



## Livre de recettes numérique du Mois de la nutrition 2020

[moisdelanutrition2020.ca](http://moisdelanutrition2020.ca)

Célébrez le Mois de la nutrition en essayant de nouvelles recettes.  
Vous trouverez 10 nouvelles recettes ici et 15 de plus à [moisdelanutrition2020.ca](http://moisdelanutrition2020.ca)



## La façon dont vous mangez compte aussi!

Ce livre de recettes numérique contient 12 recettes soigneusement sélectionnées par des diététistes pour vous aider à célébrer le Mois de la nutrition 2020 avec votre famille, vos amis et vos collègues. Tout le monde y trouvera son compte avec ces recettes : il y a des idées pour le déjeuner, le dîner et le souper, ainsi que pour des collations et des desserts. Vous trouverez des produits locaux et des traditions (vous devez absolument essayer la soupe aux légumes consistante du Manitoba), et vous pourriez choisir d'essayer quelque chose de nouveau, comme des mangues, des avocats ou des figues fraîches! Toutes les recettes présentent des instructions claires et faciles à suivre, et peuvent être facilement partagées. C'est parce que les diététistes veulent encourager les gens à prendre conscience de leurs habitudes alimentaires, à cuisiner plus souvent, à savourer leurs aliments et à prendre leurs repas en bonne compagnie. Alors, pourquoi ne pas cuisiner ces savoureuses nouvelles recettes avec une amie ou un membre de votre famille?

Vous vous demandez comment modifier une recette afin qu'elle corresponde à vos besoins médicaux personnels ou à votre style de vie? Une diététiste peut vous aider! Les diététistes travaillent avec leurs patients, clients et communautés afin de comprendre leurs besoins uniques ainsi que leurs goûts et préférences. Les diététistes vont au-delà des aliments. Ce sont des membres importants de votre équipe de soins de santé qui occupent une variété de rôles dans tous les domaines associés aux aliments et à la nutrition.

Apprenez-en plus sur les diététistes et découvrez comment en trouver un ou une dans votre communauté à [moisdelanutrition2020.ca](https://moisdelanutrition2020.ca).



## Soupe



## Salades

Salade de fruits et d'avocat au basilic et au miel 5

Salade de betteraves et d'orge fièrement canadienne 6



## Plats principaux

Sandwich à la salade de thon et avocat 8

Dhal aux lentilles rouges facile 9

Tacos de légumes grillés, haricots et avocats 10

Salade mexicaine de courge et de légumineuses 11



## Déjeuners et mets plus légers

Biscuits tendres aux pacanes et au gingembre 13

Muesli aux pêches, fraises et amandes 14

Écorces de yogourt 15

# Soupe aux légumes consistante du Manitoba

**Temps de préparation :** 20 mins  
**Temps de cuisson :** 45 mins  
**Fait :** 6 à 8 portions

**Recette fournie par :** [decouvrezlesaliments.ca](http://decouvrezlesaliments.ca)

**Source de la recette :** [www.moisdelanutrition2020.ca](http://www.moisdelanutrition2020.ca)

## Ingrédients

huile de canola	<b>1 cuillerée à soupe (15 ml)</b>
tiges de céleri, hachées	<b>3</b>
carottes, hachées	<b>2</b>
oignons, hachés	<b>2</b>
courgette zucchini, hachée	<b>1</b>
gousses d'ail, émincées	<b>3</b>
pommes de terre, pelées et coupées en dés	<b>3</b>
tomates, hachées	<b>3</b>
feuilles de laurier	<b>3</b>
romarin frais haché	<b>1 1/2 cuillerée à thé (7 ml)</b>
thym frais haché	<b>1 1/2 cuillerée à thé (7 ml)</b>
bouillon de légumes	<b>4 tasses (1 l)</b>
haricots rognons rouges	<b>1 boîte (19 oz/540 ml)</b>
bette à cardes ou de feuilles d'épinard hachées	<b>2 tasses (500 ml)</b>
purée de citrouille ou de courge	<b>1 tasse (250 ml)</b>
sauce Worcestershire	<b>1 cuillerée à soupe (15 ml)</b>
moutarde préparée	<b>1 cuillerée à thé (5 ml)</b>
poivre	<b>1/2 cuillerée à thé (2 ml)</b>
petites pâtes cuites ou de riz (facultatif)	<b>1 tasse (250 ml)</b>
Parmesan râpé (facultatif)	

## Préparation

1. Dans une grande casserole, faire chauffer l'huile à feu moyen et cuire le céleri, les oignons, la carotte, la courgette zucchini et l'ail pendant environ 8 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
2. Incorporer les pommes de terre, les tomates, les feuilles de laurier, le romarin et le thym. Ajouter le bouillon et les haricots; porter à ébullition. Réduire le feu et laisser mijoter pendant 20 minutes ou jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres.
3. Incorporer la bette à cardes, la purée de citrouille, la sauce Worcestershire, la moutarde et le poivre; laisser mijoter pendant environ 10 minutes ou jusqu'à ce que la bette soit ramollie. Incorporer les pâtes si vous en utilisez et les faire réchauffer complètement.
4. Saupoudrer chaque portion de fromage si désiré.



### TRUC DE DIÉTÉTISTE

**Karen Omichinski, R.D., EAD**  
*Beausejour, Manitoba*

Cuisiner avec les enfants peut être amusant. En cuisinant avec vous, vos enfants pourront développer une belle relation positive avec les aliments au fil des années. Trouvez un ou une diététiste dans votre région et des trucs pour faire participer vos enfants dans la cuisine à [decouvrezlesaliments.ca](http://decouvrezlesaliments.ca).



# Salade de fruits et d'avocat au basilic et au miel

Fait : 4 portions

Recette fournie par : Les Avocats du Mexique

Source de la recette : [www.moisdelanutrition2020.ca](http://www.moisdelanutrition2020.ca)

## Ingrédients

le jus d'une 1/2 lime	
le jus d'un 1/2 citron	
miel	<b>30 ml (2 c. à soupe)</b>
2 mangues Ataulfo, pelées, en lanières	<b>2</b>
la chair de 2 avocats, en lanières	<b>2</b>
fraises, en quartiers	<b>125 ml (1/2 tasse)</b>
mûres	<b>125 ml (1/2 tasse)</b>
bleuets	<b>125 ml (1/2 tasse)</b>
6 figues, en demis	<b>6</b>

### Pour garnir :

pistaches concassées, au goût

feuilles de basilic frais, au goût

## Préparation

1. Dans un petit bol, mélanger le jus de lime avec le jus de citron et le miel. Réserver.
2. Dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients restants de la salade avec la vinaigrette.
3. Servir garni de pistaches et de basilic frais.



### TRUC DE DIÉTÉTISTE

**Nadine Moukheiber, R.D.**  
Montréal, Québec

Pour bien savourer vos aliments et prendre plaisir à les consommer, concentrez-vous sur votre repas et évitez les distractions (télévision, ordinateur, téléphone, livre) lorsque vous mangez. Bien mastiquer et prendre conscience des arômes, saveurs et textures rendra votre repas plus satisfaisant et vous empêchera de trop manger. Vous aimeriez en savoir plus? Trouvez un ou une diététiste dans votre région à [decouvrezlesaliments.ca](http://decouvrezlesaliments.ca).

# Salade de betteraves et d'orge fièrement canadienne

**Temps de préparation :** 20 mins

**Temps de cuisson :** 30 mins

**Fait :** 8 portions

Recette fournie par : [decouvrezlesaliments.ca](http://decouvrezlesaliments.ca)

Source de la recette : [www.moisdelanutrition2020.ca](http://www.moisdelanutrition2020.ca)

## Ingrédients

orge mondé ou perlé	1/4 tasse (60 ml)
eau	1 tasse (250 ml)
Betteraves rouges tranchées, égouttées et hachées	3 boîtes (14 oz/398 ml chacune)
vinaigre balsamique vieilli	3 cuillerées à soupe (45 ml)
menthe hachée fraîche	2 cuillerées à soupe (30 ml)
sel	1 cuillerée à thé (5 ml)
poivre	1/2 cuillerée à thé (2 ml)
concombre en dés	1 tasse (250 ml)
carottes hachées	1/2 tasse (125 ml)
oignons verts	1/2 tasse (125 ml)
fromage de chèvre émietté	1 tasse (250 ml)

## Préparation

1. Combiner l'orge et l'eau dans une petite casserole et porter à ébullition. Réduire le feu; couvrir et laisser mijoter pendant environ 30 minutes ou jusqu'à ce que l'orge soit tendre. Égoutter et rincer à l'eau froide; bien égoutter.
2. Entre-temps, dans un grand bol, mélanger les betteraves avec le vinaigre, la menthe, le sel et le poivre. Incorporer le concombre, les carottes, les oignons verts et l'orge cuite. Ajouter le fromage de chèvre pour servir.



### TRUC DE DIÉTÉTISTE

**Madonna Achkar, M. Sc., R.D.**  
*Iqaluit, Nunavut*

Cette salade copieuse est un excellent exemple de plat à préparer en plus grande quantité afin de pouvoir en remanger. Faites-en assez pour la savourer avec votre dîner d'aujourd'hui et de demain. Apporter votre lunch réduira votre dépendance aux restaurants, distributeurs automatiques et dépanneurs. À la recherche d'autres idées? Trouvez un ou une diététiste dans votre région à [decouvrezlesaliments.ca](http://decouvrezlesaliments.ca).



# Salade de chou-fleur rôti, farro et avocat

Fait : 4 portions

Recette fournie par : Les Avocats du Mexique

Source de la recette : [www.moisdelanutrition2020.ca](http://www.moisdelanutrition2020.ca)

## Ingrédients

farro	250 ml (1 tasse)
huile d'olive	30 ml (2 c. à soupe)
le jus d'un demi-citron	
ail, hachée	1 gousse
graines de cumin	5 ml (1 c. à thé)
1 chou-fleur, en tranches de 1 po	1
1 avocat, en dés	1
1 piment chili, en rondelles	1
coriandre fraîche, hachée	10 ml (2 c. à thé)
graines de sésame rôties	10 ml (2 c. à soupe)

## Préparation

1. Température du four 200°C/400°F.
2. Cuire le farro selon les indications du fabricant, réserver.
3. Dans un grand bol, mélanger l'huile d'olive avec le jus de citron, l'ail et le cumin. Ajouter les rondelles de chou-fleur et les frotter du mélange, saler et poivrer.
4. Déposer les tranches de chou-fleur sur une plaque allant au four recouverte de papier parchemin et les faire cuire au centre du four pendant 20 à 25 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient dorées.
5. Servir les tranches de chou-fleur garnies de farro, de cubes d'avocat, de rondelles de chili, de coriandre et de graines de sésame. Arroser d'un filet d'huile d'olive et de jus de citron.



### TRUC DE DIÉTÉTISTE

**Julie Riopel-Meunier, MBA, M. Sc., R.D.**

Québec, Québec

Manger représente plus qu'un acte physique; cela peut « faire du bien à l'âme » lorsque l'on prend vraiment le temps de porter attention aux odeurs, aux couleurs, aux textures et aux saveurs de nos aliments. Mangez plus lentement et explorez cette recette nutritive. Avec le parfum du cumin, la fraîcheur de l'avocat et le côté croquant du farro, cette salade est une explosion de saveurs et stimule tous les sens. Trouvez un ou une diététiste dans votre région à [decouvrezlesaliments.ca](http://decouvrezlesaliments.ca).

# Sandwich à la salade de thon et avocat

Fait : 4 portions

Recette fournie par : Les Avocats du Mexique

Source de la recette : [www.moisdelanutrition2020.ca](http://www.moisdelanutrition2020.ca)

## Ingrédients

2 boîtes de thon de 170 g, égoutté	2
3 oignons verts, ciselés	3
mayonnaise (maison ou du commerce)	60 ml (4 c. à soupe)
4 pains au pavot coupés sur la longueur	4
chair d'un avocat, en tranches	1
8 rondelles de tomate	
8 feuilles de laitue frisée	

## Préparation

1. Dans un bol, mélanger le thon avec les oignons verts et la mayonnaise. Saler et poivrer.
2. Sur un plan de travail, tartiner les pains avec le mélange de thon, les garnir de tranches d'avocat, de rondelles de tomate et de laitue frisée. Servir avec des cornichons, si désiré.



### TRUC DE DIÉTÉTISTE

**Timothy Lau, R.D.**

*Vancouver, Colombie-Britannique*

Vous aimeriez inclure plus de grains entiers à votre journée? Une façon facile d'y arriver est de passer au pain aux grains entiers lorsque vous mangez des sandwiches ou des burgers. Apprenez-en plus sur les bienfaits des grains entiers et trouvez un ou une diététiste dans votre région à [decouvrezlesaliments.ca](http://decouvrezlesaliments.ca).



# Dhal aux lentilles rouges facile

**Temps de préparation :** 15 mins

**Temps de cuisson :** 45 mins

**Fait :** 4 à 6 portions

**Recette fournie par :** [decouvrezlesaliments.ca](http://decouvrezlesaliments.ca)

**Source de la recette :** [www.moisdelanutrition2020.ca](http://www.moisdelanutrition2020.ca)

## Ingrédients

lentilles rouges	<b>1 cup (250 ml)</b>
huile de canola	<b>1 tbsp (15 ml)</b>
petit oignon, finement haché	<b>1</b>
gousses d'ail, émincées	<b>4</b>
curcuma moulu	<b>1/2 cuillerée à thé (2 ml)</b>
sel	<b>1/2 cuillerée à thé (2 ml)</b>
tomates, hachées	<b>2</b>
eau	<b>3 tasses (750 ml)</b>
petit piment thaï, coupé en deux	<b>1</b>

### Mélange d'épices :

huile de canola	<b>1 cuillerée à thé (5 ml)</b>
gingembre frais émincé	<b>2 cuillerée à thé (10 ml)</b>
cumin	<b>1 cuillerée à thé (5 ml)</b>
graines de moutarde noire	<b>1 cuillerée à thé (5 ml)</b>
coriandre fraîche finement hachée	<b>2 tbsp (30 mL)</b>

## Préparation

1. Rincer les lentilles dans un tamis de cuisine à mailles fines avec de l'eau; les mettre de côté.
2. Faire chauffer l'huile dans une casserole à feu moyen. Faire cuire l'oignon, l'ail, le curcuma et le sel pendant environ 5 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Ajouter les tomates et les faire cuire pendant environ 5 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
3. Incorporer les lentilles, l'eau et le piment; porter le mélange à ébullition. Réduire le feu à moyen-doux; couvrir et faire cuire pendant environ 25 minutes ou jusqu'à ce que les lentilles soient tendres.
4. Mélange d'épices : Entre-temps, faire chauffer l'huile, le gingembre, le cumin et la moutarde à feu moyen. Faire cuire le mélange pendant environ 5 minutes ou jusqu'à ce que les graines commencent à éclater. Retirer le mélange du feu.
5. Découvrir la soupe et incorporer le mélange d'épices. Laisser cuire le mélange à découvert pendant 5 minutes. Incorporer la coriandre et servir.



### TRUC DE DIÉTÉTISTE

**Whitney Hussain, R.D., CNSC**  
Vancouver, Colombie-Britannique

Chaque famille indienne a sa propre façon de préparer le dhal parfait. Les aliments représentent plus que ce que l'on mange, ils sont aussi associés à la famille, aux souvenirs et aux émotions. Embrassez votre culture et vos traditions culinaires dans le cadre d'une saine alimentation et partagez-les! Pour trouver un ou une diététiste dans votre région, visitez [decouvrezlesaliments.ca](http://decouvrezlesaliments.ca).

# Tacos de légumes grillés, haricots et avocats

Fait : 4 portions

Recette fournie par : Les Avocats du Mexique

Source de la recette : [www.moisdelanutrition2020.ca](http://www.moisdelanutrition2020.ca)

## Ingrédients

vinaigre de riz assaisonné	125 ml (1/2 tasse)
eau	125 ml (1/2 tasse)
1/2 oignon rouge, en lanières	1/2
2 poivrons rouges, en morceaux	2
champignons, en rondelles	225 g (1/2 lb)
cumin, moulu	5 ml (1 c. à thé)
tortillas de maïs	12
fromage monterey jack, râpé	250 ml (1 tasse)
haricots rouges en boîte, rincés et égouttés	250 ml (1 tasse)
1 tomate, en dés	1
1 jalapeño, en fines rondelles (optionnel)	1
chair de 1-2 avocat(s), en tranches	1-2
lime et coriandre fraîches, pour garnir	

## Préparation

1. Température du four : 200 °C / 400 °F.
2. Dans une petite casserole, à feu moyen, amener le vinaigre et l'eau à ébullition. Ajouter les oignons, brasser et éteindre le feu. Réserver.
3. Dans un petit bol, mélanger les morceaux de poivron avec les rondelles de champignon, le cumin et un filet d'huile. Les déposer sur une plaque allant au four (recouverte de papier parchemin) et faire cuire au centre du four pendant 8 minutes.
4. Garnir les tortillas de fromage râpé, d'oignons marinés, de légumes rôtis, de haricots rouges, de tomates en dés, de rondelles de jalapeño, de tranches d'avocat, de coriandre fraîche et de jus de lime. Servir le tout accompagné de guacamole, de salsa et de crème sure, si désiré.



### TRUC DE DIÉTÉTISTE

**Carissa Bellefontaine, candidate au titre de Dt.P.**  
Halifax, Nouvelle-Écosse

Vous cherchez une nouvelle activité passionnante que vous pouvez faire à la maison avec vos enfants? Essayez la cuisine! Que vos enfants soient des tout-petits ou des ados, ils adoreront exprimer leur créativité dans la cuisine. Découvrez les secrets du succès tels que partagés par une diététiste, ou trouvez-en une à [decouvrezlesaliments.ca](http://decouvrezlesaliments.ca).



# Salade mexicaine de courge et de légumineuses

**Préparation :** 20 mins

**Cuisson :** 25 mins

**Fait :** 4 portions

**Recette fournie par :** Les Producteurs laitiers du Canada

**Source de la recette :** [www.moisdelanutrition2020.ca](http://www.moisdelanutrition2020.ca)

## Ingrédients

beurre	1 c. à soupe (15 ml)
1 petit oignon haché	1
2 gousses d'ail émincées	2
poudre de chili	1 c. à soupe (15 ml)
origan séché	1 c. à thé (5 ml)
sel et poivre	
courge Butternut en dés (morceaux de 1/2 po/1 cm) fraîche ou surgelée	1 1/2 tasse (375 ml)
eau	1/2 tasse (125 ml)
tomates en dés en conserve sans sel ajouté avec le jus	1 1/2 tasse (375 ml)
haricots noirs cuits ou en conserve sans sel ajouté rincés et égouttés	1 tasse (250 ml)
maïs en grains surgelé décongelé	1/2 tasse (125 ml)
2 petites tortillas de maïs ou de blé entier	2
zeste de lime	1/2 à 1 c. à thé (2 à 5 ml)
jus de lime fraîchement pressé divisé	1 1/2 c. à soupe (22 ml)
yogourt grec nature	1/2 tasse (125 ml)
Mozzarella râpé	1 tasse (250 ml)
laitue romaine déchiquetée	8 tasses (2 l)
tomates cerises coupées en deux	1 tasse (250 ml)
coriandre fraîche hachée (facultatif)	

## Préparation

1. Préchauffer le four à 350 °F (180 °C). Recouvrir une grande plaque à biscuit de papier parchemin.
2. Dans un grand poêlon, faire fondre le beurre à feu moyen. Faire revenir l'oignon, l'ail, la poudre de chili, l'origan, 1/8 c. à thé (0,5 ml) de sel et 1/4 c. à thé (1 ml) de poivre pendant environ 2 minutes ou jusqu'à ce que l'oignon commence à ramollir. Ajouter la courge et faire sauter pendant 1 minute ou jusqu'à ce que l'oignon soit tendre. Ajouter l'eau. Couvrir et faire bouillir pendant 5 minutes.
3. Ajouter les tomates en conserve, les haricots et le maïs. Réduire le feu à moyen-doux, couvrir et laisser bouillir doucement, en brassant de temps à autre, pendant environ 15 minutes ou jusqu'à ce que la courge soit tendre.
4. Pendant ce temps, couper chaque tortilla en 12 lanières et les disposer une par une sur la plaque à biscuit. Cuire au four pendant 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes. Réserver.
5. Dans un petit bol, mélanger le zeste de lime, 1/2 c. à soupe (7 ml) de jus de lime et le yogourt, et assaisonner d'une pincée de sel et de poivre.
6. Retirer la préparation de courge du feu. Ajouter le reste du jus de lime et la moitié du fromage râpé, et attendre qu'il fonde. Assaisonner au goût de poivre et de 1/8 de c. à thé (0,5 ml) de plus de sel.
7. Dans un grand bol, mélanger la moitié de la quantité de yogourt à la lime et la laitue; remuer pour enrober. Répartir la laitue dans quatre assiettes, y ajouter la préparation de courge et garnir du reste de fromage râpé et des moitiés de tomate. Ajouter le reste de yogourt à la lime et des croustilles de tortilla, et saupoudrer de coriandre, au goût.



### TRUC DE DIÉTÉTISTE

**Clare Barker, M.A., stagiaire en diététique**  
Toronto, Ontario

Vous voulez vous en tenir à votre budget? Les légumineuses sont abordables, polyvalentes et nutritives. Comparez les prix en vérifiant le prix unitaire (généralement présenté par livre, par 100 g ou par 100 ml). Le prix unitaire le plus faible vous en donne le plus pour votre argent. Une diététiste peut vous aider. Trouvez-en une dans votre région à [decouvrezlesaliments.ca](http://decouvrezlesaliments.ca).

# Poulet parmigiana super facile

**Préparation :** 10 mins

**Cuisson :** 10 mins

**Cuisson au four :** 15 mins

**Fait :** 4 portions

**Recette fournie par :** Les Producteurs laitiers du Canada

**Source de la recette :** [www.moisdelanutrition2020.ca](http://www.moisdelanutrition2020.ca)

## Ingrédients

coulis de tomates en bouteille	<b>1/2 tasse (125 ml)</b>
chapelure à l'italienne	<b>1/4 tasse (60 ml)</b>
soit environ 2 poitrines de poulet désossées et sans la peau	<b>1 lb (500 g)</b>
beurre divisé	<b>2 c. à soupe (30 ml)</b>
1 gousse d'ail émincée	<b>1</b>
farine tout usage	<b>2 c. à soupe (30 ml)</b>
lait	<b>1 tasse (250 ml)</b>
Mozzarella canadienne râpée	<b>1/2 tasse (125 ml)</b>
Parmesan canadien râpé	<b>1/2 tasse (125 ml)</b>
basilic frais haché (facultatif)	<b>2 c. à soupe (30 ml)</b>
petits pains italiens (facultatif)	<b>4</b>

## Préparation

1. Préchauffer le four à 400 °F (200 °C). Étendre le coulis de tomates dans un plat de cuisson de 9 x 13 po (3 l).
2. Verser la chapelure dans une assiette. Couper les poitrines de poulet en deux à l'horizontale de manière à former 4 escalopes. Enrober les deux côtés de chacune des escalopes de chapelure. Réserver. Faire fondre 1 c. à soupe (15 ml) de beurre dans une grande poêle antiadhésive. Ajouter le poulet et cuire la viande de 2 à 4 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce qu'elle soit dorée (à cette étape, le poulet ne sera pas complètement cuit). Déposer le poulet dans le plat de cuisson.
3. Essuyer la poêle. Faire fondre la cuillerée à soupe (15 ml) de beurre restante dans la poêle propre. Ajouter l'ail; cuire 1 minute. Incorporer la farine, puis le lait et remuer le mélange à l'aide d'un fouet pour bien combiner les ingrédients. Porter à ébullition, en fouettant jusqu'à ce que la sauce épaississe et bouillonne, soit environ 2 à 3 minutes. Retirer du feu et ajouter la Mozzarella. Napper le poulet de sauce au fromage. Saupoudrer de Parmesan. Cuire au four 15 minutes, puis saupoudrer de basilic. Servir le plat tel quel, ou déposer du poulet et de la sauce dans des petits pains.



### TRUC DE DIÉTÉTISTE

**Sally Ho, R.D., EAD**  
Edmonton, Alberta

Il existe une multitude de « modèles d'alimentation », et certains sont plus équilibrés que d'autres sur le plan nutritif. Le meilleur modèle d'alimentation est celui que vous aimez sainement et que vous pourrez maintenir à long terme. Parlez avec un ou une diététiste pour en savoir plus : [decouvrezlesaliments.ca](http://decouvrezlesaliments.ca).



# Biscuits tendres aux pacanes et au gingembre

**Temps de préparation :** 15 mins

**Temps de cuisson :** 10 mins

**Fait :** à peu près 40 biscuits

**Recette fournie par :** [decouvrezlesaliments.ca](http://decouvrezlesaliments.ca)

**Source de la recette :** [www.moisdelanutrition2020.ca](http://www.moisdelanutrition2020.ca)

## Ingrédients

gros flocons d'avoine moulus	<b>1 tasse (250 mL)</b>
farine de blé entier	<b>1 tasse (250 mL)</b>
graines de lin moulues	<b>2 c. à soupe (30 mL)</b>
chênevis décortiqué et une de graines de chia	<b>1 c. à soupe (15 mL)</b>
gingembre moulu	<b>1 1/2 c. à soupe (22 mL)</b>
sel casher	<b>1 c. à thé (5 mL)</b>
beurre	<b>3/4 tasse (175 mL)</b>
sucre granulé	<b>1 tasse (250 mL)</b>
œuf	<b>1</b>
jaune d'œuf	<b>1</b>
mélasse de fantaisie	<b>1/4 tasse (60 mL)</b>
pacanes hachées	<b>2/3 tasse (150 mL)</b>
noix de coco râpée sucrée	<b>2/3 tasse (150 mL)</b>

## Préparation

1. Dans un bol, fouetter ensemble les flocons d'avoine, la farine, les graines de lin, le chènevis, le chia, le gingembre et le sel; mettre de côté.
2. Dans un grand bol, battre l'huile et le sucre jusqu'à ce que la consistance soit légère. Incorporer l'œuf et le jaune d'œuf. Incorporer la mélasse. En trois fois, ajouter le mélange de farine. Incorporer doucement les pacanes et la noix de coco.
3. Roulez des cuillerées à soupe de pâte et placez-les sur une plaque à pâtisserie garnie de papier sulfurisé. Faire cuire au four préchauffé à 350 ° F (180 ° C) pendant environ 10 minutes ou jusqu'à ce que le mélange prenne. Répéter l'opération avec la pâte qui reste.



### TRUC DE DIÉTÉTISTE

**Joy Zhuang, R.D.**

*Surrey, Colombie-Britannique*

Les enfants peuvent aider à mélanger les ingrédients mesurés ou à former des portions de pâte avec une cuillère. En faisant participer les enfants à la préparation de cette collation savoureuse, cuisiner devient une occasion de passer du temps de qualité et de s'amuser en famille, tout en transmettant aux enfants d'importantes compétences culinaires. Ensuite, vous pouvez partager les résultats avec la famille, des voisins et des amis pour décupler le plaisir. Trouvez un ou une diététiste dans votre région à [decouvrezlesaliments.ca](http://decouvrezlesaliments.ca).

# Muesli aux pêches, fraises et amandes

**Préparation :** 10 mins

**Réfrigération :** 12 h

**Fait :** 4 portions

**Recette fournie par :** Les Producteurs laitiers du Canada

**Source de la recette :** [www.moisdelanutrition2020.ca](http://www.moisdelanutrition2020.ca)

## Ingrédients

flocons d'avoine	<b>1 1/2 tasse (375 ml)</b>
yogourt nature	<b>1 1/2 tasse (375 ml)</b>
lait	<b>1/2 tasse (125 ml)</b>
sirop d'érable	<b>1/4 tasse (60 ml)</b>
germe de blé	<b>1/4 tasse (60 ml)</b>
extrait de vanille	<b>1 c. à thé (5 ml)</b>

### Garnitures:

2 pêches tranchées	<b>2</b>
8 à 10 fraises en quartiers	<b>8-10</b>
graines de citrouille	<b>1/3 tasse (80 ml)</b>
amandes entières	<b>1/3 tasse (80 ml)</b>

## Préparation

1. Mélanger les flocons d'avoine, le yogourt et le lait dans un bol et couvrir, puis réfrigérer toute une nuit.
2. Le lendemain matin, ajouter le sirop d'érable, le germe de blé et la vanille au mélange de flocons d'avoine et mélanger.
3. Garnir le muesli de pêches tranchées, de fraises en quartiers, de graines de citrouille, d'amandes entières et de quelques flocons d'avoine.



### TRUC DE DIÉTÉTISTE

**Andrea Toogood, R.D., EAD**  
Regina, Saskatchewan

Lorsqu'on a une routine chargée et que l'on veut cuisiner à la maison, il est essentiel de planifier les repas et de trouver des trucs pour gagner du temps. Avec cette recette, le réfrigérateur fait la plus grosse part du travail pendant la nuit, et vous n'avez qu'à emporter le tout le matin venu! À la recherche d'autres trucs pour gagner du temps? Trouvez un ou une diététiste dans votre région à [decouvrezlesaliments.ca](http://decouvrezlesaliments.ca).



# Écorces de yogourt

**Préparation :** 10 mins

**Congélation :** 2 h

**Fait :** 6 portions

**Recette fournie par :** Les Producteurs laitiers du Canada

**Source de la recette :** [www.moisdelanutrition2020.ca](http://www.moisdelanutrition2020.ca)

## Ingrédients

cubes de mangues surgelés dégelés	<b>3/4 tasse (175 ml)</b>
eau	<b>3 c. à soupe (45 ml)</b>
yogourt grec à la vanille	<b>1 1/2 tasse (375 ml)</b>
6 - 8 grosses fraises coupées en dés	<b>6-8</b>
1 poignée de graines de citrouille	
1 poignée de tranches de noix de coco non sucrée	

## Préparation

1. Mélanger les cubes de mangues et l'eau. À l'aide d'un pied-mélangeur, réduire la préparation jusqu'à l'obtention d'une purée lisse et homogène.
2. Tapisser une plaque à biscuits de papier parchemin.
3. Étendre le yogourt en une couche d'environ un centimètre d'épaisseur.
4. Verser la purée de fruits sur le yogourt. Marbrer la préparation en faisant des mouvements circulaires avec la pointe d'un couteau.
5. Saupoudrer les garnitures : fraises, graines de citrouille et tranches de noix de coco.
6. Congeler jusqu'à ce que le yogourt soit bien figé, soit pendant environ deux heures.
7. Casser la préparation en morceaux et déguster. Les écorces se conservent au congélateur.



### TRUC DE DIÉTÉTISTE

**Shannon Crocker, M. Sc., R.D., É.F.I.**  
Hamilton, Ontario

Préparez une grande quantité de ces délicieuses écorces de yogourt et gardez-en au congélateur. En ayant des aliments nutritifs sous la main, vous (et vos enfants!) serez plus susceptibles de prendre une collation santé en cas de fringale. Trouvez un ou une diététiste dans votre région à [decouvrezlesaliments.ca](http://decouvrezlesaliments.ca).



## Au-delà des aliments : la façon dont vous mangez compte aussi!

Les diététistes espèrent que lors du Mois de la nutrition, et tous les mois, vous trouverez de l'inspiration pour prendre conscience de vos habitudes alimentaires, cuisiner plus souvent, savourer vos aliments et prendre vos repas en bonne compagnie.

### Merci aux commanditaires officiels du Mois de la nutrition 2020 :

Les Avocats du Mexique et les Producteurs laitiers du Canada.

Visitez le [www.moisdelanutrition2020.ca](http://www.moisdelanutrition2020.ca) pour d'autres recettes et le [www.decouvrezlesaliments.ca](http://www.decouvrezlesaliments.ca) pour trouver un ou une diététiste dans votre région.