Cuisine MII

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

Cuisine MII

Recettes et inspirations culinaires à l'intention des personnes atteintes d'une maladie inflammatoire de l'intestin (1re partie)

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

Crohn's and Colitis Canada
Crohn et Colite Canada

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

AMGEN®

© 2021 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.

Vous avez des questions, des commentaires ou des suggestions? N'hésitez pas à nous en faire part!
learn@crohnsandcolitis.ca

Avis de non-responsabilité

L'éditeur (Communication Ebmed inc.), le commanditaire (Amgen Canada Inc.), Crohn et Colite Canada, 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.

L'utilisation exclusive du masculin ne vise qu'à faciliter la lecture de ce texte.

Bienvenue à **Cuisine MII (1re partie)**, une nouvelle collection de livrets de recettes conçus pour aider les personnes atteintes d'une maladie inflammatoire de l'intestin (MII) à savourer de bons repas. Toutes les recettes ont été soigneusement composées et incluent une variété d'ingrédients frais et riches en éléments nutritifs.

Bref, nous voulons vous aider à manger avec plaisir!

Qui rédige les recettes?

L'équipe de rédaction est formée de diététistes professionnelles et d'une cheffe d'expérience qui savent combien il peut être difficile de garder une alimentation équilibrée pendant une poussée de MII, ce conduit parfois à une perte de poids involontaire et à la malnutrition. Le contenu du livret a été revu par des chercheurs spécialisés en nutrition et en MII.

Ce que vous trouverez

La collection rassemble des recettes simples et savoureuses convenant à la plupart des personnes atteintes d'une MII.

Dans cette première édition de Cuisine MII, nous vous proposons des recettes riches en éléments nutritifs, conçues pour vous aider à combler vos besoins nutritionnels lorsqu'une perte d'appétit, une satiété précoce, et un manque d'énergie font obstacle à une alimentation équilibrée. La plupart des recettes peuvent être préparées à l'avance et congelées, un avantage certain si vous manquez de temps ou que vous ne vous sentez pas bien.

En dépit de différences individuelles, les personnes atteintes d'une MII tolèrent généralement mieux certains aliments pendant les poussées inflammatoires.

Tout au long du livret, nous avons prévu des suggestions pour remplacer certains ingrédients et adapter les recettes à vos besoins individuels.

N'oubliez pas de consulter notre guide de préparation des smoothies, qui vous sera utile pour réaliser de délicieuses boissons constituant d'excellentes sources d'énergie et de protéines.

Ce que vous ne trouverez pas

Chaque recette est accompagnée de conseils pratiques prodigués par nos diététistes et notre cheffe. Cependant, notre collection n'inclut que des recommandations générales. Pour plus de renseignements sur la façon dont vous pouvez combler vos besoins nutritionnels individuels, nous vous encourageons à consulter votre diététiste ou votre équipe soignante. Pour notre part, nous cherchons avant tout à créer des recettes et à partager des astuces culinaires qui sauront vous inspirer. Place aux recettes!

Sommaire

Matières grasses 3

Salade de betteraves et de saumon parfumée à l'orange 4

Fibres alimentaires 5

Mini-frittatas aux légumes grillés 6

Protéines 7

Tofu à la bolognaise 8

Avgolemono : Soupe au poulet citronnée à la grecque 9

Préparer à l'avance 10

Keftas de poulet sur pita 11

Smoothies 12

Lassi à la mangue 13

Smoothie aux saveurs de gâteau au fromage aux pommes 14

Smoothie aux saveurs de « creamsicle » à l'orange 14

Smoothie au beurre d'arachides et à la confiture 14

Guide de préparation des smoothies 15

À la rencontre de notre équipe! 16

Matières grasses

Les matières grasses jouent un rôle essentiel dans notre alimentation. La consommation de bons types de gras peut aider à combler vos besoins en calories lorsque votre appétit diminue pendant une poussée de MII. Il n'est pas nécessaire d'éviter les gras, d'autant plus que les aliments allégés en gras contiennent souvent des émulsifiants dont l'effet inflammatoire peut dépasser celui des gras eux-mêmes. Parmi les aliments renfermant de bons gras figurent notamment l'huile d'olive et l'avocat, qui sont d'excellentes sources de gras monoinsaturés.

Le saumon, les sardines et les anchois sont riches en acides gras oméga-3, réputés pour leurs propriétés anti-inflammatoires; autrement dit, ils contribuent à réduire l'inflammation dans l'organisme. Les graines de lin moulues sont également riches en oméga-3. Ajoutez-en aux smoothies, au yogourt ou aux céréales pour en accroître la valeur nutritive.

Essayez de modérer votre consommation de gras trans et d'huiles riches en acides gras oméga-6; ces gras sont généralement présents dans les aliments hautement transformés, huileux ou graisseux, et peuvent aggraver l'inflammation. Les huiles de maïs, de carthame et de tournesol sont toutes riches en oméga-6.

Même s'il n'est pas nécessaire de renoncer à tous les aliments renfermant des matières grasses saturées, particulièrement s'ils constituent une bonne source d'éléments nutritifs et de calories, essayez d'en faire une consommation modérée.

15 min. | 60 min. | 4

SALADE DE BETTERAVES ET DE SAUMON PARFUMÉE À L'ORANGE

Une salade riche en gras sains et en oméga-3.

INGRÉDIENTS

1 kg de betteraves rouges 1
1 c. à soupe d'huile d'olive

480 g de filet de saumon
¼ c. à thé de poivre noir moulu
⅛ c. à thé de poudre d'ail
1 c. à soupe d'huile d'olive

50 g de fromage de chèvre émietté

1 avocat en tranches
2 oranges, en segments sans membrane 2

Marinade/Vinaigrette 3
1 ½ c. à soupe de moutarde de Dijon
1 ½ c. à thé de sirop d'érable
3 c. à soupe de jus d'orange
2 c. à soupe d'huile d'olive
1 ½ c. à thé de vinaigre de vin rouge
½ c. thé de persil séché
½ c. à thé de sel
Poivre noir moulu
2 c. à soupe de persil frais 4

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 375 °F.
2. Couper les extrémités des betteraves et disposer dans un plat de cuisson. Assaisonner d'huile d'olive, de sel et de poivre. Verser assez d'eau pour couvrir le fond. Couvrir de papier d'aluminium et faire rôtir au four environ 60 minutes. *Réserver un espace sur la grille du four pour faire cuire le saumon et les croustilles de fromage*. Les betteraves sont cuites lorsqu'on les pique avec une fourchette et que le centre est bien tendre. Laisser refroidir les betteraves au réfrigérateur ou les plonger dans un bol d'eau froide additionnée de glaçons. Peler et couper les betteraves en gros dés.
3. Tapisser un plat de cuisson de papier parchemin. Assaisonner les deux côtés du saumon de poivre et de poudre d'ail. Arroser d'huile d'olive et mettre au four de 25 à 30 minutes ou jusqu'à ce que la température interne du saumon atteigne 140 °F. Laisser refroidir au réfrigérateur.
4. Tapisser un petit plat de cuisson de papier parchemin. Répartir le fromage de chèvre en petits disques bien espacés. Poivrer et mettre au four 10 minutes. Retirer du four lorsque les contours commencent à dorer. Laisser refroidir complètement.
5. Dans un bol de taille moyenne, mélanger le sirop d'érable et le jus d'orange. Graduellement incorporer l'huile d'olive en fouettant pour obtenir une émulsion, puis ajouter le vinaigre, le sel, le poivre et le persil. Ajouter les dés de betterave et laisser mariner quelques minutes.
6. Retirer les dés de betterave de la marinade. Préparer la salade et parfumer d'un filet de vinaigrette. Assaisonner de sel, de poivre et servir avec les croustilles de fromage. Bon appétit!

1 ou achetez-les cuites, en pot

2 ou achetez-les en conserve

3 on peut utiliser cette marinade comme vinaigrette puisqu'elle n'aura servi à mariner que des légumes

4 ou 1 c. à thé de persil séché

VALEUR NUTRITIVE (PORTION : ¼ DE LA RECETTE)

Kcal : 640 / Protéines (g) : 33 / Lipides (g) : 41 / Glucides (g) : 40 / Fibres (g) : 11 / Ca (mg) : 117 / Fe (mg) : 53/ Na (mg) : 687

Imprimer

Fibres alimentaires

Bien qu'il existe une dizaine de sous-catégories de fibres, les aliments renferment principalement des fibres solubles et des fibres insolubles. Ces deux catégories de fibres ne jouent pas le même rôle dans l'organisme. La plupart des Canadiens ne consomment pas suffisamment de fibres. En fait, de nombreuses personnes aux prises avec une MII cessent complètement de consommer des fibres par crainte de voir s'aggraver divers symptômes tels que selles liquides, ballonnements, douleurs abdominales et gaz intestinaux.

> **Bien sûr, chacun réagit très différemment à un même aliment; néanmoins, des travaux récents et de nouvelles recherches indiquent que les fibres seraient plutôt bénéfiques pour les personnes atteintes d'une MII.**

Les fibres insolubles ajoutent de la masse au contenu intestinal, ce qui a pour effet d'augmenter le volume des selles et la fréquence d'évacuation. On trouve des fibres insolubles dans les graines et la peau de certains fruits et légumes, et dans les céréales à grains entiers.

Les fibres solubles, en revanche, se dissolvent dans l'eau et forment une sorte de gel qui aide à ralentir le passage des selles et à en solidifier la consistance. On trouve des fibres solubles dans la chair de certains fruits et légumes, et dans les légumineuses. Les fibres solubles peuvent aussi contribuer à normaliser les taux de cholestérol et le taux de sucre dans le sang – à retenir si vous êtes atteint de diabète! De solides données montrent que les fibres solubles favorisent l'action bénéfique du microbiome intestinal.

Nos recettes renferment des ingrédients généralement bien tolérés pendant les poussées de MII. Vous y trouverez notamment des sources de fibres solubles, par exemple : compote de pommes, avocats, bananes, betteraves cuites, carottes cuites, poivrons rôtis et pelés, houmous, mandarines, mangues, flocons d'avoine, et pommes de terre et patates douces pelées et cuites.

5 min. | 55 min. | 12

MINI-FRITTATAS AUX LÉGUMES GRILLÉS

Riches en fibres solubles, ces mini-frittatas sont un excellent choix à l'heure de la collation ou au petit-déjeuner.

INGRÉDIENTS

1 tasse de courgettes, pelées et épépinées, en petits dés

1 tasse de patates douces pelées, en petits dés

1 tasse d'oignons jaunes, en dés 1

1 poivron rouge 2

4 œufs de calibre gros, entiers

1 tasse de blancs d'œufs liquides 3

2 c. à soupe d'huile d'olive

1 tasse de fromage suisse 4 râpé

¼ c. à thé de sel

⅛ c. à thé de poivre noir moulu

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 375 °F.
2. Dans un bol, mélanger tous les légumes avec l'huile d'olive, saler et poivrer.
3. Tapisser une plaque de cuisson de papier parchemin. Répartir le mélange de légumes et ajouter le poivron rouge entier.
4. Mettre à rôtir au four au moins 25 minutes, ou jusqu'à ce que la peau du poivron ait noirci et que le poivron commence à s'affaisser.
5. Déposer le poivron dans un bol, couvrir de pellicule plastique et laisser reposer – ainsi, la peau du poivron se détachera facilement. Lorsque le poivron est suffisamment refroidi pour être manipulé, retirer les parties non comestibles et couper la chair en dés de la même taille que le reste des légumes.
6. Enduire d'huile d'olive un moule à muffins à 12 cavités ou le vaporiser d'un enduit à cuisson antiadhésif, ou encore, le garnir de caissettes en papier.
7. Dans un bol, battre les œufs, les blancs d'œufs et le sel. Incorporer ¾ de tasse de fromage et les légumes grillés refroidis. Répartir la préparation dans les 12 cavités du moule à muffins. Parsemer du reste de fromage.
8. Cuire au four environ 25 minutes ou jusqu'à ce que les mini-frittatas soient prises au centre et légèrement dorées. Laisser refroidir complètement avant de congeler.

1 ou poudre d'oignon

2 pour gagner du temps, au lieu de rôtir et de peler les poivrons, achetez-les en pots tout préparés

3 ou 2 œufs entiers

4 ou autre fromage, au choix

VALEUR NUTRITIVE (PORTION : 1 MINI-FRITTATA)

Kcal : 113 / Protéines (g) : 7 / Lipides (g) : 7 / Glucides (g) : 6 / Fibres (g) : 1 / Ca (mg) : 109 / Fe (mg) : 1 / Na (mg) : 130

Imprimer

Protéines

Notre alimentation doit contenir des protéines pour nous aider à rester en bonne santé, à combattre les infections et à conserver notre masse musculaire. Essayez d'inclure une source de protéines à chaque repas.

Il existe des sources de protéines animales (notamment la viande rouge, la volaille, le poisson, les œufs et les produits laitiers) et végétales (p. ex. les légumineuses – pois chiches, haricots rouges ou lentilles, le tofu, le beurre d'arachides et le houmous).

Chacune de nos recettes contient une ou deux sources différentes de protéines – faites-en l'essai pour trouver les options qui vous conviennent le mieux!

Les poussées inflammatoires peuvent conduire à un apport insuffisant en protéines en raison d'une perte d'appétit, de symptômes digestifs ou de malabsorption des aliments. Pendant les poussées, certaines sources de protéines peuvent être mieux tolérées, notamment celles qui sont faibles en gras comme le poisson, les coupes maigres de viande rouge, les blancs de volaille, les œufs, le tofu et certains produits laitiers.

TOFU À LA BOLOGNAISE

10 min. | 50 min. | 8

Une sauce végétarienne pour accompagner les pâtes, qui séduira même les amateurs de viande!

INGRÉDIENTS

- **1 boîte (340 g) de coquilles géantes** 1
- **1 paquet (350 g) de tofu ferme** 2
- **3 c. à soupe d'huile d'olive**
- **1 ½ tasse de courgettes**, pelées, épépinées et râpées
- **1 tasse de carottes râpées**
- **1 boîte (680 ml) de sauce tomate**
- **2 c. à soupe de concentré de tomates**
- **1 ½ c. à thé de poudre d'ail**
- **1 c. à thé de poudre d'oignon**
- **1 c. à thé de basilic séché**
- **1 c. à thé d'origan séché**
- **2 feuilles de laurier**
- **1 ½ tasse de mozzarella** râpée
- **Sel et poivre,** au goût

PRÉPARATION

1. Cuire les pâtes en suivant le mode d'emploi sur l'emballage. Égoutter et arroser d'un filet d'huile d'olive afin qu'elles ne collent pas.
2. Préchauffer le four à 350 °F.
3. Émietter le tofu au robot culinaire (pulser brièvement quelques fois), à l'aide d'une fourchette, ou à la main. La texture doit ressembler à celle de la viande hachée.
4. Dans une poêle, chauffer l'huile d'olive à feu moyen-doux. Ajouter les courgettes et les carottes et faire revenir 2 ou 3 minutes, jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Saler et poivrer.
5. Ajouter le reste des ingrédients, à l'exception du fromage. Incorporer délicatement les miettes de tofu, couvrir, et laisser mijoter environ 15 minutes afin de permettre un bon mariage des saveurs. Saler et poivrer, au goût.
6. Huiler légèrement un plat à cuisson ou le vaporiser d'un enduit à cuisson antiadhésif. Prélever 1 tasse de sauce et en napper le fond du plat.
7. Farcir les coquilles, arroser de sauce et parsemer de fromage avant d'ajouter une nouvelle couche de pâtes. 3
8. Mettre au four 30 minutes ou jusqu'à ce que le fromage forme des bulles et soit légèrement doré.
9. Servir immédiatement ou laisser refroidir complètement avant de congeler. 4

1 vous pouvez servir cette sauce avec n'importe quel type de pâtes assez grosses, comme les rotinis, et simplement en faire un gratin. La préparation des coquilles farcies, présentées sur la photo, exige plus de temps. En cas d'intolérance au gluten, utiliser des pâtes sans gluten

2 la recette peut aussi être réalisée avec de la viande hachée

3 si vous utilisez un autre type de pâtes, mélangez simplement la sauce et les pâtes et garnissez de fromage

4 congelez les coquilles en portions individuelles. Utilisez de plus petits plats de cuisson comme sur la photo. Vous pouvez également congeler la sauce

VALEUR NUTRITIVE (PORTION : ⅛ DE LA RECETTE)

Kcal : 332 / Protéines (g) : 10 / Lipides (g) : 13 / Glucides (g) : 42 / Fibres (g) : 6 / Ca (mg) : 190 / Fe (mg) : 3 / Na (mg) : 308

Imprimer

10 min. | 30 min. | 6

AVGOLEMONO

SOUPE AU POULET CITRONNÉE À LA GRECQUE

Une soupe réconfortante et riche en éléments nutritifs, agrémentée de la saveur rafraîchissante du citron

INGRÉDIENTS

2 c. à soupe d'huile d'olive

1 tasse de rutabagas coupés en petits dés 1

1 tasse de carottes en dés

⅓ tasse de rondelles d'oignons verts, partie blanche seulement 2

8 tasses de bouillon de poulet

1 c. à thé de poudre d'ail

2 feuilles de laurier

1 ½ tasse de poitrines de poulet cuites, effilochées 3

1 tasse de riz non cuit 4

⅓ tasse plus 1 c. à soupe de jus de citron

1 bouquet d'aneth frais, tiges incluses

2 œufs de calibre gros

Sel et poivre au goût

PRÉPARATION

1. Dans une grande casserole, chauffer l'huile d'olive à feu moyen-vif. Ajouter les rutabagas et les carottes et faire revenir 5 minutes sans laisser colorer, en remuant de temps à autre. Ajouter les oignons et poursuivre la cuisson 3 minutes.
2. Ajouter le bouillon, la poudre d'ail, les feuilles de laurier et le poulet effiloché. Porter à ébullition à feu vif. Incorporer le riz. Réduire le feu à moyen-doux, déposer le bouquet d'aneth à la surface, et laisser mijoter 20 minutes, à découvert. À mesure que le riz absorbe le liquide, allonger au besoin d'un peu de bouillon ou d'eau.
3. Dans un bol moyen, fouetter les œufs environ 5 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient légers et mousseux. 5 Ajouter le jus de citron et continuer de fouetter 2 minutes.
4. Retirer le bouquet d'aneth de la soupe. Mélanger deux louches de soupe à la préparation d'œufs afin de la réchauffer légèrement et d'éviter que les œufs coagulent. Verser ensuite la préparation dans le reste de la soupe et retirer du feu.
5. Saler et poivrer, puis garnir de fines herbes fraîches ou séchées. Servir chaud.

1 ou 1 pomme de terre pelée

2 si vous digérez mal les oignons, utilisez plutôt de la poudre d'oignon

3 ou remplacez par du tofu. Pour gagner du temps, achetez du poulet grillé

4 pour gagner du temps à l'étape 2, utilisez du riz étuvé

5 pour gagner du temps, servez-vous d'un mélangeur ou d'un batteur électrique

VALEUR NUTRITIVE (PORTION : ⅙ DE LA RECETTE)

Kcal : 209 / Protéines (g) : 18 / Lipides (g) : 8 / Glucides (g) : 17 / Fibres (g) : 2 / Ca (mg) : 57
Fe (mg) : 1 / Na (mg) : 264

Imprimer

Préparer à l’avance

Profitez des jours où vous êtes en forme pour préparer à l’avance des repas qui vous dépanneront lorsque vous n’aurez pas envie de cuisiner. Cuisinez vos recettes favorites en plus grandes quantités, et savourez les restes plus tard. Si votre appétit est variable, essayez de prendre un repas nutritif à l’heure où vous en avez vraiment envie, et gardez sous la main des en-cas pour les moments où l’appétit vous revient.

Les recettes de keftas au poulet, de mini-frittatas aux légumes grillés et de coquilles géantes farcies au tofu et à la bolognaise se congèlent bien.

KEFTAS DE POULET SUR PITA

20 min. | 8 min. | 4

Un plat riche en saveurs et pas trop piquant!

INGRÉDIENTS

Keftas

1 œuf

¼ tasse de chapelure de pain blanc 1

2 c. à soupe d'eau

---

500 g de poulet haché

1 c. à thé de poudre d'oignon

2 c. à thé de poudre d'ail

½ c. à soupe de persil séché 2

1 ½ c. à thé de cumin moulu

½ c. à thé de paprika doux

½ c. à thé de coriandre moulue

¼ c. à thé de menthe séchée 3

Zestes de 1 citron

½ c. à thé de poivre noir moulu

½ c. à thé de sel

Sauce

⅓ tasse de yogourt nature (2 % de m.g. ou plus)

1 c. à thé de jus de citron

1 ½ c. à thé de poudre d'ail

¼ c. à thé de cumin moulu

½ c. à thé de menthe séchée 4

¼ c. à thé de poivre noir moulu

¼ tasse de feta émiettée

---

8 brochettes en bois

4 pains pitas 5

1 tasse de houmous

1 tasse de poivrons rouges grillés

PRÉPARATION

1. Dans un grand bol, battre l'œuf, la chapelure et l'eau. Laisser reposer 5 minutes.
2. Une fois la chapelure bien hydratée, ajouter le poulet haché et le reste des ingrédients des keftas. À l'aide d'une cuillère de bois ou à la main, mélanger tous les ingrédients. Laisser mariner environ 10 minutes au réfrigérateur.
3. Dans un petit bol, préparer la sauce : mélanger le yogourt, le jus de citron, la poudre d'ail, le cumin, la menthe et le poivre noir. Incorporer la feta. Goûter et rectifier l'assaisonnement au besoin.
4. Pour faire les keftas, avec les mains légèrement huilées, prélever une poignée de la préparation de viande et la modeler autour d'une brochette. Répartir ainsi la viande sur 8 brochettes.
5. Préchauffer le barbecue à feu moyen-élevé. Déposer les keftas sur la grille chaude, légèrement huilée. Cuire environ 4 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 165 °F. Pour la cuisson à l'intérieur, sur la plaque de la cuisinière, faire griller les keftas dans une poêle à fond cannelé pour assurer une cuisson uniforme.
6. Servir les keftas avec la sauce à la menthe et à la feta, les poivrons rouges grillés, le houmous et les pains pitas.

1 en cas d'intolérance au gluten, chapelure sans gluten

2 ou 1 c. à soupe de persil frais haché

3 ou 5 feuilles de menthe fraîche, hachées

4 ou 2 feuilles de menthe fraîche, hachées

5 en cas d'intolérance au gluten, servir avec des pitas sans gluten ou accompagné de riz

VALEUR NUTRITIVE (PORTION : ¼ DE LA RECETTE)

Kcal : 578 / Protéines (g) : 34 / Lipides (g) : 24 / Glucides (g) : 58 / Fibres (g) : 6 / Ca (mg) : 203 / Fe (mg) : 5 / Na (mg) : 1 005

Imprimer

Smoothies

Vous pouvez facilement créer vos propres smoothies en fonction de vos besoins nutritionnels et de vos préférences. Ils constituent un excellent choix pour ajouter des calories, des protéines et des éléments nutritifs à votre alimentation, particulièrement lorsque vous ne vous sentez pas bien. Souvent associés au petit-déjeuner, les smoothies font également une très bonne collation.

Si vous perdez du poids ou avez peu d'appétit, sélectionnez des ingrédients riches en calories ou en matières grasses, par exemple le lait entier comme ingrédient liquide ou du yogourt grec non écrémé, qui aideront à combler vos besoins nutritionnels.

Si vous suivez un régime à base de plantes ou que vous ne tolérez pas les produits laitiers, vous pouvez utiliser une boisson d'amande ou de soya comme ingrédient liquide, et ajouter du tofu pour accroître la teneur en protéines et l'onctuosité de vos smoothies.

Quant au choix de fruits et d'arômes, laissez-vous guider par vos goûts. Pour des smoothies plus sucrés, augmentez les quantités de fruits ou de jus, ou ajoutez un peu de confiture, de miel ou de sirop d'érable.

5 min.

1

LASSI À LA MANGUE

Riche en calories et en protéines, ce délicieux smoothie mérite d'être essayé!

INGRÉDIENTS

- ½ tasse d'eau de coco
- ¼ tasse de yogourt grec à 2 % m.g.
- 1 pincée de curcuma moulu
- 1 pincée de cardamome moulue 1
- ½ tasse de cubes de mangue surgelés 2
- 1 c. à thé d'eau de rose 3
- 2 glaçons
- 1 c. à thé de sirop d'agave 4

PRÉPARATION

1. Mettre tous les ingrédients dans la jarre du mélangeur et réduire en purée lisse.
2. Goûter et ajouter du sirop d'agave ou d'érable, au besoin.

1 ou de cannelle

2 la mangue fraîche ne produira pas une texture aussi onctueuse

3 facultatif

4 ou sirop d'érable

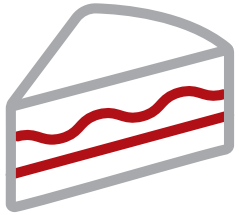
VALEUR NUTRITIVE (PER SERVING: 1 LASSI)

Kcal : 140 / Protéines (g) : 7 / Lipides (g) : 2 / Glucides (g) : 26 / Fibres (g) : 3 / Ca (mg) : 203
Fe (mg) : 1 / Na (mg) : 68

Imprimer

5 min.

1 (chacun)



SMOOTHIE AUX SAVEURS DE GÂTEAU AU FROMAGE AUX POMMES

INGRÉDIENTS

- **½ tasse de compote de pommes**
- **¼ tasse de tofu soyeux**
- **¼ tasse de lait de votre choix**
- **½ tasse de tranches de banane surgelées** 1
- **¼ tasse de flocons d'avoine à cuisson rapide**
- **5 segments de mandarine**
- **⅛ c. à thé d'essence de vanille** 2
- **1 pincée de cannelle moulue**
- **2 glaçons**

PRÉPARATION

1. Mettre la compote de pommes, le tofu et le lait dans la jarre du mélangeur. Mixer brièvement.
2. Ajouter le reste des ingrédients et réduire en purée lisse.
3. Savourer!

1 vous pouvez utiliser des bananes fraîches, mais la texture ne sera pas aussi onctueuse

2 facultatif

VALEUR NUTRITIVE (1 SMOOTHIE)

Kcal : 380 / Protéines (g) : 15 / Lipides (g) : 6 / Glucides (g) : 72 / Fibres (g) : 8
Ca (mg) : 139 / Fe (mg) : 3 / Na (mg) : 42

SMOOTHIE AUX SAVEURS DE « CREAMSICLE » À L'ORANGE

INGRÉDIENTS

- **½ tasse de boisson d'amande**
- **3 c. à soupe de jus de mandarine en conserve**
- **½ tasse de segments de mandarine en conserve** 3
- **⅓ tasse (85 g) de tofu soyeux**
- **¼ tasse de flocons d'avoine à cuisson rapide**
- **½ tasse de tranches de banane surgelées**
- **3 glaçons**
- **1 c. à thé de miel** 4

PRÉPARATION

1. Verser la boisson d'amande et le jus de mandarine dans la jarre du mélangeur. Mixer brièvement.
2. Ajouter le reste des ingrédients et réduire en purée lisse.
3. Goûter et ajouter du jus de mandarine, au besoin.

3 nous recommandons les segments de mandarine en conserve parce que les membranes ont été retirées

4 ou de sirop d'érable

VALEUR NUTRITIVE (1 SMOOTHIE)

Kcal : 398 / Protéines (g) : 13 / Lipides (g) : 8 / Glucides (g) : 75 / Fibres (g) : 7
Ca (mg) : 223 / Fe (mg) : 4 / Na (mg) : 93

SMOOTHIE AU BEURRE D'ARACHIDES ET À LA CONFITURE

INGRÉDIENTS

- **½ tasse de boisson d'amande**
- **¼ tasse de tofu soyeux**
- **1 c. à soupe de beurre d'arachides lisse**
- **1 c. à soupe de confiture sans pépins, au choix** 5
- **½ tasse de tranches de banane surgelées**
- **⅛ c. à thé de cannelle moulue**
- **3 glaçons**
- **1 c. à thé de miel** 6

PRÉPARATION

1. Mettre la boisson d'amande et le tofu dans la jarre du mélangeur. Mixer brièvement.
2. Ajouter le reste des ingrédients et réduire en purée lisse.
3. Goûter et ajouter de la boisson d'amande, au besoin.

5 les pépins peuvent causer un inconfort digestif

6 ou de sirop d'érable

VALEUR NUTRITIVE (1 SMOOTHIE)

Kcal : 330 / Protéines (g) : 8 / Lipides (g) : 12 / Glucides (g) : 52 / Fibres (g) : 3
Ca (mg) : 195 / Fe (mg) : 2 / Na (mg) : 93

Imprimer

GUIDE DE PRÉPARATION DES SMOOTHIES

Sélectionnez vos ingrédients

LIQUIDES

- lait ou boisson non lactée (à base de soya, d'amande, de noix de coco, d'avoine, de chanvre, etc.)
- lait sans lactose
- thé ou tisane pré-infusé(e)
- jus de fruit pur à 100 %
- eau

Astuce : Vérifiez les étiquettes et comparez les teneurs en vitamine D, en calories, en calcium, en protéines, et en sucre. Pour un smoothie plus riche en protéines, choisissez une boisson de soya plutôt qu'une boisson d'amande.

FRUITS ET LÉGUMES

- banane
- compote de pommes
- pomme pelée
- abricot pelé
- nectarine pelée
- pêche pelée
- poire pelée
- goyave
- fruits en conserve dans leur jus pur à 100 % (pêche, poire, etc., à l'exception de l'ananas)
- confiture ou gelée sans pépins
- jus de citron ou de limette
- papaye
- mangue surgelée
- orange ou pamplemousse (sans membranes)
- prune
- Quelques idées de légumes : purée de patates douces, purée de citrouille ou avocat

Astuce : Congelez les fruits frais pour obtenir une texture plus onctueuse.

PROTÉINES

- beurre d'arachides en poudre
- beurre de noix ou de graines, crémeux (arachide, amande, sésame [tahini], tournesol, noix d'acajou, noix de Grenoble, etc.)
- tofu soyeux
- yogourt grec
- kéfir
- graines de chia ou de lin moulues

ÉDULCORANTS

- miel
- sirop d'érable naturel
- sirop d'agave
- confiture sans pépins

ARÔMES

- poudre de cacao
- menthe fraîche
- cannelle moulue
- curcuma moulu
- noix de muscade moulue
- gingembre en poudre
- flocons d'avoine
- essence de vanille
- huile de noix de coco

ÉTAPE 1

Verser le liquide, toujours en premier.

ÉTAPE 2

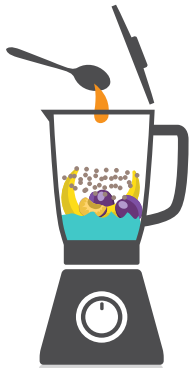
Ajouter un choix bien assorti de fruits ou de légumes.

ÉTAPE 3

Ajouter une source de protéines. Le mélange épaissira.

ÉTAPE 4

Sucrer en ajoutant un soupçon de miel ou de sirop.



ÉTAPE 5

Aromatiser pour obtenir une saveur plus riche.

ÉTAPE 6

Ajouter quelques glaçons et réduire en purée lisse. Déguster!

À la rencontre de notre équipe!

Sarita Gupta, Dt.P.

Diététiste professionnelle, London Health Sciences Centre, London, Ontario

Sarita travaille depuis 30 ans comme diététiste en milieu hospitalier auprès de patients se remettant d'une chirurgie, notamment des personnes atteintes d'une MII, et en clinique externe dans le cadre du programme de chirurgie bariatrique et de nutrition parentérale totale à domicile. Elle s'intéresse de près aux besoins des patients végétariens et des personnes qui, pour des raisons culturelles, observent un régime alimentaire particulier. Elle aime l'aspect éducatif de son travail, qui lui permet d'aider les personnes aux prises avec des troubles digestifs, ou ayant subi une chirurgie, à modifier leur alimentation. Sarita a adoré participer à l'élaboration des recettes et se réjouit de les partager.

Haley Hartlen, Dt.P.

Diététiste professionnelle, Régie de la santé de la Nouvelle-Écosse, Halifax, Nouvelle-Écosse

Haley travaille depuis 8 ans en tant que diététiste en milieu hospitalier et en clinique externe pour la Régie de la santé de la Nouvelle-Écosse (N.-É.). Haley a une expérience diversifiée en nutrition clinique et s'intéresse particulièrement à la prise en charge de la dysphagie et au soutien en nutrition. Elle participe avec enthousiasme au programme de collaboration sur les MII en N.-É., qui lui permet de travailler au sein d'une équipe interdisciplinaire et de suivre les progrès de la recherche sur la nutrition chez les personnes atteintes d'une MII. Haley aime apprendre à connaître ses patients et les aider à appliquer leurs connaissances en nutrition en fonction de leurs besoins individuels et de leurs valeurs. Elle est emballée de partager ces nouvelles recettes avec ses patients.

Ashley Manuel, Dt.P.

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

Ashley travaille depuis 12 ans à titre de diététiste 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 en nutrition 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!

Nous tenons à remercier Deanna Gibson, Ph. D., professeure agrégée, et Natasha Haskey, M. Sc., Dt.P., doctorante, Département de biologie, *University of British Columbia*, Campus Okanagan, Colombie-Britannique, pour avoir assuré la révision de ce livre.

Erratum : Dans une première version de ce livre de recettes, Sheridan O'Day était à tort présentée comme « nutritionniste », titre réservé aux membres de l'*Ordre des diététistes-nutritionnistes du Québec.*

Crohn's and Colitis Canada
Crohn et Colite Canada

AMGEN®

IMPRIMER

Salade de betteraves et de saumon parfumée à l'orange

Une salade riche en gras sains et en oméga-3.

INGRÉDIENTS

1 kg de betteraves rouges

1 c. à soupe d'huile d'olive

---

480 g de filet de saumon

¼ c. à thé de poivre noir moulu

⅛ c. à thé de poudre d'ail

1 c. à soupe d'huile d'olive

---

50 g de fromage de chèvre émietté

---

1 avocat en tranches

2 oranges, en segments sans membrane

Marinade/Vinaigrette

1 ½ c. à soupe de moutarde de Dijon

1 ½ c. à thé de sirop d'érable

3 c. à soupe de jus d'orange

2 c. à soupe d'huile d'olive

1 ½ c. à thé de vinaigre de vin rouge

½ c. thé de persil séché

½ c. à thé de sel

Poivre noir moulu

2 c. à soupe de persil frais

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 375 °F.
2. Couper les extrémités des betteraves et disposer dans un plat de cuisson. Assaisonner d'huile d'olive, de sel et de poivre. Verser assez d'eau pour couvrir le fond. Couvrir de papier d'aluminium et faire rôtir au four environ 60 minutes. *Réserver un espace sur la grille du four pour faire cuire le saumon et les croustilles de fromage*. Les betteraves sont cuites lorsqu'on les pique avec une fourchette et que le centre est bien tendre. Laisser refroidir les betteraves au réfrigérateur ou les plonger dans un bol d'eau froide additionnée de glaçons. Peler et couper les betteraves en gros dés.
3. Tapisser un plat de cuisson de papier parchemin. Assaisonner les deux côtés du saumon de poivre et de poudre d'ail. Arroser d'huile d'olive et mettre au four de 25 à 30 minutes ou jusqu'à ce que la température interne du saumon atteigne 140 °F. Laisser refroidir au réfrigérateur.
4. Tapisser un petit plat de cuisson de papier parchemin. Répartir le fromage de chèvre en petits disques bien espacés. Poivrer et mettre au four 10 minutes. Retirer du four lorsque les contours commencent à dorer. Laisser refroidir complètement.
5. Dans un bol de taille moyenne, mélanger le sirop d'érable et le jus d'orange. Graduellement incorporer l'huile d'olive en fouettant pour obtenir une émulsion, puis ajouter le vinaigre, le sel, le poivre et le persil. Ajouter les dés de betterave et laisser mariner quelques minutes.
6. Retirer les dés de betterave de la marinade. Préparer la salade et parfumer d'un filet de vinaigrette. Assaisonner de sel, de poivre et servir avec les croustilles de fromage. Bon appétit!

VALEUR NUTRITIVE (PORTION : ¼ DE LA RECETTE)

Kcal : 640 / Protéines (g) : 33 / Lipides (g) : 41 / Glucides (g) : 40 / Fibres (g) : 11 / Ca (mg) : 117 / Fe (mg) : 53/ Na (mg) : 687

FERMER

IMPRIMER

Mini-frittatas aux légumes grillés

Riches en fibres solubles, ces mini-frittatas sont un excellent choix à l'heure de la collation ou au petit-déjeuner.

INGRÉDIENTS

1 tasse de courgettes, pelées et épépinées, en petits dés

1 tasse de patates douces pelées, en petits dés

1 tasse d'oignons jaunes, en dés

1 poivron rouge

---

4 œufs de calibre gros, entiers

1 tasse de blancs d'œufs liquides

2 c. à soupe d'huile d'olive

---

1 tasse de fromage suisse râpé

¼ c. à thé de sel

⅛ c. à thé de poivre noir moulu

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 375 °F.
2. Dans un bol, mélanger tous les légumes avec l'huile d'olive, saler et poivrer.
3. Tapisser une plaque de cuisson de papier parchemin. Répartir le mélange de légumes et ajouter le poivron rouge entier.
4. Mettre à rôtir au four au moins 25 minutes, ou jusqu'à ce que la peau du poivron ait noirci et que le poivron commence à s'affaisser.
5. Déposer le poivron dans un bol, couvrir de pellicule plastique et laisser reposer – ainsi, la peau du poivron se détachera facilement. Lorsque le poivron est suffisamment refroidi pour être manipulé, retirer les parties non comestibles et couper la chair en dés de la même taille que le reste des légumes.
6. Enduire d'huile d'olive un moule à muffins à 12 cavités ou le vaporiser d'un enduit à cuisson antiadhésif, ou encore, le garnir de caissettes en papier.
7. Dans un bol, battre les œufs, les blancs d'œufs et le sel. Incorporer ¾ de tasse de fromage et les légumes grillés refroidis. Répartir la préparation dans les 12 cavités du moule à muffins. Parsemer du reste de fromage.
8. Cuire au four environ 25 minutes ou jusqu'à ce que les mini-frittatas soient prises au centre et légèrement dorées. Laisser refroidir complètement avant de congeler.

VALEUR NUTRITIVE (PORTION : 1 MINI-FRITTATA)

Kcal : 113 / Protéines (g) : 7 / Lipides (g) : 7 / Glucides (g) : 6 / Fibres (g) : 1 / Ca (mg) : 109 / Fe (mg) : 1 / Na (mg) : 130

FERMER

IMPRIMER

Tofu à la bolognaise

Une sauce végétarienne pour accompagner les pâtes, qui séduira même les amateurs de viande!

INGRÉDIENTS

1 boîte (340 g) de coquilles géantes

1 paquet (350 g) de tofu ferme

3 c. à soupe d'huile d'olive

1 ½ tasse de courgettes, pelées, épépinées et râpées

1 tasse de carottes râpées

1 boîte (680 ml) de sauce tomate

2 c. à soupe de concentré de tomates

1 ½ c. à thé de poudre d'ail

1 c. à thé de poudre d'oignon

1 c. à thé de basilic séché

1 c. à thé d'origan séché

2 feuilles de laurier

1 ½ tasse de mozzarella râpée

Sel et poivre, au goût

PRÉPARATION

1. Cuire les pâtes en suivant le mode d'emploi sur l'emballage. Égoutter et arroser d'un filet d'huile d'olive afin qu'elles ne collent pas.
2. Préchauffer le four à 350 °F.
3. Émietter le tofu au robot culinaire (pulser brièvement quelques fois), à l'aide d'une fourchette, ou à la main. La texture doit ressembler à celle de la viande hachée.
4. Dans une poêle, chauffer l'huile d'olive à feu moyen-doux. Ajouter les courgettes et les carottes et faire revenir 2 ou 3 minutes, jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Saler et poivrer.
5. Ajouter le reste des ingrédients, à l'exception du fromage. Incorporer délicatement les miettes de tofu, couvrir, et laisser mijoter environ 15 minutes afin de permettre un bon mariage des saveurs. Saler et poivrer, au goût.
6. Huiler légèrement un plat à cuisson ou le vaporiser d'un enduit à cuisson antiadhésif. Prélever 1 tasse de sauce et en napper le fond du plat.
7. Farcir les coquilles, arroser de sauce et parsemer de fromage avant d'ajouter une nouvelle couche de pâtes.
8. Mettre au four 30 minutes ou jusqu'à ce que le fromage forme des bulles et soit légèrement doré.
9. Servir immédiatement ou laisser refroidir complètement avant de congeler.

VALEUR NUTRITIVE (PORTION : ⅛ DE LA RECETTE)

Kcal : 332 / Protéines (g) : 10 / Lipides (g) : 13 / Glucides (g) : 42 / Fibres (g) : 6 / Ca (mg) : 190 / Fe (mg) : 3 / Na (mg) : 308

FERMER

IMPRIMER

Avgolemono : soupe au poulet citronnée à la grecque

Une soupe réconfortante et riche en éléments nutritifs, agrémentée de la saveur rafraîchissante du citron

INGRÉDIENTS

2 c. à soupe d'huile d'olive

1 tasse de rutabagas coupés en petits dés

1 tasse de carottes en dés

⅓ tasse de rondelles d'oignons verts, partie blanche seulement

---

8 tasses de bouillon de poulet

1 c. à thé de poudre d'ail

2 feuilles de laurier

1 ½ tasse de poitrines de poulet cuites, effilochées

1 tasse de riz non cuit

⅓ tasse plus 1 c. à soupe de jus de citron

1 bouquet d'aneth frais, tiges incluses

---

2 œufs de calibre gros

Sel et poivre au goût

PRÉPARATION

1. Dans une grande casserole, chauffer l'huile d'olive à feu moyen-vif. Ajouter les rutabagas et les carottes et faire revenir 5 minutes sans laisser colorer, en remuant de temps à autre. Ajouter les oignons et poursuivre la cuisson 3 minutes.
2. Ajouter le bouillon, la poudre d'ail, les feuilles de laurier et le poulet effiloché. Porter à ébullition à feu vif. Incorporer le riz. Réduire le feu à moyen-doux, déposer le bouquet d'aneth à la surface, et laisser mijoter 20 minutes, à découvert. À mesure que le riz absorbe le liquide, allonger au besoin d'un peu de bouillon ou d'eau.
3. Dans un bol moyen, fouetter les œufs environ 5 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient légers et mousseux. Ajouter le jus de citron et continuer de fouetter 2 minutes.
4. Retirer le bouquet d'aneth de la soupe. Mélanger deux louches de soupe à la préparation d'œufs afin de la réchauffer légèrement et d'éviter que les œufs coagulent. Verser ensuite la préparation dans le reste de la soupe et retirer du feu.
5. Saler et poivrer, puis garnir de fines herbes fraîches ou séchées. Servir chaud.

VALEUR NUTRITIVE (PORTION : ⅙ DE LA RECETTE)

Kcal : 209 / Protéines (g) : 18 / Lipides (g) : 8 / Glucides (g) : 17 / Fibres (g) : 2 / Ca (mg) : 57 / Fe (mg) : 1 / Na (mg) : 264

FERMER

IMPRIMER

Keftas de poulet sur pita

Un plat riche en saveurs et pas trop piquant!

INGRÉDIENTS

Keftas

1 œuf

¼ tasse de chapelure de pain blanc

2 c. à soupe d'eau

---

500 g de poulet haché

1 c. à thé de poudre d'oignon

2 c. à thé de poudre d'ail

½ c. à soupe de persil séché

1 ½ c. à thé de cumin moulu

½ c. à thé de paprika doux

½ c. à thé de coriandre moulue

¼ c. à thé de menthe séchée

Zestes de 1 citron

½ c. à thé de poivre noir moulu

½ c. à thé de sel

Sauce

⅓ tasse de yogourt nature (2 % de m.g. ou plus)

1 c. à thé de jus de citron

1 ½ c. à thé de poudre d'ail

¼ c. à thé de cumin moulu

½ c. à thé de menthe séchée

¼ c. à thé de poivre noir moulu

¼ tasse de feta émiettée

---

8 brochettes en bois

4 pains pitas

1 tasse de houmous

1 tasse de poivrons rouges grillés

PRÉPARATION

1. Dans un grand bol, battre l'œuf, la chapelure et l'eau. Laisser reposer 5 minutes.
2. Une fois la chapelure bien hydratée, ajouter le poulet haché et le reste des ingrédients des keftas. À l'aide d'une cuillère de bois ou à la main, mélanger tous les ingrédients. Laisser mariner environ 10 minutes au réfrigérateur.
3. Dans un petit bol, préparer la sauce : mélanger le yogourt, le jus de citron, la poudre d'ail, le cumin, la menthe et le poivre noir. Incorporer la feta. Goûter et rectifier l'assaisonnement au besoin.
4. Pour faire les keftas, avec les mains légèrement huilées, prélever une poignée de la préparation de viande et la modeler autour d'une brochette. Répartir ainsi la viande sur 8 brochettes.
5. Préchauffer le barbecue à feu moyen-élevé. Déposer les keftas sur la grille chaude, légèrement huilée. Cuire environ 4 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 165 °F. Pour la cuisson à l'intérieur, sur la plaque de la cuisinière, faire griller les keftas dans une poêle à fond cannelé pour assurer une cuisson uniforme.
6. Servir les keftas avec la sauce à la menthe et à la feta, les poivrons rouges grillés, le houmous et les pains pitas.

VALEUR NUTRITIVE (PORTION : ¼ DE LA RECETTE)

Kcal : 578 / Protéines (g) : 34 / Lipides (g) : 24 / Glucides (g) : 58 / Fibres (g) : 6 / Ca (mg) : 203 / Fe (mg) : 5 / Na (mg) : 1 005

FERMER

IMPRIMER

Lassi à la mangue

Riche en calories et en protéines, ce délicieux smoothie mérite d'être essayé!

INGRÉDIENTS

½ tasse d'eau de coco

¼ tasse de yogourt grec à 2 % m.g.

1 pincée de curcuma moulu

1 pincée de cardamome moulue

½ tasse de cubes de mangue surgelés

1 c. à thé d'eau de rose

2 glaçons

1 c. à thé de sirop d'agave

PRÉPARATION

1. Mettre tous les ingrédients dans la jarre du mélangeur et réduire en purée lisse.
2. Goûter et ajouter du sirop d'agave ou d'érable, au besoin.

VALEUR NUTRITIVE (PORTION : 1 LASSI)

Kcal : 140 / Protéines (g) : 7 / Lipides (g) : 2 / Glucides (g) : 26 / Fibres (g) : 3 / Ca (mg) : 203 / Fe (mg) : 1 / Na (mg) : 68

FERMER

IMPRIMER

Smoothie aux saveurs de gâteau au fromage aux pommes

INGRÉDIENTS

½ tasse de compote de pommes

¼ tasse de tofu soyeux

¼ tasse de lait de votre choix

½ tasse de tranches de banane surgelées

¼ tasse de flocons d'avoine à cuisson rapide

5 segments de mandarine

⅛ c. à thé d'essence de vanille

1 pincée de cannelle moulue

2 glaçons

PRÉPARATION

1. Mettre la compote de pommes, le tofu et le lait dans la jarre du mélangeur. Mixer brièvement.
2. Ajouter le reste des ingrédients et réduire en purée lisse.
3. Savourer!

VALEUR NUTRITIVE (1 SMOOTHIE)

Kcal : 380 / Protéines (g) : 15 / Lipides (g) : 6 / Glucides (g) : 72 / Fibres (g) : 8 / Ca (mg) : 139 / Fe (mg) : 3 / Na (mg) : 42

Smoothie aux saveurs de « creamsicle » à l'orange

INGRÉDIENTS

½ tasse de boisson d'amande

3 c. à soupe de jus de mandarine en conserve

½ tasse de segments de mandarine en conserve

⅓ tasse (85 g) de tofu soyeux

¼ tasse de flocons d'avoine à cuisson rapide

½ tasse de tranches de banane surgelées

3 glaçons

1 c. à thé de miel

PRÉPARATION

1. Verser la boisson d'amande et le jus de mandarine dans la jarre du mélangeur. Mixer brièvement.
2. Ajouter le reste des ingrédients et réduire en purée lisse.
3. Goûter et ajouter du jus de mandarine, au besoin.

VALEUR NUTRITIVE (1 SMOOTHIE)

Kcal : 398 / Protéines (g) : 13 / Lipides (g) : 8 / Glucides (g) : 75 / Fibres (g) : 7 / Ca (mg) : 223 / Fe (mg) : 4 / Na (mg) : 93

Smoothie au beurre d'arachides et à la confiture

INGREDIENTS

½ tasse de boisson d'amande

¼ tasse de tofu soyeux

1 c. à soupe de beurre d'arachides lisse

1 c. à soupe de confiture sans pépins, au choix

½ tasse de tranches de banane surgelées

⅛ c. à thé de cannelle moulue

3 glaçons

1 c. à thé de miel

PRÉPARATION

1. Mettre la boisson d'amande et le tofu dans la jarre du mélangeur. Mixer brièvement.
2. Ajouter le reste des ingrédients et réduire en purée lisse.
3. Goûter et ajouter de la boisson d'amande, au besoin.

VALEUR NUTRITIVE (1 SMOOTHIE)

Kcal : 330 / Protéines (g) : 8 / Lipides (g) : 12 / Glucides (g) : 52 / Fibres (g) : 3 / Ca (mg) : 195
Fe (mg) : 2 / Na (mg) : 93

FERMER