **1 c. à soupe de beurre de noix** 1
- **½ tasse de noix de Grenoble**
- **2 c. à soupe de cacao en poudre**
- **⅛ c. à thé de cannelle**
- **¼ c. à thé de sel**
- **½ c. à soupe d'eau,** au besoin
- **1 tasse de graines de chanvre** 2

PRÉPARATION

1. Dans un robot culinaire, mélanger les dattes, le beurre de noix, les noix de Grenoble, le cacao en poudre, la cannelle et le sel, et pulser jusqu'à l'obtention d'un mélange semi-grossier. Si la pâte semble trop sèche et granuleuse, ajouter de l'eau et continuer de pulser jusqu'à l'obtention d'une texture légèrement collante.
2. Façonner des boules de 1 po, puis enrober chaque boule de graines de chanvre. Placer les bouchées sur une assiette et réfrigérer environ 10 minutes pour permettre aux saveurs de se marier ou servir immédiatement. Conserver au réfrigérateur.

1 beurre d'amande, d'arachide, de soya ou de tournesol

2 ou noix de coco râpée, non sucrée

VALEUR NUTRITIVE (PAR PORTION : 1 BOULE)

Kcal : 114 / Protéines (g) : 5 / Lipides (g) : 7 / Glucides (g) : 9 / Fibres (g) : 2 / Ca (mg) : 16 / Fe (mg) : 2 / Na (mg) : 38

Imprimer

Probiotiques

Les probiotiques sont des produits contenant des micro-organismes vivants qui confèrent un bénéfice pour la santé lorsqu'ils sont administrés en quantités adéquates. Cependant, de nombreuses personnes utilisent le terme probiotique pour désigner toute bactérie bénéfique. Les probiotiques sont des microorganismes vivants bénéfiques pour la digestion, le système immunitaire et la santé en général. Nous avons tous une multitude de bactéries et d'autres microorganismes vivants dans notre appareil digestif qui constituent notre microbiote personnel, aussi appelé flore intestinale.

L'effet des probiotiques et l'influence du microbiote font l'objet de nombreuses recherches. Sur le plan de la digestion, les probiotiques augmentent les bonnes bactéries et aident à combattre les bactéries nuisibles pouvant causer de l'inflammation et des symptômes digestifs indésirables comme les flatulences, les ballonnements, la diarrhée ou la constipation.

Des aliments contenant de bonnes bactéries, comme le yogourt, le kéfir, la pâte de miso, le pain au levain et le labneh, peuvent être trouvés dans ce livret de cuisine. Tous ces aliments ne seront pas automatiquement considérés comme des probiotiques, car leur contenu bactérien peut ne pas être suffisamment élevé. Ces aliments offrent toujours des bienfaits pour la santé, de la variété et une saveur unique et délicieuse. Lorsque vous choisissez un yogourt, recherchez des cultures vivantes et actives de probiotiques répertoriées comme ingrédient sur l'étiquette, comme les bifidobacterium ou les lactobacilles.

Bien que la consommation d'aliments renfermant des probiotiques soit bénéfique pour tous, certaines personnes pourraient bénéficier de doses plus importantes et trouver utile de prendre des probiotiques en suppléments. Il est important de consommer le type de probiotique qui, selon les recherches, convient au problème ou symptôme que vous tentez d'améliorer. Les suppléments probiotiques ne sont pas toujours recommandés pour le traitement des MII et peuvent même être contre-indiqués en présence de certains médicaments ou lorsque le système immunitaire est affaibli. Avant de prendre des suppléments probiotiques, discutez-en avec votre médecin ou votre diététiste.

10 min. | 20 min. | 4

SAUTÉ AU MISO ET À L'AMANDE

Délicieuse et simple à réaliser, cette recette est une excellente source de probiotiques.

INGRÉDIENTS

Sauce au miso et à l'amande

2 c. à soupe de pâte de miso blanc

3 c. à soupe de beurre d'amande

2 gousses d'ail, écrasées

1 c. à soupe de gingembre, émincé

1 c. à thé de sauce soya 1

1 c. à thé d'huile de sésame

⅓ tasse d'eau

Sauté

500 g d'une source de protéines, au choix 2

3 c. à soupe d'huile de canola

½ tasse d'oignons jaunes, hachés

1 ½ tasse de bouquets de brocoli

½ tasse de carottes, finement tranchées

1 tasse de poivrons rouges, en morceaux

1 tasse de champignons de Paris, en morceaux

⅓ tasse d'eau

1 ou 2 oignons verts, finement émincés, pour la garniture

Sel et poivre, au goût

Nouilles de riz, en accompagnement

PRÉPARATION

1. Pour préparer la sauce, fouetter la pâte miso, le beurre d'amandes, l'ail, le gingembre et la sauce soya jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène. Incorporer l'huile de sésame et l'eau. Réserver.
2. Dans un bol, enrober la source de protéines tranchée de 1 c. à soupe d'huile et assaisonner de sel et de poivre. Dans une poêle profonde, chauffer un peu d'huile à feu moyen-vif et faire frire les tranches de 3 à 5 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce qu'elles soient colorées et légèrement croustillantes. Déposer sur une assiette et réserver.
3. Dans la même poêle, verser les 2 c. à soupe d'huile restantes et faire revenir les oignons pendant 3 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient translucides. Ajouter le brocoli et les carottes et faire sauter 5 minutes. Ajouter les poivrons rouges et les champignons et poursuivre la cuisson jusqu'à ce que les champignons aient rendu leur eau. Vérifier à la fourchette la tendreté des légumes.
4. Incorporer la sauce, puis ajouter ⅓ de tasse d'eau. Continuer de remuer environ 3 minutes, ou jusqu'à ce que la sauce ait légèrement réduit. Ajouter la source de protéines cuite et poursuivre la cuisson quelques minutes, jusqu'à ce que la sauce ait épaissi. Garnir d'oignons verts et servir accompagné de nouilles de riz.

1 ou sauce tamari

2 poitrines de poulet tranchées, bœuf maigre en lanières, tofu, longe de porc tranchée ou crevettes

VALEUR NUTRITIVE (PORTION : ¼ DE LA RECETTE)

Kcal : 312 / Protéines (g) : 34 / Lipides (g) : 23 / Glucides (g) : 14 / Fibres (g) : 6 / Ca (mg) : 84 / Fe (mg) : 4 / Na (mg) : 751

Imprimer

Prébiotiques

Les prébiotiques sont des fibres présentes dans certains aliments et servent de nourriture aux bonnes bactéries de l'appareil digestif. Comme ils sont impossibles à digérer, ils demeurent intacts lors de leur passage dans l'intestin. Les bonnes bactéries peuvent alors les utiliser comme « carburant » et ainsi produire des nutriments que le corps utilisera pour améliorer à la fois la digestion et la santé globale.

Bien que la plupart des prébiotiques soient des fibres, toutes les fibres ne sont pas des prébiotiques. Votre alimentation contiendra beaucoup de prébiotiques si vous optez pour une grande variété d'aliments. Vous trouverez dans ce livret de recettes des exemples d'aliments renfermant des prébiotiques naturels, comme l'avoine, la banane, l'ail, l'oignon, la tomate, le cacao, les légumineuses et le poireau. Il est préférable d'obtenir des prébiotiques à partir d'aliments, par opposition aux suppléments nutritionnels – car les aliments offrent une grande diversité d'autres nutriments bénéfiques pour la santé.

5 min. | 40 min. | 6

PÂTES CRÉMEUSES AUX TOMATES ET AU THON

Ce plat simple et réconfortant fournit une bonne dose de prébiotiques naturels.

INGRÉDIENTS

- **2 c. à soupe d'huile d'olive**
- **¾ tasse de blancs de poireaux,** émincés (1)
- **2 gousses d'ail,** émincées
- **1 chopine (255 g) de tomates cerises,** coupées en deux (2)
- **4 tasses de bouillon de légumes** (3) à faible teneur en sodium, à la température ambiante
- **3 tasses de farfalles,** sèches (4)
- **2 c. à soupe de câpres,** hachées
- **¼ tasse de persil,** ciselé
- **⅓ tasse de labneh** (5)
- **¼ tasse de parmesan,** râpé
- **2 boîtes (165 g chacune) de thon** (dans l'eau), égoutté et émietté
- **Zeste de 1 citron**
- **Sel et poivre,** au goût

PRÉPARATION

1. Dans une poêle profonde, chauffer l'huile d'olive à feu moyen-doux. Faire revenir les poireaux environ 8 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils soient translucides. Ajouter l'ail et les tomates et poursuivre la cuisson environ 5 minutes, en remuant, jusqu'à ce que les tomates soient caramélisées. Saler et poivrer.
2. Ajouter 2 tasses de bouillon et les pâtes sèches, et couvrir la poêle partiellement. Porter à ébullition, puis retirer le couvercle et laisser mijoter à petits bouillons 15 minutes, ou jusqu'à ce que les pâtes soient cuites al dente. Incorporer les 2 autres tasses de bouillon, les câpres et le persil, et poursuivre la cuisson environ 10 minutes.
3. Une fois le liquide absorbé en grande partie, incorporer délicatement le labneh et le parmesan pour obtenir une sauce crémeuse. Ajouter le thon et le zeste de citron. Saler et poivrer.
4. Retirer du feu, couvrir et laisser reposer quelques minutes pour terminer la cuisson des pâtes. Garnir d'un peu plus de parmesan et savourer!

(1) ou oignons verts entiers émincés
(2) ou 1 tasse de tomates en dés, égouttées
(3) ou bouillon de poulet
(4) ou penne, rigatonis, rotinis
(5) ou yogourt grec riche en matières grasses

VALEUR NUTRITIVE (PORTION : ⅙ DE LA RECETTE)

Kcal : 356 / Protéines (g) : 24 / Lipides (g) : 9 / Glucides (g) : 48 / Fibres (g) : 3 / Ca (mg) : 105 / Fe (mg) : 3 / Na (mg) : 393

Imprimer

3 min.

1

GRUAU-FRIGO AUX PÊCHES ET À LA CRÈME

Au petit-déjeuner ou à l'heure de la collation, voilà une option réconfortante et riche en fibres solubles et en prébiotiques!

INGRÉDIENTS

Mélange d'avoine de base

⅓ tasse de flocons d'avoine 1

1 c. à thé de graines de chia

¾ tasse de lait 2

Garniture

2 c. à soupe de yogourt grec

½ tasse de pêches, en tranches

1 c. à thé d'huile de coco 3

1 c. à thé de miel

PRÉPARATION

1. Dans un pot, mélanger les flocons d'avoine, les graines de chia et le lait. Couvrir et réfrigérer au moins 2 heures ou toute la nuit.
2. Réchauffer au micro-ondes ou servir froid.
3. Faire revenir les pêches dans l'huile de coco.
4. Garnir le mélange de yogourt, des pêches sautées et de miel.

1 ou gruau instantané

2 ou boisson végétale de votre choix

3 ou beurre non salé

VALEUR NUTRITIVE (PAR PORTION : 1 POT)

Kcal : 328 / Protéines (g) : 16 / Lipides (g) : 11 / Glucides (g) : 48 / Fibres (g) : 6 / Ca (mg) : 368 / Fe (mg) : 2 / Na (mg) : 104

Imprimer

3 min.

1 (chaque)

DÉLICE À L'AMANDE

INGRÉDIENTS

Mélange d'avoine de base

⅓ tasse de flocons d'avoine 1

1 c. à thé de graines de chia

¾ tasse de lait 2

Garniture

1 c. à soupe d'amandes effilées

1 c. à soupe de noix de coco râpée

1 c. à thé de cacao en poudre

1 c. à soupe de sirop d'érable

PRÉPARATION

1. Dans un pot, mélanger les flocons d'avoine, les graines de chia et le lait. Couvrir et réfrigérer 2 heures ou toute la nuit.
2. Réchauffer au micro-ondes ou servir froid.
3. Ajouter la garniture.

1 ou gruau instantané

2 ou boisson végétale de votre choix

VALEUR NUTRITIVE (1 POT)

Kcal : 339 / Protéines (g) : 14 / Lipides (g) : 11 / Glucides (g) : 52 / Fibres (g) : 6 / Ca (mg) : 297 / Fe (mg) : 2 / Na (mg) : 127

DOUBLE CHOCOLAT

INGRÉDIENTS

Mélange d'avoine de base

⅓ tasse de flocons d'avoine 1

1 c. à thé de graines de chia

¾ tasse de lait 2

Garniture

½ c. à thé de cannelle moulue

¼ tasse de banane écrasée

1 c. à thé de cacao en poudre

1 c. à soupe de brisures de chocolat

PRÉPARATION

1. Dans un pot, mélanger les flocons d'avoine, les graines de chia et le lait. Couvrir et réfrigérer 2 heures ou toute la nuit.
2. Réchauffer au micro-ondes ou servir froid.
3. Ajouter la garniture.

1 ou gruau instantané

2 ou boisson végétale de votre choix

VALEUR NUTRITIVE (1 POT)

Kcal : 474 / Protéines (g) : 15 / Lipides (g) : 18 / Glucides (g) : 75 / Fibres (g) : 8 / Ca (mg) : 297 / Fe (mg) : 4 / Na (mg) : 94

BEURRE DE NOIX ET GELÉE

INGRÉDIENTS

Mélange d'avoine de base

⅓ tasse de flocons d'avoine 1

1 c. à thé de graines de chia

¾ tasse de lait 2

Garniture

½ c. à thé de cannelle moulue

¼ tasse de banane écrasée

1 c. à soupe de gelée ou de confiture

1 c. à soupe de beurre de noix de votre choix

1 c. à soupe d'amandes hachées

PRÉPARATION

1. Dans un pot, mélanger les flocons d'avoine, les graines de chia et le lait. Couvrir et réfrigérer 2 heures ou toute la nuit.
2. Réchauffer au micro-ondes ou servir froid.
3. Ajouter la garniture.

1 ou gruau instantané

2 ou boisson végétale de votre choix

VALEUR NUTRITIVE (1 POT)

Kcal : 449 / Protéines (g) : 18 / Lipides (g) : 16 / Glucides (g) : 65 / Fibres (g) : 7 / Ca (mg) : 306 / Fe (mg) : 3 / Na (mg) : 97

Imprimer

L’abc du gruau-frigo

1

Préparer le mélange **d’avoine de base** : votre type préféré de flocons d’avoine et lait ou boisson végétale. Les graines de chia regorgent de nombreux nutriments, incluant des fibres et des acides gras oméga-3, et aident le gruau-frigo à « prendre ».

MÉLANGER

⅓ tasse de flocons d’avoine

1 c. à thé de graines de chia

¾ tasse de lait

Dans un pot, remuer et couvrir. Réfrigérer 2 heures ou toute la nuit.

2

Choisir une **garniture** pour ajouter des protéines à votre gruau :

- ☐ Yogourt grec ou labneh
- ☐ Protéines de lactosérum
- ☐ Fromage cottage

3

Ajouter des **bons gras** et d’autres saveurs et/ou un peu de croquant :

- ☐ Graines de chanvre
- ☐ Graines de citrouille
- ☐ Graines de tournesol
- ☐ Graines de lin
- ☐ Noix de coco râpée
- ☐ Noix hachées (amandes, pacanes, noix de cajou, noix de Grenoble, pistaches)
- ☐ Beurre de noix (beurre d’amande, d’arachide, de soya, de tournesol, etc.)

4

Ajouter une note **sucrée** pour le goût :

- ☐ Sirop d’érable
- ☐ Miel
- ☐ Cassonade
- ☐ Brisures de chocolat ou fèves de cacao concassées
- ☐ Confiture ou gelée
- ☐ Céréales granola légèrement sucrées

5

Ajouter des **fruits ou des légumes** pour plus de saveur et de fibres :

- ☐ Petits fruits frais (framboises, bleuets, fraises, mûres, etc.)
- ☐ Pomme, poire, pêche, carotte, banane ou kiwi, en dés ou râpés
- ☐ Fruits séchés (raisins secs, canneberges, mangues, abricots, ananas, pommes, figues, dattes)
- ☐ Purée de citrouille ou de patate douce

6

Ajouter des **épices** ou d’autres saveurs pour personnaliser votre gruau :

- ☐ Épices moulues (cannelle, muscade, gingembre, cardamome)
- ☐ Extraits (vanille, amande, beurre)
- ☐ Cacao en poudre

À la rencontre de notre équipe!

Jessica Grenier, Dt.P.

Diététiste-nutritionniste, Centre hospitalier universitaire de Montréal (CHUM), Montréal, Québec

Jessica a obtenu son diplôme à l'Université Laval, à Québec, en 2009. La nutrition et la santé sont des sujets qui la passionnent. Elle a travaillé dans deux centres médicaux universitaires, l'un à Québec, l'autre à Montréal. Elle fait partie de l'équipe multidisciplinaire de la clinique de maladies inflammatoires chroniques de l'intestin (MICI) du CHUM. Se dévouant corps et âme pour ses patients, elle aime travailler avec eux pour atténuer leurs symptômes gastro-intestinaux et les soutenir durant le traitement. Elle adore collaborer à divers projets et se réjouit de faire partie de l'équipe de *Cuisine MII*!

Ashley Manuel, Dt.P.

Diététiste-nutritionniste, Régie de la santé de la Nouvelle-Écosse, Truro, Nouvelle-Écosse

Ashley travaille depuis 12 ans à titre de diététiste-nutritionniste clinique en milieu hospitalier pour la Régie de la santé de la N.-É. Elle se passionne pour la nutrition clinique et, plus particulièrement, pour l'optimisation du soutien nutritionnel aux soins intensifs et auprès des patients atteints de troubles digestifs ou se remettant d'une chirurgie. Elle porte un intérêt particulier aux MII et travaille de près avec les patients hospitalisés atteints de ces maladies. Elle croit qu'il est capital à la fois de leur transmettre les moyens d'améliorer leur état nutritionnel et de gérer leurs symptômes, en misant sur des aliments bien tolérés, savoureux, appétissants, et riches en éléments nutritifs pour répondre le mieux possible à leurs besoins. Ashley applaudit cette nouvelle ressource mise à la disposition de ses patients et se réjouit de pouvoir combiner ses compétences cliniques et son plaisir de cuisiner des plats sains et savoureux!

Sheridan O'Day

Cheffe et conceptrice de recettes, Montréal, Québec

Sheridan, experte hors pair en art culinaire, croit fermement qu'un plat peut être à la fois succulent et sain. Diplômée de la Johnson & Wales University, à Providence, au Rhode Island, Sheridan s'appuie sur sa formation en art culinaire et en nutrition pour créer des recettes savoureuses, des menus inédits et des produits alimentaires novateurs destinés à la vente au détail. Sheridan a travaillé dans divers secteurs de l'industrie alimentaire, mais notre projet lui tenait particulièrement à cœur pour avoir vu plusieurs membres de sa famille combattre les effets des MII. Elle espère que son point de vue en tant que cheffe pourra guider les patients sur la voie de la rémission en les aidant à redécouvrir les vertus des aliments et le plaisir de cuisiner!

Anne-Marie Stelluti, Dt.P.

Diététiste-nutritionniste, Vancouver, Colombie-Britannique

C'est avec passion qu'Anne-Marie aide les gens à résoudre leurs problèmes digestifs et à optimiser leur santé intestinale grâce à des stratégies pratiques axées sur l'alimentation naturelle et les habitudes de vie. Diplômée de l'Université McGill, elle compte 12 années d'expérience en milieu hospitalier et clinique et 3 années en pratique privée. Ses domaines de spécialité sont les troubles digestifs, notamment les MII, le syndrome de l'intestin irritable, le reflux gastro-œsophagien et la maladie cœliaque.

Ressources :
Maladie inflammatoire de l'intestin : www.badgut.org/maladie-inflammatoire-de-lintestin-mii
Prébiotiques et probiotiques : www.badgut.org/prebiotiques-et-probiotiques
Fibres alimentaires : www.badgut.org/fibres-alimentaires
Alimentation anti-inflammatoire : www.badgut.org/alimentation-anti-inflammatoire

mauxdeventre.org
Société gastro-intestinale
Société canadienne de recherche intestinale
AMGEN®

IMPRIMER

Soupe aux poivrons rouges rôtis et aux haricots

Cette soupe riche en fibres invite à découvrir et à apprécier encore davantage les légumineuses.

INGRÉDIENTS

2 c. à soupe d'huile d'olive

½ tasse d'oignons jaunes, hachés

1 chopine (255 g) de tomates cerises, coupées en deux

3 gousses d'ail, écrasées

2 pots de 500 ml de poivrons rouges rôtis, égouttés et hachés

1 tasse de kéfir nature de lait entier

1 boîte de 398 ml de lait de coco non allégé

1 ½ c. à thé de paprika fumé

½ c. à thé de cumin moulu

⅛ c. à thé de chili broyé

3 tasses de bouillon d'os de poulet

2 boîtes (398 ml chacune) de haricots blancs, rincés et égouttés

Sel et poivre, au goût

¼ tasse de coriandre ciselée, pour la garniture

Pain au levain, en accompagnement

PRÉPARATION

1. Chauffer l'huile d'olive à feu moyen et faire revenir les oignons jusqu'à ce qu'ils soient translucides. Ajouter les tomates et cuire 5 minutes. Ajouter l'ail, les poivrons rouges rôtis (réserver une petite quantité pour la garniture) et poursuivre la cuisson 3 minutes. Saler et poivrer.
2. Ajouter le kéfir, le lait de coco, le paprika, le cumin, le chili broyé et le bouillon. Porter à ébullition, couvrir, réduire le feu à moyen-doux et laisser mijoter 10 minutes.
3. Prélever une tasse de liquide de la soupe puis réduire en purée au mélangeur avec une des boîtes de haricots. Verser ensuite la préparation dans le reste de la soupe. Ajouter la deuxième boîte de haricots et laisser réchauffer. Saler et poivrer.
4. Garnir chaque portion de poivron rouge émincé et de coriandre. Servir accompagné de pain au levain.

VALEUR NUTRITIVE (PAR PORTION : ⅙ DE LA RECETTE)

Kcal : 364 / Protéines (g) : 16 / Lipides (g) : 21 / Glucides (g) : 38 / Fibres (g) : 11 / Ca (mg) : 223 / Fe (mg) : 6 / Na (mg) : 807

FERMER

IMPRIMER

Sandwich au tofu mariné miso et érable

Une touche de fraîcheur couplée à une touche de protéines végétales!

INGRÉDIENTS

1 paquet de tofu ferme (350 g)

1 c. à soupe d'huile de canola

Marinade au miso et à l'érable

1 c. à soupe de pâte de miso

1 gousse d'ail, hachée

¼ c. à thé de curcuma

1 c. à soupe de gingembre frais, râpé

⅛ c. à thé de chili broyé

2 c. à soupe de vinaigre de cidre de pomme

3 c. à soupe de sirop d'érable

1 c. à soupe d'eau

2 c. à thé de fécule de maïs

Montage

¼ tasse de mayonnaise

4 tranches de gouda

1 tasse de poivrons rouges rôtis, égouttés

8 tranches de pain au levain

1 tasse de chou vert, râpé

PRÉPARATION

1. Dans un bol, fouetter tous les ingrédients de la marinade.
2. Couper le tofu en tranches de l'épaisseur souhaitée (p. ex. rectangles de 1 cm d'épaisseur). Éponger délicatement les tranches de tofu à l'aide d'un linge à vaisselle propre ou d'un essuie-tout. Déposer le tofu dans la marinade, recouvrir de pellicule plastique et réfrigérer 1 heure ou toute la nuit.
3. Dans un poêlon, chauffer l'huile à feu moyen-doux. Frire le tofu, environ 3 minutes de chaque côté, ou jusqu'à ce qu'il soit croustillant. Une fois tout le tofu cuit, réserver et nettoyer le poêlon pour y faire griller le pain.
4. Par sandwich : Tartiner les deux tranches de pain de mayonnaise. Chauffer à feu moyen-doux ½ c. à thé d'huile d'olive dans le poêlon et y déposer les faces non tartinées pour les faire griller. Recouvrir l'une des faces de fromage et de poivrons grillés et l'autre, de chou et de tofu. Couvrir et laisser chauffer 3 minutes. Retirer le couvercle, presser ensemble les deux moitiés et couvrir de nouveau environ 5 minutes pour permettre aux saveurs de se marier et au fromage de fondre; à mi-temps, retourner le sandwich. Retirer le sandwich du poêlon, couper en deux et savourer!

VALEUR NUTRITIVE (PAR PORTION : ¼ DE LA RECETTE)

Kcal : 396 / Protéines (g) : 18 / Lipides (g) : 15 / Glucides (g) : 48 / Fibres (g) : 3 / Ca (mg) : 220 / Fe (mg) : 4 / Na (mg) : 935

FERMER

IMPRIMER

Ragoût de boulettes à l'antillaise

Ce mijoté savoureux et convivial est rempli d'aliments anti-inflammatoires comme du chou vert et des épices.

INGRÉDIENTS

Boulettes

2 c. à soupe d'huile d'olive

3 tasses (227 g) de champignons, coupés en dés

½ tasse de poudre d'amande

¼ tasse de lait

¼ c. à thé de poivre noir

1 c. à thé de sel

400 g de porc haché mi-maigre

Ragoût

2 c. à soupe d'huile d'olive

4 gousses d'ail, émincées

2 c. à soupe de gingembre frais, râpé

½ tasse d'oignons, hachés

¾ tasse de carottes, hachées

1 tasse de poivrons rouges, hachés

2 tasses de chou vert, haché

2 tasses d'eau

¼ tasse de jus d'ananas

Oignons verts, finement émincés, pour la garniture

Riz cuit, en accompagnement

Épices

½ c. à thé de piment de la Jamaïque moulu

1 c. à thé de thym séché

1 c. à soupe de sauce Worcestershire

¼ c. à thé de poivre noir

1 ½ c. à thé de sel, et un peu plus pour l'assaisonnement

⅛ c. à thé de chili broyé

1 feuille de laurier

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 375 °F.
2. Dans une grande casserole, chauffer l'huile à feu moyen. Faire revenir les champignons 10 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils aient rendu leur eau. Saler et poivrer. Déposer sur une assiette recouverte d'un essuie-tout pour absorber le reste d'humidité.
3. Dans un grand bol, mélanger la poudre d'amande, le sel et le poivre, et mouiller avec le lait. Ajouter le porc haché et les champignons refroidis, et mélanger les ingrédients à l'aide d'une fourchette. Diviser le mélange en 8 portions et façonner en boulettes.
4. Déposer les boulettes sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin et mettre au four 20 minutes.
5. Dans la casserole, chauffer l'huile d'olive à feu moyen. Ajouter l'ail, le gingembre et les oignons et faire revenir environ 6 minutes, ou jusqu'à ce que les oignons soient translucides. Ajouter les carottes, les poivrons, le chou, l'eau et le jus d'ananas, et toutes les épices. Remuer et porter à ébullition.
6. Déposer les boulettes cuites sur les légumes et réduire le feu. Couvrir et laisser mijoter à feu doux 25 minutes, en remuant délicatement à mi-cuisson, jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Garnir d'oignons verts et servir sur un nid de riz.

VALEUR NUTRITIVE (PAR PORTION : ⅙ DE LA RECETTE)

Kcal : 309 / Protéines (g) : 15 / Lipides (g) : 24 / Glucides (g) : 15 / Fibres (g) : 2 / Ca (mg) : 59 / Fe (mg) : 1 / Na (mg) : 1116

FERMER

IMPRIMER

Boules d’énergie choco-noix

Cette collation chocolatée aux propriétés anti-inflammatoires regorge de protéines végétales et se prépare en un tournemain.

INGRÉDIENTS

1 tasse de dattes, dénoyautées

1 c. à soupe de beurre de noix

½ tasse de noix de Grenoble

2 c. à soupe de cacao en poudre

⅛ c. à thé de cannelle

¼ c. à thé de sel

½ c. à soupe d’eau, au besoin

1 tasse de graines de chanvre

PRÉPARATION

1. Dans un robot culinaire, mélanger les dattes, le beurre de noix, les noix de Grenoble, le cacao en poudre, la cannelle et le sel, et pulser jusqu’à l’obtention d’un mélange semi-grossier. Si la pâte semble trop sèche et granuleuse, ajouter de l’eau et continuer de pulser jusqu’à l’obtention d’une texture légèrement collante.
2. Façonner des boules de 1 po, puis enrober chaque boule de graines de chanvre. Placer les bouchées sur une assiette et réfrigérer environ 10 minutes pour permettre aux saveurs de se marier ou servir immédiatement. Conserver au réfrigérateur.

VALEUR NUTRITIVE (PAR PORTION : 1 BOULE)

Kcal : 114 / Protéines (g) : 5 / Lipides (g) : 7 / Glucides (g) : 9 / Fibres (g) : 2 / Ca (mg) : 16 / Fe (mg) : 2 / Na (mg) : 38

FERMER

IMPRIMER

Sauté au miso et à l'amande

Délicieuse et simple à réaliser, cette recette est une excellente source de probiotiques.

INGRÉDIENTS

Sauce au miso et à l'amande

2 c. à soupe de pâte de miso blanc

3 c. à soupe de beurre d'amande

2 gousses d'ail écrasées

1 c. à soupe de gingembre, émincé

1 c. à thé de sauce soya

1 c. à thé d'huile de sésame

⅓ tasse d'eau

Sauté

500 g d'une source de protéines, au choix

3 c. à soupe d'huile de canola

½ tasse d'oignons jaunes, hachés

1 ½ tasse de bouquets de brocoli

½ tasse de carottes, finement tranchées

1 tasse de poivrons rouges, en morceaux

1 tasse de champignons de Paris, en morceaux

⅓ tasse d'eau

1 ou 2 oignons verts, finement émincés, pour la garniture

Sel et poivre, au goût

Nouilles de riz, en accompagnement

PRÉPARATION

1. Pour préparer la sauce, fouetter la pâte miso, le beurre d'amandes, l'ail, le gingembre et la sauce soya jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène. Incorporer l'huile de sésame et l'eau. Réserver.
2. Dans un bol, enrober la source de protéines tranchée de 1 c. à soupe d'huile et assaisonner de sel et de poivre. Dans une poêle profonde, chauffer un peu d'huile à feu moyen-vif et faire frire les tranches de 3 à 5 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce qu'elles soient colorées et légèrement croustillantes. Déposer sur une assiette et réserver.
3. Dans la même poêle, verser les 2 c. à soupe d'huile restantes et faire revenir les oignons pendant 3 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient translucides. Ajouter le brocoli et les carottes et faire sauter 5 minutes. Ajouter les poivrons rouges et les champignons et poursuivre la cuisson jusqu'à ce que les champignons aient rendu leur eau. Vérifier à la fourchette la tendreté des légumes.
4. Incorporer la sauce, puis ajouter ⅓ de tasse d'eau. Continuer de remuer environ 3 minutes, ou jusqu'à ce que la sauce ait légèrement réduit. Ajouter la source de protéines cuite et poursuivre la cuisson quelques minutes, jusqu'à ce que la sauce ait épaissi. Garnir d'oignons verts et servir accompagné de nouilles de riz.

VALEUR NUTRITIVE (PAR PORTION : ¼ DE LA RECETTE)

Kcal : 356 / Protéines (g) : 24 / Lipides (g) : 9 / Glucides (g) : 48 / Fibres (g) : 3 / Ca (mg) : 105 / Fe (mg) : 3 / Na (mg) : 393

FERMER

IMPRIMER

Pâtes crémeuses aux tomates et au thon

Ce plat simple et réconfortant fournit une bonne dose de prébiotiques naturels.

INGRÉDIENTS

2 c. à soupe d'huile d'olive

¾ tasse de blancs de poireaux, émincés

2 gousses d'ail, émincées

1 chopine (255 g) de tomates cerises, coupées en deux

4 tasses de bouillon de légumes à faible teneur en sodium, à la température ambiante

3 tasses de farfalles, sèches

2 c. à soupe de câpres, hachées

¼ tasse de persil, ciselé

⅓ tasse de labneh

¼ tasse de parmesan, râpé

2 boîtes (165 g chacune) de thon (dans l'eau), égoutté et émietté

Zeste de 1 citron

Sel et poivre, au goût

PRÉPARATION

1. Dans une poêle profonde, chauffer l'huile d'olive à feu moyen-doux. Faire revenir les poireaux environ 8 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils soient translucides. Ajouter l'ail et les tomates et poursuivre la cuisson environ 5 minutes, en remuant, jusqu'à ce que les tomates soient caramélisées. Saler et poivrer.
2. Ajouter 2 tasses de bouillon et les pâtes sèches, et couvrir la poêle partiellement. Porter à ébullition, puis retirer le couvercle et laisser mijoter à petits bouillons 15 minutes, ou jusqu'à ce que les pâtes soient cuites al dente. Incorporer les 2 autres tasses de bouillon, les câpres et le persil, et poursuivre la cuisson environ 10 minutes.
3. Une fois le liquide absorbé en grande partie, incorporer délicatement le labneh et le parmesan pour obtenir une sauce crémeuse. Ajouter le thon et le zeste de citron. Saler et poivrer.
4. Retirer du feu, couvrir et laisser reposer quelques minutes pour terminer la cuisson des pâtes. Garnir d'un peu plus de parmesan et savourer!

VALEUR NUTRITIVE (PAR PORTION : ⅙ DE LA RECETTE)

Kcal : 356 / Protéines (g) : 24 / Lipides (g) : 9 / Glucides (g) : 48 / Fibres (g) : 3 / Ca (mg) : 105 / Fe (mg) : 3 / Na (mg) : 393

FERMER

IMPRIMER

Gruau-frigo aux pêches et à la crème

Au petit-déjeuner ou à l'heure de la collation, voilà une option réconfortante et riche en fibres solubles et en prébiotiques!

INGRÉDIENTS

Mélange d'avoine de base

⅓ tasse de flocons d'avoine

1 c. à thé de graines de chia

¾ tasse de lait

Garniture

2 c. à soupe de yogourt grec

½ tasse de pêches, en tranches

1 c. à thé d'huile de coco

1 c. à thé de miel

PRÉPARATION

1. Dans un pot, mélanger les flocons d'avoine, les graines de chia et le lait. Couvrir et réfrigérer au moins 2 heures ou toute la nuit.
2. Réchauffer au micro-ondes ou servir froid.
3. Faire revenir les pêches dans l'huile de coco.
4. Garnir le mélange de yogourt, des pêches sautées et de miel.

VALEUR NUTRITIVE (PAR PORTION : 1 POT)

Kcal : 328 / Protéines (g) : 16 / Lipides (g) : 11 / Glucides (g) : 48 / Fibres (g) : 6 / Ca (mg) : 368 / Fe (mg) : 2 / Na (mg) : 104

FERMER

IMPRIMER

Délice à l'amande

INGRÉDIENTS

Mélange d'avoine de base

⅓ tasse de flocons d'avoine

1 c. à thé de graines de chia

¾ tasse de lait

Garniture

1 c. à soupe d'amandes effilées

1 c. à soupe de noix de coco râpée

1 c. à thé de cacao en poudre

1 c. à soupe de sirop d'érable

PRÉPARATION

1. Dans un pot, mélanger les flocons d'avoine, les graines de chia et le lait. Couvrir et réfrigérer 2 heures ou toute la nuit.
2. Réchauffer au micro-ondes ou servir froid.
3. Ajouter la garniture.

VALEUR NUTRITIVE (1 POT)

Kcal : 339 / Protéines (g) : 14 / Lipides (g) : 11 / Glucides (g) : 52 / Fibres (g) : 6 / Ca (mg) : 297 / Fe (mg) : 2 / Na (mg) : 127

Double chocolat

INGRÉDIENTS

Mélange d'avoine de base

⅓ tasse de flocons d'avoine

1 c. à thé de graines de chia

¾ tasse de lait

Garniture

½ c. à thé de cannelle moulue

¼ tasse de banane écrasée

1 c. à thé de cacao en poudre

1 c. à soupe de brisures de chocolat

PRÉPARATION

1. Dans un pot, mélanger les flocons d'avoine, les graines de chia et le lait. Couvrir et réfrigérer 2 heures ou toute la nuit.
2. Réchauffer au micro-ondes ou servir froid.
3. Ajouter la garniture.

VALEUR NUTRITIVE (1 POT)

Kcal : 474 / Protéines (g) : 15 / Lipides (g) : 18 / Glucides (g) : 75 / Fibres (g) : 8 / Ca (mg) : 297 / Fe (mg) : 4 / Na (mg) : 94

Beurre de noix et gelée

INGRÉDIENTS

Mélange d'avoine de base

⅓ tasse de flocons d'avoine

1 c. à thé de graines de chia

¾ tasse de lait

Garniture

½ c. à thé de cannelle moulue

¼ tasse de banane écrasée

1 c. à soupe de gelée ou de confiture

1 c. à soupe de beurre de noix de votre choix

1 c. à soupe d'amandes hachées

PRÉPARATION

1. Dans un pot, mélanger les flocons d'avoine, les graines de chia et le lait. Couvrir et réfrigérer 2 heures ou toute la nuit.
2. Réchauffer au micro-ondes ou servir froid.
3. Ajouter la garniture.

VALEUR NUTRITIVE (1 POT)

Kcal : 449 / Protéines (g) : 18 / Lipides (g) : 16 / Glucides (g) : 65 / Fibres (g) : 7 / Ca (mg) : 306 Fe (mg) : 3 / Na (mg) : 97

FERMER