

# Cuisine et Gossips



Si tu manges tes émotions, ce livre est pour toi.



Loulou de la Rive



Louise Rivard

*Cuisine*  
*et Gossips*



*Loulou de la Rive*

**Veillez consulter les vidéos de recettes sur le site :**

**[www.cuisinegossips.com](http://www.cuisinegossips.com)**

Auteure et conceptrice : Louise Rivard, [www.louiserivard.com](http://www.louiserivard.com)

ÉDITION LOULOU DE LA RIVE, [www.louloudelarive.com](http://www.louloudelarive.com)

Révision : Stéphanie Altamirano

Remerciements : Marie-Claire Cormier et Madeleine Guillemot lors des premières relectures.

Mise en pages, production numérique et graphisme : Folio infographie

Illustrations et éléments graphiques: Béatrice Favereau

Photographies : Thomas Beaudry-Lagacé

Consultation aux dialogues, rewriter: Annie Deschamps

Création des recettes et stylisme : Louise Rivard

Édition vidéos: Véronique Rivard et Nicolas Dupuis

Direction vidéos: Véronique Rivard

Musique originale vidéo : Nicolas Dupuis, [www.anomaliebeats.com](http://www.anomaliebeats.com)

Tous droits réservés

Dépôt légal : 1<sup>er</sup> trimestre 2015

Bibliothèque et Archives nationales du Québec

ISBN : 978-2-924245-00-2 (epub)

ISBN : 978-2-924245-01-9 (PDF)

# Table des matières

Interview	7	Salade de tofu grillé	44
SOS	11	Salade de lentilles aux herbes fraîches	46
<b>Les petits déjeuners santé</b>		Salade de quinoa aux légumes et aux herbes fraîches	48
Smoothie protéiné au thé vert et mangue	18	Salade de thon, pêche, canneberges et tournesol	50
Smoothie protéiné au thé chaï et à l'ananas	20	Salade croquante aux betteraves, pomme et fromage de chèvre	52
Smoothie protéiné à la banane et au chocolat	22	Salade d'avocat, mangue et crevettes	54
Smoothie protéiné fraises- orange-vanille	24	Combo de soupe et salade à la dinde et aux légumes	56
Gruau à la cannelle, pomme et raisins	26	Chaussons aux tomates et à l'avocat et leur surprise du jour	58
Coupe de yaourt aux bleuets et granola de noix	28		
Muffins coco-banane	30	<b>Les soupers santé</b>	
Crêpes divines	32	Potage à la courge	62
Œufs à la coque: les vrais amis	34	Soupe de lentilles aux tomates et légumes à l'indienne	64
Petite omelette solo fromage-jambon	36	Sauté de légumes aux crevettes	66
<b>Les lunches Salades-repas du midi</b>		Chop suey au poulet	68
Mayonnaise de base au tofu	40	Tartare de saumon à la poire et au gingembre	70
Salade de carottes à la lime et au gingembre	42	Pavé de saumon à l'orientale	72
		Poisson et légumes en papillote	74

Sauce aux tomates	76	Poire au chocolat et pistaches	90
Boulettes de viande	78	Salade de fruits exotiques	92
Omelette à la patate douce et à la tomate	80	Verrine de pomme caramélisée	94
<b>Les desserts pas trop coupables</b>		Abricots farcis	96
Sorbet express ananas-mangue	84	Dattes farcies	98
Coupe de granité bicolore	86	Cuillerée de fer	100
Gâteau au chocolat style brownies	88	Cuillerée de miel, pacane à la cannelle	102
		<b>Glossaire gourmand</b>	<b>105</b>
		<b>Références</b>	<b>114</b>
		<b>Tableaux d'équivalences</b>	<b>115</b>

## Interview de Loulou de la Rive avec François, naturopathe



**Loulou:** Bonjour mon beau François! Sans préambule, la question qui nous préoccupe: qu'est-ce que bien manger selon toi qui es naturopathe ?

**François:** Manger santé, ce n'est pas juste manger de la luzerne. Ce n'est pas non plus une corvée. Ça peut, ça doit être agréable. Ça peut avoir bon goût. Et en plus, si ça fait qu'on se sent plein d'énergie, pourquoi s'en passer ?

**Loulou:** Tout à fait d'accord ! Donc, il nous faudrait réapprendre le goût des aliments ?

**François:** C'est ce que je dis à tout le monde que je rencontre: mes patients, mes clients, mes amis, ma famille.

**Loulou:** Pourquoi ?

**François:** Parce que moi-même, j'en ai découvert les bénéfices, il y a quelques années. Ça peut sembler contradictoire, mais lors de mes premières années de formation en naturopathie, j'avoue avoir eu beaucoup de préjugés sur tout ce qui était grano, brun, végétarien. Manger santé me semblait un mode de vie rigide, austère et restrictif. Mais un jour, j'ai goûté à un réel banquet et j'ai découvert tout un monde. Ça goûtait quelque chose, sans être juste sucré ou salé. C'était une vraie symphonie de saveurs. Puis il y avait les couleurs... Et à ma grande surprise, après le repas, je me sentais bien ! J'avais plus d'énergie, et je me sentais rempli sans être lourd. Et une heure après, l'énergie était toujours constante: pas de ces *down* si habituels chez moi. Wow ! On aurait dit quelqu'un qui vient d'apprendre qu'il a besoin de lunettes.



Aujourd'hui, j'aimerais que plus de jeunes puissent vivre cette même expérience.

**Loulou :** Il y a de l'espoir pour ceux et celles qui veulent délaissier la nourriture industrielle, le fast-food, sans faire de régime sévère ?

**François :** Oui, évidemment ! S'initier à l'alimentation santé passe d'abord par les papilles. Le reste suivra. D'abord les couleurs, puis le goût, puis l'énergie. Un bon *smoothie* ou bien une salade avec une vinaigrette maison savoureuse on en redemande !

Puis, pour qui s'y intéressera un peu plus, il y a bien sûr beaucoup de bénéfices à manger bio. Quand on mange bio, on se protège des effets toxiques des [pesticides](#)\*, comme par exemple la dégradation de la [microflore intestinale](#)\*. Les aliments [bio](#)\* contiennent aussi plus de [phytonutriments](#)\* qui nous aident à prévenir les maladies ou simplement la prise de poids.

Reste que lorsque vient le temps de passer à l'action, il faut plus d'un tour dans son sac.

**Loulou :** Peux-tu nous en donner ?

**François :** Certainement. Les jeunes ont souvent des moyens financiers plus limités et l'épicerie n'est pas toujours en haut des priorités budgétaires. Manger bio, ça coûte plus cher ! Heureusement, être jeune, ça veut aussi dire s'adapter, se débrouiller, innover... Ainsi, lorsque le budget ne permet pas d'acheter bio, vaut mieux brosser, nettoyer ou peler les légumes que de s'en priver. Pour ceux qui veulent s'initier au bio, question de ne pas y laisser leur chemise, certains organismes communautaires régionaux fournissent des listes d'aliments susceptibles d'être les plus exposés aux [pesticides](#)\* et qu'il faut donc préférer bio. Et parmi les initiatives qui facilitent l'accès à de la nourriture de qualité, on compte aussi l'agriculture urbaine, les paniers fermiers et les groupes d'achat. Bref, quand on veut, on peut !

Quand on est jeune, il n'y a pas de limite. Le corps a une abondance d'énergie et une surprenante capacité d'adaptation. C'est le moment idéal de le nourrir de façon optimale : pour lui permettre de performer sans limite, et aussi parce que c'est dans la vingtaine qu'on accumule notre banque de vitalité. C'est un investissement pour plus tard, et qui rapporte dès maintenant !






**Loulou:** Un dernier commentaire au sujet des aventures culinaires de nos deux amies Camila et Émilie ?

**François:** L'amitié, cela peut faire toute une différence quand vient le temps de relever le défi de prendre en main son alimentation envers et contre tous !

**Loulou:** Merci pour tes bons conseils !

**François:** Cela m'a fait plaisir. Bon appétit !

## MISES EN GARDE

-  Avant de commencer n'importe quel programme d'amincissement ou de remise en forme, ou de faire quelque changement que ce soit dans ta diète en vue de maigrir, il est indispensable de demander l'avis d'un professionnel de la santé. Une prise de poids peut être due à un état physique particulier, à un dérèglement glandulaire, par exemple de la glande thyroïde, ou à un autre problème physique, ou encore la prise d'une médication particulière ayant entre autres comme effet secondaire la prise de poids.
-  Un autre point important que tu dois savoir absolument: tu n'auras pas à compter les calories.
-  Tu as le choix parmi 40 suggestions de recettes réparties en 4 chapitres: déjeuners, lunchs, soupers et desserts ou en-cas. Ne panique pas en voyant la quantité d'ingrédients de certaines recettes. Elles ne sont pas plus difficiles à faire et ça va juste être meilleur.
-  Il est préférable de jeter un coup d'œil sur ce qu'il y a déjà dans le frigo et le garde-manger. Ensuite, tu fais une liste de tous les ingrédients manquants avant d'aller faire ton épicerie. Cela t'évitera de perdre du temps et d'acheter des trucs que tu vas regretter par la suite.
-  Ne fais pas l'épicerie si tu as faim !

# Spotted



**CEGEPQUEEN** : Pauvre Em ! Jay la sacre là et maintenant elle sacre pour rentrer dans ses pantalons. #emfail



**SoccerStar95** : Délaisser le chewing gum pour les barres de chocolat #emfail



**Chixencrix**: Protéinées, j'espère ? LOL #emfail



**CEGEPQUEEN** : Son dernier truc « minceur » pour compenser ses deux livraisons de pizza extra-larges de la semaine!



**SoccerStar95** : Tu la suis ou quoi ? Elle a partagé sa pizza, madame X-large ?



**CEGEPQUEEN** : Je connais le livreur ;) Un autre de mes disciples. #queenbee

A stylized illustration of a hand holding a smartphone. The phone's screen is white and displays the letters 'SOS' in a red, handwritten-style font. The hand is white with a dark grey outline. The background is a solid red color, densely populated with small, light red icons of various kitchen utensils, including knives, spoons, forks, spatulas, and whisks, scattered across the entire surface.

SOS



**Camila:** Salut!!  
Ça va? ;)

**Émilie:** Bof pas vraiment.

**Camila:** Comment ça? :0

**Émilie:** Ben depuis que Jay m'a laissée, j'vous ai dit que j'allais bien, mais c'est pas vrai. J'me sens tellement seule! Et quand j'suis seule, je pense juste à manger. J'viens de bouffer deux pizzas surgelées avec une boisson gazeuse et là, j'mange direct dans mon pot de crème glacée. J'suis pathétique. Et j'ai mal au cœur!!!:(

**Émilie:** Fæk là, en plus d'être seule, j'vais être seule et obèse!!!

**Camila:** Ahhh! j'sais c'est quoi! Quand Zach m'a laissée, j'mangeais tout ce qui était dans le frigo!

Le truc, c'est d'avoir juste des bonnes choses dans ton frigo.

**Émilie:** Mais c'est ma mère qui fait l'épicerie! Et y'a que des repas congelés depuis qu'elle a sa nouvelle job!:/

**Camila:** Va l'aider à faire l'épicerie! C'est ça que j'fais moi aussi, et comme ça, tu peux choisir c'que tu manges.

**Émilie:** Ouain c'est plate faire l'épicerie.

**Camila:** Pas quand c'est toi qui choisit! En plus, ça va te faire bouger un peu pis te changer les idées! Et ce qui est encore mieux, c'est de commencer à cuisiner!

**Émilie:** Cuisiner?? Ouf... Ouain, j'avoue que tant qu'à rien faire.

**Camila** : Et j'ai plein de recettes super bonnes et qui te feront pas engraisser ! On est ben santé chez moi, mais santé classsss;)!

**Camila** : Hey ! j'te textais pour savoir si t'étais libre cet aprem, j'suis prête à te donner des conseils pour faire une bonne épicerie ! Crois-moi, tu penseras plus à Jay pendant ce temps-là ! : P

**Camila** : O.K. ! À 14h au marché alors ?

**Émilie** : Ouais ! Oublie pas tes sacs d'épicerie. À tantôt !

**Camila** : C'est bon ! Ciao !



Émilie n'est pas la seule à désirer changer ses habitudes alimentaires. De toute évidence, se procurer du « bio\* » fait partie des étapes vers une saine alimentation. C'est pourquoi j'aurais pu mettre la mention « bio » partout (ou presque), mais c'est vraiment une question de choix personnel et de disponibilité du produit, bien sûr.

Bonne aventure culinaire !

L. R.

## 14h, rendez-vous au marché

*Deux heures plus tard, Émilie arrive à l'entrée principale du marché. Elle aperçoit Camila au bout d'une allée qui marche vers elle.*



**Émilie :** C'est beau ici !

**Camila :** Et coloré, regarde les fleurs ! On se partage un bouquet ?

**Émilie :** J'ai pas beaucoup d'argent...

**Camila :** O.K., une autre fois alors !

**Émilie :** J'espère que tes recettes sont faciles à faire.

**Camila :** Oui. Qu'est-ce que tu dirais d'acheter ce qu'il te faut pour cuisiner trois jours ?

**Émilie :** D'accord, mais j'ai seulement un sac !

**Camila :** J'ai prévu le coup ! J'en ai deux autres au cas où. On commence par... des bok choy. Prends-en quatre, je vais te donner une recette de sauté de légumes.

**Émilie :** Ça va me changer de la macédoine congelée !

**Camila :** J'ai fait une liste : des champignons, de l'oignon, de l'ail, du céleri, des carottes et...

**Émilie :** Hiiii..., ça fait beaucoup... Je crois qu'avec ça, on les remplit déjà tes sacs !

**Camila :** Au pire, on en traînera dans nos mains, c'est pas grave ! Attrape une laitue et une botte de persil, juste là.

**Émilie :** Qu'est-ce que tu veux que je fasse avec tout ce persil ?

**Camila :** On va partager. Je t'ajoute des épinards pour une soupe aux lentilles... J'en salive juste à y penser !

**Émilie :** Pas moi en tout cas... J'vais jamais savoir quoi faire de toute cette verdure-là.

**Camila :** Inquiète-toi pas... J'vais te montrer comment, on va cuisiner ensemble.

**Émilie :** T'es courageuse ! Chez nous, la cuisine, c'est réchauffer du surgelé !

**Camila :** Hey, j't'ai pas dit mais j'ai un projet personnel et j'aurais besoin de quelqu'un pour m'aider...

**Émilie :** Ah oui ?

**Camila :** J'ai le goût de faire un blog et de filmer des trucs santé-beauté et cuisine. Si ça te tente, je pourrais te montrer à cuisiner tout en filmant pour mon blog et qui sait...

**Émilie :** T'es sérieuse ?? Tu veux me filmer en cuisinant alors que je sais à peine faire bouillir de l'eau ?

**Camila :** C'est un bon moyen d'apprendre, non ? Je vais te guider et puis j'en ferai aussi.

**Émilie :** Alors avec ces clips tu veux devenir plus populaire que la reine des gossips ? ! Si oui, je suis avec toi 100 % !

**Camila :** En plein ça ! On pourrait commencer dès notre première recette, tant qu'à y être. C'est pas grave si c'est pas parfait, c'est juste pour montrer la base à d'autres personnes comme nous.

**Émilie :** C'est bon ! Hey y'a un salon de thé ici ? J'ai jamais essayé ça, on y va ?

**Camila :** J'allais te le proposer !



# Spotted



**CEGEPQUEEN** : J'peux pas croire qu'elle va laisser tomber son café 5 sucres et son gros muffin pour un smoothie. Elle se prend pour qui ?



**SoccerStar95** : Nouvelle résolution ou effort d'un jour?



**Chixencrix** : À quand le jogging *suit*?



**BellaAngela** : Je pensais halluciner, mais je l'ai vue dans le parc hier matin !



**CEGEPQUEEN** : Non ! As-tu pris une photo ? Je suis sûre que le *suit* était laid. C'est un cas désespéré...



**BellaAngela** : Pas pire. Camila, « la coach », courait avec elle pis elles avaient l'air contentes.



*Les petits  
déjeuners santé*

# Smoothie protéiné au thé vert et à la mangue

## INGRÉDIENTS

- 1/2 à 1 tasse (125 à 250 ml) de thé vert
- 1 mangue en morceaux
- 1 c. à thé de jus de citron
- 3 à 4 c. à soupe de [protéine\\*](#) en poudre (soya, petit-lait)
- 1 c. à thé d'huile (à ton choix)
- Glace pilée (optionnel)

## ÉTAPES

1. Mets tous les ingrédients dans ton mélangeur en commençant par le thé vert. Mélange bien jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène.
2. Tu auras peut-être à racler la poudre de [protéine\\*](#) sur les parois à l'aide d'une spatule souple.
3. Ajoute de l'eau au besoin. Transvide dans un contenant hermétique ou dans un verre et déguste lentement.
4. Tu peux ajouter de la glace pilée si tu veux après avoir fait ton jogging ou ta séance de gym.

## NOTE

Si tu utilises du thé vert en poudre « matcha », ajoute alors assez d'eau pour avoir un smoothie buvable!

Pour une sensation californienne EXTRÊME, ajoute de la glace pilée ou congèle du thé vert dans un bac à glaçons!

Si tu n'as pas l'option sur ton mélangeur pour briser la glace, défoule-toi alors avec un rouleau à pâte en bois en frappant sur des glaçons déposés dans un linge à vaisselle humide.

Évite d'ajouter de la glace pilée si tu prends de la mangue congelée et teste ton mélangeur au cas où. Décongèle un peu les fruits d'avance pour éviter de forcer le moteur.

**Émilie** : Tu me fais mettre de l'huile dans mon smoothie ? Allô ? Je veux maigrir !!!

**Camila** : Ça va t'aider à te sentir rassasiée plus longtemps. Je vois une différence quand j'en ajoute.

**Émilie** : O.K., je vais en essayer, mais c'est pas plein de calories, ça ?

**Camila** : Fais-toi en pas avec les calories ! C'est bon pour toi. Puis ça sert à d'autres choses aussi, tu sais ! Tu peux même utiliser de l'huile de noisettes pour te démaquiller.



**Émilie** : J'vais pas être toute grasseuse après ?

**Camila** : Non, mais tu risques de l'être si t'arrêtes pas de manger de la pizze de resto !

**Émilie** : Touché.



**Conseil de François** : Camila a raison. Ce sont les gras trans qui sont nocifs : les huiles chauffées des chips et des frites, la margarine et autres [huiles hydrogénées](#)\*... Pour toutes les huiles, il faut éviter qu'elles fument en chauffant. Les bonnes huiles [bio](#)\* pures aident à garder la santé. On les utilise entre autre pour l'énergie stable qu'elles procurent. Ajoutez-en graduellement pour voir comment votre corps réagit.

# Smoothie protéiné au thé chai et à l'ananas

## INGRÉDIENTS

- 1/2 tasse (125 ml) de thé vert chai
- 1 tasse (250 ml) d'ananas frais en morceaux
- 2 c. à thé de jus de citron
- 3 à 4 c. à soupe de [protéine](#)\* en poudre vanillée (soya, petit-lait)
- 1 c. à thé d'huile (coco vierge, noix, chanvre, à ton choix)
- Glace pilée (optionnel)

## ÉTAPES

1. Coupe l'ananas en tranchant les extrémités puis les côtés. Enlève les « yeux » avec un petit couteau ou un éplucheur à patate. Découpe-le ensuite en morceaux. Tu peux ou non conserver le centre. Ce sont des fibres supplémentaires, mais tu dois avoir un mélangeur puissant pour le réduire en purée.
2. Conserve le reste au réfrigérateur ou au congélateur dans un sac ou un contenant hermétique pour une prochaine fois.
3. Mets tous les ingrédients dans ton mélangeur en commençant par le thé chai que tu auras infusé 5 minutes. Mélange bien jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène.
4. Tu auras peut-être à racler la poudre de [protéine](#)\* sur les parois à l'aide d'une spatule souple.
5. Ajoute de l'eau au besoin.
6. Transvide dans un contenant hermétique ou un verre et déguste lentement, avec ou sans glace pilée.

Si tu as une [protéine](#)\* nature en poudre, sans saveur ajoutée, c'est O.K. Tu peux l'aromatiser en ajoutant de l'extrait de vanille pur, soit environ 1/2 c. à thé ou extraire les graines d'un quart de gousse de vanille.





**Émilie** : Pourquoi encore du thé vert et pas du thé noir ? Tsé celui qui goûte bon avec du lait et du sucre ??

**Camila** : Le thé vert c'est un superhéros !  
Checke ça :

« Les catéchines\* contenues dans le thé vert sont des molécules actives contre les graisses, qui contribuent

très efficacement à la perte de poids. La forte teneur en théine confère au thé vert une tendance efficace à l'augmentation des dépenses énergétiques ("thermogenèse\*") permettant de "brûler" les réserves graisseuses accumulées dans l'organisme. Par contre, ce que l'on ignorait, c'est que les catéchines possèdent également un rôle primordial dans la régulation du poids ! »

**Camila** : Bois du tout décaféiné après 15 h si tu veux bien dormir. Parce que bien dormir aussi ça aide la perte de poids.

**Émilie** : O.K., O.K.. Mais j'ai encore plein d'énergie rendue au soir.

**Camila** : Peut-être que tu ne dépenses pas assez d'énergie ? Essaie de rajouter à peu près 25 minutes de marche rapide, mettons 4 fois par semaine ?

**Émilie** : Ouin. Avant je marchais du métro jusqu'à chez nous. Je vais m'y remettre.



**Camila** : Yay !

**Émilie** : :) Si dans une semaine je ne me sens pas plus en forme, je viens chez vous !

**Camila** : Tu vas te sentir mieux, mais tu viendras chez nous pareil. On se fera des smoothies ;)

**Émilie** : Ha, ha !

# Smoothie protéiné à la banane et au chocolat

## INGRÉDIENTS

- 1/2 tasse (125 ml) de lait d'amande au chocolat
- 1 banane congelée
- 3 à 4 c. à soupe de [protéine\\*](#) en poudre nature (soya, petit-lait)
- 2 c. à thé de beurre d'arachides ou d'amandes
- 1 c. à thé d'huile de noisettes (ou autre de ton choix)
- Glace pilée (optionnel)

## ÉTAPES

1. Mets tous les ingrédients dans ton mélangeur en commençant par le lait d'amande. Mélange bien jusqu'à l'obtention d'un mélange lisse.
2. Tu auras peut-être à racler la poudre de [protéine\\*](#) et/ou le beurre d'arachide sur les parois à l'aide d'une spatule souple.
3. Ajoute de l'eau ou du lait végétal au besoin.
4. Transvide dans un contenant hermétique ou dans un verre et déguste lentement, avec ou sans glace pilée.

**Idée :** Encore + d'infos sur la banane : elle contient du magnésium et on en a besoin. Tu peux aussi utiliser d'autres laits : de riz ou de soya par exemple.





**Émilie:** *Nice* la recette! Je pensais justement la modifier avec ce qui reste dans le frigo, j'ai du lait de soya nature. Je vais ajouter du cacao en poudre et du [stévia](#)\*.

**Camila:** C'est bon! On peut pas toujours s'en tenir aux recettes originales. Il faut se débrouiller en cuisine avec ce qu'on a sous la main! Pis c'est ben plus le fun de même.

**Émilie:** Je t'en donnerai des nouvelles.

**Camila:** Je pense commencer à jogger. Ça te tente? Quand serais-tu libre?

**Émilie:** Le matin après le petit déjeuner les mardis et les jeudis. Toi?

**Camila:** Vendu! On se rencontre au parc à la sortie du métro?

**Émilie:** O.K.! À demain :)

**Camila:** Je t'envoie des idées de lunchs et de soupers pour la semaine.

**Émilie:** Qu'est-ce que je ferais sans toi?

**Camila:** Dur ;)



**Conseil de François:** C'est important de bien t'hydrater avant, pendant et après l'effort en buvant de petites gorgées d'une eau additionnée d'une pincée de sel de mer et d'un peu de miel ou de sucre [bio](#)\*. Et pourquoi ne pas boire de l'eau de noix de coco naturellement riche en électrolytes!

# Smoothie protéiné fraises-orange-vanille

## INGRÉDIENTS

- 1/2 (125 ml) tasse d'eau (ou de thé vert)
- 1 c. à soupe comble de jus d'orange surgelé
- 1 petite banane (facultatif)
- 5-6 fraises surgelées
- 3 c. à soupe de yaourt à la vanille (ou nature)
- 1 à 2 c. à soupe de [protéine\\*](#) en poudre nature (soya, petit-lait) ou son et germe de riz brun (en poudre)
- 1/2 c. à thé de poudre d'[agar agar\\*](#) (mélangée à 1 c. à soupe d'eau chaude)
- [Stévia\\*](#) (optionnel)
- 1 c. à thé d'huile de noix ou de coco (à ton choix)
- Glace pilée (optionnel)

## ÉTAPES

1. Mets tous les ingrédients dans ton mélangeur en commençant par l'eau. Mélange bien jusqu'à ce que le smoothie soit homogène.
2. Tu auras peut-être à racler la poudre de [protéine\\*](#) sur les parois à l'aide d'une spatule souple.
3. Ajoute de l'eau au besoin.
4. Transvide dans un contenant hermétique ou dans un verre et déguste lentement, avec ou sans glace pilée. Évite l'ajout de glace pilée ou de fruits congelés si tu mets de l'huile de coco, car elle va se solidifier et former des petits grumeaux. Ça ne me dérange pas quand ça se produit, mais je voulais t'avertir.



**Idées :** Si t'as pas le goût de banane-fraises un matin, ajoute un peu plus de yaourt. Ajoute 1/4 de c. à thé d'extrait de vanille pur pour changer le goût du yaourt nature non sucré et une pincée de [stévia](#)\*. Tu peux bien sûr utiliser du jus d'orange frais pressé ou acheté.

**Un truc minceur :** En cas de fringale, ajoute 1/2 à 1 c. à thé de poudre d'[agar agar](#)\* mélangée à environ 1 c. à soupe d'eau chaude. Ça agit comme coupe-faim et de plus ça aide en cas de constipation. Le secret bien gardé des Japonaises! *Sayonara!*



**Émilie :** Ton ingrédient secret, je trouve ça où ?

**Camila :** Dans des épicereries d'aliments naturels ou asiatiques.

**Émilie :** Merci. J'ai aimé tous les déjeuners jusqu'à maintenant.

**Camila :** Cool!



# Gruau à la cannelle, pomme et raisins

sans gluten

## INGRÉDIENTS

- 1/3 de tasse (80 ml) de gruau de [sarrasin](#)\*
- 1 2/3 tasse (400 ml) d'eau filtrée
- Pincée de sel rose
- Cannelle, [stévia](#)\* (à ton goût)
- 1 c. à thé de raisins secs
- Dés de pomme
- 1 c. à thé d'huile de noix ou de coco
- Yaourt nature
- Lait de soya ou d'amande
- Coulis de fruits (optionnel)
- Supplément (voir les suggestions plus bas)



## ÉTAPES

1. Verse l'eau dans une casserole pour l'amener à ébullition. Ajouter le sel et le gruau.
2. Diminue le feu au plus bas pour laisser mijoter en remuant de temps en temps. Le mélange épaissira. Cela prendra environ 8-10 minutes à cuire.
3. Saupoudre alors de cannelle et ajoute les raisins, les dés de pommes et le [stévia](#)\* au goût.
4. Prend un beau bol pour goûter à cette délicieuse céréale chaude.
5. Ajoute une cuillerée de yaourt et un supplément de ton choix. Tu seras encore plus soutenue et bien nourrie pour débiter la journée en lionne!

**Suggestions de suppléments :** poudre de [protéine](#)\* (même que celles suggérées pour tes smoothies), son et germe de riz brun en poudre, graines de lin moulues, graines de chanvre écalées, huile de noisettes.

**Émilie** : C'est quoi ça, du sarrasin\* ?

**Camila** : Je ne le savais pas non plus !  
Ma mère m'a envoyé ça l'autre jour :  
« C'est une céréale sans gluten\* qui  
mérite d'être remise au menu. Elle est  
énergisante, facile à digérer, contient du  
fer et plein de vitamines dont une très bonne  
pour les femmes, la rutine\*, pour aider à  
diminuer les risques d'avoir  
des varices. »



**Émilie** : Un bon investissement-beauté-santé quoi !

**Camila** : On va encore être pas mal *hot* dans 20 ans ;)

# Coupe de yaourt aux bleuets et granola de noix

## INGRÉDIENTS

- 3/4 de tasse (180 ml) de yaourt nature
- [Stévia](#)\* ou miel
- 2 ou 3 c. à soupe de bleuets sauvages surgelés
- 1 à 2 c. à thé de poudre de son ou de germe de riz brun (à ton choix)

## Granola de noix

- 1 tasse (250 ml) de noix et graines crues non salées (arachide, pacane, tournesol, citrouille, amande)
- 1 c. à soupe de [Sucanat](#)\* (ou de sucre de coco)
- 1 blanc d'œuf battu
- 1/4 c. à thé de cannelle
- Pincée de noix de muscade
- 1/4 c. à thé de poudre de cacao

## ÉTAPES

1. Chauffe le four à 350 °F (180 °C).
2. Laisse les bleuets à décongeler sur le comptoir.
3. Choisis des noix ou des graines de ton choix pour avoir environ 1 tasse. Fais-les griller à sec dans un poêlon quelques minutes en les brassant.
4. Transfère-les dans un bol où tu as mis le sucre, le cacao et les épices. Mélange le tout.
5. Monte le blanc d'œuf en neige avec une pincée de sel.
6. Verse-le sur les noix épicées. Mélange pour bien enrober.
7. Répartis-les sur une plaque à biscuit antiadhésive ou sur une feuille de papier parchemin.
8. Fais cuire au four 10 minutes, pas besoin de brasser.
9. Transfère sur une assiette pour laisser refroidir.
10. Sépare en morceaux.
11. Conserve le granola dans un contenant hermétique (pot en verre recyclé).
12. Pour le déjeuner, prends un verre ou une coupe, encore plus « classe ». Dépose une cuillère de yaourt (nature ou sucré au miel ou au [stévia](#)\*) et ajoute, en alternant, des bleuets, de la poudre de germe de riz, du granola de noix et ainsi de suite.

**Idées :** Tu peux en préparer pour une collation à emporter : place alors les bleuets au fond ou d'autres petits fruits congelés.

**Émilie :** C'est quoi au juste du « Sucanat » ?

**Camila :** J'ai trouvé ça :

« Le Sucanat\* est un sucre naturel de la canne à sucre. Donc, meilleur pour la santé. La bonne nouvelle, il contient 50 X plus de vitamines et de minéraux, que le sucre raffiné ! » Pas pire hein ?



Il faut juste pas oublier que c'est du sucre pareil !



**Émilie :** Je suis tentée de tripler la recette de granola pour mes collations.

**Camila :** Super ! Attends-toi à ce que je fouille dans ton sac, par exemple.

**Émilie :** Hø ! Hø !

# Muffins coco-banane

*sans gluten et sans sucre*

## INGRÉDIENTS

- 1/2 tasse (125 ml) de farines mélangées sans [gluten](#)\*
- 3/4 de c. à thé de gomme de [xanthane](#)\* (si non incluse dans le mélange de farine)
- 1/2 tasse (125 ml) de noix de coco râpée (sans sucre)
- 1/2 c. à thé de poudre à pâte
- 1/4 c. à thé de bicarbonate de soude
- 1/2 c. à thé de poudre de cacao non sucré
- 1/4 c. à thé de cannelle
- 1 gros œuf
- 2 c. à soupe d'huile de canola (ou de noix)
- 2 c. à soupe de miel
- 1/4 tasse (60 ml) de beurre d'arachide (non sucré)
- 1/2 tasse (125 ml) de purée de banane (environ 1 moyenne)
- 1/4 c. à thé d'extrait de vanille pure

## ÉTAPES

1. Avant tout, préchauffe le four à 400 °F (200 °C) et dispose la grille au centre du four. Chemise un moule rigide à muffins de 6 caissettes de silicone ou de papier.
2. Écrase la banane à la fourchette dans une assiette.
3. Mélange les ingrédients secs séparément.
4. Dans un bol, fouette l'œuf avec l'huile, le miel et ajoute le beurre d'arachide.
5. Ajoute la purée de banane et le mélange de farine graduellement.
6. Mélange bien au batteur électrique ou à la cuillère de bois.
7. Parfume avec l'extrait de vanille.
8. Dépose le mélange avec une petite cuillère dans les moules.
9. Les muffins prennent environ 15 minutes à cuire. Vérifie avec un cure-dent : s'il ressort bien propre, ils sont cuits.
10. Utilise une grille pour les refroidir. Démoule-les si tu veux une fois refroidis.

**Idées :** Conserve-les dans un contenant hermétique et/ou congèle la moitié. Tu seras moins tentée d'en manger comme une automate devant l'ordi... disons... ;) Tu devras user d'autodiscipline. Un bon test en vue! Fais-toi confiance et double la recette pour te faire des provisions.



**Émilie :** Est-ce qu'on pourrait en faire ensemble? J'ai peur de brûler la cuisine ou de tous les manger!

**Camila :** O.K.. Veux-tu venir à la maison?

**Émilie :** J'arrive! J'veux pas passer la soirée toute seule devant mon ordi à déprimer...



# Crêpes divines

*sans gluten et leurs garnitures intelligentes  
vraiment addictives... et permises*

## INGRÉDIENTS

- 1/4 tasse (60 ml) de mélange de farine sans [gluten](#)\*
- 2 c. à soupe de poudre d'amandes
- 1 c. à soupe de noix de coco râpée (sans sucre)
- 1/4 c. à thé de bicarbonate de soude
- Une pincée de sel (rose) et de cannelle
- 1 gros œuf battu
- 1/2 banane en purée
- 1/4 tasse (60 ml) de lait végétal (ou d'eau)
- 1/2 c. à thé d'extrait de vanille pur
- 1 c. à thé d'huile de noix
- Pour la cuisson : beurre de coco ou huile de canola

## GARNITURES

- Miel, [sirop de riz](#)\* ou sirop d'érable
- Fromage à la crème, fruits frais

## ÉTAPES

1. Mélange les ingrédients secs dans un bol.
2. Ajoute l'œuf, le lait végétal (ou de l'eau si tu n'en as pas) additionné de vanille.
3. Mélange bien et ajoute la purée de banane et l'huile de noix. Congèle l'autre moitié de banane pour une recette de smoothie.
4. Chauffe un poêlon antiadhésif à feu moyen.
5. Étale le corps gras avec un pinceau en silicone (super pratique, en passant)
6. À l'aide d'une louche, dépose le mélange à crêpe pour en cuire quelques-unes d'environ 4 pouces (10 cm) de diamètre ou quelques grandes.
7. Retourne-les à l'aide d'une spatule assez large une fois qu'elles commencent à former des petits trous et que le dessus s'assèche. Poursuis la cuisson quelques minutes.
8. À servir immédiatement avec une garniture : filet de miel ou de [sirop de riz](#)\*, 1 c. à thé de fromage à la crème, accompagnée de fruits frais en morceaux.

**Idée :** Tu peux doubler la recette.

**Conservation :** Ces crêpes se conservent bien au frigo 1 semaine, ou au congélateur dans un sac zip. Tu peux les réchauffer facilement au grille-pain. C'est rapide et elles sont tellement bonnes... Tu risques de devenir accro. Si, en plus, tu mets un filet de [sirop de riz\\*](#), tu auras de l'énergie en réserve.

**Conseil de François :** Camila a bien choisi sa garniture. Grâce à cette composition variée de glucides, le [sirop de riz\\*](#) brun procure une source d'énergie pouvant être libérée graduellement dans l'organisme. Il faut compter de deux à trois heures pour leur absorption. Il est riche en potassium et en magnésium.



# Oufs à la coque : les vrais amis !

## INGRÉDIENTS

- 4 gros œufs froids
- Eau
- Sel et poivre noir du moulin
- Ciboulette
- Paprika espagnol

## ÉTAPES

1. Mets assez d'eau à bouillir dans une casserole qui peut contenir 4 œufs. Pendant ce temps, coiffe-toi... Ah ! C'est pas une bonne idée ça pour toi, c'est trop long ! Bien, continue ta petite routine express du matin.
2. Sors les œufs du frigo. Perce le bout arrondi, juste un minuscule trou à l'aide d'une punaise ou d'une aiguille, pour que de l'air s'échappe. C'est pour éviter que la coquille fendille en cuisant. Mais tu peux prendre une chance en sautant cette étape de pro.
3. À l'aide d'une louche ou d'une écumoire, dépose délicatement chaque œuf dans l'eau bouillante.
4. Aide-toi d'une minuterie, tu risques moins de gaffer ;) Prépare un bol d'eau glacée pour les œufs cuits durs (8 minutes et +).
5. Compte alors les minutes à partir du moment où l'eau recommence à bouillir et réduis le feu pour qu'elle frémissse. Consulte le guide de cuisson ci-dessous.
6. IMPORTANT : Tu dois les plonger immédiatement dans l'eau glacée après ce temps de cuisson (pour les œufs cuits dur 8 minutes et +) et allouer un repos de 5 minutes avant de les écaler.
7. Tranche-les en deux ou en rondelles ou mange-les dans un cocotier. La classe ! Assaisonne à ton goût.



## GUIDE DE CUISSON

- 3 minutes : l'œuf est cuit mais pas mal coulant.
- 4 minutes : l'œuf est cuit mais un peu moins coulant.
- 6 minutes : le blanc est ferme et le jaune se forme et peut être taillé, mais coulant.
- 8 minutes : le centre humide, jaune brillant.
- 10 minutes : un jaune ferme (pour les salades, les œufs farcis).
- Plus de 10 minutes, ils sont trop cuits car le jaune vire au gris-vert.

## NOTE

Le temps de cuisson varie : si tes œufs sont à la température de la pièce, c'est plus court et si tu en cuis plus dans la même casserole, c'est plus long.

**Conservation :** Les œufs durs se conservent bien quelques jours au frigo dans un contenant hermétique.

**Petit conseil d'amie :** Ça dépanne TOUJOURS un œuf à la coque et c'est rassasiant ! Apprends à les déguster carrément nature, sans mayo ou avec juste une petite pincée de sel rose et de poivre noir moulu. Ils sont excellents pour ajouter des [protéines](#)\* dans un lunch, comme une salade verte ou des mélanges de crudités.



**Émilie :** Il me semble qu'au micro-onde ça va plus vite ?

**Camila :** Bof... Pour sauver 3-4 minutes... je les trouve meilleurs cuits dans l'eau. On contrôle mieux la cuisson.

**Émilie :** O.K.



# Petite omelette solo fromage-jambon

*Recette moins compliquée qu'elle en a l'air!*

## INGRÉDIENTS

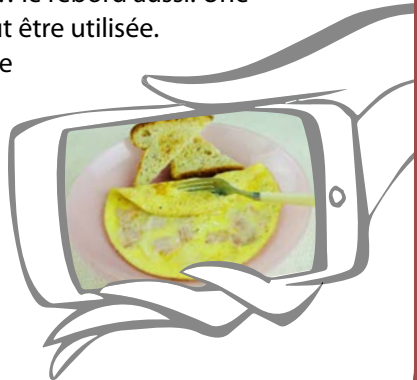
- 2 gros œufs
- 1 tranche de jambon émincée
- 1/4 (60 ml) tasse de fromage cheddar (fort) râpé
- 2 c. à soupe de lait (ou lait de riz ou eau)
- Sel rose
- Poivre noir moulu
- Huile de canola ou d'olive

## ACCOMPAGNEMENT

- Pain grillé sans [gluten](#)\*

## ÉTAPES

1. D'abord un petit truc : tape la coquille de l'œuf délicatement sur le comptoir avant de lui donner un coup au centre sur le rebord de ton bol pour l'ouvrir en deux au-dessus du bol (soit inox, porcelaine, verre : tu verras ils se lavent mieux).
2. Bats les œufs à la fourchette ou avec un petit fouet.
3. Verse le lait, assaisonne de poivre et d'une petite pincée de sel disons... car il y a du jambon et du fromage qui sont déjà salés.
4. Chauffe un poêlon à rebords à feu moyen et badigeonne le bien d'huile avec un pinceau... le rebord aussi. Une poêle à crêpes antiadhésive peut être utilisée.
5. Pour gagner du temps, approche tous les ingrédients de la cuisinière.
6. Verse la préparation – les chefs disent « l'appareil ». Brouille les œufs à la fourchette. Assaisonne légèrement. Avant de la replier, ajoute les garnitures.



**Petit conseil d'amie :** Ma technique de paresseuse si je la sers non repliée : tu déposes un couvercle et tu cuis à feu doux. Tu auras une omelette genre « soufflé » mais elle se dégonflera... comme moi quand un certain... bof!... Enfin... c'est du passé... On ne se gâche pas la journée avec de mauvais souvenirs...

N'oublie pas, la cuisson est rapide : 3 minutes. Ne t'éloigne pas, elle risquerait de devenir caoutchouteuse... immangeable ! On sert souvent une omelette « baveuse », soit un peu coulante à l'intérieur. Pour un brunch de diva, ajoute avant de la replier des légumes cuits à la vapeur comme 2-3 asperges, des fleurons de brocolis ou du pesto aux tomates. Miam ! Avec un peu de pratique, on devient habile tu verras ! Et c'est tellement rapide et versatile de cuisiner des omelettes et pas engraisant !



**Émilie :** Merci pour ta recette d'omelette. Parfait pour moi ça, le genre « dessoufflée » ;)

**Camila :** ;)



# Spotted



**CEGEPQUEEN** : Boycot des restos par celle qui fut leur meilleure cliente! Et Madame cuisine! La question qui tue maintenant : est-ce pour amincir son tour de taille ou ses relevés de compte... ? De toute façon, sa vie, c'est de la marde ! LOL !



**Foodie45** : L'amour de la cuisine, noble compensation.



**Chixencrix** : Difficile d'être classe avec un sac à lunch ! *Whatever...*



**Foodie45** : Quoi ? Ça encourage les producteurs locaux !



**XavierFT** : Bel effort !



*Les lunchs  
Salades-repas  
du midi*

# Mayonnaise de base au tofu

## INGRÉDIENTS

- 1/2 tasse (150 g) de tofu soyeux nature
- 1 c. à soupe de jus de citron
- 1/2 c. à thé de [moutarde de Dijon](#)\*
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel de mer et poivre noir
- Herbe au choix : estragon, ciboulette
- Une pointe d'ail hachée (optionnel)

## ÉTAPES

1. Égoutte le tofu et dépose-le dans une tasse ou un bol.
2. Presse le jus d'un demi-citron au presse-agrumes.
3. Verse le jus de citron, l'huile, la moutarde et mélange au fouet ou au mélangeur jusqu'à ce que ce soit bien lisse.
4. Cisèle l'herbe choisie, environ 2 cuillères à thé.
5. Assaisonne de sel et de poivre frais moulu et ajoute l'herbe, puis mélange.
6. Transfère la mayonnaise dans un contenant hermétique (elle se conservera plus d'une semaine au frigo, selon la date de péremption du tofu inscrite par le fabricant).
7. Tu peux doubler la recette et/ou en faire une autre de saveur différente.

**Idée :** Je te recommande d'ajouter cette mayonnaise au dernier moment. En moyenne 3 cuillères à soupe suffisent pour 1 boîte de 6 onces (170 g) de thon blanc entier égoutté ou de blanc de volaille. C'est une excellente idée de dépannage et elle est vraiment « régime »!

**Émilie** : Je n'ai pas de presse-agrumes !



**Camila** : Presse le citron à l'aide d'une fourchette si tu n'as pas de presse-jus.

**Émilie** : Je le poignarde ou j'essaye de l'éffoier ?

**Camila** : Enfonce la fourchette dans la chair du citron en faisant un mouvement de droite à gauche sans faire pivoter le fruit dans ta main, sinon tu auras de la pulpe. Conserve l'autre moitié au frigo sur une soucoupe et renverse un verre dessus ou dans un contenant.

**Émilie** : O.K. – Je pensais me faire un petit verre d'eau au citron.

**Camila** : Là je suis fière ;) )



# Salade de carottes à la lime et au gingembre

## INGRÉDIENTS

- 3 à 4 carottes
- 1/2 tasse de raisins secs ([Corinthe\\*](#) ou Sultana)
- Persil et menthe frais
- Gingembre frais
- Huile d'olive ou de [canola\\*](#)
- Jus de lime frais (à ton goût)
- Cari de [Madras\\*](#) (mélange d'épices indiennes)
- Sel rose ou fleur de sel et poivre frais moulu

## ÉTAPES

1. Cette salade se prépare la veille pour laisser les saveurs s'imprégner.
2. Trempe les raisins dans l'eau chaude 15 minutes, s'ils sont trop secs.
3. Si tu utilises des raisins Sultana, coupe-les en 2.
4. Brosse et lave tes carottes et coupe les extrémités.
5. Râpe-les au robot ou à la râpe.
6. Hache aussi les herbes et presse le jus de lime.
7. Hache finement une tranche de gingembre d'environ 1/4 de pouce (7 mm).
8. Si tu ne désires pas croquer des morceaux de gingembre, mets les morceaux dans un presse-ail pour en extraire le jus.
9. Saupoudre de cari, de sel et de poivre. Mélange tous les ingrédients dans un saladier.
10. Goûte et rectifie l'assaisonnement au besoin.



**Idées :** Tu aimeras accompagner cette salade de carottes d'une portion de dinde ou poulet froid ou même de thon en boîte. Une salade pimpante vite faite !

C'est possible de revamper cette version classique aux raisins secs en les remplaçant par des dés de mangue fraîche ou d'ananas. Divin !



**Conseil de François :** Rappelle-toi cette petite règle :

**Ton cerveau met environ 20 minutes entre le moment où tu es rassasiée et celui où il enregistre cette information.**

Donc, tu mangeras plus que nécessaire si tu manges trop vite.

# Salade de tofu grillé ▶▶

## INGRÉDIENTS

- 1 bol de pousses de laitues mélangées (ou [mesclun\\*](#))
- 1 poignée de tomates cerises
- Brins d'herbes fraîches : ciboulette, menthe, coriandre, basilic thaï
- 4 tranches de tofu ferme

## Marinade et vinaigrette

- Sauce soya réduite en sel
- Eau
- Vinaigre de riz ou jus de lime
- Huile de sésame et végétale
- Gingembre frais (ou en poudre)
- 1 petite gousse d'ail
- Poivre de cayenne (ou chili en poudre, Tabasco ou pâte de piment [Sambal Oelek\\*](#))

## ÉTAPES

1. Il faut tout d'abord assécher le tofu. Simple : dépose les tranches (environ 1/4 po – 7 mm d'épaisseur) entre deux torchons bien propres ou quelques feuilles de papier essuie-tout et appuie dessus pour enlever le plus d'eau possible.
2. Pour la marinade : hache finement assez de gingembre frais pour en avoir 1 c. à soupe comble, hache aussi la gousse d'ail. Mets-les dans un contenant (assiette creuse, plat de [pyrex\\*](#), de verre ou de porcelaine).
3. Verse 2 c. à thé de jus de lime frais (ou de vinaigre de riz), 1 c. à thé d'huile de sésame et 1 c. à thé d'huile végétale et 2 c. à thé de sauce soya.
4. Saupoudre légèrement de poivre de cayenne ou d'une pincée de chili en poudre ou verse quelques gouttes de Tabasco ou 1/4 de c. à thé de pâte de piment.
5. Mélange le tout. Dépose les tranches de tofu.
6. Laisse mariner au moins 3 heures, toute une nuit c'est mieux (en les retournant avant d'aller te coucher).
7. Égoutte-les. Tu n'as qu'à les dorer dans une poêle huilée quelques minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'une petite croûte se forme.
8. Déguste chaud ou tiède, ou coupe-les en lanières ou en petits cubes et dépose-les sur un lit de laitue préalablement passée dans un peu de marinade.
9. Garnis de tomates cerises, de germinations et d'herbes fraîches [ciselées\\*](#).

**Idée :** Double la recette car une fois cuites, ces tranches de tofu se conservent une semaine au frigo dans un contenant hermétique.

Ajoute les légumes que tu as sous la main : taillés en allumettes ou à l'éplucheur en lamelles fines (carottes, courgettes, etc.), tu en fais un joli montage et voilà un succulent lunch plein de bonnes fibres !

Et pour ta culture perso, j'ai trouvé cette info : le [mesclun](#)\* est originaire de Nice (ville du sud de la France), c'est un assortiment de jeunes feuilles et pousses de différentes salades (laitues). Il est généralement composé de scarole, de chicorée, de feuilles de chêne, de laitue, de [mâche](#)\*, de cerfeuil et de roquette (aragula ou arugula). Il est généralement vendu tout préparé.



**Émilie :** J'aimerais bien avoir la chance de goûter à toutes ces variétés de laitues dans ma vie !

**Camila :** On en trouvera certaines au marché la prochaine fois qu'on ira.

**Émilie :** O.K.

**Camila :** Que penses-tu de faire un repas « dégustation » de laitues et vinaigrettes assorties ?

**Émilie :** Cool et classe !



# Salade de lentilles aux herbes fraîches

## INGRÉDIENTS (3 à 4 portions)

- 1 boîte (540 ml) de lentilles cuites
- 1/2 poivron rouge
- 1/2 poivron vert
- 1 branche de céleri
- 1 tomate
- 1 avocat
- Une poignée d'herbes mélangées : persil, thym, menthe et ciboulette
- Huile d'olive extra vierge
- Vinaigre de cidre de pomme
- Cumin, sel rose et poivre frais moulu
- Laitue romaine



## ÉTAPES

1. Prends une passoire et rince 2-3 fois les lentilles à l'eau froide puis mets-les dans un bol à salade.
2. Découpe les légumes en dés. Transfère-les dans le bol à salade.
3. Coupe le 1/2 poivron restant en lanières pour avoir des légumes « prêts-à-grignoter » et, hop! dans un contenant hermétique au frigo.
4. Hache finement les herbes ensemble, mets-en assez pour donner du goût. Tu peux utiliser des ciseaux pour « [ciselet](#)\* » la ciboulette, c'est l'idéal.
5. Ajoute environ 1 c. à soupe de vinaigre de cidre (ou du jus de lime ou de citron) et un bon filet d'huile d'olive (voir ma note).
6. Saupoudre de cumin et de poivre moulu et mélange le tout.
7. C'est à ce moment que tu devrais goûter et, au besoin ou selon ton goût, ajouter plus de vinaigre et/ou d'huile d'olive. Tu peux aussi ajouter une pincée de sel de mer, mais pas trop... Vas-y mollo avec le sel!
8. Ajoute à cette salade de la laitue romaine bien croquante ou du [mesclun](#)\*.

**Commentaire :** Ne t'inquiète pas pour l'huile d'olive. Ce n'est pas ça qui fait engraisser! C'est bon pour la santé et les herbes, c'est plein de bons minéraux et d'[enzymes](#)\*! Je te suggère fortement d'utiliser un sel gris ou rose naturel car ils contiennent en plus d'autres minéraux bons pour la santé.

**Émilie :** Mmmm ça l'air bon, ton lunch!

**Camila :** Veux-tu y goûter? C'est ma salade de lentilles aux...



**Émilie :** ...herbes fraîches?

**Camila :** Oui, celle-là. T'as bien l'air stressée? Queen Gossip t'a pas lâchée?

**Émilie :** Ouais... Je sais que j'devrais m'en foutre...

**Camila :** Ce qui les énerve c'est que t'as pas succombé. Tu vas de mieux en mieux.

**Émilie :** Je suis pas la plus en forme, mais j'avoue que j'aime ça faire de l'exercice et m'oxygéner dehors. Je me demandais si ce serait pas à cause de ton sel rose?

**Camila :** Ha, ha t'as trouvé l'ingrédient miracle!!! Il aiderait à « voir la vie en rose »! En tout cas, c'est meilleur que le sel de table régulier...

**Émilie :** Parlant de m'oxygéner... Notre cours est dans 5 minutes.

**Camila :** On court au cours!

**Émilie :** Ça devrait être illégal des mauvais jeux de mots comme ça!

# Salade de quinoa aux légumes et aux herbes fraîches

## INGRÉDIENTS (3 - 4 portions)

- 1 tasse (250 ml) de [quinoa](#)\*
- 1 1/3 (330 ml) d'eau filtrée
- 2 poivrons de couleur différente
- 1 grosse tomate
- 4 tomates séchées dans l'huile
- 6 olives noires mûres (optionnel)
- 1 tasse (250 ml) de fèves [edamame](#)\* surgelées
- 3-4 brins de ciboulette (ou oignon vert)
- 1 poignée de persil plat (italien)
- 1 brin de menthe
- Cumin en poudre, sel végétal
- Poivre noir moulu
- Huile d'olive extra vierge
- Jus de lime ou vinaigre [balsamique](#)\*

## ÉTAPES

1. Rince le quinoa sous l'eau fraîche en utilisant une passoire fine.
2. Porte l'eau à ébullition avec le quinoa et une pincée de sel.
3. Réduis le feu au minimum, pose un couvercle. Le quinoa sera cuit au bout d'environ 20 minutes. Étale-le à la fourchette dans une grande assiette pour le refroidir.
4. Pendant que le quinoa cuit, mets les fèves [edamame](#)\* surgelées dans une petite casserole et couvre-les d'eau bouillante et de 2 pincées de sel. Oublie-les sur un rond de cuisinière éteint. Elles doivent être croquantes. Égoutte-les au bout de 25 à 30 minutes à l'aide d'une passoire. Conserve-les au frigo.
5. Épépine les tomates en utilisant tes doigts. Enlève toute l'eau sinon le quinoa deviendrait trop collant.
6. Coupe les légumes et les tomates séchées en dés et les olives en rondelles.
7. Cisèle (avec des ciseaux) la ciboulette et hache une généreuse quantité de persil et un brin de menthe (ou 1/2 c. à thé comble d'un sachet de thé).
8. Ajoute le quinoa cuit, tous les légumes et les herbes dans un saladier. Verse le jus de lime et l'huile d'olive.
9. Assaisonne de cumin au goût, de poivre frais moulu et mélange bien. Goûte et corrige l'assaisonnement. Cette salade peut aussi se manger tiède.
10. Elle se conserve une semaine au réfrigérateur. Faite un jour à l'avance, les saveurs s'imprègnent.

**Idée :** Tu peux faire une demi-recette sans problème : 1/2 tasse (125 ml) de quinoa cuira dans 3/4 tasse (180 ml) d'eau. Tu verras, le **quinoa\*** est une céréale très versatile ; elle a un bon contenu en protéine et surtout n'a pas été modifiée génétiquement (OGM) comme d'autres céréales (blé – taboulé/couscous – maïs, soya). C'est rassurant !

**Conseil de François :** Un autre conseil qui fera toute la différence : Attends d'avoir fini de manger avant de boire. Mange un peu plus lentement et surtout prends le temps de mastiquer tes bouchées, ce qui n'est pas toujours le cas si tu bois en mangeant. Pas facile, car on dirait qu'on se sert de la boisson pour faire descendre le tout rapidement. Non ? Mais cela vaut la peine d'essayer, surtout si tu veux perdre du poids et te sentir bien après avoir mangé !



**Émilie :** Je commence à ressentir les bienfaits de tes trucs de grano ! Pis c'est tellement bon !

**Camila :** Ha, ha !  
... Vraiment contente !



# Salade de thon, pêche, canneberges et tournesol

## INGRÉDIENTS

- 1 bol de laitue romaine en morceaux
- 1 pêche mûre
- Brins d'herbes fraîches : menthe et ciboulette
- 1 petite boîte de thon blanc entier (85 g)
- 1 poignée de graines de tournesol et de canneberges séchées

## Vinaigrette

- Huile d'olive extra vierge
- Vinaigre [balsamique\\*](#)
- Moutarde de [Dijon\\*](#)
- Miel
- Sel de mer et poivre noir moulu

## ÉTAPES

Tu auras besoin de 3 à 4 sacs plastiques ou contenants hermétiques de différentes grandeurs à moins que tu ne manges cette salade à la maison. Les étapes sont toutefois les mêmes.

1. Détache et déchire des feuilles de laitue en morceaux.
2. Rince-les à l'eau froide. Essore bien.
3. Hache les herbes (environ 2-3 feuilles de menthe et 1 brin de ciboulette).
4. Mélange-les aux morceaux de laitue ou ajoute-les à ta vinaigrette (1<sup>e</sup> sac/contenant).
5. Coupe la pêche en morceaux en conservant la peau pour avoir plus de fibres (2<sup>e</sup> sac).
6. Ajoute les garnitures : environ 2 c. à soupe (3<sup>e</sup> sac).
7. Le thon peut demeurer dans son contenant prêt-à-ouvrir. Mais si tu manges à la maison, égoutte-le, car tu choisiras une meilleure huile (d'olive par exemple) pour faire ta vinaigrette.

## POUR LA VINAIGRETTE

1. Dans ton petit contenant, verse environ 1/2 c. à thé de vinaigre [balsamique\\*](#), une goutte de miel et une pointe de moutarde de [Dijon\\*](#).
2. Tu fouettes en ajoutant 1 à 2 c. à thé d'huile d'olive.
3. Ajoute une pincée de sel et un coup de moulin à poivre. Brasse le tout avant de t'en servir. Trempe le bout de ton petit doigt pour goûter et rectifie l'assaisonnement au besoin.

Si tu n'as pas d'essoreuse à salade, dépose la laitue entre deux linges à vaisselle propres et tapote délicatement.

**Émilie** : Difficile de ne plus boire en mangeant... Hé... c'est donc ça!... Je comprends. J'imagine que ça vient de là mes rots gênants...et mes « superbes » crampes d'estomac;-)

**Camila** : Imagine le boulot gargantuesque qui s'opère dans l'estomac si on ne mastique pas bien!

**Émilie** : Ouch!

**Camila** : En plus, quand tu bois en mangeant, tu empêches la salive de jouer son rôle qui est très important lors de la mastication!

Voici la preuve, j'ai trouvé cette info: « La salive sert aussi à neutraliser l'acidité qui peut se produire dans la bouche. Mais la salive a principalement trois autres fonctions. Elle contient une enzyme\*, l'amylase\*, qui amorce la digestion des glucides (sucres). La salive contient aussi un mucus qui aide à avaler en lubrifiant la nourriture. Enfin, la salive aide au système immunitaire\*, car elle contient une autre enzyme\*, le lysozyme, qui peut détruire certains germes et bactéries.

**Émilie** : Bon, je te gage que ça veut dire que je devrai me débarrasser non seulement de mes boissons gazeuses diètes à l'aspartame\*, mais aussi de mon super rince-bouche en plus?! lol

**Camila** : Tu as tout compris! Cherche sur Internet l'histoire du fluor\* aux États-Unis. Tu vas tomber de ta chaise! Sans parler de l'aspartame\*.

**Émilie** : O.K., O.K. C'est vrai que j'aimerais mieux pas mourir d'un cancer causé par l'aspartame\*;)



# Salade croquante aux betteraves, pomme et fromage de chèvre

## INGRÉDIENTS

- 2 betteraves cuites (1 tasse - 250 ml)
- 1 pomme verte (ou McIntosh)
- 2 c. à soupe de fromage de chèvre (nature ou aux herbes)
- 1 poignée de pacanes (env. 1/4 de tasse - 60ml)
- Verdure : 1 portion de germinations ou de pousses de laitues
- 1 c. à soupe d'aneth frais haché (optionnel)

## Vinaigrette

- 2 c. à soupe de concentré de jus d'orange
- 1 c. à soupe d'eau
- Huile de noisettes (environ 1 c. à soupe)
- Sel de mer et poivre frais moulu

## ÉTAPES

Cette salade est meilleure préparée la veille. La betterave étant un légume dense, cela lui prend plus de temps à s'imprégner des saveurs de la vinaigrette.

1. Mélange les ingrédients de la vinaigrette dans un bol à l'aide d'une fourchette.
2. Assaisonne légèrement de sel rose et de poivre noir moulu. Réserve.
3. Brosse les betteraves en conservant la peau et les tiges.
4. Dans un chaudron, couvre les betteraves d'eau et amène-les à ébullition à feu élevé. Poursuis la cuisson à feu moyen, à découvert, jusqu'à ce qu'elles soient tendres, environ 30 minutes.
5. Vérifie si elles sont tendres, en les piquant avec une fourchette ou la pointe d'un couteau.



6. Égoutte les betteraves cuites, fais attention, ça tache le jus de betteraves!!!
7. Épluche-les facilement une fois refroidies. Coupe-les en dés et transfère-les dans une assiette creuse ou dans un plat en verre.
8. Verse la vinaigrette et mélange pour bien les enrober.
9. Couvre d'un film plastique et hop! au frigo pour la nuit. Coupe la pomme en allumettes au moment de servir. Sinon, arrose-les de jus de citron pour empêcher l'oxydation (noircissement).
10. Pour un lunch à emporter, sépare les ingrédients dans 2-3 contenants ou sacs hermétiques, car la betterave va colorer tous les autres ingrédients.
11. Pour le montage dans une assiette, dispose les betteraves en un petit monticule, arrose de la marinade restante.
12. Égrène le fromage, éparpille les noix.
13. Ajoute l'aneth, les allumettes de pommes pêle-mêle sur le dessus et garnis de laitue ou de germinations.

**Commentaire :** J'ai choisi un fromage réduit en sel. Je sais que tu aimes le fromage féta en salade, mais là, on y va mollo avec les trucs hyper-salés. Une variante goûteuse : ajoute des noisettes hachées à la place des pacanes.

**Petit conseil d'amie :** Il ne faut pas faire cuire l'huile de noisettes et il faut la mettre à l'abri de la chaleur, au frigo.

Options de cuisson des betteraves :

Pour tes débuts de cuisinière ou si tu es trop pressée, achète des betteraves cuites en conserve ou sous-vide. C'est pratique d'en avoir en réserve.

Si tu décides de cuire des betteraves fraîches du marché, la façon longue, c'est au four à 350 °F (180 °C) dans une cocotte munie d'un couvercle (on évite le papier aluminium), pendant 1 h 30 à 2 h. Ou bien très rapide : dans un [autocuiseur](#)\* (10 à 18 minutes). On préserve vraiment la saveur et les nutriments ! On fera des essais toutes les 2... un de ces 4 !

# Salade d'avocat, mangue et crevettes

## INGRÉDIENTS

- 1 avocat moyen
- 1/2 mangue
- 1 poignée de tomates cerises
- 3/4 de tasse (180 ml) de crevettes cuites surgelées
- Feuilles de laitue (romaine, boston, [mesclun\\*](#))

## Vinaigrette

- Jus de lime ou de vinaigre [balsamique\\*](#)
- Huile d'olive extra vierge
- Cumin ou cari en poudre
- Brins de menthe, coriandre, persil (au goût)
- Sel rose et poivre noir du moulin

## ÉTAPES

1. Décongèle les crevettes la veille dans le frigo ou environ 30 minutes dans un bol d'eau froide (laisse-les dans l'emballage hermétique) en changeant l'eau 2-3 fois. Égoutte bien les crevettes.
2. Découpe la mangue et l'avocat en cubes et tranche les tomates cerises en deux.
3. Hache les herbes de ton choix, plus que moins.
4. Lave et essore bien un bol de feuilles de laitue romaine. Réserve au frais (frigo).
5. Prépare 1 bonne cuillère à soupe de vinaigrette dans un saladier, moitié huile, moitié jus de lime.
6. Verse tous les ingrédients – sauf le sel.
7. Fouette à l'aide d'une fourchette.
8. Mets légumes, herbes et crevettes dans le saladier. Saupoudre de cumin ou de cari, sel et poivre frais moulu.
9. Mélange délicatement à l'aide de 2 cuillères pour tout bien enrober de vinaigrette.
10. Goûte et rectifie l'assaisonnement, le jus et l'huile à ton goût.
11. Déguste en prenant en considération le petit truc minceur ci-dessous ;)

Voici **Le truc minceur par excellence en 2 lignes :**

**Dépose ta fourchette entre chaque bouchée ;)  
Il te faut manger à table ! ;)**

**Émilie :** Manger à table... sans mon ordi ? Le défi du siècle quand on est seule.



**Camila :** C'est agréable d'expérimenter le goût réel de la nourriture.

**Émilie :** Je t'avoue que faire ce test avec tes bonnes recettes ce n'sera pas difficile !

**Camila :** Cool !



# Combo de soupe et salade à la dinde et aux légumes

## INGRÉDIENTS

### Soupe

- 1 cuisse de dinde
- 2 branches de céleri
- 2 carottes
- 1 petit oignon
- 1/4 de (60 ml) tasse de riz brun
- 1 feuille de laurier
- Sarriette
- Sel rose et poivre noir moulu

### Salade

- Laitue romaine ou iceberg
- Germinations

- 1/2 de tasse (125 ml) de petits pois surgelés
- 1 branche de céleri
- 1 oignon vert
- 1 petite pomme (pas trop sucrée)
- Jus de lime ou de citron
- Feuilles de menthe ou d'estragon

### Sauce à salade minceur

- Mayonnaise au tofu (optionnel) ([voir recette page 40](#)) ou mayonnaise à l'huile d'olive
- Yaourt nature
- Sel rose et poivre noir
- Pincée de cari de [Madras\\*](#) (optionnel)

## ÉTAPES DE LA SOUPE

1. Utilise une casserole assez large et profonde pour couvrir la cuisse de dinde, verses-y 4 tasses d'eau (1 litre).
2. Tranche la carotte, l'oignon et le céleri. Transfère-les dans la casserole.
3. Ajoute 1 feuille de laurier, 1/2 c. à thé de sel, une pincée de sarriette et le riz.
4. Porte à ébullition et réduit le feu. Dépose le couvercle sur le chaudron en laissant une ouverture.
5. Laisse mijoter environ 1 heure ou jusqu'à ce que la chair se défasse à la fourchette et que les légumes soient tendres et le riz cuit. Brasse quelques fois.
6. Retire la cuisse avec des pinces et dépose-la dans une assiette pour qu'elle tiédisse avant de la dépecer



en morceaux à l'aide d'un couteau d'office. Ajoute des morceaux dans la soupe et conserve une portion pour la salade.

7. Transfère la soupe dans un contenant hermétique qui va au frigo ou en portions individuelles au congélateur.

### ÉTAPES DE LA SALADE

1. Cuis les petits pois dans une eau bouillante selon les instructions du fabricant. Égoutte-les une fois cuits. Réserve.
2. Hache finement la tige verte d'un oignon vert. Conserve le blanc pour un autre usage, c'est trop fort en salade ;).
3. Coupe la pomme en dés et arrose-les de jus de lime.
4. Coupe le céleri en biais (morceaux pas trop épais) et des feuilles de romaine en bouchées, assez pour satisfaire ta faim.
5. Cisèle la menthe (ou l'estragon).
6. Mélange la sauce à salade (moitié mayo, moitié yaourt) dans ton contenant ou directement dans un saladier. Assaisonne.
7. Ajoute les morceaux de dinde et tous les ingrédients restants, mais la sauce à salade juste au moment de servir. Mélange délicatement. Rectifie l'assaisonnement à ton goût.

**Idée :** Tu peux varier avec la mayo de base au tofu aromatisée à l'estragon. L'important, c'est d'y aller généreusement en légumes avec une bonne portion de protéine (ici de la dinde) pour que la salade soit soutenante ! En prime, la dinde aide à mieux dormir, car elle contient de la « [tryptophane\\*](#) ». C'est bon à savoir en périodes d'exams...



**Conseil de François :** La dinde est reconnue comme une excellente source de [tryptophane\\*](#), un [acide aminé\\*](#) essentiel utilisé par le cerveau pour fabriquer la [sérotonine\\*](#), un [neurotransmetteur\\*](#). Ce phénomène est très important car la sérotonine est un messager chimique utilisé pour contrôler l'humeur, le sommeil et l'appétit.

# Chaussons aux tomates et à l'avocat et leur surprise du jour

## INGRÉDIENTS

- 1 avocat moyen
- 1 belle grosse tomate
- 1 petite laitue Boston
- 1 portion surprise d'un « reste » de protéine au choix : rôti de porc ou de bœuf, poulet froid, œuf dur

## Vinaigrette

- Herbes fraîches hachées : menthe, coriandre, persil plat
- 1 à 2 c. à thé de jus de lime
- 1 à 2 c. à thé d'huile d'olive extra vierge
- Sel rose et poivre noir du moulin
- Pincée de cumin en poudre (optionnel)

## ÉTAPES

1. Tranche la tomate et l'avocat en dés.
2. Pour une salade à emporter, épépine la tomate pour enlever le plus de liquide possible.
3. Hache les herbes de ton choix, plus que moins.
4. Prépare la vinaigrette dans un saladier.
5. Mélange tous les ingrédients sauf le sel (pour bien [émulsifier](#)\*, on l'ajoute en dernier). Fouette bien à la fourchette.
6. Incorpore les légumes et les herbes dans le saladier, sans la laitue.
7. Saupoudre de cumin et de poivre. Mélange délicatement à l'aide de 2 cuillères pour bien enrober de la vinaigrette. Goûte et rectifie l'assaisonnement.
8. Détache des feuilles de laitue de la grandeur d'une main.
9. Dépose le mélange tomate-avocat au centre des feuilles de laitue.
10. Effiloche la portion de viande ou de volaille choisie, mets-en par-dessus (ou dépose une tranche d'œuf dur).
11. Rabats les côtés pour former un petit chausson et croque à belles dents!
12. Procède ainsi pour t'en faire 5-6, selon ta faim.

**Idée :** C'est pratique d'avoir sous la main un sachet de thé à la menthe quand on aime faire des salades ;)

**Émilie :** Allô Camila ?

**Camila :** Oui...

**Émilie :** Veux-tu en savoir une bonne ?

**Camila :** Quoi ?

**Émilie :** Ben là... On va partir une nouvelle tendance « BB » bonne bouffe au collègue.

**Camila :** Ah oui ?

**Émilie :** Tu n'en reviendras pas : hier midi j'ai vu quelques amis de Jay, des irréductibles mangeurs de malbouffe, manger une salade-repas et l'une d'elle est venue me demander si je prenais des cours de cuisine !

**Camila :** Qu'est-ce que tu lui as dit ?

**Émilie :** Que c'était toi, la chef créatrice de ces bonnes idées !

**Camila :** Ça prouve que je dois commencer le site Internet... Il nous reste encore pas mal de vidéos à faire...

**Émilie :** Compte sur moi, je vais t'aider.



**Camila :** Super ! Dis-moi, serais-tu libre samedi matin pour faire des potages ?

**Émilie :** O.K. !

**Camila :** Ça te dit vers 9 h ?

**Émilie :** Avec plaisir... J'aurai un « doggie bag » !

**Camila :** Bien sûr. Bye !

**Émilie :** Bye.



# Spotted



**CEGEPQUEEN** : Em, reviens-en de ta peine d'amour ! Tu joues la victime avec ton pas-d'argent pis ta perte de poids. Lâche prise, va t'acheter un deux litres de Coke pis des crottes de fromage. On te reconnaît plus sans la poudre orange sur le bout de tes doigts. LOL



**JeCarpeMonDiem** : Je pense qu'elle veut réellement changer. Elle fait même ses courses à vélo ou à pied !



**Chixencrix** : Elle trimbale un thermos !



**JeCarpeMonDiem** : Et ce n'est pas du café... du thé vert qu'elle achète en vrac !



**! GoHabsGo !** : On la verra bientôt faire son compost !



**CEGEPQUEEN** : Si elle composte, c'est trop parce qu'elle veut compter les vers de terre comme amis. #caféetcigarettespourlavie.



**JeCarpeMonDiem** : Pas mal sûr que « café et cigarettes pour la vie », c'est une contradiction.



*Les soupers  
santé*

# Potage à la courge

## INGRÉDIENTS

- 1 courge poivrée
- 1 à 2 gousses d'ail
- 1 petite échalote française hachée
- Huile d'olive
- 2 tasses (500 ml) de bouillon de légumes (ou poulet)
- 1 feuille de laurier
- 1 c. à thé de cari (cari de [Madras\\*](#))
- 1 pincée de [curcuma\\*](#)
- Poivre noir du moulin
- Brins de persil plat (italien) haché fin
- Filet d'huile d'avocat ou d'olive (optionnel)

## Accompagnement

- Maïs soufflé nature

## ÉTAPES

1. Chauffe le four à 300 °F (150 °C). Découpe une feuille de [papier parchemin\\*](#) que tu déposes sur une plaque à biscuit. À l'aide d'un couteau de chef, coupe la courge en deux.
2. Dépose les morceaux sur la feuille de [papier parchemin\\*](#). Mets une gousse d'ail non épluchée sous chaque moitié, elles vont compoter doucement.
3. Après environ une heure de cuisson, enfonce une fourchette dans la chair de la courge pour vérifier si elle est tendre. Ensuite, prends une cuillère pour enlever la partie fibreuse et les graines que tu peux mettre au compostage. Prélève toute la chair.
4. Dans une casserole, fais suer l'échalote hachée dans l'huile chaude à feu moyen. Remue pour ne pas qu'elle brûle.
5. Ajoute la chair de courge, une gousse d'ail compotée (à ton goût) que tu écrases en mélangeant. Verse le bouillon et mixe au mélangeur à immersion, ou au «blender». Ajoute de l'eau au besoin, selon la quantité de purée de courge que tu as obtenue.
6. Ajoute tout le reste, sauf le persil plat haché.
7. Fais mijoter à feu doux de 10 à 15 minutes à découvert. Goûte pour vérifier l'assaisonnement.
8. Mélange le persil haché au moment de servir. Garnis d'une poignée de maïs soufflé nature ou très peu salé au sel de mer, pour éviter de plonger dans la boîte de craquelins sans fond! Un petit régal permis à l'occasion. Bon appétit!

**Idée :** Congèle à plat, en portions pratiques (4-5), dans des sacs de congélation. Voilà une bonne recette pour faire face aux imprévus... ou recevoir tes copines ! Je te suggère de déguster ce potage dans des vêtements mous pour rester dans le thème : « Confort et Réconfort » !

**Émilie :** Wow ! Pop corn et vêtements mous, c'est un bon deal ça pour m'initier au potage à la courge !



**Camila :** 😊



# Soupe de lentilles aux tomates et légumes à l'indienne

## INGRÉDIENTS

- 1 1/2 tasse (375 ml) de lentilles corail
- 2 tasses (500 ml) de tomates en conserve (1/2 broyées + 1/2 rôties en dés)
- 4 tasses (500 ml) d'eau filtrée
- 1 petite carotte râpée
- 1 botte d'épinards
- 1 feuille de laurier
- 1 gousse d'ail broyée
- 3-4 tranches de gingembre frais
- 1/2 à 1 c. à thé de cumin en poudre (au goût)
- 1/2 c. à thé de [garam masala](#)\* (optionnel)
- Sel rose et poivre noir moulu
- 1/3 tasse (125 ml) de persil plat haché
- Huile (olive ou avocat)

## ÉTAPES

1. Amène l'eau à ébullition dans une casserole avec les tomates, la feuille de laurier, le gingembre et l'ail broyé. Assaisonne avec les épices, le sel et le poivre.
2. Ajoute la carotte râpée et les lentilles. Réduis le feu à très doux et laisse mijoter à mi-couvert environ 30 minutes.
3. Vérifie après 15 minutes. Ajoute les épinards tranchés grossièrement et de l'eau au besoin. Remue.
4. Au moment de servir, hors du feu, ajoute le persil plat haché et retire la feuille de laurier. Déguste avec un filet d'huile d'olive ou d'avocat.

**Idée :** Tu peux la conserver une semaine dans un contenant hermétique au réfrigérateur ou en portions individuelles au congélateur. Cette soupe est tout aussi délicieuse cuisinée sans tomates rôties : suffit de remplacer par 1 tasse de tomates en dés (fraîches ou en boîte). Plus tard, tu y ajouteras des morceaux de bacon.



**Émilie** : Allo Camila !

**Camila** : Salut.

**Émilie** : La soupe style indien... mmm, rien à voir avec mes soupes aux nouilles et bouillon instantané !

**Camila** : Je t'ai fait goûter à cette soupe-là, le mois passé.

**Émilie** : Oh ! oui, je m'en souviens.

**Camila** : Elle est nourrissante ! J'en apporte dans un thermos, quand j'ai pas beaucoup de temps. Mieux que de bouffer n'importe quel junk des distributrices ! Panique pas en voyant la quantité d'ingrédients. Cuisiner te fera cesser de penser – pour un moment en tout cas – aux p'tits soucis de la vie !

**Émilie** : Si elle est facile à faire, c'est sûr que je la cuisine. Bye !

**Camila** : Bye !



# Sauté de légumes aux crevettes

## INGRÉDIENTS

- 1 tasse de crevettes décongelées
- 3 à 4 petits bok choy tranchés (ou pak choï)
- 3 ou 4 champignons shiitake séchés (ou de Paris, frais)
- 1 petite gousse d'ail
- 1 branche de céleri
- 1 petite carotte
- 1 tranche (1/2 pouce – 13 mm) d'oignon doux (espagnol)
- 1/2 boîte de châtaignes d'eau (optionnelle)
- 1 c. à thé d'huile de sésame grillé
- Huile de [canola](#)\* (approx. 1 c. à thé)
- Miel
- Sauce soya ou [tamari](#)\* réduite en sel
- Graines de sésame noir

## ÉTAPES

1. Trempe les champignons séchés dans l'eau tiède pendant 30 min. ou brosse les champignons frais pour les nettoyer sans les mouiller.
2. Lave et rince bien les cœurs de bok choï. Coupe-les en 4 sur la longueur en partant du bas.
3. Tranche les champignons égouttés (ou les frais) et l'ail en lamelles fines. Coupe les châtaignes d'eau en deux ou en petits cubes. À l'aide d'un éplucheur, fais des bandes de carotte et tranche le céleri en biais.
4. Chauffe à feu moyen l'huile de [canola](#)\* dans une sauteuse ou un wok.
5. Fais revenir les légumes, ajoute les champignons, les crevettes et l'ail. Mélange délicatement.
6. Assaisonne soit de sel soit d'un petit peu de sauce soya ou [tamari](#)\* « légère ».
7. Continue la cuisson pendant 3 à 4 minutes.
8. Verse un filet de miel à la fin de la cuisson.
9. Ajoute un filet d'huile de sésame et mélange.
10. Garnis ton plat de graines de sésame.

**Idée :** Tu peux utiliser des champignons de Paris frais à la place des shiitakes séchés. Quant aux crevettes, elles se décongèlent rapidement dans l'eau froide ou la veille au frigo. En plus d'être savoureuses, elles contiennent de l'iode pour « booster » ton métabolisme. ;-)



**Émilie :** Est-ce que ça pourrait booster... autre chose... par hasard ?

**Camila :** Ha ha... ben oui !



# Chop suey au poulet

Full fibres!

## INGRÉDIENTS

- 4 tasses (1 litre) de fèves germées (mung)
- 2 branches de céleri
- 1 poignée de pois sucrés (ou mange-tout)
- 6 champignons de Paris
- 2 oignons verts
- 1 petite gousses d'ail
- 2 portions de poulet cuit
- 1/2 tasse (125 ml) d'eau froide
- 1 c. à thé de fécula de maïs ou d'[amarante](#)\*
- 1 c. à thé de gingembre râpé
- Huile de [canola](#)\* et de sésame
- Miel, sauce de poisson ou soya

## ACCOMPAGNEMENT SUGGÉRÉ

- Riz [basmati](#)\* brun (entier) sauce soya réduite en sel

## ÉTAPES

1. Cuis 1 tasse de riz brun entier 30 à 40 minutes à l'avance avant de cuisiner le chop suey ou la veille et tu le réchaufferas à part dans un poêlon huilé.
2. Verse le riz dans un chaudron muni d'un couvercle et ajoute 2 tasses (500 ml) d'eau et une bonne pincée de sel de mer. Porte à ébullition et réduis le feu au plus bas. Dépose le couvercle, il doit être étanche. N'ouvre pas le couvercle pendant la cuisson. Retire le chaudron du feu en fin de cuisson et mélange le riz à la fourchette. Un truc pour faire absorber le surplus de vapeur: dépose un linge propre sur le dessus.
3. Commence à préparer les légumes à sauter pour le chop suey 10 ou 15 minutes avant la fin de la cuisson.
4. Nettoie les légumes sous l'eau froide et rince les fèves germées. Enlève le fil le long des pois sucrés. Essuie les champignons avec un linge ou un papier essuie-tout et tranche-les en 4.
5. Coupe le céleri et les oignons verts de biais en morceaux moyennement fins et le poulet aussi en petites bouchées.



6. Hache la gousse d'ail et le gingembre finement.
7. Chauffe un poêlon à rebords (ou un wok) à feu moyen élevé et verse un filet d'huile de [canola](#)\*.
8. Saute tous les légumes pendant 7-8 minutes en brassant jusqu'à ce qu'ils soient tendres et encore croquants.
9. Ajoute les morceaux de poulet, l'ail et le gingembre et quelques gouttes d'huile de sésame et de miel à ton goût et mélange.
10. Dilue la fécule d'[amarante](#)\* ou de maïs avec l'eau dans une tasse et verse le mélange sur les légumes. Verse un filet de sauce soya.
11. Mélange. Cela te donnera une petite sauce légère pour lier le chop suey.
12. Dépose une portion de riz et une méga portion de chop suey *full* fibres dans une assiette et bon appétit!



**Émilie** : Ouain... Plein de fibres... J'veux pas passer ma vie aux toilettes;)

**Camila** : Je sais... Mais ça va t'aider à retrouver ta ligne et ta forme! C'est prouvé depuis longtemps que les fibres végétales sont des coupe-faim naturels et efficaces. Le corps a de ses mécanismes!

**Émilie** : O.K., mademoiselle Wikipédia!

J'imagine que c'est pour me remplir le ventre que ma mère me disait tout l'temps « bois de l'eau », ou « mange une pomme ou des bâtonnets de légumes en attendant le souper »...

**Camila** : Elle avait raison. Surtout si tu n'en mangeais déjà pas beaucoup aux repas et que tu es devenue genre « grignoteuse invétérée » comme moi;)

**Émilie** : C'est une méga portion ça 4 tasses de fèves germées!

**Camila** : Oui. Tu devrais en avoir une portion supplémentaire pour un lunch à réchauffer en semaine!

**Émilie** : Cool!



# Tartare de saumon à la poire et au gingembre ▶▶

Facile et super bon!

## INGRÉDIENTS

- 8,5 onces (230 g) de filet de saumon frais
- 2 à 4 c. à soupe de dés de poire asiatique pelée (ou autre ferme)
- 1 à 3 c. à thé soupe de jus de lime (ou citron)
- 1 1/2 c. à thé de gingembre frais haché
- 1 c. à soupe de persil plat haché
- 1/8 c. à thé de menthe séchée (ou 2 feuilles fraîches)
- 1 tige d'oignon vert
- 2 1/2 c. à thé d'huile d'olive extra vierge
- Sel rose et poivre noir frais moulu
- Quelques zestes de lime, feuilles d'herbe
- Jeunes pousses de laitue

## ÉTAPES

1. Glisse un couteau bien effilé entre la peau et la chair du saumon pour la détacher en tenant bien une des extrémités. Élimine les parties brunâtres. Un truc : laisse-le au congélateur 20 à 30 minutes pour le raffermir sans le congeler. Il sera plus facile à trancher.
2. Tranche des cubes d'environ 1/4 de pouce (7 mm) pour obtenir environ ¾ de tasse (180 ml) de chair de saumon. Transfère-les dans un bol (en verre, inox, bois ou porcelaine).
3. Hache la tige d'oignon vert ; tu peux utiliser des ciseaux, sur le long et ensuite très finement sur la largeur pour avoir environ 1 c. à soupe.
4. Transfère tous les ingrédients dans le bol.
5. Verse un filet d'huile d'olive et le jus de lime et assaisonne légèrement.
6. Mélange délicatement.



7. Dépose l'emporte-pièce dans une assiette de service. Si tu n'en as pas, fabrique un cercle de carton assez rigide d'environ 2 3/4 po (7 cm) de diamètre et 2 1/4 po (6 cm) de haut.
8. Remplis l'emporte-pièce de tartare en pressant légèrement avec le dos de la cuillère au fur et à mesure.
9. Ajoute des zestes de lime ou une petite feuille d'herbe fraîche. Le tartare doit être réfrigéré au moins 30 minutes avant de le déguster pour que les saveurs s'imprègnent.
10. Pendant cet intermède-frigo, tu pourras sortir et faire un petit jogging au grand air avant de t'attabler devant ce plat frais des plus exquis.
11. Accompagne le tartare d'un quartier de lime et de jeunes pousses de laitue. La portion étant généreuse, tu peux diviser la recette en deux, si tu désires une entrée. Déguste lentement en écoutant ta musique préférée!

**Idées :** Le choix d'une herbe fraîche apporte toujours des saveurs différentes à un tartare, comme la coriandre ou l'aneth. À toi d'expérimenter. La chair blanchira un peu selon la quantité de jus de lime et le temps de pause. C'est bon aussi.

Réalise un montage en «verrine» : prends un verre ou une coupe de ton choix, pose en alternance du tartare et des dés de poires supplémentaires ou de la purée d'avocat. Décore de quelques allumettes de poire arrosées de jus de lime pour éviter qu'elles noircissent ou ajoute une feuille d'herbe.



**Émilie :** Du tartare... C'est fancy ça!...  
J'pensais que c'était  
difficile à faire!

**Camila :** Juste parce que  
ça se fait dans les grands  
restaurants, ça veut pas  
dire que ça peut pas être  
fait dans ta cuisine!



# Pavé de saumon à l'orientale

## INGRÉDIENTS

- 1 pavé de saumon (3,5 - 4 oz, 100 g) sans la peau
- Huile d'olive

## Marinade

- 1 1/2 c. à thé d'huile de sésame
- 1/2 c. à thé de miel
- 1/2 c. à thé de sauce [tamari](#)\*  
(ou soya réduite en sel)
- 1 c. à thé de gingembre frais
- 1/4 de gousse d'ail haché

## Accompagnement suggéré

- Légumes vapeur ou sautés (haricots verts, laitues chinoises)

## ÉTAPES

1. Éponge le saumon.
2. Entaille-le de biais pour permettre à la marinade de pénétrer la chair.
3. Dans une assiette creuse, combine tous les ingrédients de la marinade.
4. Utilise un presse-ail pour obtenir le jus du gingembre et presse l'ail.
5. Mélange à la fourchette. Dépose le pavé.
6. Laisse mariner au frigo au moins 30 minutes.
7. Chauffe un poêlon que tu badigeonnes d'huile d'olive.
8. Cuis le pavé mariné à température moyenne-élevée environ 4 minutes de chaque côté (ou un peu moins longtemps si tu le préfères mi-cuit).

**Idée :** Tu peux écraser l'ail avec le côté plat du couteau pour retirer la peau. La racine de gingembre congelée se râpe mieux, et c'est pratique pour les besoins d'une marinade express ou aromatiser un thé ou de l'eau.

**Petit conseil d'amie :** Réserve une planche à découper pour les condiments : ail, oignons... Comme ça, pas de mauvaise surprise quand tu trancheras d'autres ingrédients. Gare aussi aux couteaux qui traînent sur la planche à découper : rien de pire le matin que de croquer dans un morceau de fruit qui goûte l'ail !



# Poisson et légumes en papillote

## INGRÉDIENTS

- 1 filet (5 oz – 150 g) de poisson blanc congelé (turbot, morue, aiglefin)
- 1 oignon vert
- 1 citron
- Brins d'aneth
- Huile d'olive ou beurre
- Sel rose et poivre noir moulu
- 2 portions de légume au choix : 1 tasse de fleurons de brocoli, 6 asperges pelées, bâtonnets de carotte (1 petite), 1 blanc d'œuf battu (optionnel)

## ÉTAPES

1. Préchauffe le four à 450 °F (230 °C).
2. Découpe une feuille de papier parchemin (sulfurisé) d'environ 20-24 pouces (50-60 cm) que tu plies en 2. Dépose-la sur une plaque à biscuits.
3. Plonge les légumes dans une casserole d'eau bouillante 2 minutes pour les attendrir et leur enlever leur goût âcre.
4. Tranche le citron en 2 et coupe 2 à 3 rondelles que tu déposes au centre près du pli du papier parchemin.
5. Dépose le morceau de poisson congelé sur les rondelles de citron.
6. Recouvre le poisson d'oignon vert effiloché et de brins d'aneth.
7. Ajoute les légumes blanchis sur le côté ouvert.
8. Arrose le poisson d'un bon filet d'huile d'olive ou dépose quelques noisettes de beurre et assaisonne de poivre frais moulu très légèrement.
9. Badigeonne de blanc d'œuf les bords intérieurs du papier. Rabats l'autre moitié sur le poisson. Ferme hermétiquement en appuyant sur les bords du papier. Enduis de blanc d'œuf le bord extérieur, soit environ 1 pouce (2,54 cm) de large. Plie et replie tout le contour hermétiquement.

**10.** Dépose la plaque avec la papillote au centre du four. Compte environ 20 à 24 minutes par pouce d'épaisseur. En fin de cuisson, la papillote aura gonflé. Au moment de servir, ouvre la papillote à l'aide d'une paire de ciseaux. Tu as le choix de déposer la papillote dans ton assiette ou de transférer le contenu dans une assiette préchauffée (au four doux 140 °F à 194 °F (60 °C à 90 °C) pendant 15 minutes).

**Idée :** Si ton poisson est décongelé, il prendra la moitié moins de temps, soit de 10 à 12 minutes par pouce (2,54 cm) d'épaisseur. Apprêté ainsi, le poisson est un bon plat minceur. C'est une aventure gustative assurée.

**Émilie :** Y'a de l'aneth dans ta recette ? Moi qui adore les chips à l'aneth, au vinaigre, bref, je dois voir le fond du sac, peu importe la saveur en fait.

**Camila :** Full glutamate ou E621 qui augmente l'envie de manger...



**Émilie :** Pas vrai ! Je vais arrêter de me culpabiliser.

**Camila :** On se fera un popcorn maison vendredi soir.



# Sauce aux tomates

## Recette de base

### INGRÉDIENTS : (6 portions 1 litre – 4 tasses)

- 1 boîte (796 ml) de tomates broyées
- 2 c. à soupe de pâte de tomate
- 1 1/2 à 2 tasses (375 à 500 ml) d'eau
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 1/2 c. à thé de basilic séché  
(ou 3 c. soupe frais haché)
- 1/2 c. à thé d'origan séché  
(ou 2 c. thé frais haché)
- 1 gousse d'ail émincée
- 1 feuille de laurier
- Pincée de chili (poudre) et de sucre  
([Sucanat\\*](#))
- 1/2 c. à thé de sel de mer
- Poivre noir moulu



### Accompagnements

- Pâtes sans gluten (de riz, maïs ou quinoa)
- Salade verte et vinaigrette au choix

### ÉTAPES

1. Utilise un chaudron assez profond et mets-y tous les ingrédients.
2. Mélange à la cuillère de bois et porte à ébullition.
3. Réduis le feu et laisse mijoter (à feu doux), le couvercle entrouvert, environ 45 minutes à 1 heure.
4. Vérifie de temps à autre, brasse et ajoute de l'eau si la sauce semble trop épaisse, mais c'est normal qu'elle réduise et épaisse.
5. Rectifie l'assaisonnement en goûtant. La sauce est prête une fois qu'elle a réduit et pris une couleur plus orangée.
6. Laisse refroidir ou sers-toi une portion « légère » ([voir ma note page 78](#) - recette de boulettes de viande)
7. Transvide la sauce en portions pratiques de 1 à 2 tasses (250 – 500 ml) dans des bocaux stérilisés ou des sacs à glissière allant au congélateur.

**Idée :** Si tu utilises des herbes fraîches (du basilic, par exemple), il est préférable de les ajouter en fin de cuisson.

**Camila :** Le truc n° 1 pour un ventre plat : essaie de couper les pâtes de blé.

**Émilie :** Mais j'adore les pâtes !



**Camila :** Achète des pâtes sans gluten, de riz, quinoa ou maïs.

**Émilie :** J'essaye ça, avec ta sauce.



# Boulettes de viande ►►

## Recette de base

### INGRÉDIENTS

- 1 lb (500 g) de porc haché (congelé ou frais)
- 1 œuf battu
- 2 c. à thé de parmesan râpé
- 1/4 tasse (60 ml) de chapelure de pain sec (épeautre, kamut ou sans gluten)
- 1/4 c. à thé de basilic séché
- 1/4 c. à thé d'origan séché
- 1/4 tasse (60 ml) de persil plat haché fin
- 1/4 c. à thé de sel de mer

### ÉTAPES

1. Si tu utilises de la viande congelée, décongèle-la au frigo la veille.
2. Prépare avant tout une plaque à biscuits recouverte d'une feuille de papier ciré.
3. Pour la chapelure, il suffit de râper des restes de pain sec.
4. Ajoute tous les ingrédients dans un saladier.
5. Mélange bien avec une cuillère de bois ou de plastique ou carrément avec les doigts.
6. Forme des boulettes d'un pouce (2,54 cm) de diamètre en roulant une cuillerée de mélange dans tes mains.
7. Dépose-les sur la plaque au fur et à mesure en les espaçant. Tu en feras environ 15.
8. Congèle-les une bonne heure ou jusqu'à ce qu'elles aient durci de part en part.
9. Transfère-les dans un sac de congélation ou dans un contenant hermétique.
10. Pour la cuisson, pas besoin de décongeler, dépose-les directement dans une sauce de base aux tomates à feu doux pendant environ 30 minutes.

**Idée :** Tu peux doubler la recette pour te faire des réserves. Je te conseille d'en cuire 6 à 8 boulettes (1 portion = 3 à 4 boulettes) à la fois dans une sauce de base ou une autre sauce achetée que tu veux bonifier. C'est un repas gourmand et réconfortant super facile à réchauffer.

**En résumé**

Pour garder le cap, applique ce truc :

**1/2 portion de salade + 1/2 portion de pâtes (sans gluten)  
dans ton assiette.**

**Émilie :** Finalement, c'est la salade ton ingrédient *winner* ?



**Camila :** Oui. Même si ça paraît pas, tu boufferas plein de fibres !



# Omelette à la patate douce et à la tomate

## INGRÉDIENTS

- 2 gros œufs
- 1/2 tasse comble de patate douce râpée
- 1 petite tomate en dés
- 2 c. à soupe d'eau
- 2 feuilles de basilic hachées (ou 1 pincée de basilic séché)
- 2 c. à thé de cheddar fort râpé
- Sel rose ou sel de mer
- Poivre noir moulu
- Huile de [canola](#)\* ou d'olive

## Accompagnement

- une petite rôtie ou mini salade verte (très optionnel)

## ÉTAPES

1. Chauffe une sauteuse (poêlon) à rebord à feu moyen et ajoute un bon trait d'huile et badigeonne-la entièrement, incluant les rebords. Approche tous les ingrédients.
2. Bats les œufs à la fourchette ou avec un petit fouet.
3. Ajoute l'eau, assaisonne les tomates d'un peu de sel rose et de poivre noir frais moulu.
4. Cuis la patate douce râpée en la retournant à la spatule ou avec des pinces jusqu'à ce qu'elle soit tendre et un peu grillée. Ajoute de l'huile si nécessaire.
5. Verse les dés de tomate pour les cuire légèrement.
6. Verse ensuite les œufs battus en les étendant bien dans la sauteuse.
7. Ajoute le basilic et le fromage au dernier moment. Plie l'omelette et dépose-la dans une assiette garnie d'une salade verte.

**Idée :** Ma technique de paresseuse : réfère-toi à l'[omelette déjeuner à la page 36](#). Demeure tout près, cela peut prendre 4 à 5 minutes de cuisson.

**Une autre idée gourmet :** Remplace la tomate par une bonne cuillère à soupe de tomates séchées hachées fin, tout simplement délicieux ! Et puis, tu peux varier le fromage par un autre de ton choix, mais ferme (parmesan, Colby). Il n'en faut pas une montagne pour apprécier la texture du fromage fondu ! Cette omelette originale est un bon repas léger (idéal si tu veux faire de l'exercice) et satisfaisant, car la patate douce jouit d'une bonne réputation, elle, ces temps-ci (toi, bien... on y travaille... lol). Elle a un [index glycémique\\*](#) plus bas que la pomme de terre et elle regorge d'[antioxydants\\*](#), vitamines et minéraux... Lâche-pas!)



**Émilie :** Ouf ! C'est quoi ça l'[index glycémique\\*](#) ?

**Camila :** Là c'est un véritable cours 101 qu'il faudrait avoir et encore ! Je t'encourage à faire quelques recherches sur l'ordi... et lâche pas le vélo !

**Émilie :** C'est la bonne chose à faire, autant pour mon physique...



**Camila :** ... que pour ton moral ;)



**Info de François :** En résumé ce qu'il faut savoir : moins la [glycémie\\*](#) (le taux de sucre dans le sang) augmente brutalement après un repas, mieux c'est ! Ainsi, les repas apportant des protéines, lipides et glucides provoquent un pic glycémique (montée rapide du sucre sanguin) moins élevé. Je t'encourage moi aussi à t'informer pour faire de bons choix.

# Spotted



**CEGEPQUEEN** : Emmy arrête pas de sourire cette semaine pis je la vois avec des desserts. Hum... Madame rechute ?  
#tropbonpourdurur



**BellaAngela** : On peut encore manger des desserts quand on se nourrit bien. C'est toutes des bonnes choses qu'elle cuisine.



**CEGEPQUEEN** : Elle fait juste toute ça pour ravoir Jay.



**XavierFT** : Jay va devoir se mettre en ligne derrière moi. Je veux son numéro.



**SOCCERSTAR95** : Moi aussi. Je veux goûter à ses desserts.



**CEGEPQUEEN** : Ark, les gars.



**Chixencrix** : Em est chicks. Deal avec.

The background is a solid teal color, densely populated with small, light-colored icons of various kitchen utensils. These include whisks, knives, spoons, forks, spatulas, and perforated spoons, scattered across the entire page.

*Les desserts  
pas trop  
coupables*

# Sorbet express ananas-mangue ▶▶

## INGRÉDIENTS

- 1 tasse de cubes d'ananas congelés
- 1 tasse de cubes de mangue congelés
- Le jus de 1/2 lime fraîche
- 1 blanc d'œuf

## Garnitures optionnelles

- Feuilles de menthe, chocolat noir râpé

## ÉTAPES

1. Laisse décongeler légèrement (10-15 minutes) les ananas sur le comptoir car ils sont souvent très durs et risqueraient d'endommager le moteur du robot culinaire.
2. Mets les fruits, le jus de lime et le blanc d'œuf dans un robot et réduis en purée ou jusqu'à l'obtention d'une belle consistance onctueuse et lisse.
3. Verse 2 bonnes cuillerées par portion dans une coupe et agrémente d'une feuille de menthe fraîche et/ou râpe du chocolat noir sur le dessus pour faire joli.
4. Conserve le [sorbet](#)\* restant au congélateur. Il aura besoin d'être fouetté la prochaine fois étant donné qu'il n'y a aucun additif.

**Idée :** Ce sorbet ne contient pas de sucre, ce qui en fait un dessert VRAIMENT minceur fait avec de VRAIS FRUITS au goût naturel. Une bonne idée pour un sevrage de crème glacée, non ?

**Émilie** : Oh... Mes fruits préférés! J'espère que ça va être bon!

**Camila** : Un fruit, c'est déjà bon tout seul, là c'est écœurant..., dans le bon sens du terme!



**Émilie** : O.K. Tu m'enverras tes autres trucs pour mes envies de sucre.

**Camila** : Oui oui, j'en ai plein d'autres. Moi aussi, j'ai la dent sucrée.

**Émilie** : Ça paraît pas!;) )



# Coupe de granité bicolore

« sans sucre ajouté »

## INGRÉDIENTS

- 1 tasse (250 ml) de jus de canneberges (sans sucre)
- 1 tasse (250 ml) d'eau de coco (sans sucre)

## ÉTAPES

1. Verse les ingrédients dans 2 plats larges (inox, pyrex).
2. Couvre d'une pellicule plastique et mets-les au congélateur.
3. Congèle environ 3 heures sans oublier de gratter, à l'aide d'une fourchette, toutes les demi-heures, la glace qui se formera à la surface.
4. Il te faudra écraser les grumeaux pour obtenir une cristallisation homogène.
5. Dans une coupe givrée, dépose à la cuillère du granité au coco en alternant avec le granité au jus de canneberges.

**Idée :** Tu peux aussi utiliser une cuillère à crème glacée pour les servir en boule individuelle. Tu peux le préparer quelques jours à l'avance car il se conserve bien au congélateur dans un contenant hermétique.

Tu peux t'amuser à varier les combinaisons de saveurs en utilisant d'autres jus naturels sans sucre ajouté.





**Info de François :** L'eau de noix de coco est une eau « vivante » par sa grande teneur en vitamines (riche en vitamine C), en sels minéraux (riche en potassium) et en oligo-éléments. Peu sucrée, elle peut être ajoutée à un smoothie. En plus d'être rafraîchissante après une activité physique, elle est énergisante.



**Émilie :** Moi qui trippe popsicle, j'ai hâte d'essayer ça! Penses-tu que je peux utiliser un plus grand verre pour faire un granité extra-large?

**Camila :** Wôw on se calme;)

**Émilie :** Ça va être trop bon après mon jogging au soleil...  
Miam...

**Camila :** Penses-tu que tu aurais dit ça il y a un mois? Hè hè!



# Gâteau au chocolat style brownies

sans farine

## INGRÉDIENTS (pour 8 portions raisonnables)

- 1 tasse (250 ml) de poudre d'amande
- 1/2 c. à thé de poudre à pâte
- 1/8 c. à thé de bicarbonate de soude
- 1 carré (28 g) de chocolat non sucré
- 1/4 de tasse (60 ml) de sucre brun ([Sucanat\\*](#))
- 1 gros œuf
- 1 c. à soupe d'huile de coco (ou d'huile douce)
- 2 c. à soupe de lait d'amande
- 1/2 c. à thé d'extrait de vanille pure

## Garnitures optionnelles

- Clémentines, fraises fraîches

## ÉTAPES

1. Avant tout, préchauffe le four à 350 °F (180 °C) et place la grille au centre du four.
2. Graisse ou tapisse de papier parchemin (sulfuré) un petit moule à pain de 4 x 8 pouces (20 x 10 cm) ou chemise 6 moules à muffins avec des caissettes de silicone ou de papier.
3. Fais fondre le chocolat avec l'huile de coco au four à micro-ondes ou au [bain-marie\\*](#).
4. Pendant que le chocolat fond, mélange les ingrédients secs dans un bol.
5. Dans un plus grand bol, fouette l'œuf avec le sucre.
6. Verse graduellement les ingrédients secs sur le mélange œuf-sucre en alternant avec le lait d'amande, puis verse le chocolat fondu et ajoute la vanille.
7. Mélange bien en raclant les bords avec une spatule.
8. Verse le mélange dans le moule beurré et cuis environ 20-25 minutes (pour les muffins: environ 12-15 minutes).
9. Vérifie la cuisson en y enfonçant un cure-dent: s'il en ressort propre et sec, le gâteau est cuit.
10. Attends 10 minutes avant de le démouler. Fais-le refroidir complètement sur une grille avant de servir.
11. Conserve le gâteau dans un contenant hermétique, un sac zip ou dépose-le sur une assiette de service recouverte d'une pellicule plastique.

**Notes :** Si tu ne disposes pas d'un vrai bain-marie\*, tu peux t'en « bricoler » un avec une casserole et un bol en verre, en porcelaine ou en inox. C'est simple, tu mets 1 à 2 pouces (de 2,5 à 5 cm) d'eau dans la casserole, tu déposes dedans le bol (dans lequel tu auras cassé le chocolat) de façon à ce qu'il ne touche pas le fond de la casserole mais s'appuie sur le rebord de celle-ci. Ensuite, tu mets le tout sur la cuisinière et chauffes jusqu'à ce que l'eau frémisses. Elle ne doit pas bouillir. La vapeur chauffera le bol et tu verras mieux fondre le chocolat qu'au four à micro-ondes. Cela prend 2-3 minutes environ.

**Idée :** Tu peux doubler la recette facilement pour te faire des réserves à congeler.

**Émilie :** Yes! Une recette avec du chocolat!

**Camila :** C'est pour ses vertus anti-déprime, alors profite-en... avec modération. Parce que tu dois savoir que ça contient des substances semblables à la caféine. Alors, ne déprime plus le soir! Ha Ha!



**Émilie :** Ma mère me disait que c'était anti-stress pour elle...



**Camila :** Oui, il contient du magnésium, c'est calmant. Elle pourrait même se faire un masque de beauté avec!

**Émilie :** J'lui dirai pas ça! En tout cas je fais ta recette ce weekend et pas besoin d'en congeler, ma mère va faire une razzia c'est sûr ;)

# Poire au chocolat et pistaches ►►

## INGRÉDIENTS

- 1 poire Bosc (ou Bartlett)
- 1 c. à thé de jus de citron frais
- 10 pistaches hachées
- 1 carré (10 g) de chocolat noir à 70 % de cacao
- 1 pincée de stévia (optionnel)

## ÉTAPES

1. Pèle la poire et tranche-la en deux.
2. Prélève le cœur à l'aide d'une petite cuillère.
3. Badigeonne les 2 moitiés de jus de citron. Réserve dans deux assiettes.
4. Fais fondre le chocolat au [bain-marie](#)\* ou au four à micro-ondes.
5. Dispose chaque demi-poire dans une petite assiette à dessert.
6. À l'aide d'une petite spatule ou du manche d'une cuillère, badigeonne rapidement de chocolat chaque demi-poire.
7. Couvre ensuite de pistaches hachées.
8. Déguste tel quel ou conserve au réfrigérateur hermétiquement.

**Idées :** Tu peux remplacer les pistaches par des pacanes ou des noix de Grenoble.

Les poires en conserve dans un sirop léger peuvent dépanner si tu n'as pas de poires fraîches sous la main.

[Consulte les explications à la page 89](#) de la recette de gâteau au chocolat style brownies.

**Émilie :** Me semble que le prix du chocolat arrête pas d'augmenter !



**Camila :** Pas tant que ça. On nous a habitués à en bouffer en quantité et pas de la qualité.

**Émilie :** Alors poire, pistaches et chocolat... de qualité !



# Salade de fruits exotiques

délicieux dessert ou collation « très classe »

## INGRÉDIENTS : pour 6 portions

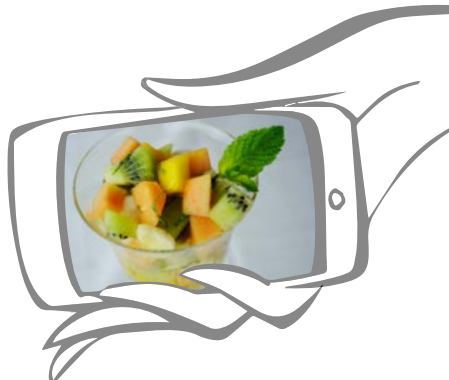
- 4 tasses (1 litre) de fruits frais variés en morceaux (ananas, papaye, mangue, kiwi, banane, litchi)

## Sirop

- Le jus de 1 lime
- 2 c. à thé de mini-dés de gingembre frais
- 1 1/2 tasse (375 ml) d'eau chaude
- 2 c. à thé de miel
- Pincée de stévia (optionnel)

## Garniture optionnelle

- Feuilles de menthe fraîche



## ÉTAPES

1. Coupe en bouchées les fruits choisis.
2. Dépose-les dans un saladier et réserve-les au réfrigérateur recouvert d'une pellicule plastique ou d'une assiette renversée.
3. Dans une grande tasse, mélange le jus de lime et le miel à l'eau chaude.
4. Presse le gingembre frais au-dessus en utilisant un presse-ail ou râpe-le finement ; laisse infuser 15 minutes.
5. Goûte et rectifie en ajoutant au besoin une petite pincée de stévia.
6. Laisse refroidir le sirop que tu auras filtré au préalable avant de le verser sur la salade de fruits.
7. Si tu as le temps, laisse macérer quelques heures ou toute une nuit dans le sirop, ta salade n'en sera que meilleure !
8. Tu peux servir ce dessert nature, agrémenté de menthe ciselée, ou en garnir une coupe de yaourt nature.

**Idée :** Pour varier, tu peux remplacer le jus de lime par du jus de citron (1/2) ou d'orange.

**Émilie :** J'ai comme le goût de m'habiller chic et de mettre la salade dans une coupe de cristal. Est-ce que c'est normal ?



**Camila :** Vas-y, très chère. Et lève ton petit doigt en tenant la cuillère ;)



# Verrine de pomme caramélisée

## INGRÉDIENTS

- 1 pomme verte (Granny Smith)
- 1 c. à thé d'huile de coco (ou de beurre)
- 1 1/2 c. à thé de sucre brut ([Sucanat\\*](#))
- Cannelle (en poudre)
- 2 c. à soupe de yaourt à la vanille

## ÉTAPES

1. Pèle la pomme, coupe-la en deux et enlève le cœur avec un couteau de cuisine ou un vide-pomme.
2. Coupe des quartiers d'environ 1/2 pouce (1 ou 2 cm). Tu peux utiliser un coupe-pomme et recouper les quartiers en deux.
3. Chauffe un poêlon à feu doux et badigeonne-le d'huile de coco, l'huile ne doit pas fumer (idem pour toute huile et, pour le beurre, éviter aussi qu'il brunisse).
4. Ajoute les quartiers de pomme et fais-les dorer à feu moyen doux, en les retournant 1 fois avec des pinces (*tong*) ou une fourchette quand ils seront attendris mais encore fermes.
5. Saupoudre le sucre et la cannelle et poursuis la cuisson jusqu'à ce qu'ils soient tendres (pas réduits en compote) et dorés des 2 côtés.
6. Laisse tiédir en les transférant dans une assiette, ou au frigo.
7. Dépose une cuillerée à soupe de yaourt dans le fond d'une coupe ou d'un verre, ajoute des pommes dorées, puis l'autre cuillerée de yaourt pour terminer avec le reste des pommes cuites et un soupçon de cannelle. Bonne dégustation !

**Idées :** Tu peux utiliser d'autres variétés de pommes, le truc c'est de ne pas les faire trop cuire. Le miel ou le sirop d'érable peuvent être utilisés à la place du sucre brut, mais avec retenue ;) Un yaourt nature convient parfaitement bien. Tu peux ajouter toi-même la vanille sans ajouter de sucre mais plutôt une pincée de stévia. Tu peux utiliser une autre huile, mais l'huile de coco c'est bon aussi, pour le popcorn ;)

**Une autre idée de présentation :** Tu peux également dresser les pommes dorées en cercle dans un petit moule à tartelette et ajouter une cuillère de yaourt au centre au moment de servir. Voilà comment tu peux t'offrir un dessert aux pommes moins coupable !

**Émilie :** J'aime ta recette, elle est vraiment « Bonne Bouffe » !

**Camila :** Merci ;) Je t'encourage à acheter du yaourt nature. Tu pourras contrôler le dosage de sucre et l'aromatiser à ton goût.

**Émilie :** C'est toi qui fais ton yaourt à saveur cappuccino ?



**Camila :** Oui. Facile et « BB » : saupoudre une petite quantité de café finement moulu, une pointe de cacao et une pincée de stévia à du yaourt nature. Mélange et ajuste l'intensité à ton goût.

**Émilie :** Je vais m'en faire comme collation cette semaine !

**Camila :** ;) )



# Abricots farcis

## INGRÉDIENTS

- 6 abricots séchés
- 1 c. à thé de fromage à la crème
- 1 à 2 c. à soupe de noix de Grenoble (2 noix de Grenoble ou 4 cerneaux)

## ÉTAPES

1. Utilise des abricots tendres et charnus. Avec un petit couteau de cuisine, ouvre chaque abricot de manière à obtenir une pochette.
2. Hache les noix en petits morceaux.
3. À l'aide d'un couteau à beurre, dépose une couche de fromage à l'intérieur de l'abricot.
4. Ajoute des noix et referme l'abricot.
5. Procède de même pour les autres.
6. Conserve-les dans un contenant hermétique au réfrigérateur ou emballe-les individuellement dans une pellicule plastique ou dans du papier ciré, en forme de papillote (bonbons).

**Idées :** Pas le temps de hacher les noix ? Garnis les abricots d'un cerneau de noix entier ou casse-les en deux. Il te faudra 3 noix de Grenoble, c'est tout.

**Une autre idée de variation type friandise :** remplace le fromage par une mince couche de chocolat noir fondu. Pour changer, les pacanes ou les pistaches sont délicieuses !



**Émilie :** C'est classe ça, des bonbons aux abricots !

**Camila :** Juste 3 ingrédients, pis sans cuisson !

**Émilie :** Va pour une douzaine !



**Note de François :** Les abricots séchés sont très riches en minéraux. Cette recette te donnera de l'énergie presque instantanément grâce à la combinaison des abricots avec une source de protéine, ici, les noix et le fromage.

# Dattes farcies

## INGRÉDIENTS

- 6 dattes moelleuses (Medjool)
- 1 c. à thé de fromage à la crème régulier ou léger (ou fromage bleu)
- 1/2 c. à thé de zeste fin d'orange
- 4 ou 5 amandes nature

## ÉTAPES

1. Avec un petit couteau, dénoyaute chaque datte en pratiquant une incision sur la longueur, sans la couper en deux.
2. Hache les noix finement et dépose-les dans un petit bol.
3. Ajoute le fromage à la crème, le zeste d'orange et mélange bien.
4. Dépose une couche du mélange à l'intérieur des dattes.
5. Emballe-les individuellement en papillote comme des bonbons, dans du papier ciré ou de la pellicule plastique, ou conserve-les dans un contenant hermétique au réfrigérateur.
6. Conserve-les dans un contenant hermétique au réfrigérateur ou emballe-les individuellement dans une pellicule plastique ou dans du papier ciré, en forme de papillote (bonbons).

**Idées :** Ajuste la quantité d'ingrédients selon la grosseur des dattes.

Pas d'amandes ? Ajoute ce que tu as sous la main : noix ou graines (pistaches, pacanes, tournesol, citrouille, chanvre, noix de coco) seules ou mélangées.

**Émilie** : Super ! Mais je croyais que les dattes étaient très caloriques ?

**Camila** : 1 ou 2 dattes, ce ne sont pas des calories vides comme un sac de chips ou une boisson gazeuse !



**Émilie** : Super, t'auras pas besoin d'en dire plus pour me convaincre d'essayer la recette. Tsé que mon goût pour le *junk* commence déjà à diminuer...

**Camila** : Excellent !



# Cuillerée de fer

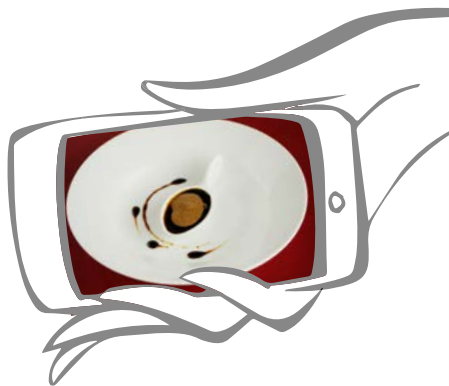
*en cas de besoin... ou si tu n'aimes pas les épinards ni le lait*

## INGRÉDIENTS

- 1 c. à thé de mélasse verte (bio)
- 1 c. à thé de beurre d'amandes

## ÉTAPES

1. Mesure une cuillerée à thé de mélasse et verse-la dans une cuillère à soupe ou une cuillère chinoise.
2. Ajoute le beurre d'amandes et mélange.
3. Déguste en cas de crise ou tartine le mélange sur une bouchée de pain pour un en-cas plus soutenant matin, midi ou soir.



**Idée :** Tu peux varier ce mélange avec du beurre d'arachide ou de cajou.

Complète le tout avec un verre de jus d'orange pour maximiser l'absorption du fer (ou de l'eau additionnée de jus de citron ou de lime ou toute autre source de vitamine C).



### Info de François :

**Voici de l'information convaincante :** La mélasse verte bio contient de la vitamine B et des minéraux (calcium, potassium, fer, cuivre), ce qui n'est pas le cas du sucre blanc cristallisé. La mélasse verte est très riche en minéraux, c'est pourquoi elle est vraiment un choix santé en particulier pour les femmes. Une cuillère à soupe (15 ml) de mélasse verte contient 180 mg de calcium (16 % de la valeur quotidienne recommandée – plus qu'un verre de 8 onces de lait) et 3,6 mg de fer (26 % de la valeur quotidienne recommandée). En revanche, 1 c. à soupe (15 ml) de mélasse de fantaisie (raffinée) contient 44 mg de calcium et 1 mg de fer. Il existe d'autres sources de fer dans la nature. Il y en a dans les fruits de mer (palourdes, huîtres et moules), les légumineuses (lentilles, pois chiches, haricots), des céréales (quinoa), les légumes verts (persil, cresson), les amandes, les noisettes, les noix de coco, les abricots, les figues séchées et les dattes.

Pour une meilleure absorption du fer végétal, Camila a raison de te conseiller de prendre de la vitamine C sous forme de jus ou de supplément.

**Émilie :** Intense... de la mélasse verte ???



**Camila :** Tu vas aimer le goût sucré-salé.

**Émilie :** On n'a pas ça chez nous. Ma grand-mère en a, elle cuisine des biscuits à Noël avec ça.



**Camila :** Sûrement de la mélasse « fantaisie ». C'est pas la même chose. Si tu veux goûter à la mélasse verte, on ira demain au supermarché. J'en ai aperçu dans le rayon bio\*.

**Émilie :** O.K.

# Cuillerée de miel, pacane à la cannelle

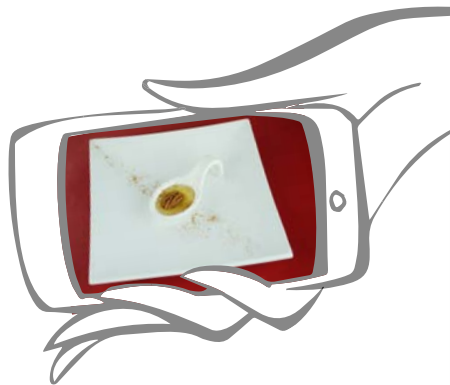
*en cas de besoin...*

## INGRÉDIENTS

- 1 c. à thé de miel
- 1 pacane
- Cannelle moulue

## ÉTAPES

1. Mesure le miel et verse-le dans une cuillère à soupe ou une cuillère chinoise.
2. Saupoudre assez de cannelle moulue pour recouvrir la surface et mélange avec un cure-dent ou ton doigt.
3. Ajoute la pacane entière ou hachée, à ton goût.
4. Déguste en cas d'intenses envies de sucre ou si tu manques de temps et que tu désires absolument terminer un repas avec une note sucrée.



**Idée :** Cette quantité de miel est raisonnable. Le truc c'est de prendre le temps de goûter tranquillement pour t'éviter de t'en servir plusieurs portions.

**Émilie** : Bonne nouvelle : je craque de moins en moins depuis quelques semaines...



**Camila** : Cool ! Mais si jamais tu craques pour des bonbons ou...

**Émilie** : ...une brioche à la cannelle ?

**Camila** : Tu vas moins culpabiliser en dégustant cet en-cas.

**Émilie** : O.K. Je sors en vélo m'acheter du miel. A + ;)



**Info de François** : En passant, la cannelle a un effet positif sur la régulation du taux de sucre dans le sang et elle contient même du fer et des antioxydants. Pas banal comme épice !





*Glossaire  
gourmand*

**Acides aminés** : Les acides aminés biologiques sont des molécules qui entrent dans la composition des [protéines](#)\* (regarde sur une boîte de poudre de protéine hydrolysée), leurs assemblages peuvent être différents, chacun apportant à une protéine une propriété spécifique. On en décompte 22 importants. L'un d'eux est la [tryptophane](#)\*, qui améliore entre autre l'humeur.

**Agar agar** : C'est une variété d'algue rouge vendue sous forme de poudre ou de bâtonnets, importée surtout du Japon et de la Chine. Il est riche en fibres, inodore et sans saveur. Très utilisé par les végétariens pour remplacer la gélatine animale dans leurs préparations culinaires. Une excellente base neutre pour faire des gelées ou ajouter de la texture. **Informations additionnelles** : il faut le chauffer à 85-90 °C (185-194 °F), mais il ne « prendra » qu'à partir d'une température de 40 °C (104 °F) environ. À forte dose, il peut causer des flatulences. Il n'est pas digéré dans l'estomac et possède des vertus de coupe-faim, donc amaigrissantes. C'est un ingrédient incontournable de la cuisine moléculaire.

**Amarante** : Plante symbolisant l'immortalité. Sa farine et ses graines sont utilisées en cuisine depuis la nuit des temps, en Afrique et en Amérique du Sud. L'amarante contient environ 14% de protéines, procure une bonne source de calcium et est une excellente source de fer. En raison de ces propriétés nutritives, elle convient parfaitement à des personnes ayant des besoins nutritionnels accrus. De plus, l'amarante contient de la lysine, un [acide aminé](#)\* indispensable ne pouvant être synthétisé par l'organisme, qui doit être fournie par l'alimentation.

**Amylase** : Une [enzyme](#)\*, produite entre autres par les glandes salivaires et pancréatiques.

**Antioxydant** : Qui ralentit ou empêche l'oxydation (altérer par l'oxygène, ex. : le fer s'oxyde facilement).

**Aspartame** : Édulcorant (« faux sucre ») fabriqué en laboratoire à partir de produits non naturels. Souvent employé dans les boissons « diètes », la gomme à mâcher et vendu sous différentes marques comme succédané du sucre pour les diabétiques.

**Autocuiseur** : C'est un appareil très utile dans la cuisine, surtout pour les gens pressés. On peut réduire la consommation d'énergie en cuisant les aliments sous pression, dans un récipient scellé en utilisant de l'eau ou un autre liquide, ce qui a l'avantage de mieux conserver les vitamines et nutriments.

**Balsamique (vinaigre)** : C'est une variété de vinaigre fabriqué à partir du jus des raisins cueillis à maturité et gorgés de sucre. Certaines bouteilles de vinaigre ont des appellations contrôlées, comme le vin, et se vendent à prix fort. La qualité d'un bon vinaigre peut faire toute la différence, bonifier un plat ordinaire en un mets dont les papilles se délecteront.

**Basmati (riz)** : Variété de riz brun ou blanc très parfumé (du mot *hindi* « reine du parfum »). Il a un [index glycémique](#)\* bas et il n'est pas gluant en cuisant : ses grains se séparent bien une fois cuits.

**Bio** : Abréviation de biologique. Les produits bio de culture ou usinés sont fait uniquement avec des ingrédients provenant de cultures biologiques certifiées. Ils ont souvent meilleur goût et sont plus riches en éléments vitaux (vitamines, minéraux etc.). Aucun produit chimique ni semence modifiée génétiquement (OGM) ne sont utilisés.

**Canola (huile de)** : L'huile de canola provient de la plante du même nom, contraction de CANAdian Oil Low Acid. Celle-ci a été élaborée par croisement de différentes plantes, à partir du colza. De nos jours, on aime l'huile de canola en cuisine pour son goût d'amande et d'asperge. L'huile raffinée se conserve très longtemps à la température de la pièce (la bio doit se conserver au frais). Elle contient un bon équilibre entre les Oméga-3 et 6 (2:1). **Informations additionnelles** : actuellement, la plupart des semences de canola ont subi une modification génétique (OGM) pour les rendre résistantes à un herbicide (ex. : Roundup).

**Catéchine** : La catéchine, le principe actif le plus important des thés verts, blancs et Oolong, est une molécule anti-oxydante. La catéchine va, entre autres, ralentir le processus du vieillissement de l'organisme et de la peau, brûler les graisses et lutter contre le mauvais [cholestérol](#)\*.

**Cholestérol** : Substance grasse complexe dont le corps a besoin pour fonctionner normalement (le corps l'utilise pour fabriquer des hormones et des parties de cellules) : 20 % provient des aliments et 80 % est fabriqué par le foie. On en retrouve dans tout l'organisme : nerfs, muscles, peau, foie, intestins, cœurs et même dans le cerveau. On peut en consommer dans certains aliments. Ceux qui en contiennent le plus sont les abats, les fruits de mer et le jaune d'œuf.

**Chronique** : En parlant de maladies qui durent longtemps, se développent lentement ou d'une chose nuisible qui dure ou se répète.

**Ciseler** : Tailler en menus morceaux, en fines lanières ou en dés minuscules les légumes et les fines herbes.

**Corinthe** : Nom d'une ville en Grèce où l'on cultive ces jolis petits raisins (cultivés aussi en Afrique, Australie et Californie) qui, une fois séchés, deviennent miniatures et très foncé. Ils sont délicieux en collation, frais ou séchés, dans les recettes de gruau, muffins, etc.

**Curcuma** : Originaire du sud de l'Asie, cette plante de la famille du gingembre est connue depuis l'Antiquité. L'épice est extraite du rhizome (racine). Son goût est piquant et sa couleur jaune orangé a été largement utilisée pour colorer les produits alimentaires (ex. la moutarde américaine). Son principal ingrédient actif, la curcumine, a des propriétés médicinales incontestables popularisées dans le

cadre de la découverte d'ingrédients anti-cancer. Ce pouvoir est décuplé (10 X) lorsqu'on ajoute du poivre noir.

**Dijon** : C'est une ville de France dont les industries agro-alimentaires comptent plusieurs produits connus : le vin, le chocolat, le pain d'épices et la fameuse moutarde de Dijon. Parmi le grand choix de moutardes sur le marché, celle que l'on doit avoir dans son frigo pour ajouter ce petit quelque chose en cuisine, c'est la moutarde de Dijon, d'appellation d'origine contrôlée, un classique.

**Edamame** : De la famille des légumineuses (pois chiche, lentilles, etc.), l'edamame, ou haricot ou jeune fève de soya, nous vient du Japon. Ces fèves de soya se vendent en sac pratique, le plus souvent écosées, dans le rayon des produits surgelés. Elles sont une bonne source de protéines, de minéraux et contiennent de bons gras (de type insaturés). On ne doit pas trop les cuire, elles sont délicieuses croquantes, en salade ou dans les sautés.

**Émincer** : Une manière de couper en tranches minces la viande, les légumes ou d'autres aliments.

**Émulsifier** : Émulsifier ou émulsionner, c'est créer un mélange avec deux substances qui ne se mélangent pas ensemble naturellement. Par exemple, en fouettant l'huile et le jus de lime, on obtient une « émulsion ».

**Enzyme** : C'est une substance organique habituellement produite par les cellules vivantes du corps (peut être produite artificiellement en laboratoire) et qui a la particularité de déclencher des réactions, comme durant la digestion.

**Fluor** : Ou « sels de fluor », « fluorure », « fluorure de sodium » ou encore « fluorophosphate » sont ajoutés à la pâte dentifrice ou au rince-bouche avec des promesses de réduire la carie, mais tous ont un potentiel dangereux pour la santé. Il endommage les organes internes et le cerveau et cause plus de caries dentaires. Celles-ci sont dues à un problème alimentaire.

**Garam masala** : Mélange d'épices. *Garam*, en hindi, signifie « chaud » et *masala* mélange. On en parfume les plats de l'Inde du Nord et du Pakistan. Le plus courant est fait de cannelle, coriandre, cumin, fenugrec, graines de moutarde, feuilles de caloupilé (laurier indien), clous de girofle et de curcuma que l'on grille à feu vif. Il est souvent ajouté dans les currys. On peut s'en procurer déjà tout préparé en épicerie.

**Gluten** : Le gluten est une protéine présente dans le blé, le seigle, l'avoine, l'orge ou encore le kamut et l'épeautre. C'est le gluten qui donne son élasticité à la pâte à pain et donne du moelleux aux muffins et gâteaux. On le retrouve surtout dans le blé, qui a subi plusieurs manipulations génétiques au fil des années l'enrichissant de plus de gluten. Le gluten cause la maladie coéliqua, la maladie de Crohn, plusieurs autres maladies « auto-immune ». Il affecterait les bactéries de la flore intestinale affaiblissant ainsi la capacité à éliminer les toxines.

**Glycémie** : La concentration de sucre (glucose) dans le sang. On parle de « régulation de la glycémie » selon notre alimentation, l'activité physique et le niveau de stress. Elle augmente lors d'ingestion de glucides (surtout des sucres raffinés).

**Huile hydrogénée** : À éviter dans tous tes choix alimentaires (frites, croustilles, pâtisseries industrielles et biscuits). Elle fait partie des « gras trans », nocifs pour la santé. C'est une huile (souvent végétale, ce qui est trompeur) qui a été chauffée à très haute température dans le but d'augmenter sa conservation et celle des aliments qui en contiennent (ex. biscuits). Les régimes alimentaires riches en gras trans et saturés augmentaient d'environ 50 % les risques de dépression chez les individus.

**Immunitaire** : Qualité ou valeur de la capacité naturelle que possède un organisme (ici le corps humain) à résister aux infections, aux maladies, etc.

**Immunité** : Propriété (d'un organisme par exemple) de résister à une cause de maladie.

**Index glycémique** : L'index glycémique permet de classer les aliments en fonction de l'élévation de la glycémie qu'ils produisent quand on les consomme. Plus un index est élevé, plus l'aliment entraînera une hausse rapide du taux de sucre provoquant aussitôt une forte sécrétion d'insuline, dont le rôle est de faire baisser le taux de sucre. Ainsi, un aliment à index glycémique élevé provoque rapidement une baisse du taux de sucre à la suite de l'action de l'insuline. Cette baisse de sucre fait alors augmenter la faim. Plus un aliment a un index glycémique haut, plus il est susceptible de faire engraisser parce qu'il ouvre l'appétit. Par ailleurs, un aliment à index glycémique faible rassasie généralement mieux (plus longtemps), ce qui permet d'éviter d'avoir toujours faim ou de trop manger. Il faut aussi savoir que l'ajout de fibres alimentaires, de protéines et de lipides, (ces 2 derniers dans une moindre mesure) diminuent l'index glycémique. Les sportifs devant fournir un effort continu veilleront à consommer des aliments à index glycémique bas (comme les légumineuses), plutôt qu'élevé (comme les pommes de terre) et prendront après l'effort des aliments à index glycémique élevé qui facilitent la récupération rapide. Il existe des tableaux faciles à consulter.

**Insuline** : Hormone d'entreposage sécrétée par le pancréas (glande située derrière l'estomac). Elle a pour fonction de prendre le glucose (sucre) excédentaire et de l'emmagasiner dans les tissus adipeux sous forme de graisse (souvent abdominale). Elle est stimulée en excès lorsqu'on mange des sucres raffinés (+ ceux à [index glycémique](#)\* élevé ex. : pains, pâtes, pâtisserie, etc.). **Information additionnelle** : Le diabète sucré – de type 1 (plus grave) et de type 2 sont les maladies reliées à l'insuline requérant un contrôle médical et un changement dans les habitudes alimentaires.

**Mâche** : C'est une plante à petites feuilles consommées en salade, au goût délicat, surtout cultivée en Europe (France et Italie). Elle est souvent ajoutée dans les mescluns.

**Madras (cari de)** : Nom d'une ville du sud de l'Inde et type de curry fin qui est, en fait, un mélange d'épices classiques de la cuisine indienne dont l'usage fut répandu dans le monde par les colons britanniques.

**Mesclun** : Mélange de pousses de légumes-feuilles, douces, amères ou piquantes (laitue, mâche, chicorée, feuille-de-chêne, pourpier, roquette, épinard, bette à carde, fenouil, pissenlit, cresson alénois, mâche, trévisse) qui est très apprécié dans la confection de salades car elles sont vendues prélavées, donc prêtes à servir.

**Microflore intestinale** : L'ensemble des bactéries de ton tube digestif, en moyenne : 100 000 000 000 000 (cent mille milliards de bactéries). Elle joue plusieurs rôles important pour le corps. Quand elle est déstabilisée et c'est prouvé scientifiquement, ça peut entraîner des problèmes tels les indigestions ou une tendance à la diarrhée et une [immunité\\*](#) à la maladie réduite. **Informations additionnelles** : Du stress, un régime déféctueux, la prise d'antibiotiques ou une simple fatigue peuvent modifier l'équilibre naturel dans les intestins. Nos intestins digèrent les aliments que nous consommons afin d'une part de nous fournir les nutriments (voir [phytonutriments\\*](#)) nécessaires et d'autre part d'éliminer déchets et toxines.

**Neurotransmetteurs** : C'est le langage du système nerveux. Un neurotransmetteur est une substance chimique fabriquée par l'organisme, et permettant aux cellules nerveuses (neurones) de transmettre l'influx nerveux (message), entre elles ou entre un neurone et une autre variété de cellules de l'organisme (muscles, glandes).

**Papier parchemin** : Papier de cuisson qui a été traité pour résister à de hautes températures. De plus, il est imperméable, facilite le démoulage et peut remplacer avantageusement les feuilles de papier aluminium pour la cuisson au four.

**Pesticides** : Appelés aussi produits phytosanitaires, les pesticides visent à contrôler ou à éliminer une sorte d'insecte ravageur, de champignon ou de mauvaise herbe particulièrement nuisibles à la culture. Des analyses ont montré que cinq des plus utilisés s'accumulent dans la chaîne alimentaire, peuvent contaminer et dégrader l'environnement voisinant, perturber le système hormonal et sont réputés cancérogènes. Près de la moitié des fruits et des légumes vendus contiendraient des résidus de pesticides.

**Phytonutriments** : En décomposant le mot : on a *phyto*, qui signifie plante et *nutriments* pour nommer les substances alimentaires importantes découvertes par les scientifiques. Ces substances jouent un rôle positif sur la santé et peuvent être directement assimilées par le corps.

**Protéines :** L'un des 3 groupes d'aliments avec les glucides (sucres) et les lipides (gras) nécessaires à l'organisme pour bien fonctionner, avoir de l'énergie, se construire, etc. Elles sont responsables de la structure du corps et indispensables à son bon fonctionnement. Les protéines sont constituées de chaînes d'[acides aminés](#)\*.

**Pyrex :** Commercialisé depuis 1915, ce verre résiste aux chocs thermiques. Ce nom est entré dans le vocabulaire courant comme la marque commerciale de produits de cuisine populaires (vaisselle et tasses à mesurer entre autres). Par contre, il faut refroidir lentement et progressivement un accessoire en pyrex qui a été chauffé à forte température. Par exemple, on refroidira un plat chaud sortant du four ou du micro-onde avant de le ranger au réfrigérateur.

**Quinoa :** Il y a deux sortes de quinoa, à graines beiges ou rouges. C'est une plante cultivée en Amérique du Sud (Pérou, Bolivie, Équateur). On consomme les graines cuites pour remplacer le riz, le couscous et on utilise la farine en pâtisserie. En plus d'être sans gluten, elle a un bon apport en protéines : 15 %, contre le riz, qui en contient 7 %.

**Rutine :** La rutine est un pigment végétal. Elle protège les vaisseaux sanguins et prévient la formation de caillots, soulage aussi les symptômes de l'arthrose, est efficace pour traiter les hémorroïdes et prévenir la thrombose veineuse et en atténuer les symptômes. La meilleure source de rutine est le sarrasin. On en trouve aussi dans les abricots, le persil, la rhubarbe, les myrtilles, les asperges, les oignons, le coing, les pelures de pommes, les cerises, le raisin et le vin rouge et dans des arbres, arbustes et autres végétaux (le forsythia, l'eucalyptus, l'aubépine, le ginkgo biloba, le millepertuis, le sophora japonica, la pensée sauvage, le mûrier blanc).

**Sambal Oelek :** Le sambal est un condiment d'origine indonésienne et malaisienne à base de piments. Il peut être plus ou moins relevé, mais il est en général plutôt épicé.

**Sarrasin :** Ce n'est pas une céréale comme le blé mais une plante cultivée annuellement qui ne contient pas de gluten. On cuisine avec la farine et les graines pour leur bon goût de noisette et aussi parce qu'ils sont riches en fibres solubles, possèdent tous les [acides aminés](#)\* en plus d'avoir des propriétés anticancer et anti-âge. De plus, le nectar de ses fleurs sert à faire un miel très aromatique.

**Sérotonine :** Appelée 5-hydroxytryptamine (5-HT), la sérotonine sert de [neurotransmetteur](#)\* dans le système nerveux central. Elle est impliquée dans le cycle du sommeil et dans différents troubles liés au stress : l'anxiété, l'irritabilité et la dépression. Une baisse du taux de sérotonine provoque un goût excessif de sucré. Il faut incorporer des aliments riches en [acides aminés](#), dont le tryptophane, des glucides complexes à index glycémique faible, des aliments natu-

rellement riches en précurseurs de la sérotonine : poissons gras (saumons, sardines, anchois, maquereau), œufs, volailles (dinde), viandes, abats, soja, tomate, aubergine, avocat, banane, datte, noix, prune et de la vitamine du complexe B ainsi que du magnésium.

**Sirop de riz** : Il provient de la fermentation de riz brun. Il se comporte dans l'organisme comme un sucre lent, évitant ainsi de provoquer des pics d'[insuline](#)\*. Son pouvoir sucrant est un peu moins fort que celui du sucre blanc et son goût un peu plus prononcé que le sirop d'agave. Riche en vitamines et minéraux, il a cependant tendance à se liquéfier à la cuisson, rendant son utilisation en pâtisserie plus difficile.

**Sorbet** : le sorbet traditionnel diffère de la crème glacée par ses 2 ingrédients de base, soit une purée de fruits et un sirop de sucre. Par contre, il ne renferme pas de lait ou de crème ni d'œuf. Il est donc moins « gras » mais, côté sucre, il en contient presque autant que la crème glacée régulière.

**Stévia** : Nom d'une plante poussant à l'état sauvage au Paraguay, en Amérique du Sud, dont les Indiens utilisaient les feuilles pour sucrer leur nourriture. Elle est maintenant connue pour sa fine poudre ou l'extrait liquide utilisés comme substitut du sucre, son pouvoir sucrant étant 300 fois celui du sucre, sans les calories et sans danger pour les dents. Le stévia est très sécuritaire pour les diabétiques et les personnes qui désirent diminuer ou éliminer leur consommation de sucre raffiné.

**Sucanat** : Appelé également sucre complet de canne, sucre intégral, sucre brut ou rapadura. Le sucanat est obtenu par évaporation du pur jus de canne. Ce sucre complet au goût prononcé de caramel contient tous les minéraux du jus de canne. Riche en magnésium, potassium, fer, calcium et vitamines du groupe B (50 fois plus que le sucre blanc), le sucanat, à la différence du sucre blanc, soutient les défenses immunitaires et rééquilibre l'acidité du sang.

**Tamari (sauce)** : Sauce de soja traditionnelle au Japon (*tamari-shōyu*) faite exclusivement avec des haricots de soja (ou anciennement le liquide récolté de la fermentation de miso), sans ajout de céréales ni autres additifs. Elle est plus ou moins salée et sa couleur varie du brun clair au brun foncé. Son goût sera plus ou moins prononcé, à ne pas confondre avec la sauce soja chinoise.

**Thermogénèse** : C'est la production de chaleur par le corps par augmentation du métabolisme cellulaire (transformations chimiques et biologiques dans le corps).

**Toxiques** : Nuisible; qui agit comme un poison. Ce sont souvent des produits invisibles, des restes microscopiques qui sont emprisonnés dans l'air, les végétaux, les animaux etc., qui pénètrent facilement dans le corps : par la peau, les voies respiratoires, la bouche ou en mangeant. Il est bien évident que plus un poison est dilué, plus sa toxicité est atténuée. Néanmoins, il n'en demeure pas

moins qu'un poison est toujours un poison. Par exemple, le **fluor**\* chimique contenu dans le dentifrice, le rince-bouche ou dans l'eau potable est reconnu toxique.

**Tryptophane** : C'est un **acide aminé**\* essentiel qui aide l'action des vitamines B et participe à la formation du système de défense du corps et stimule la libération de l'hormone de croissance. Il contribue à la santé du système nerveux par son action calmante, stabilisant aussi l'humeur, réduit l'appétit et les besoins en glucides et élève le taux de glucose dans le sang. Précurseur de la sérotonine\*, il favorise le sommeil. Il agit sur le contrôle des pulsions-obsessions, les addictions, l'agressivité, l'anxiété, le suicide, les migraines tenaces, le vieillissement de la peau et des cheveux.

**Xanthane (gomme de )** : La gomme de xanthane provient de la fermentation de sucre par une bactérie (*xanthomonas campestris*). Elle est vendue sous forme de poudre. Elle convient parfaitement à la préparation de pains et pâtisseries sans gluten pour ajouter du volume, de l'élasticité et en améliorer la texture. Elle doit être ajoutée aux ingrédients secs non à l'eau.

## Références

D<sup>r</sup> Jean Seignalet, Maître de conférence à la faculté de Médecine de Montpellier, *L'alimentation ou la troisième médecine*, éditions François-Xavier de Guibert, Collection Écologie humaine, François Xavier de Guibert, 2004.

D<sup>r</sup> William Davis, cardiologue, *Pourquoi le blé nuit à votre santé* (trad. Wheat Belly, Rodale 2011), Les Éditions de l'Homme, 2122, p. 42-44 ; p. 54-55.

Shewry, P.R. Jones, H.D., « Transgenic wheat: Where do we stand after the first 12 years », *Annals of Applied Biology*, vol. 147, 2005, p. 1-14.

Micheal Pollan, *The Omnivore's Dilemma - The secret behind what you eat*, Young Readers Edition Paperback, 15 octobre, 2009.

Michael Pollan, *Les règles d'une saine alimentation*, Éditions Trésor caché, 2010 (trad. Food Rules), Penguin books, 2009.

### Sites internet

<http://jacquelinelagace.net/2013/07/08/que-savons-nous-a-ce-jour-des-dangers-potentiels-des-ogms-et-des-pesticides-associes/>

[http://www.isias.lautre.net/IMG/pdf/Maladies\\_dues\\_aux\\_pesticides\\_et\\_aux\\_sojas\\_genetiquement\\_modifie.pdf](http://www.isias.lautre.net/IMG/pdf/Maladies_dues_aux_pesticides_et_aux_sojas_genetiquement_modifie.pdf)

<http://davidsuzuki.org/fr/blogues/vert-sante/2010/10/lagriculture-biologique-est-bonne-pour-nous-et-pour-la-planete/>

François Tremblay, Naturopathe  
Pas juste de la luzerne – clinique de santé intégrée  
5515, chemin Queen-Mary bureau 303  
Montréal (Québec) H3X 1V4  
(514) 476-2434

[www.pasjustedelaluzerne.ca](http://www.pasjustedelaluzerne.ca)  
[clinique@pasjustedelaluzerne.ca](mailto:clinique@pasjustedelaluzerne.ca)

## Tableaux d'équivalences

### Équivalences des mesures impériales et métriques

Métrique	Impériales/Américaines		Françaises
5 ml	1 c. à thé		1 c. à café
10 ml			1 c. à soupe
15 ml*	1 c. à soupe	3 c. à thé	
30 ml	2 c. à soupe		
50 ml	1/4 de tasse		
75 ml	1/3 de tasse	5 c. à soupe + 2 c. à thé	1/2 verre
125 ml	1/2 tasse	8 c. à soupe	
190 ml	3/4 tasse		
150 ml	2/3 de tasse	10 c. à soupe + 2 c. à thé	1 verre
250 ml	1 tasse	48 c. à thé ou 16 c. à soupe	
500 ml	2 tasses		1 bol
1000 ml (1 litre)	4 tasses		

\* L'Amérique du Nord, la Nouvelle-Zélande et le Royaume Uni utilisent la mesure de 15 ml pour 1 c. à soupe. L'Australie a 1 c. à soupe contenant 20 ml.

### Température du four (Vérifier avec le guide du fabricant)

	Thermostat Gaz Australie	Thermostat Gaz France	Celcius °C	Fahrenheit °F
Pas mal lent		1	30	85
Très lent	1	2	60	140
Lent	2	3	90	190
Modéré lent	3	4	120	250
Modéré	4	5	150	300
Modéré chaud	5	6	180	350
Chaud	6	7	210	410
Très chaud	7	8	240	460
		9	270	520

Que tu aies subi un échec de trop, une autre coupe de cheveux manquée ou des peines d'amour à répétition... Si tu manges tes émotions, ce livre est pour toi.



Tu n'as rien vécu de tout ça et ta vie est pleine de licornes et d'arc-en-ciel ? Tant mieux, mais ce livre peut quand même t'être utile car, malgré ce que certains en disent, des licornes et des arc-en-ciel, ça ne se mange pas!!!

Bouffer ses émotions, ce n'est pas une solution et on le sait tous! PIZZAS, BURGERS, FRITES, BARRES DE CHOCOLAT, CHIPS, CRÈME GLACÉE, BISCUITS, la liste des DAR (Dangereux Aliments Réconfortants) est longue et peut mettre ta santé en péril.



Ce livre compte 40 recettes simples et délicieuses, juste pour toi. Tu pourras t'en sortir à peu de frais tout en t'initiant à la cuisine, ce qui te changera les idées lors de ces moments difficiles, et ce, sans te faire engraisser (pas besoin d'un autre problème!).

Sans plus tarder, que l'aventure commence!

XOXO  
Loulou



9 782924 245019

ISBN 978-2-924245-01-9