



Recettes équilibrées



Déjeuners équilibrés



Smoothie protéiné à la pomme verte, avocat & yogourt grec



Pour 2 portions

Préparation : 5 minutes

Teneur approximative en glucides (pour 1 portion) : 35 g

Ingrédients

- 1/2 tasse (125 ml) de yogourt grec nature
- 1 pomme verte
- 1/2 avocat
- 1 banane
- 1 c. à thé (5 ml) de jus de lime
- 1/2 tasse (125 ml) de lait ou de boisson de soya ou d'amande ou d'avoine
- Sirop d'érable au goût

Préparation

1. Dans un mélangeur électrique (blender), combiner tous les ingrédients et mixer jusqu'à l'obtention d'une texture lisse. Ajouter du sirop d'érable au goût.
2. Verser dans deux verres et servir immédiatement.

Se conserve 2 jours au réfrigérateur.

Source de la recette : Julia Morin, Dt.P., Nutritionniste

Astuce santé

Le yogourt grec est un excellent ingrédient à ajouter à vos smoothies pour augmenter la teneur en protéines et le rendre ainsi plus nourrissant. Il donne également une texture douce et crémeuse. Optez pour le yogourt nature qui contient moins de sucre que les yogourts aromatisés!



Gruau préparé la veille banane & noisettes



Pour 1 portion

Préparation : 5 minutes

Réfrigération : 8 à 12 heures (une nuit)

Teneur approximative en glucides (pour 1 portion) : 64 g

Ingrédients

- 1/2 banane mûre
- 1/4 de tasse (60 ml) de flocons d'avoine à cuisson rapide
- 1/4 de tasse (60 ml) de yogourt grec à la vanille
- 1 c. à soupe (15 ml) de graines de chia
- 1 c. à soupe (15 ml) de beurre de noisettes (ou un autre beurre de noix)
- 1/2 tasse (125 ml) de lait ou de boisson de soya ou d'amande ou d'avoine

Préparation

1. Dans un petit bol, à l'aide d'une fourchette, réduire la banane en purée.
2. Ajouter l'avoine, le yogourt, le chia et le beurre de noisettes dans un petit bol ou un contenant hermétique. Mélanger.
3. Verser le lait, mélanger à nouveau et laisser reposer le mélange de gruau au réfrigérateur toute la nuit.
4. Au moment de servir, déposer quelques bananes tranchées et noix (facultatif).

Se conserve 3 jours au réfrigérateur.

Source de la recette : <https://www.marieevecaplette.com/gruau-prepare-la-veille/>

Astuce santé

Les beurres de noix constituent une excellente source de protéines à intégrer au déjeuner, autant sur les rôties que dans le gruau! En plus de leur teneur élevée en protéines, les noix sont riches en fibres et en bons gras insaturés, ces derniers luttant contre le cholestérol et les maladies du cœur.



Gruau d'avoine, chia, yogourt & framboises



Pour 1 portion

Préparation : 5 minutes

Réfrigération : 1 heure

Teneur approximative en glucides (pour 1 portion) : 54 g

Ingrédients

- 1/4 de tasse (60 ml) de flocons d'avoine à cuisson rapide
- 1/4 de tasse (60 ml) de yogourt à la vanille
- 1 c. à soupe (15 ml) de graines de chia
- 1 c. à soupe (15 ml) de sirop d'érable
- 1/2 tasse (125 ml) de lait ou de boisson de soya ou d'amande ou d'avoine
- 1/4 de tasse (125 ml) de framboises fraîches

Préparation

1. Dans un petit pot Mason, mélanger tous les ingrédients ensemble en prenant soin d'écraser les framboises dans le mélange.
2. Laisser reposer au réfrigérateur pendant 1 heure ou durant toute la nuit.
3. Déguster directement dans le petit pot (se transporte très bien à l'école ou au travail).

Se conserve 3 jours au réfrigérateur.

Source de la recette : <https://www.troisfoisparjour.com/fr/recettes/dejeuners/bols-gruaux-et-poudings/gruau-davoine-chia-yogourt-erable-framboises/>

Astuce santé

La graine de chia est la vedette culinaire des dernières années grâce à sa polyvalence, sa facilité d'utilisation et son apport nutritionnel. Très riches en fibres, en protéines, en acide gras oméga-3 ainsi qu'en fer et en calcium, la graine de chia peut être intégrée facilement aux smoothies, aux yogourts, aux salades, aux céréales ou encore aux gâteaux et aux muffins.



**Recettes
équilibrées**



Repas équilibrés



Pâté chinois réconfortant aux lentilles



Pour 6 portions

Préparation : 30 minutes

Cuisson : 30 minutes

Teneur approximative en glucides (pour 1 portion) : 53 g

Ingrédients

- 4 pommes de terre moyennes pelées et coupées en cubes
- 1 gousse d'ail hachée finement
- 1 gros oignon haché finement
- 1 grosse carotte coupée finement
- 2 tasses (500 ml) de lentilles vertes cuites et égouttées ou 1 conserve de lentilles rincée et égouttée (540 ml)
- 1 tasse (250 ml) de maïs en crème
- 1 tasse (250 ml) de maïs en grains
- ½ tasse (125 ml) de lait
- 2 c. à thé (10 ml) d'huile d'olive
- 1 c. à soupe (15 ml) de tamari ou sauce soya
- 1 c. à thé (5 ml) de fines herbes
- 3 c. à soupe (45 ml) de persil frais haché finement
- Quelques gouttes de tabasco (ou autre sauce piquante)
- Poivre au goût

Préparation

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
2. Dans un chaudron, porter de l'eau à ébullition et cuire les pommes de terre jusqu'à tendreté. Égoutter et réduire en purée avec le lait. Poivrer et réserver.
3. Dans une casserole, chauffer l'huile à feu moyen. Faire revenir l'ail, l'oignon et les carottes jusqu'à ce qu'ils soient tendres, puis incorporer les lentilles, la sauce tamari, le tabasco et les fines herbes.
4. Bien mélanger la préparation et verser dans un plat allant au four.
5. Dans un bol, mélanger le maïs en crème et en grains, puis ajouter ce mélange sur la préparation de lentilles. Couvrir le tout de la purée de pomme de terre et saupoudrer le dessus de paprika.
6. Cuire au four pendant 30 à 40 minutes.

Se conserve 3 jours au réfrigérateur recouvert d'une pellicule de plastique.

Source de la recette : Julia Morin, Dt.P., Nutritionniste

Astuce santé

Les lentilles sont des légumineuses riches en glucides complexes et en fibres, ce qui permet de ne pas provoquer un pic de glycémie brusque et de donner de l'énergie sur le long terme. Grâce aux fibres, elles stimulent le transit intestinal et diminuent l'absorption du sucre et du cholestérol. Enfin, elles sont une excellente source de protéines et sont faibles en gras, ce qui les rend bien plus avantageuses que la viande rouge!



Bol de tofu aux arachides



Pour 4 portions

Préparation : 30 minutes

Cuisson : 20 minutes

Teneur approximative en glucides (pour 1 portion) : 55 g

Ingrédients

- 125 ml (1/2 tasse) de riz brun
- 500 ml (2 tasses) d'eau
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile de sésame
- 30 ml (2 c. à soupe) de jus de lime (environ 2 limes)
- 20 ml (4 c. à thé) de miel
- 15 ml (1 c. à soupe) de sauce tamari ou soya
- 350 g de tofu extra ferme
- 15 ml (1 c. à soupe) de vinaigre de riz
- 30 ml (2 c. à soupe) d'eau
- 250 ml (1 tasse) de carottes râpées
- 5 radis, finement tranchés
- 250 ml (1 tasse) d'edamames
- 175 ml (3/4 tasse) de chou rouge finement tranché
- 125 ml (1/2 tasse) de betterave râpée
- 1 avocat, coupé en cubes

Préparation

1. Dans une casserole, porter à ébullition le riz et l'eau. Laisser cuire à couvert jusqu'à ce que le riz absorbe toute l'eau, environ de 15 à 17 minutes.
2. Pendant ce temps, mélanger dans un bol l'huile de sésame, le jus de lime, le miel et la sauce tamari. Réserver.
3. Éponger le tofu avec un essuie-tout et le couper en cubes. Mélanger le tofu avec la marinade réservée et laisser mariner au réfrigérateur pendant au moins 30 minutes.
4. Mélanger le vinaigre de riz et l'eau, puis y faire mariner les carottes et les radis environ 15 minutes.
5. Cuire les edamames selon les indications sur l'emballage. Réserver.
6. Égoutter le tofu et le faire griller dans une poêle bien chaude.
7. Dans 4 grands bols, répartir le riz réservé et le tofu, puis garnir des carottes et des radis marinés, d'edamames, de chou, de betterave et d'avocat.
8. Arroser de sauce aux arachides ou d'une mayonnaise épicée.

Source de la recette : https://www.iga.net/fr/recettes_inspirantes/recettes/bol_de_tofu_aux_arachides

Astuce santé

Vous avez déjà essayé le tofu et vous n'avez pas aimé? Donnez-lui une 2e chance! Il est important de bien éponger, mariner, puis rôtir les cubes de tofu afin de les rendre croustillants et débordant de saveurs! Le tofu, constitué de fèves de soya, est une excellente source de protéines qui contient moins de gras que la viande.



Soupe à l'orge et aux lentilles



Pour 8 portions
Préparation : 15 minutes
Cuisson : 1 heure

Teneur approximative en glucides (pour 1 portion) : 23 g

Ingrédients

- 1/2 tasse (125 ml) de lentilles vertes ou brunes (sèches)
- 1 oignon, haché finement
- 2 carottes, hachées finement
- 3 tasses (750 ml) d'épinards, hachée grossièrement
- 2 gousses d'ail, émincé
- 1 c. à soupe (15 ml) d'huile d'olive
- 1 c. à thé (5 ml) de cumin en poudre
- 3 tasses (750 ml) de bouillon de poulet
- 3 tasses (750 ml) d'eau
- 1/2 tasse (125 ml) d'orge mondé
- 1 1/4 tasse (310 ml) de tomates en conserve (en dés)
- Sel et poivre au goût

Préparation

1. Bien rincer les lentilles à l'eau froide, les égoutter et réserver.
2. Préparer les légumes: hacher finement l'oignon et les carottes; hacher grossièrement la bette à carde (parties vertes et blanches); émincer ou presser l'ail. Réserver.
3. Chauffer l'huile dans une casserole ou marmite à feu moyen. Y faire revenir l'oignon 3-4 minutes jusqu'à ce qu'attendri. Ajouter les carottes et faire sauter 5 min jusqu'à ce que dorées, en brassant de temps en temps. Ajouter l'ail, en brassant 1 min, puis ajouter le cumin. Cuire 1 min en brassant. Ajouter le bouillon, l'eau et l'orge. Porter à ébullition, puis réduire le feu, couvrir et laisser mijoter 25 min.
4. Ajouter les tomates et les lentilles. Continuer à mijoter, à couvert, 25-30 min, jusqu'à ce que les lentilles et l'orge soient tendres.
5. Ajouter les bettes à carde, couvrir et mijoter 5 min, jusqu'à ce que les bettes soient tendres. Saler et poivrer au goût. Diluer la soupe en ajoutant du bouillon ou de l'eau si elle est trop épaisse à votre goût. Servir la soupe dans des bols.

Se conserve 5 jours au réfrigérateur ou 3 mois au congélateur.

Source de la recette : <https://www.soscuisine.com/recette/soupe-orge-lentilles>

Astuce santé

L'orge mondé, à la différence de l'orge perlé, est une céréale à grains entiers très riche en fibres solubles et en protéines. Ces nutriments permettent de diminuer l'absorption du sucre et du cholestérol dans le sang ainsi que de se sentir rassasié très longtemps après un repas



Sauce à spaghetti végétarienne



Pour 8 portions

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 1 heure

Teneur approximative en glucides (1 portion) : 15 g

Servit avec 1 tasse de pâtes cuites : 60 g

Ingrédients

- 1 bloc de tofu ferme (450g)
- 1 oignon, haché finement
- 2 carottes, hachées finement
- 3 branches de céleri émincées
- 3 gousses d'ail, émincées
- 1/4 de tasse (60 ml) de sauce soya
- 1/4 de tasse (60 ml) de cassonade ou de sirop d'érable
- 3 c. à soupe (45 ml) d'assaisonnements (basilic, thym, origan, etc.)
- 1/2 c. à thé (2.5 ml) de piment rouge broyé
- 3 boîtes de tomates en dés (796 ml chacune)
- 4 c. à soupe (60 ml) de pâte de tomate
- 1 pot de piments rouges rôtis, égoutés et broyés
- Sel et poivre au goût

Préparation

1. Broyer le tofu dans un robot culinaire ou à la fourchette. Réserver.
2. Dans une grande casserole, faire chauffer l'huile. Ajouter l'oignon, le céleri, les carottes et le sel. Faire cuire à feu moyen jusqu'à ce que les légumes commencent à attendrir (environ 15 minutes).
3. Ajouter le tofu broyé, la sauce soya, la cassonade, l'ail haché, l'assaisonnement italien, le piment rouge broyé et les tomates en conserves, la pâte de tomate et les piments rouges broyés.
4. Laisser mijoter 90 minutes, à feu doux, en brassant de temps à autre.
5. Saler et poivrer au goût.
6. Servir sur les pâtes de votre choix, préférablement de blé entier.

Se conserve 3 jours au réfrigérateur ou 3 mois au congélateur.

Source de la recette : <https://www.lacuisinedejeanphilippe.com/recipe/sauce-spaghetti-vege/>

Astuce santé

L'une des façons simples de manger plus végétarien est de transformer ses classiques : sauce à spaghetti, pâté chinois, macaroni, chili, etc. Par quoi remplacer le boeuf haché? Plusieurs options s'offrent à vous : le tofu émiétté, la protéine végétale texturée ou les lentilles sont de très belles options! Vous pouvez également essayer le *moitié-moitié* (ex: moitié viande hachée et moitié tofu), vous ne verrez même pas la différence!



Poisson blanc au pesto, poivrons, échalottes & huile d'olive



Pour 2 portions

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 10 minutes

Teneur approximative en glucides (1 portion) : 10 g

Servi avec 1/2 tasse de riz brun cuit : 33 g

Ingrédients

- Un filet d'huile d'olive
- 2 filets de poisson blanc au choix (turbot, tilapia, sole, morue, etc.)
- Sel et poivre, au goût
- 2 c. à soupe (15 ml) de pesto
- 2 échalotes françaises, hachées
- 1/2 tasse (125 ml) de poivrons rouges grillés du commerce, coupés en petits dés
- 1 c. à soupe (15 ml) de ciboulette fraîche, émincée
- Le jus de 1/2 citron
- 2 c. à soupe (30 ml) d'huile d'olive de qualité

Préparation

1. Préchauffer le four à 400 °F et placer la grille au centre.
2. Verser un filet d'huile d'olive au fond d'un plat allant au four, puis y déposer les filets de poisson. Assaisonner généreusement, puis badigeonner avec le pesto. Réserver.
3. Dans un bol, mélanger les échalotes françaises, les poivrons grillés et la ciboulette avec 1 c. à soupe d'huile d'olive, puis assaisonner.
4. Couvrir les filets de poisson avec ce mélange.
5. Cuire au four de 8 à 10 minutes en ajustant le temps de cuisson selon le type de poisson utilisé.
6. Retirer du four, puis arroser avec le jus de citron et l'huile d'olive de qualité. Servir sur un riz brun ou avec une salade verte.

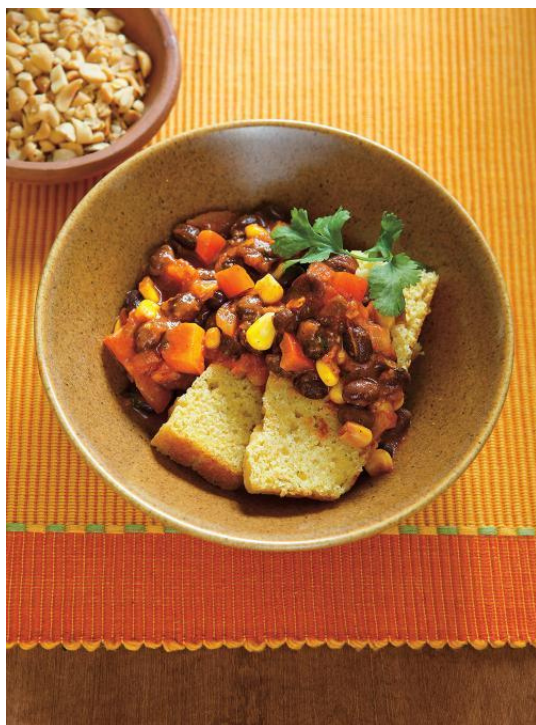
Source de la recette : <https://www.troisfoisparjour.com/fr/themes/repas-solo/poisson-blanc-au-pesto-aux-poivrons-aux-echalotes-a-lhuile-dolive/>

Astuce santé

Les poissons sont reconnus pour leurs bons gras oméga-3 essentiels à la santé. Il est ainsi favorable d'en manger régulièrement. Toutefois, manger sainement devrait se faire dans le respect des espèces marines vulnérables. Choisissez ainsi des poissons issus de pêche durable afin de préserver la santé de notre environnement.



Chili végétal aux haricots noirs



Pour 6 portions

Préparation : 25 minutes

Cuisson : 45 minutes

Teneur approximative en glucides (pour 1 portion) : 60 g

Ingrédients

- 2 oignons, hachés
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
- 1 poivron rouge, épépiné et coupé en dés
- 3 gousses d'ail, hachées
- 1 piment jalapeño, épépiné et haché finement
- 45 ml (3 c. à soupe) de poudre de chili
- 15 ml (1 c. à soupe) de paprika
- 1 boîte de 796 ml de tomates entières, écrasées à la main
- 2 boîtes de 540 ml d'haricots noirs, rincés et égouttés
- 500 ml (2 tasses) de patates douces pelées et coupées en dés
- 125 ml (1/2 tasse) de bouillon de légumes
- 375 ml (1 1/2 tasse) de maïs en grains surgelé
- 125 ml (1/2 tasse) d'arachides, grillées et hachées finement
- 125 ml (1/2 tasse) de coriandre fraîche ciselée

Préparation

1. Dans une grande casserole, dorer les oignons dans l'huile. Ajouter le poivron, l'ail, le piment, les épices et faire revenir environ 2 minutes.
2. Ajouter les tomates, les haricots, les patates douces, le bouillon et porter à ébullition. Laisser mijoter à découvert, en remuant fréquemment, environ 30 minutes ou jusqu'à ce que les patates soient tendres. Ajouter le maïs, les arachides et poursuivre la cuisson environ 5 minutes. Ajouter la coriandre. Rectifier l'assaisonnement.

Se conserve 3 jours au réfrigérateur ou 3 mois au congélateur.

Source de la recette : <https://www.ricardocuisine.com/recettes/5666-chili-vege-aux-haricots-noirs>

Astuce santé

Les haricots noirs sont des légumineuses qui se cuisinent très bien dans tous les mets mexicains : chili, tacos, fajitas, burritos, etc. En plus d'être une excellente source de protéines végétales, ils sont très riches en fibres, ce qui permet de diminuer l'absorption du sucre dans le sang et ainsi diminuer l'élévation de la glycémie après le repas.



Sandwich au poulet & canneberges



Pour 6 portions
Préparation : 10 minutes
Cuisson : aucune

Teneur approximative en glucides (pour 1 portion) : 12 g

Ingrédients

- 2 poitrines (environ 300 g de poulet), cuites et coupées en cubes
- 1 pomme, coupée en petits cubes
- 2 oignons verts, hachés
- 250 ml (1 tasse, environ 3 branches) de céleri, haché
- 60 ml (1/4 tasse) de noix de Grenoble, grossièrement hachées
- 60 ml (1/4 tasse) de canneberges séchées
- 250 ml (1 tasse) de yogourt grec nature
- 60 ml (1/4 tasse) de mayonnaise
- 30 ml (2 c. à soupe) de moutarde de Dijon
- Sel et poivre, au goût

Préparation

1. Dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients. Saler poivrer.
2. Assembler le sandwich : placer quelques feuilles de laitue ou de pousses sur une tranche de pain, ajouter la garniture de poulet et refermer le sandwich avec une 2e tranche de pain. Opter pour un pain de blé entier pour augmenter la teneur en fibre du repas.

Source de la recette : <https://www.marieevecaplette.com/pitas-salade-de-poulet/>

Astuce santé

La noix de Grenoble se marie très bien à cette recette en apportant une texture croquante et un goût fruité. Riche en protéines et en fibres, elle contient également des bons gras oméga-3 associés à une réduction des risques de maladies du cœur.



Salade de couscous aux légumes & aux pois chiches



Pour 4 portions
Préparation : 25 minutes
Cuisson : 20 minutes

Teneur approximative en glucides (pour 1 portion) : 30 g

Ingrédients

- 1 oignon, haché finement
- 45 ml (3 c. à soupe) d'huile d'olive
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de cumin moulu
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de coriandre moulue
- 1 gousse d'ail, hachée
- 375 ml (1 1/2 tasse) de bouillon de légumes ou de poulet
- 300 g (1 1/2 tasse) de couscous de blé entier
- 1 boîte de 398 ml de pois chiches, rincés et égouttés
- 1 poivron rouge, épépiné et coupé en dés
- 2 concombres libanais non pelés, coupés en dés
- 125 ml (1/2 tasse) de fromage feta, émietté
- 125 ml (1/2 tasse) de persil ciselé

Préparation

1. Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen, cuire l'oignon dans l'huile jusqu'à ce qu'il commence à dorer. Ajouter les épices et l'ail, puis cuire 2 minutes. Saler et poivrer. Ajouter le bouillon et porter à ébullition.
2. Retirer du feu et ajouter le couscous. Couvrir et laisser gonfler 5 à 10 minutes. Défaire les grains de couscous à la fourchette. Laisser tiédir.
3. Dans un grand bol, déposer le reste des ingrédients. Ajouter le couscous. Bien mélanger le tout.

Se conserve 3 jours au réfrigérateur.

Source de la recette : <https://www.ricardocuisine.com/recettes/6150-salade-de-couscous-aux-legumes-et-aux-pois-chiches>

Astuce santé

La consommation régulière de légumineuses tel que les pois chiches est associée à un meilleur contrôle du diabète et à une diminution du risque des maladies cardiovasculaires. Les fibres contenues dans celles-ci contribuent en outre à la réduction du mauvais cholestérol. Hummus, falafel, en salade, en soupe, les pois chiches sont très versatiles et nutritifs!



Salade de riz, edamames, légumes & noix de cajou



Pour 2 portions
Préparation : 15 minutes
Cuisson : 5 minutes

Teneur approximative en glucides (pour 1 portion) : 35 g

Ingrédients

POUR LA SALADE

- 1/2 tasse (125 ml) d'edamames surgelés
- 1 tasse (250 ml) de riz brun cuit
- 1/2 tasse (125 ml) de concombre, coupé en petits cubes
- 1/2 tasse (125 ml) de carotte, coupée en petits cubes
- 2 oignons verts, émincés
- 1/4 tasse (60 ml) de noix de cajou, hachées
- 2 c. à soupe (30 ml) de coriandre fraîche, hachée

POUR LA VINAIGRETTE

- 2 c. à soupe (30 ml) de vinaigre de riz
- 1 c. à soupe de (15 ml) moutarde de Dijon
- 1/4 tasse (60 ml) d'huile végétale
- 1 c. à soupe (15 ml) de graines de sésame

Préparation

1. Porter une casserole d'eau à ébullition, puis cuire les edamames pendant 5 minutes. Égoutter et refroidir à l'eau froide.
2. Dans un grand bol, combiner tous les ingrédients « pour la salade », incluant les edamames, puis réserver.
3. Dans un petit bol, mélanger tous les ingrédients « pour la vinaigrette », puis verser sur la salade. Remuer, rectifier l'assaisonnement au besoin, puis servir.

Se conserve 3 jours au réfrigérateur.

Source de la recette : <https://www.troisfoisparjour.com/fr/recettes/plats-principaux/salades-et-bols/salade-de-riz-edamames-legumes-noix-de-cajou/>

Astuce santé

L'edamame est la fève de soya cueillie avant maturité. Très riche en protéines, elle est deux fois plus protéinée que les autres légumineuses. En plus d'être une source élevée de fibres, cette fève fournit du fer, du calcium, du potassium. Elles s'incorporent merveilleusement aux salades, aux soupes ou encore aux sautés de style asiatique.



**Recettes
équilibrées**



Diavie

Pour mieux vivre avec le diabète

Collations équilibrées



Muffin aux bananes riche en fibres



Pour 12 muffins
Préparation : 15 minutes
Cuisson : 30 minutes

Teneur approximative en glucides (pour 1 portion) : 28 g

Ingrédients

- 1 tasse (250 ml) de céréales de psyllium (de type All-Bran Buds)
- 1 tasse (250 ml) de farine de blé entier
- 3/4 de tasse (175 ml) de lait
- 3 bananes très mûres
- 1/2 tasse (125 ml) de sucre
- 1/4 de tasse (60 ml) d'huile végétale
- 1 œuf
- 1 c. à thé (5 ml) d'extrait de vanille
- 1 c. à thé (5 ml) de bicarbonate de soude
- 1 c. à thé (5 ml) de poudre à pâte
- 1 c. à thé (5 ml) cannelle moulue

Préparation

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F). Placer la grille au centre du four.
2. Dans un petit bol, mélanger les céréales et le lait. Laisser reposer.
3. Pendant ce temps, dans un grand bol, écraser les bananes à la fourchette. Ajouter le sucre, l'huile, l'œuf et la vanille.
4. Incorporer la farine, le bicarbonate de soude, la poudre à pâte et la cannelle.
5. Verser le mélange de céréales et de lait dans la préparation aux bananes. Mélanger.
6. Répartir la pâte dans les cavités d'un moule à 12 muffins antiadhésif ou beurré.
7. Faire cuire 25 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre d'un muffin en ressorte propre.

Se conserve 4 jours au réfrigérateur ou 2 mois au congélateur.

Source de la recette : <https://ici.radio-canada.ca/mordu/recettes/176/muffins-bananes-riches-fibres>

Astuce santé

Les All-Bran Buds, céréales de la gamme All-Bran, sont une excellente façon de rendre vos muffins nourrissants! Très riches en fibres, notamment en psyllium, une fibre reconnue pour aider à diminuer l'absorption du cholestérol et du sucre dans le sang, ces céréales vous aideront dans la gestion de votre glycémie!



Muffin aux gruau & aux pommes



Pour 8 muffins
Préparation : 10 minutes
Cuisson : 20 minutes

Teneur approximative en glucides (pour 1 portion) : 30 g

Ingrédients

INGRÉDIENTS SECS

- 1 1/2 tasse (375 ml) de farine tout usage
- 1 tasse (250 ml) de flocons d'avoine à cuisson rapide
- 1/2 c. à thé (2.5 ml) de poudre à pâte
- 1/4 de c. à thé (1.25 ml) de bicarbonate de soude
- Une pincée de sel
- 1/2 tasse (125 ml) de pomme, pelée et coupée en cubes

INGRÉDIENTS HUMIDES

- 1 tasse (250 ml) de compote de pommes non sucrée
- 1/2 tasse (125 ml) de cassonade
- 1 œuf
- 1/4 de tasse (60 ml) d'huile de canola

Préparation

1. Préchauffer le four à 350 °F. Chemiser 8 moules à muffins de caissettes en papier. Réserver.
2. Dans un bol, mélanger la farine, les flocons d'avoine, la poudre à pâte, le bicarbonate de soude et le sel. Réserver.
3. Dans un autre bol, combiner les ingrédients humides, puis les verser sur le mélange d'ingrédients secs. Remuer.
4. Ajouter les cubes de pomme, bien mélanger, puis répartir le tout dans les moules à muffins.
5. Faire cuire 20 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre d'un muffin en ressorte propre.

Se conserve 3 jours au réfrigérateur ou 2 mois au congélateur.

Source de la recette : <https://www.troisfoisparjour.com/fr/recettes/dejeuners/pains-et-muffins/muffins-au-gruau-aux-pommes/>

Astuce santé

L'avoine est une céréale entière riche en fibres solubles reconnue pour réduire le cholestérol sanguin ainsi que l'absorption du sucre dans le sang. De plus, grâce aux fibres et aux protéines qu'elle contient, elle procure un effet rassasiant après les repas et permet d'avoir une bonne énergie au long terme.



Muffins aux petits fruits d'Andrée



Pour 12 portions

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 15 minutes

Teneur approximative en glucides (pour 1 portion) : 28 g

Ingrédients

- 1 tasse (250 ml) de farine de blé entier
- 1 tasse (250 ml) de farine tout usage non blanchie
- 1/2 tasse (125 ml) de flocons d'avoine à cuisson rapide
- 1/4 tasse (60 ml) de son de blé ou de son d'avoine
- 2 c. à soupe (30 ml) de graines de lin moulues
- 1 c. à soupe (15 ml) de poudre à pâte
- 1 c. à thé (5 ml) de bicarbonate de soude
- 1/2 c. à thé (2.5 ml) de sel
- 1/2 tasse (125 ml) de beurre ramolli
- 1/2 tasse (125 ml) de cassonade
- 2 œufs
- 1 tasse (250 ml) de fromage ricotta ou de yogourt grec nature
- 1/2 tasse (125 ml) de lait
- 1 tasse (250 ml) de fraises ou petits fruits congelés

Préparation

1. Préchauffer le four à 350 °F.
2. Battre le beurre et la cassonade jusqu'à ce que ce soit homogène. Ajouter les œufs, un à la fois, et mélanger bien. Ajouter le fromage ou le yogourt ainsi que le lait.
3. Par-dessus le mélange, ajouter les ingrédients secs et mélanger le tout jusqu'à ce que tout soit bien humide.
4. Finalement, ajouter les fraises et mélanger délicatement.
5. Enfourner à 350 pendant 15 à 20 minutes.

Se conserve 4 jours au réfrigérateur ou 2 mois au congélateur.

Recette d'Andrée Trudel, membre de DIAVIE



Astuce santé

Les graines de lin sont une bonne source de protéines et de bon gras oméga-3. Elles sont aussi riches en fibres, aidant au contrôle de la glycémie et du cholestérol sanguin, à la gestion du poids par l'effet de satiété et à une bonne santé digestive. Parfois difficile à digérer en raison de son enveloppe, il est préférable de la consommer moulue.



Barres tendres sans cuisson



Pour 12 barres
Préparation : 10 minutes
Repos : 1 heure

Teneur approximative en glucides (pour 1 portion) : 25 g

Ingrédients

- 16 grosses dattes Medjool, dénoyautées
- 1/2 tasse (125 ml) d'amandes blanches entières
- 1/2 tasse (125 ml) de pacanes
- 1 tasse (250 ml) de flocons d'avoine
- 1/4 de tasse (60 ml) de pépites de chocolat noir 70 %
- 1 c. à soupe (15 ml) de beurre d'arachide
- 1 pincée de sel

Préparation

1. Tapisser un moule carré de 8 po x 8 po de papier parchemin. La grosseur du moule est bien importante puisque les barres doivent être bien épaisses pour ne pas se décomposer lors du démoulage.
2. Dans un robot culinaire, verser les dattes, les amandes et les pacanes puis pulser quelques fois jusqu'à ce que le tout soit réduit en petits morceaux.
3. Ajouter le reste des ingrédients et pulser encore plusieurs fois, jusqu'à ce que le mélange se tienne lorsqu'on le compresse dans la main. S'il ne se tient pas, ajouter des dattes jusqu'à l'obtention d'un mélange collant.
4. Déposer au fond du moule, humecter les doigts puis presser fermement avant de réfrigérer 60 minutes.
5. Démouler puis couper des barres de la grosseur désirée, à l'aide d'un couteau.

Se conserve 2 semaines au réfrigérateur ou 3 mois au congélateur.

Source de la recette : <https://www.troisfoisparjour.com/fr/recettes/dejeuners/dejeuners-sucres/barres-tendres-sans-cuisson/>

Astuce santé

Il est très important d'utiliser des dattes Medjool dans cette recette. Elles sont beaucoup plus juteuses que les dattes régulières et font en sorte que le mélange se tient bien. D'ailleurs, les dattes sont très riches en fibres et en vitamines et mangées seules, elles composent également une collation ou un dessert sucré équilibré.



**Recettes
équilibrées**



Diavie

Pour mieux vivre avec le diabète

Desserts équilibrés



Pain au zucchini, noix & chocolat



Pour 8 portions

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 50 minutes

Teneur approximative en glucides (pour 1 portion) : 35 g

Ingrédients

- 3/4 tasse (187 ml) de farine tout usage non blanchie
- 3/4 tasses (187 ml) de farine de blé entier
- 1 tasse (250 ml) de zucchini râpé (environ 1 zucchini moyen)
- 1/2 tasse (125 ml) de pastilles de chocolat au lait
- 1/2 tasse (125 ml) de noix mélangées (pacanes, noix de Grenoble, etc.)
- 1/2 tasse (125 ml) d'huile de canola
- 1/2 tasse (125 ml) de sucre
- 1 gros oeuf
- 1/2 c. à thé (2.5 ml) de poudre à pâte
- 1/2 c. à thé (2.5 ml) de bicarbonate de soude
- 1/2 c. à thé (2.5 ml) de sel de mer fin
- 2 c. à thé (10 ml) de cannelle moulue
- 2 c. à thé (10 ml) d'extrait de vanille artificielle

Préparation

1. Préchauffer le four à 350 °F.
2. Dans un grand bol, mélanger les farines, la poudre à pâte, le bicarbonate de soude, le sel, la cannelle et les pastilles de chocolat.
3. Dans un autre bol, mélanger l'huile, le sucre, les oeufs, la vanille et le zucchini râpé jusqu'à l'obtention d'une consistance homogène.
4. Verser le mélange liquide sur le mélange sec et brasser doucement jusqu'à ce que le tout soit bien mélanger, sans toutefois trop mélanger la préparation.
5. Verser la préparation dans un moule à pain huilé et garnir de pastilles de chocolat.
6. Mettre au four et cuire 50 à 55 minutes ou jusqu'à ce qu'une fourchette insérée au centre du pain en ressorte propre.
7. Laisser refroidir minimum 1 heure, couper et déguster!

Se conserve 1 semaine au réfrigérateur ou 3 mois au congélateur.

Source de la recette : Julia Morin, Dt.P., Nutritionniste

Astuce santé

Le zucchini est un légume qui s'ajoute merveilleusement aux recettes sucrées! N'ayez crainte, ce pain ne goûte aucunement le zucchini. On l'utilise plutôt pour l'humidité qu'il amène à la pâte, ce qui lui donne une texture hyper moelleuse. Ce pain est rempli de fibres et de protéines grâce au zucchini, aux noix et aux grains entiers qu'il contient. Il compose ainsi une parfaite collation nourrissante, un bon dessert ou même un petit déjeuner rapide.



Biscuits à l'avoine, aux bananes & graines de chia



Pour 12 biscuits

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 15 minutes

Teneur approximative en glucides (pour 1 portion) : 30 g

Ingrédients

- 2 bananes mûres
- 2 c. à soupe (15 ml) de graines de chia noires
- 1/4 tasse (60 ml) d'eau chaude
- 1/4 tasse (60 ml) d'huile de canola
- 2 tasses (500 ml) de flocons d'avoine rapide
- 1/2 tasse (125 ml) de sirop d'érable
- 1/2 c. à thé (2.5 ml) de poudre à pâte
- 1/4 tasse (60 ml) de pastilles de chocolat au lait (facultatif)
- 1/4 tasse (60 ml) de noix de coco grillée (facultatif)

Préparation

1. Préchauffer le four à 350 °F.
2. Dans un pot, mélanger les graines de chia dans l'eau chaude et attendre quelques minutes.
3. Pendant ce temps, dans un grand bol, écraser les bananes avec une fourchette. Incorporer ensuite les graines de chia mélangées à l'eau, le sirop d'érable et l'huile de canola. Ajouter les flocons d'avoine, la poudre à pâte, puis bien mélanger le tout.
4. À l'aide d'une cuillère à soupe, former de petites boules et déposez-les sur une plaque recouverte de papier parchemin en les aplatisant légèrement. (Donne environ 12 à 14 biscuits)
5. Ajouter les ingrédients de votre choix sur le dessus des biscuits (brisures de chocolat, noix de coco, raisins secs, noix de Grenoble, pacanes, graines de citrouille, etc.)
6. Cuire au four pendant 15 à 20 minutes.
7. Laisser refroidir les biscuits 10 minutes avant de les retirer de la plaque.

Se conserve 1 semaine au réfrigérateur ou 3 mois au congélateur.

Source de la recette : Julia Morin, Dt.P., Nutritionniste

Astuce santé

L'avoine est une céréale entière riche en fibres solubles reconnue pour réduire le cholestérol sanguin ainsi que l'absorption du sucre dans le sang. De plus, grâce aux fibres et aux protéines qu'elle contient, elle procure un effet rassasiant après les repas et permet d'avoir une bonne énergie au long terme.



Tapioca aux bleuets et à la vanille



Pour 6 portions

Préparation : 5 minutes

Cuisson : 30 minutes

Teneur approximative en glucides (pour 1 portion) : 35 g

Ingrédients

- 4 tasses (1000 ml) de boisson d'avoine (ou de soya, d'amande, lait de vache)
- 1/2 tasse (125 ml) de tapioca perlé
- 1/4 tasse (60 ml) de sirop d'érable
- 1 jaune d'oeuf
- 1 c. à thé (5 ml) d'essence de vanille
- 1 pincée de sel
- 1/2 tasse (125 ml) de bleuets décongelés

Préparation

1. Dans une casserole, chauffer le lait légèrement, puis ajouter le sel et le tapioca en pluie. Porter à ébullition en remuant constamment, puis baisser à feu doux en brassant régulièrement jusqu'à ce que le tapioca devienne transparent, soit environ 25 à 30 minutes.
2. Dans un bol, mélanger le jaune d'oeuf et le sirop d'érable. Ajouter un peu de tapioca chaud et mélanger. À la fin de la cuisson du tapioca, verser la préparation dans la casserole et ajouter l'essence de vanille. Poursuivre la cuisson doucement en remuant sans cesse jusqu'à épaississement, environ 5 minutes.
3. Verser la préparation dans un bol et couvrir d'un emballage alimentaire réutilisable (ou d'une pellicule de plastique). Laisser tiédir, puis réfrigérer environ 1 heure.
4. Dans un bol, écraser à la fourchette les bleuets décongelés. Répartir la purée dans six verres et couvrir de tapioca refroidit. Couvrir d'un emballage alimentaire et réfrigérer.

Se conserve 3 jours au réfrigérateur.

Source de la recette : Julia Morin, Dt.P., Nutritionniste

Astuce santé

Le tapioca est issu du manioc, une racine très utilisée dans les pays asiatiques. Il a l'avantage d'être dépourvu de gluten, utilisé par les intolérants au gluten dans les recettes de cuisine et de pâtisserie. Ce féculent n'est pas aussi riche en fibres que certaines céréales entières, mais compose un excellent dessert au lait équilibré en glucides.



Blanc-manger aux framboises de Renée



Pour 4 portions

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 25 minutes

Teneur approximative en glucides (pour 1 portion) : 20 g

Ingrédients

- 1 tasse (250 ml) de lait ou de boisson de soya
- 1 tasse (250 ml) de framboises congelées
- 4 c. à thé (20 ml) de cassonade
- 3 c. à soupe (45 ml) de fécule de maïs
- 1/2 tasse (125 ml) d'eau froide
- 1 c. à thé (5 ml) d'essence de vanille

Préparation

1. Répartir les framboises dans 4 coupes à dessert, et laisser reposer sur le comptoir.
2. Mélanger le lait et la cassonade dans la partie supérieure d'un bain-marie. Faire chauffer jusqu'à ce que le lait frémit.
3. Dissoudre la fécule délayée dans l'eau et ajouter au lait bouillant et cuire 15 minutes à feu doux en brassant de temps à autre.
4. Retirer du feu et ajouter l'essence de vanille.
5. Verser le blanc-manger sur les framboises.
6. Réfrigérer au moins 1 heure avant de déguster.

Se conserve 3 jours au réfrigérateur.

Recette de Renée Lessard, membre de DIAVIE



Astuce santé

La boisson de soya est la seule boisson végétale équivalente au lait de vache au niveau nutritionnel. Aussi riche en protéines que le lait, enrichie en vitamines et plus faible en gras, elle constitue une alternative très intéressante. Enfin, choisissez une boisson de soya originale non sucrée afin de ne pas favoriser les boissons aromatisées riches en sucres.



Brownies aux haricots blancs d'Hélène



Pour 16 portions

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 30 minutes

Teneur approximative en glucides (pour 1 portion) : 15 g

Ingrédients

- 1/2 boîte (270 ml) de haricots blancs, rincés et égouttés
- 1/2 tasse (125 ml) de farine de blé entier
- 1/2 tasse (125 ml) de farine tout usage non blanchie
- 1 c. à thé (5 ml) de sel
- 1/2 tasse (125 ml) de sucre
- 1/2 tasse (125 ml) de cacao
- 1/2 c. à thé (2.5 ml) de vanille
- 3/4 tasse (187 ml) d'huile de canola
- 4 oeufs
- 1/2 tasse (125 ml) de noix de Grenoble (facultatif)

Préparation

1. Préchauffer le four à 350 °F.
2. À l'aide d'un robot culinaire, mettre les haricots blancs en purée.
3. Dans un grand bol, mélanger la farine, le sel, le sucre et le cacao.
4. Dans un autre bol, mélanger la vanille, l'huile et les oeufs.
5. Hacher les noix et les ajouter au mélange sec.
6. Incorporer le mélange humide aux ingrédients secs.
7. Verser dans un moule rectangulaire (9 x 13 pouces) beurré et enfariné puis cuire au four environ 30 minutes.

Se conserve 3 jours au réfrigérateur ou 2 mois au congélateur.

**Recette d'Hélène Dumas, Directrice du Camp pour enfants diabétiques de l'Est du Québec
et membre de DIAVIE**



Astuce santé

Sans goût, les haricots blancs ajoutent des fibres au mélange et augmentent l'apport en protéines, ce qui rend la collation intéressante pour le maintien d'une belle glycémie. Sans aucun doute, c'est la collation préférée des campeurs du Camp pour enfants diabétiques de l'Est du Québec quand ils sont au Camp Trois-Saumons!



Pain aux bananes, chocolat & pacanes d'Elizabeth



Pour 8 portions

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 60 minutes

Teneur approximative en glucides (pour 1 portion) : 45 g

Ingrédients

- 5 bananes mûres
- 1 banane, tranchée sur la longueur pour la garniture
- 1 tasse (250 ml) de farine de blé entier
- 1/2 tasse (125 ml) de chocolat noir
- 1/2 tasse (125 ml) de poudre de cacao non sucré
- 1 c. à thé (5 ml) de poudre à pâte
- 1 c. à thé (5 ml) de bicarbonate de soude
- 2 œufs
- 1/2 tasse (125 ml) de pacanes, hachées grossièrement

Préparation

1. Préchauffer le four à 350 °F.
2. Fondre le chocolat au micro-onde et réserver.
3. Dans un mélangeur électrique, broyer les pacanes et réserver dans un bol.
4. Au mélangeur électrique, ajouter les bananes mûres, les oeufs, la vanille et mélanger. Ajouter le chocolat fondu et mélanger. Verser la préparation dans un grand bol.
5. Dans ce même bol, ajouter les noix, la farine, la poudre à pâte et la poudre de cacao et mélanger avec une spatule jusqu'à l'obtention d'une pâte. Ne mélangez pas trop.
6. Verser la préparation dans un moule à pain huilé et garnir de la banane, côté tranché vers le haut.
7. Mettre au four et cuire 45 minutes ou jusqu'à ce qu'une fourchette insérée au centre du pain en ressorte propre.
8. Laisser refroidir minimum 1 heure, couper et déguster!

Se conserve 1 semaine au réfrigérateur ou 3 mois au congélateur.

Recette d'Elizabeth Raïche, membre de DIAVIE



Astuce santé

La banane est un fruit très nourrissant. Même si ce fruit dense est source de sucres naturels, consommer la banane permet de régulariser la glycémie grâce aux fibres qui réduisent la vitesse d'absorption de ses glucides. Elle est également connue pour sa forte teneur en potassium, un minéral indispensable au bon fonctionnement de l'organisme.