

Cuisine MII

The image shows three pita breads filled with tuna, arugula, tomatoes, and onions, served on a wooden board. The pita breads are golden brown and have a slight char on the outside. The filling consists of tuna, arugula, tomatoes, and onions. The background is a light-colored wooden surface.

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

**CUISINER À
PETIT PRIX**

Cuisine MII

Recettes et
inspirations culinaires
à l'intention des
personnes atteintes
d'une maladie
inflammatoire
de l'intestin (3^e partie)

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



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



© 2025 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 auteurs 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.

SOMMAIRE

Comblen ses besoins en protéines sans grignoter son budget	5
Bien manger sans se ruiner : économiser à l'épicerie	9
Une petite dose de planification... pour des économies substantielles	12
Ce n'est pas la grande forme?	14
Guide de préparation des barres tendres	16
Faites vos propres barres tendres. Voici quelques idées!	17
À la rencontre de notre équipe!	18

Tofu brouillé à la western



Tartines de thon à la grecque



Soupe jardinière à l'orge



Pâté chinois aux légumes et aux patates douces



Cari de lentilles et de chou-fleur



Barres tendres au beurre d'arachides et aux raisins secs



NOUS AVONS DE NOUVELLES RECETTES POUR VOUS...

... mettez-les toutes au menu sans plus attendre! Composées avec soin, elles proposent une grande sélection de fruits et de légumes, de sources de protéines et de grains entiers qui vous aideront à combler vos besoins quotidiens en fibres et en éléments nutritifs.

Vous devrez peut-être adapter certaines recettes à vos besoins particuliers. Par exemple, si vous avez une sténose (rétrécissement d'une portion de l'intestin) ou que vous êtes aux prises avec des selles molles et fréquentes, de petites modifications à une recette peuvent vous permettre de mieux la tolérer et de la digérer plus facilement. Voici quelques points à retenir :

- Les légumes cuits sont généralement mieux tolérés que les **légumes crus**. Vous voulez vous régaler d'une *Tartine de thon à la grecque* à l'heure du lunch? Utilisez des légumes grillés plutôt que des légumes crus.
- **Les noix et les fruits séchés** doivent généralement être évités. Nos recettes de barres tendres demeurent savoureuses même si vous omettez ces ingrédients.
- Certains aliments sont plus faciles à digérer s'ils sont **réduits en purée ou passés au mélangeur**; c'est le cas des lentilles vertes et des légumes composant le *Cari de lentilles et de chou-fleur*.

- Finalement, si vous avez l'un de problèmes de santé susmentionnés, vous digérerez plus facilement les fruits et les légumes **pelés et épépinés**, comme les courgettes dans la recette de soupe.

Ce n'est pas tout : toutes nos recettes peuvent être facilement adaptées à d'autres régimes particuliers.

- Si vous suivez un **régime faible en lactose**, remplacez tout produit laitier par une option à faible teneur en lactose, comme du lait sans lactose.
- Si êtes **végane**, vous pouvez notamment remplacer la viande par du tofu, les œufs par du gel de lin ou de chia, et le lait par une boisson végétale.

Tous les ingrédients qui contiennent du **gluten** peuvent être remplacés par des produits de substitution sans gluten.

Consultez les notes accompagnant chaque recette : vous y trouverez les produits de substitution recommandés!

COMBLER SES BESOINS EN PROTÉINES SANS GRIGNOTER SON BUDGET

Consommer suffisamment de protéines est important pour la santé et la fonction immunitaire - particulièrement lorsque vous ne vous sentez pas bien ou durant une poussée inflammatoire, situations où vos besoins en protéines augmentent. Les produits riches en protéines ont leur prix. Voici cependant quelques options abordables, dont certaines se retrouvent dans les recettes du présent livret :

- **Les protéines végétales** sont habituellement moins chères que les protéines animales. Les légumineuses comme les haricots, les pois cassés, les lentilles et les fèves de soya sont riches en protéines et renferment également beaucoup de fibres, de vitamines et de minéraux.
- **Les légumineuses** séchées et cuites maison sont généralement plus économiques que les légumineuses en conserve, mais ces dernières sont abordables et plus commodes à utiliser. Le *Cari de lentilles et de chou-fleur* est un excellent exemple de recette à petit prix à base de légumineuses.



- **Les produits à base de soya**, comme le tofu et l'edamame, sont très polyvalents et permettent de préparer une grande variété de plats, d'un sauté asiatique à un savoureux petit-déjeuner, comme le *Tofu brouillé à la Western* proposé dans le présent livret.
- **Les noix et les graines** fournissent aussi des protéines végétales, mais étant donné leur prix élevé, il vaut mieux les acheter en gros ou en vrac.
- Lorsque vous achetez des **protéines animales**, comme de la volaille ou de la viande, il est souvent plus avantageux de choisir des pièces entières plutôt que des morceaux. Pourquoi ne pas acheter un poulet entier, par exemple, plutôt que des cuisses ou des hauts de cuisse? Vous pourrez utiliser la carcasse pour préparer un bouillon riche en protéines. Soyez à l'affût des aubaines et profitez-en pour acheter de la viande que vous pourrez congeler et utiliser au moment voulu – par exemple du filet de porc pour réaliser notre *Soupe jardinière à l'orge*.
- **Les protéines animales en conserve** – viande ou poisson, notamment saumon, thon ou sardines – coûtent généralement moins cher que les produits frais et permettent d'apprêter rapidement des repas simples et sans cuisson... comme notre délicieuse *Tartine de thon à la grecque*.
- **Les œufs** sont une autre source de protéines abordable et polyvalente. Servez-les à n'importe quel repas comme mets principal – œufs brouillés, à la coque, pochés ou au plat – ou ajoutez-en à vos salades, sandwichs, sautés, etc., pour en augmenter la teneur en protéines et en agréments la saveur.



- **Le lait écrémé en poudre** est un autre aliment bon marché à ajouter à votre liste d'épicerie. Mélangé à un smoothie, une soupe, des céréales ou une purée de pommes de terre, il augmente l'apport en protéines, en calcium et en vitamine D, et ajoute une touche d'onctuosité! Beaucoup plus abordable que la plupart des protéines en poudre commerciales, il peut être utilisé de la même manière.

TOFU BROUILLÉ À LA WESTERN



10 min.



10 min.



4

Commencez votre journée par un déjeuner riche en protéines végétales!

INGRÉDIENTS

1 bloc de tofu ferme

1 c. de thé de curcuma en poudre

1 c. à thé de paprika ¹

1 c. à thé d'ail en poudre

1 c. à thé d'oignon en poudre

1/3 tasse de lait ou de boisson végétale

1/4 c. à thé de sel

1/4 c. à thé de poivre

1 c. à soupe d'huile d'avocat ²

1/2 tasse oignon jaune haché

1/2 tasse poivrons rouges en dés

1/2 tasse poivrons verts en dés

2 c. à soupe levure alimentaire ³

PRÉPARATION

1. Dans un bol, défaire le tofu en morceaux avec les mains jusqu'à ce qu'à ce que la texture ressemble à celle d'œufs brouillés.

2. Dans un petit bol, mélanger le curcuma, le paprika, l'ail en poudre, l'oignon en poudre et le lait. Saler et poivrer. Verser sur le tofu. Mélanger et réserver.

3. Dans une poêle antiadhésive, chauffer l'huile à feu moyen-vif. Faire revenir les oignons et les poivrons pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que les oignons soient légèrement dorés. Ajouter la préparation de tofu et faire revenir jusqu'à ce que le tofu soit chaud. Ajouter la levure alimentaire si désiré et mélanger. Si la préparation est trop sèche, ajouter un peu de lait.

4. Accompagner de rôties, de tranches d'avocat et de salsa. Vous pouvez aussi mettre la préparation dans une tortilla avec de la mayonnaise et de la salsa pour en faire un roulé déjeuner.

¹ ou paprika fumé

² ou huile d'olive, huile de canola

³ si désiré pour un petit goût fromagé



VALEUR NUTRITIVE (PORTION : 1/4 DE LA RECETTE)

Kcal : 134 / Protéines (g) : 9 / Lipides (g) : 9 / Glucides (g) : 7 / Fibres (g) : 2 / Ca (mg) : 213 / Fe (mg) : 2 / Sodium (mg) : 172



10 min.



2

TARTINES DE THON À LA GRECQUE

Savourez du thon en conserve dans cette recette de roulé polyvalente!

INGRÉDIENTS

2 pita grec (ou pain naan)

4 c. à soupe par pita de tzatziki

1 boîte (85 g) de thon, égoutté ¹

6 tomates cerises coupées en deux ²

¼ d'oignon rouge émincé

Roquette au goût ³

PRÉPARATION

Sur deux pitas grecs, répartir le tzatziki, le thon, les tomates, l'oignon et la roquette.

- ¹ Utilisez du saumon plutôt que du thon.
- ² Remplacez les tomates par du concombre.
- ³ Choisissez de la menthe ou des bébés épinards, ajoutez de la féta ou des câpres.

VALEUR NUTRITIVE (PORTION : ½ DE LA RECETTE)

Kcal : 502 / Protéines (g) : 34 / Lipides (g) : 18 / Glucides (g) : 50 / Fibres (g) : 3 / Ca (mg) : 127 / Fe (mg) : 4 / Sodium (mg) : 630



BIEN MANGER SANS SE RUINER : ÉCONOMISER À L'ÉPICERIE

- Connaître et **privilégier les fruits et les légumes saisonniers** peut vous aider à réaliser des économies. Des organismes comme Mangez Québec et Foodland Ontario offrent un guide des aliments de saison.
- En outre, on trouve dans certaines épicerie des étalages de **fruits et légumes qui présentent de petits défauts** ou ne sont plus parfaitement frais, et sont offerts à prix réduit. Les légumes flétris peuvent très bien servir à faire des soupes ou des sautés, et les fruits talés, à confectionner des gâteaux.
- Lorsque les fruits et les légumes frais se font rares ou sont hors de prix, on peut se rabattre sur les produits **en conserve ou surgelés**, souvent moins chers et très nutritifs. Servez-vous-en pour agrémenter vos smoothies et vos soupes en un tournemain! Notre *Pâté chinois aux légumes et aux patates douces* contient uniquement des légumes surgelés, et les recettes de *Soupe jardinière à l'orge* et de *Cari de lentilles et de chou-fleur* peuvent aussi être préparées - plus rapidement et/ou à moindre coût - avec des légumes surgelés.



- Pour diverses raisons, certaines personnes préfèrent les **fruits et légumes biologiques**, mais les fruits et légumes issus de l'agriculture traditionnelle sont généralement beaucoup moins chers et tout aussi nutritifs. Tous les produits agricoles sont réglementés en fonction du type d'agriculture et des traitements appliqués et peuvent être consommés sans risque.
- Quant aux **aliments qui se conservent longtemps**, notamment le riz, les pâtes, les haricots, l'orge et le quinoa, il est judicieux de les acheter en grande quantité.
- Certaines épicerie publient en ligne leurs **aubaines de la semaine**, ce qui peut vous aider à planifier vos courses et vos menus.
- Finalement, gardez à l'esprit que **les marques maison** coûtent souvent beaucoup moins cher que les marques populaires.



10 min.



50 min.



6



SOUPE JARDINIÈRE À L'ORGE

Cette soupe est un repas en soi et vous pouvez la concocter avec les légumes que vous avez déjà sous la main.

INGRÉDIENTS

1 c. soupe d'huile d'olive

1 lb de filet de porc coupé en cubes (grosesseur d'une bouchée)

1 oignon haché

1 barquette (227 g) de champignons en petits quartiers

½ c. à thé de sel

2 carottes en dés

2 courgette en dés ¹

2 gousses d'ail hachées

½ tasse d'orge mondé ²

6 tasses de bouillon de bœuf

2 tasses ou 1 boîte de 540 ml de jus de tomate

1 c. à soupe de basilic séché

PRÉPARATION:

1. Dans une casserole ou une cocotte, chauffer l'huile à feu moyen-vif. Faire revenir le porc jusqu'à ce qu'il soit doré. Retirer de la casserole.
2. Ajouter les oignons et les champignons, saler, puis faire revenir pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que l'oignon soit doré.
3. Ajouter les carottes, les courgettes et l'ail puis faire revenir pendant 5 minutes. Remettre la viande dans la casserole. Ajouter l'orge, le bouillon, le jus de tomate et le basilic. Porter à ébullition, réduire le feu à moyen-doux et laisser mijoter pendant 45 minutes ou jusqu'à ce que l'orge et les légumes soient tendres. Saler et poivrer au goût.
4. Accompagner de croûtons et de fromage.

¹ pour réduire les fibres insolubles, peler et épépiner les courgettes

² remplacer par du quinoa comme option sans gluten

VALEUR NUTRITIVE (PORTION : ¼ DE LA RECETTE)

Kcal : 218 / Protéines (g) : 23 / Lipides (g) : 5 / Glucides (g) : 23 / Fibres (g) : 5 / Ca (mg) : 69 / Fe (mg) : 3



Imprimer

PÂTÉ CHINOIS AUX LÉGUMES ET AUX PATATES DOUCES



10 min.



50 min.



6

Les patates douces ajoutent une belle touche d'originalité à ce mets de semaine.

INGRÉDIENTS

1 ½ lb de patates douces, pelées (2 à 3 patates)

1 c. soupe de beurre

¼ tasse de lait

½ c. à thé de muscade ¹

Sel et poivre

1 c. soupe d'huile de canola

1 lb de dinde hachée

½ tasse oignon jaune haché

2 c. à thé d'origan séché

2 tasses de pois et carottes surgelés ²

2 c. soupe de farine

1 tasse de bouillon de poulet

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 350 °F.
2. Déposer les patates douces dans une grande casserole d'eau. Porter à ébullition à feu vif, réduire le feu à moyen-doux et laisser mijoter pendant 15 minutes ou jusqu'à ce que les patates douces soient tendres. Égoutter. Ajouter le beurre, le lait et la muscade. Saler et poivrer. Réduire en purée. Réserver.
3. Pendant ce temps, dans un poêlon à hauts rebords allant au four, chauffer l'huile à feu moyen-vif. Ajouter la dinde hachée, l'oignon et l'origan. Saler et poivrer. Faire revenir jusqu'à ce que la viande soit cuite.
4. Ajouter les légumes surgelés et poursuivre la cuisson jusqu'à ce que les légumes soient chauds. Soupoudrer la farine et mélanger pour bien incorporer. Verser le bouillon de poulet et remuer jusqu'à ce que le liquide épaississe. Retirer du feu.
5. Ajouter la purée de patates douces sur la préparation à la viande et aux légumes. Cuire au four pendant 20 minutes.

¹ ou cannelle si vous n'avez pas de muscade

² pour réduire les fibres insolubles, remplacez les pois par des haricots verts coupés



VALEUR NUTRITIVE (PORTION : ¼ DE LA RECETTE)

Kcal : 288 / Protéines (g) : 19 / Lipides (g) : 11 / Glucides (g) : 30 / Fibres (g) : 5 / Ca (mg) : 114 / Fe (mg) : 2

UNE PETITE DOSE DE PLANIFICATION... POUR DES ÉCONOMIES SUBSTANTIELLES



Voici une astuce efficace pour réduire le coût de vos repas : déterminez à l'avance votre menu de la semaine, puis faites tous les achats nécessaires une seule fois par semaine.

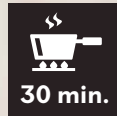
- **Commencez par vérifier le contenu de vos armoires, du frigo et du congélateur**, et planifiez vos repas et vos collations en fonction des ingrédients que vous avez en réserve.
- **Consultez les circulaires des épicerie locales** ou utilisez une appli pour trouver les articles en promotion (particulièrement les protéines et les fruits et légumes), que vous ajouterez à la liste des aliments que vous avez déjà sous la main.

- **Planifiez quelques repas à base d'ingrédients similaires** pour éviter le gaspillage et raccourcir votre liste d'épicerie. Par exemple, un poulet entier peut servir à réaliser plusieurs recettes, et un gros oignon, à aromatiser plusieurs plats.
- **Planifiez des lunches ou des soupers préparés avec des restes**, ou congelez les restes en vue d'un repas rapidement préparé.
- **Profitez des jours où vous êtes en forme pour apprêter de grandes quantités** - à long terme, vous épargnerez temps et énergie. Vous pouvez facilement doubler et congeler plusieurs de nos recettes, comme la *Pâté chinois aux légumes et aux patates douces*, la *Soupe jardinière à l'orge* et le *Cari de lentilles et de chou-fleur*.
- **Si le temps vous le permet**, vous pouvez économiser en préparant vous-même des barres tendres, des muffins, des boules d'énergie ou d'autres collations simples à réaliser. La recette des *Barres tendres au beurre d'arachides et aux raisins secs* est un excellent exemple. Faits maison, ces aliments coûtent souvent beaucoup moins cher que les produits achetés à l'épicerie et sont plus savoureux!

CARI DE LENTILLES ET DE CHOU-FLEUR



15 min.



30 min.



4

Savourez pleinement ce cari végétarien santé à base de lentilles.

INGRÉDIENTS

1 c. à soupe d'huile d'olive

1 tasse d'oignon jaune haché

½ c. à thé de sel

1 c. à thé de cari en poudre

1 c. à thé de cumin en poudre

2 c. à soupe de pâte de tomates

½ tasse de lentilles vertes, sèches ¹

2 tasses de chou-fleur en petits fleurons ²

2 tasses de courgettes coupées en dés

4 tasses de bouillon de légumes

½ boîte de 400 ml de lait de coco

4 tasses de bébés épinards

1 lime en quartiers

Coriandre fraîche, comme garniture

PRÉPARATION

1. Dans une casserole, chauffer l'huile à feu moyen-vif. Ajouter l'oignon, saler et faire revenir pendant 5 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit doré.
2. Ajouter la poudre de cari, le cumin et la pâte de tomates. Faire revenir de 1 à 2 minutes.
3. Ajouter les lentilles, le chou-fleur, le bouillon de légumes et le lait de coco. Porter à ébullition à feu vif, réduire le feu à moyen-doux et laisser mijoter pendant 15 minutes ou jusqu'à ce que les lentilles soient cuites. Remuer occasionnellement. À ce stade-ci, vous pouvez réduire la soupe en purée pour qu'elle soit plus facile à digérer. Vous devez alors exclure les épinards à l'étape suivante.
4. Retirer du feu. Incorporer les épinards. Servir sur du riz basmati. Arroser de jus de lime et garnir de coriandre.

¹ ou de lentilles brunes sèches

² frais ou surgelé

ASTUCE

Doubler la recette et congeler en portions.

VALEUR NUTRITIVE (PORTION : ¼ DE LA RECETTE)

Kcal : 294 / Protéines (g) : 6 / Lipides (g) : 25 / Glucides (g) : 18 / Fibres (g) : 4 / Ca (mg) : 108
Fe (mg) : 5 / Sodium (mg) : 770



Imprimer

CE N'EST PAS LA GRANDE FORME?

Les jours où ça ne va pas trop, vous avez peut-être du mal à trouver l'énergie nécessaire pour cuisiner. Voici quelques astuces qui vous aideront à combler vos besoins nutritionnels en attendant de vous sentir mieux.

- Au lieu de boire seulement de l'eau et des boissons peu caloriques, **choisissez des liquides riches en éléments nutritifs**, y compris en protéines. Par exemple, essayez un smoothie ou un lait frappé, en misant sur des ingrédients nourrissants, notamment :

- yogourt grec;**
- tofu;**
- blanc d'œuf pasteurisé;**
- beurres de noix;**
- lait écrémé en poudre;**
- miel ou sirop d'érable;**
- huile d'olive ou de noix de coco.**

- **Consultez notre Guide de préparation des smoothies** dans la 1^{re} partie de *Cuisine MII*. Vous y trouverez des idées pour concocter des smoothies nourrissants, faciles à digérer et délicieux!



- Lorsque vous êtes *en forme*, profitez-en pour **préparer vos recettes favorites** en plus grandes quantités et congelez-les en portions individuelles, en prévision des jours où vous n'aurez pas l'énergie de cuisiner. Demandez à vos amis ou à votre famille de vous aider à préparer des repas ou d'en cuisiner pour vous.
- **Choisissez des recettes simples**, comptant peu d'ingrédients et peu d'étapes de préparation. Envisagez l'achat de fruits et de légumes surgelés, prélavés et en morceaux. Vous pouvez aussi acheter un poulet rôti pour réaliser une recette à base de poulet cuit et, avec les restes, faire des sandwiches, des roulés ou une soupe.
- **Prévoyez des repas sans cuisson**. Par exemple, un sandwich ou un roulé au thon ou aux œufs durs, des craquelins et du fromage, ou un bagel tartiné de beurre de noix. Assorties de fruits, de yogourt grec, ou de légumes et de houmous, ces options constituent un repas nourrissant et facile à préparer.
- Si vous ne vous sentez pas d'attaque pour préparer un repas, même des plus simples, **l'achat de plats cuisinés** est une option à envisager. Renseignez-vous sur les services de livraison de repas dans votre quartier, ou vérifiez l'offre de plats cuisinés (surgelés ou frais) à votre épicerie.
- Pour éviter d'avoir à vous rendre à l'épicerie, songez à **acheter vos aliments en ligne** et à les **faire livrer**. L'important, c'est de manger – faire ses courses en personne est secondaire.

BARRES TENDRES AU BEURRE D'ARACHIDES ET AUX RAISINS SECS

Essayez ces délicieuses barres tendres sans cuisson. Ashley, membre de l'équipe de *Cuisine Mii*, adore en préparer pour sa famille!

INGRÉDIENTS

1 tasse de beurre
d'arachides

½ tasse de miel

2 c. à thé d'extrait de
vanille

2 ½ tasses de flocons
d'avoine

1 tasse de raisins secs

½ tasse d'arachides

1 c. à thé de cannelle

PRÉPARATION

1. Mettre le beurre d'arachides et le miel dans une petite casserole. Faire fondre à feu doux, en remuant pour bien mélanger. Retirer du feu et ajouter l'extrait de vanille.
2. Dans un grand bol, mélanger les flocons d'avoine, les raisins secs, les arachides et la cannelle.
3. Ajouter la préparation de beurre d'arachides aux ingrédients secs et bien mélanger.
4. Répartir le mélange dans un plat tapissé de papier parchemin. Presser fermement à l'aide d'une spatule ou avec les doigts. Réfrigérer 2 heures ou toute la nuit. Couper en barres.

VALEUR NUTRITIVE (PORTION : 1 BARRE)

Kcal : 277 / Protéines (g) : 8 / Lipides (g) : 15 / Glucides (g) : 33 / Fibres (g) : 4 / Ca (mg) : 34 / Fe (mg) : 1 / Sodium (mg) : 7



GUIDE DE PRÉPARATION DES BARRES TENDRES

Cette recette commode et sans cuisson fournit à la fois des protéines et des fibres. Les barres tendres maison sont d'excellents en-cas à garder sous la main pour combler les petits creux à toute heure de la journée.

Si vous devez éviter les noix et les fruits séchés, omettez simplement ces ingrédients. La recette n'en sera pas moins savoureuse!

1

Dans un petit bol, mélanger les ingrédients humides, qui aideront à lier la préparation.

- + **1 tasse de beurre de noix**
(éviter les variétés croquantes)
 - Arachides
 - Amandes
 - Noix de cajou
- + **½ tasse de miel**
- + **2 c. à thé d'aromatisant liquide** (extrait)
 - Noix de coco
 - Vanille
 - Amande
 - Citron

2

Mélanger les ingrédients secs, qui apporteront une texture croustillante.

- 2 ½ tasses de flocons d'avoine**
- + **1 tasse de fruits séchés ou de pépites de chocolat**
 - Abricots
 - Canneberges
 - Raisins secs
 - Figs
 - Dattes
 - + **½ tasse d'un ingrédient croquant**
(lipides, fibres, protéines)
 - Arachides
 - Graines
 - Amandes
 - Noix de Grenoble
 - Noix de cajou
 - + **1 c. à thé (ou moins) d'aromatisant sec**
 - Cannelle
 - Muscade
 - Sel de mer

3

Ajouter les ingrédients humides aux ingrédients secs et bien mélanger.

4

Tapisser un plat de papier parchemin. Répartir le mélange dans le plat et presser fermement à l'aide d'une spatule ou avec les doigts. Réfrigérer 2 heures ou toute la nuit. Couper en barres et conserver dans un contenant hermétique.





FAITES VOS PROPRES BARRES TENDRES. VOICI QUELQUES IDÉES!



BARRES TENDRES AUX PÉPITES DE CHOCOLAT

INGRÉDIENTS

1 tasse de beurre d'arachides
½ tasse de miel
2 c. à thé d'extrait de noix de coco

2 ½ tasses de flocons d'avoine
1 tasse de pépites de chocolat
½ tasse de noix de Grenoble, hachées
pincée de sel de mer



BARRES TENDRES AUX AMANDES ET AUX CANNEBERGES

INGRÉDIENTS

1 tasse de beurre d'amande
½ tasse de miel
2 c. à thé d'extrait de vanille

2 ½ tasses de flocons d'avoine
1 tasse de canneberges séchées
½ tasse de pacanes, hachées
1 c. à thé de cannelle



BARRES TENDRES À LA CANNELLE ET AUX ARACHIDES

INGRÉDIENTS

1 tasse de beurre d'arachides
½ tasse de miel
2 c. à thé d'extrait d'amande

2 ½ tasses de flocons d'avoine
1 tasse de dattes, dénoyautées et hachées
½ tasse d'arachides
1 c. à thé de cannelle

À la rencontre de notre équipe!

Gina Almasan, Dt.P.

Diététiste-nutritionniste, Formatrice clinique, UBC, Vancouver, Colombie-Britannique

Gina œuvre actuellement auprès du Centre des MII de la Colombie-Britannique à titre de diététiste professionnelle. Féru de nutrition, elle adore expérimenter en cuisine et aider les patients à atteindre leurs objectifs nutritionnels. Détentrice d'un B.Sc. en nutrition de l'Université de la Colombie-Britannique (UBC), Gina a effectué son stage de fin d'études au sein de la Régie de la santé du littoral de Vancouver. Depuis, elle a exploré divers secteurs de pratique, des soins intensifs en milieu hospitalier aux soins de longue durée. Elle se passionne pour la santé digestive et aime aider les patients à apprendre comment alléger leurs symptômes et gérer plus facilement leur maladie grâce à l'alimentation.

Jina Baytar, Dt.P.

Diététiste-nutritionniste, Centre hospitalier de l'Université de Montréal (CHUM), Montréal, Québec

Jina a obtenu son diplôme en nutrition à l'Université en Montréal en 2018 et exerce depuis à titre de nutritionniste clinique au Centre hospitalier de l'Université de Montréal (CHUM). Depuis 5 ans, elle travaille au département de gastroentérologie, principalement auprès de patients atteints d'une maladie inflammatoire de l'intestin. Jina se réjouit de partager son expérience et d'aider les gens à choisir et à créer des recettes optimales adaptées à leur maladie.

Ashley Manuel, Dt.P.

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

Ashley travaille depuis 15 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!

Élaboration de recettes par les diététistes du *Centre Humami*, Saint-Hyacinthe, Québec

Ressource :

Maladie inflammatoire de l'intestin : www.badgut.org/maladie-inflammatoire-de-lintestin-mii



Tofu brouillé à la western

Commencez votre journée par un déjeuner riche en protéines végétales!

INGRÉDIENTS

1 bloc de tofu ferme

1 c. thé de curcuma en poudre

1 c. à thé de paprika

1 c. à thé d'ail en poudre

1 c. à thé d'oignon en poudre

1/3 tasse de lait ou de boisson végétale

1/4 c. à thé de sel

1/4 c. à thé de poivre

1 c. à soupe d'huile d'avocat

1/2 tasse oignon jaune haché

1/2 tasse poivrons rouges en dés

1/2 tasse poivrons verts en dés

2 c. à soupe levure alimentaire

PRÉPARATION

1. Dans un bol, défaire le tofu en morceaux avec les mains jusqu'à ce qu'à ce que la texture ressemble à celle d'œufs brouillés.
2. Dans un petit bol, mélanger le curcuma, le paprika, l'ail en poudre, l'oignon en poudre et le lait. Saler et poivrer. Verser sur le tofu. Mélanger et réserver.
3. Dans une poêle antiadhésive, chauffer l'huile à feu moyen-vif. Faire revenir les oignons et les poivrons pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que les oignons soient légèrement dorés. Ajouter la préparation de tofu et faire revenir jusqu'à ce que le tofu soit chaud. Ajouter la levure alimentaire si désiré et mélanger. Si la préparation est trop sèche, ajouter un peu de lait.
4. Accompagner de rôties, de tranches d'avocat et de salsa. Vous pouvez aussi mettre la préparation dans une tortilla avec de la mayonnaise et de la salsa pour en faire un roulé déjeuner.

VALEUR NUTRITIVE (PAR PORTION : 1/4 DE LA RECETTE)

Kcal : 134 / Protéines (g) : 9 / Lipides (g) : 9 / Glucides (g) : 7 / Fibres (g) : 2 / Ca (mg) : 213 / Fe (mg) : 2 / Sodium (mg) : 172

Tartines de thon à la grecque

Savourez du thon en conserve dans cette recette de roulé polyvalente!

INGRÉDIENTS

2 pita grec (ou pain naan)

4 c. à soupe par pita de tzatziki

1 boîte (85 g) de thon, égoutté

6 tomates cerises coupées en deux

¼ d'oignon rouge émincé

Roquette au goût

PRÉPARATION

Sur deux pitas grecs, répartir le tzatziki, le thon, les tomates, l'oignon et la roquette.

VALEUR NUTRITIVE (PAR PORTION : ½ DE LA RECETTE)

Kcal : 502 / Protéines (g) : 34 / Lipides (g) : 18 / Glucides (g) : 50 / Fibres (g) : 3 / Ca (mg) : 127 / Fe (mg) : 4 / Sodium (mg) : 630

Soupe jardinière à l'orge

Cette soupe est un repas en soi et vous pouvez la concocter avec les légumes que vous avez déjà sous la main.

INGRÉDIENTS

1 c. soupe d'huile d'olive

1 lb de filet de porc coupé en cubes
(grosseur d'une bouchée)

1 oignon haché

1 barquette (227 g)
de champignons en
petits quartiers

½ c. à thé de sel

2 carottes en dés

2 courgette en dés

2 gousses d'ail hachées

½ tasse d'orge mondé

6 tasses de bouillon de bœuf

2 tasses ou 1 boîte de 540 ml de jus
de tomate

1 c. à soupe de basilic séché

PRÉPARATION:

1. Dans une casserole ou une cocotte, chauffer l'huile à feu moyen-vif. Faire revenir le porc jusqu'à ce qu'il soit doré. Retirer de la casserole.
2. Ajouter les oignons et les champignons, saler, puis faire revenir pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que l'oignon soit doré.
3. Ajouter les carottes, les courgettes et l'ail puis faire revenir pendant 5 minutes. Remettre la viande dans la casserole. Ajouter l'orge, le bouillon, le jus de tomate et le basilic. Porter à ébullition, réduire le feu à moyen-doux et laisser mijoter pendant 45 minutes ou jusqu'à ce que l'orge et les légumes soient tendres. Saler et poivrer au goût.
4. Accompagner de croûtons et de fromage.

VALEUR NUTRITIVE (PAR PORTION : 1/6 DE LA RECETTE)

Kcal : 218 / Protéines (g) : 23 / Lipides (g) : 5 / Glucides (g) : 23 / Fibres (g) : 5 / Ca (mg) : 69 / Fe (mg) : 9

Pâté chinois aux légumes et aux patates douces

Les patates douces ajoutent une belle touche d'originalité à ce mets de semaine.

INGRÉDIENTS

1 ½ lb de patates douces, pelées
(2 à 3 patates)

1 c. soupe de beurre

¼ tasse de lait

½ c. à thé de muscade

Sel et poivre

1 c. soupe d'huile de canola

1 lb de dinde hachée

½ tasse oignon jaune haché

2 c. à thé d'origan séché

2 tasses de pois et carottes surgelés

2 c. soupe de farine

1 tasse de bouillon de poulet

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 350 °F.
2. Déposer les patates douces dans une grande casserole d'eau. Porter à ébullition à feu vif, réduire le feu à moyen-doux et laisser mijoter pendant 15 minutes ou jusqu'à ce que les patates douces soient tendres. Égoutter. Ajouter le beurre, le lait et la muscade. Saler et poivrer. Réduire en purée. Réserver.
3. Pendant ce temps, dans un poêlon à hauts rebords allant au four, chauffer l'huile à feu moyen-vif. Ajouter la dinde hachée, l'oignon et l'origan. Saler et poivrer. Faire revenir jusqu'à ce que la viande soit cuite.
4. Ajouter les légumes surgelés et poursuivre la cuisson jusqu'à ce que les légumes soient chauds. Soupoudrer la farine et mélanger pour bien incorporer. Verser le bouillon de poulet et remuer jusqu'à ce que le liquide épaississe. Retirer du feu.
5. Ajouter la purée de patates douces sur la préparation à la viande et aux légumes. Cuire au four pendant 20 minutes.

VALEUR NUTRITIVE (PAR PORTION : ¼ DE LA RECETTE)

Kcal : 288 / Protéines (g) : 19 / Lipides (g) : 11 / Glucides (g) : 30 / Fibres (g) : 5 / Ca (mg) : 114 / Fe (mg) : 2

Cari de lentilles et de chou-fleur

Savourez pleinement ce cari végétarien santé à base de lentilles.

INGRÉDIENTS

1 c. à soupe d'huile d'olive

1 tasse d'oignon jaune haché

½ c. à thé de sel

1 c. à thé de cari en poudre

1 c. à thé de cumin en poudre

2 c. à soupe de pâte de tomates

½ tasse de lentilles vertes, sèches

2 tasses de chou-fleur en petits
fleurons

2 tasses de courgettes coupées en
dés

4 tasses de bouillon de légumes

½ boîte de 400 ml de lait de coco

4 tasses de bébés épinards

1 lime en quartiers

Coriandre fraîche, comme garniture

PRÉPARATION

1. Dans une casserole, chauffer l'huile à feu moyen-vif. Ajouter l'oignon, saler et faire revenir pendant 5 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit doré.
2. Ajouter la poudre de cari, le cumin et la pâte de tomates. Faire revenir de 1 à 2 minutes.
3. Ajouter les lentilles, le chou-fleur, le bouillon de légumes et le lait de coco. Porter à ébullition à feu vif, réduire le feu à moyen-doux et laisser mijoter pendant 15 minutes ou jusqu'à ce que les lentilles soient cuites. Remuer occasionnellement. À ce stade-ci, vous pouvez réduire la soupe en purée pour qu'elle soit plus facile à digérer. Vous devez alors exclure les épinards à l'étape suivante.
4. Retirer du feu. Incorporer les épinards. Servir sur du riz basmati. Arroser de jus de lime et garnir de coriandre.

ASTUCE

Doubler la recette et congeler en portions.

VALEUR NUTRITIVE (PAR PORTION : ¼ DE LA RECETTE)

Kcal : 294 / Protéines (g) : 6 / Lipides (g) : 25 / Glucides (g) : 18 / Fibres (g) : 4 / Ca (mg) : 108 / Fe (mg) : 5 / Sodium (mg) : 770

Barres tendres au beurre d'arachides et aux raisins secs

Essayez ces délicieuses barres tendres sans cuisson. Ashley, membre de l'équipe de *Cuisine MII*, adore en préparer pour sa famille!

INGRÉDIENTS

1 tasse de beurre d'arachides

½ tasse de miel

2 c. à thé d'extrait de vanille

2 ½ tasses de flocons d'avoine

1 tasse de raisins secs

½ tasse d'arachides

1 c. à thé de cannelle

PRÉPARATION

1. Mettre le beurre d'arachides et le miel dans une petite casserole. Faire fondre à feu doux, en remuant pour bien mélanger. Retirer du feu et ajouter l'extrait de vanille.
2. Dans un grand bol, mélanger les flocons d'avoine, les raisins secs, les arachides et la cannelle.
3. Ajouter la préparation de beurre d'arachides aux ingrédients secs et bien mélanger.
4. Répartir le mélange dans un plat tapissé de papier parchemin. Presser fermement à l'aide d'une spatule ou avec les doigts. Réfrigérer 2 heures ou toute la nuit. Couper en barres.

VALEUR NUTRITIVE (PAR PORTION : 1 BAR)

Kcal : 277 / Protéines (g) : 8 / Lipides (g) : 15 / Glucides (g) : 33 / Fibres (g) : 4 / Ca (mg) : 34 / Fe (mg) : 1 / Sodium (mg) : 7