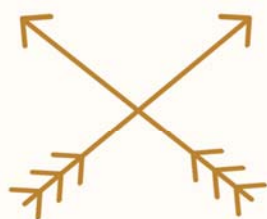




Rendre son alimentation

PLUS VÉGÉTALE



MANGER SAINEMENT, FACILEMENT

CLINIQUE D'INSUFFISANCE RÉNALE
NUTRITION CLINIQUE
IUCPQ



TOUT SAVOIR SUR

LES PROTÉINES



Les protéines sont essentielles à la santé. Elles jouent plusieurs rôles importants pour le corps humain.

Par contre, si elles sont consommées en excès, elles peuvent aussi avoir des effets négatifs sur la santé.

Pour protéger vos reins, il est préférable de ne pas consommer trop de protéines.

Plusieurs aliments contiennent des protéines et il est possible de les classer en deux catégories : végétales et animales. Les protéines végétales ont plusieurs avantages par rapport aux protéines animales.

Protéines d'origine animale

- Porc
- Bœuf / Veau
- Volailles
- Poissons
- Fruits de mer
- Abats (foie)
- Œufs
- Produits laitiers

Protéines d'origine végétale

- Tofu
- Edamames
- Noix & beurre de noix
- Arachides et beurre d'arachide
- Légumineuses
- Grains entiers

LES PROTÉINES VÉGÉTALES, DES ATOUTS POUR VOTRE SANTÉ RÉNALE!

1

TENEUR EN PROTÉINES

Les aliments végétaux sont moins riches en protéines que ceux de sources animales. En changeant certaines protéines animales par des protéines végétales, il est beaucoup plus facile de limiter votre consommation de protéines afin de protéger vos reins.

2

CHARGE ACIDE

Une alimentation trop acidifiante a un impact négatif sur les reins. Les protéines végétales ont une charge acide moins élevée que les protéines animales.

3

PHOSPHORE

Quand les reins fonctionnent moins bien, le phosphore s'accumule dans le corps ce qui entraîne des effets négatifs sur la santé du cœur et des os. Toutes les protéines contiennent du phosphore, mais le phosphore de source végétale a l'avantage d'être moins absorbé par le corps.

4

POTASSIUM

Les végétaux sont connus pour être de bonnes sources de potassium, mais ils contiennent également plusieurs antioxydants, vitamines et minéraux. Les protéines végétales peuvent être consommées en toute sécurité si elles remplacent les protéines animales.

5

FIBRES

Les fibres sont surtout présentes dans les aliments végétaux. Elles aident à baisser le cholestérol et à contrôler la glycémie, favorisent la régularité intestinale et augmentent le sentiment de satiété. Les fibres contribuent aussi au développement de bonnes bactéries dans votre intestin.



TOFU

Le tofu est un aliment originaire de la chine. Il est fabriqué à partir du haricot de soya. Comme son goût est plutôt neutre, il est très polyvalent et il prend la saveur des aliments avec lesquels il est cuisiné.

UTILISATIONS

- En lanières, en cubes, émietté ou râpé selon vos préférences
- Sauté dans la poêle avec des épices sans sel ou une sauce à votre choix
- Grillé sur le barbecue ou en brochette
- Mijoté en sauce, dans un chili ou une sauce à spaghetti
- Sans cuisson pour des repas rapide : en tartinaade à sandwich pour remplacer les œufs, dans une salade pour remplacer le fromage, dans des rouleaux de printemps, etc.
- Enrobé d'épices sans sel ou mariné avec une sauce faible en sel : à la mexicaine, à l'indienne, au pesto, au barbecue, etc.
- En trempette avec de la poudre d'ail ou d'oignon (prioriser le tofu mou ou soyeux)
- Dans vos smoothies avec vos fruits préférés ou ajouté à votre potage pour en faire un repas (privilégier le tofu mou ou soyeux)
- En croquette ou boulette pour hamburger

INFORMATIONS

Le tofu existe sous plusieurs formes : mou, mi-ferme, ferme ou extra-ferme. Il est une bonne source de fer et de calcium, en plus d'être faible en phosphore et en potassium. Le tofu contient de bons gras pour la santé de votre cœur. Bien qu'il soit riche en protéines, il en contient beaucoup moins que la viande, la volaille ou le poisson.

Il s'achète en plusieurs format et après ouverture, il se conserve au réfrigérateur dans l'eau ou au congélateur. Le tofu congelé se décongèle rapidement et offre l'avantage de mieux absorber les marinades. Il aura donc plus de goût.



TEMPEH

Le tempeh, originaire de l'Indonésie, est obtenu à partir de la fève de soya fermentée. Contrairement au tofu, il possède une texture plus compacte et croquante, car on y retrouve à l'intérieur des morceaux de fèves de soya et parfois des céréales. Son goût plus prononcé ressemble à celui des champignons ou des noix.

UTILISATIONS

- Coupé en lanières ou en cubes
- Haché au robot culinaire pour remplacer la viande hachée dans les recettes de sauce à spaghetti, de pâté chinois ou de pâté à la viande
- Mariné dans des assaisonnements sans sel pour lui procurer une saveur
- Sauté à la poêle pour lui donner une texture croustillante
- Grillé sur le barbecue ou en brochette
- Dans les mijotés pour remplacer la viande
- En tranche et grillé dans les sandwiches, les hamburgers ou les salades
- Cuit à la vapeur ou bouilli
- Peut être acheté de saveur nature, aux algues, avec graines ou céréales
- **Attention**, le tempeh doit absolument être consommé **cuit**

INFORMATIONS

Contrairement au tofu, le tempeh constitue une source de fibres alimentaires intéressante, contenant 3 g de fibres par 100 g. Il est riche en antioxydants et en isoflavones. Il contient également des bons gras (monoinsaturés et polyinsaturés) et s'avère être une bonne source de calcium, de potassium, de fer et de magnésium, en plus d'être faible en sodium.

On peut le trouver dans la section réfrigérée ou congelée dans certaines épiceries de grande surface, supermarchés santé et marchés asiatiques. En cas de doute, informez-vous au commis! Une fois décongelé, le tempeh se conserve 5 jours au réfrigérateur dans un contenant hermétique.



LÉGUMINEUSES

Saviez-vous que le Canada est le plus grand cultivateur de légumineuses au monde ? Il produit plus de 40% de la production mondiale. Malgré cela, les légumineuses ne sont pas très populaires dans le régime alimentaire des canadiens. Il en existe plusieurs variétés, mais les plus connues sont les haricots, les lentilles, les pois secs, les pois chiches, les gourganes et les edamames.

UTILISATIONS

- Choisissez-les comme source de protéines dans vos salades
- Utilisez les haricots ou les lentilles en remplacement de la viande pour vos sauces à spaghetti, soupes, potages ou chili
- Transformez les pois chiches en hummus maison, accompagné de craquelins et de crudités.
- Cuisinez-les à la mexicaine (en tacos, burritos) ou à l'indienne (en cari aux légumes)
- Faites des croquettes pour les hamburgers ou du végétaté pour vos sandwich
- Faites vos propres soupes aux pois et fèves au four en versions moins salées que celles du commerce

INFORMATIONS

Les légumineuses sont riches en glucides complexes, en fibres, en protéines, en vitamines et en minéraux. Elles sont faibles en gras et ne contiennent aucun gras saturé. Elles ont la même teneur en potassium que les viandes/volailles/poissons.

Elles se trouvent facilement en épicerie et sont disponibles sèches et en conserve. Les légumineuses sèches ont l'avantage d'être économiques, mais nécessitent un trempage et une cuisson avant l'utilisation. Celles en conserve sont rapides d'utilisation, car elles sont déjà prêtes à être consommées. Choisissez celles qui sont sans sel et n'oubliez pas de bien les rincer.

L'edamame est la fève de soya fraîche. Elle s'achète surtout sous forme surgelée, en gousse ou écoscée. Elle offre les mêmes avantages pour la santé que le tofu, mais elle contient un peu plus de potassium. Elle ressemble donc beaucoup aux légumineuses et elle s'utilise de la même façon.



NOIX, GRAINES

Les noix et les graines peuvent provenir d'une multitude d'arbres, de plantes et de fruits. Celles que l'on consomme le plus sont : les amandes, les noix de Grenoble, les noix de cajou, les noix du Brésil, les pistaches, les pacanes, les noisettes, les graines de citrouilles et les graines de tournesol.

UTILISATIONS

- Choisissez-les comme source de protéines pour vos salades
- En garniture sur votre gruau au déjeuner
- Utilisez les dans vos pâtes végétariennes
- Ajoutez des noix moulues dans votre potage de légumes
- Ajoutez des arachides ou cajous à vos sautés de légumes
- Utilisez le beurre d'arachide ou d'autre noix dans vos smoothies
- Faites des muffins repas avec vos noix préférées pour le déjeuner

INFORMATIONS

Bien qu'on les consomme généralement en collation, les noix gagnent à être utilisées pour remplacer les protéines animales aux repas. Les noix et les graines ont des teneurs très variables en protéines, vitamines et minéraux. Elles sont toutes d'excellentes sources de fibres, d'antioxydants et de bons gras.

Les amandes sont riches en calcium, les noisettes sont une bonne source de vitamine E, alors que les noix de Grenoble ont une teneur élevée en omega-3. La noix du Brésil est l'une des seules sources de sélénium, un puissant antioxydant. Essayez de manger une seule noix du Brésil à tous les matins avec votre déjeuner.

Les arachides sont en réalité des légumineuses, mais elles sont surtout utilisées comme des noix, car leur apparence et leur composition ressemblent plus aux noix qu'aux légumineuses.



GRAINS ENTIERS

Les grains entiers, comme leur nom l'indique, comprennent toujours les 3 parties du grain : le son, l'endosperme et le germe. Grâce à ces trois parties, ils regorgent de bon nutriments, incluant les fibres. Les grains traités ou raffinés comme la farine blanche, le riz blanc ou les pâtes blanches perdent le son et le germe et ont donc une valeur nutritive beaucoup moins intéressante.

UTILISATIONS

- Comme produit céréalier de base pour vos salades (pâtes de blé, orge, riz brun et quinoa.)
- Au déjeuner : pain à grain entier, gruau ou granola à base d'avoine pour vos céréales
- Façonnés en croquettes, dans vos hamburgers végétariens
- Ajoutez dans vos soupes de l'orge, des pâtes de blé ou du riz brun
- Sous forme de son en poudre (son de blé, son d'avoine, etc) pour augmenter les fibres dans vos smoothies, yogourts ou compotes
- Cuisinez des galettes, muffins, crêpes, gaufres et plus, avec des farines entières et du son
- Choisissez des craquelins riches en fibres et faible en sel
- Pour les fringales en soirée, grignotez du maïs soufflé, c'est un grain entier peu calorique
- Choisissez l'orge ou le quinoa en remplacement du riz blanc comme accompagnement

INFORMATIONS

Les grains entiers sont riches en fibres, en vitamines et minéraux. Les fibres présentes dans les grains entiers comportent plusieurs avantages. Elles ont des effets protecteurs sur la santé du cœur et aident au bon maintien de la glycémie chez les diabétiques. Elles favorisent un bon transit intestinal et offre une effet rassasiant qui dure plus longtemps que les versions raffinées.

Afin de vous donner des idées pour les varier, voici quelques exemples de grains entiers ; le blé entier, l'avoine, l'orge, les pâtes ou couscous de blé entier, le riz brun, le riz sauvage, le quinoa, le millet, le sarrasin et le maïs en grains.

Finalement, sachez que les mentions "moulu sur pierre" ou "multigrains" ne signifient pas nécessairement que se sont des grains entiers, jetez un rapide coup d'œil à la liste des ingrédients pour rechercher le terme "entier" et visez toujours plus de 2 grammes de fibres par portion.

Muffin déjeuner aux noix

Rendement : 12 portions

Ingrédients

- 1 œuf
- 1 tasse (250 ml) de céréales smart bran avec psyllium de Nature's Path
- 1 tasse (250 ml) de lait cajou ou d'amande
- ½ tasse (25 ml) de beurre d'amande ou d'arachide
- ¼ tasse (60 ml) de cassonade, légèrement tassée
- ¼ tasse (60 ml) d'huile canola
- 2 c. à thé (10 ml) d'extrait de vanille
- 2 c. à thé (10 ml) de poudre à pâte
- 2 c. à thé (10 ml) de cannelle moulue
- 1 ½ tasse (375 ml) de farine de blé entier
- 1 tasse (250 ml) de noix de Grenoble, hachées (ou autres noix)

Préparation

1. Préchauffer le four à 180°C (350°F). Placer la grille au centre du four. Déposer des moules en papier dans les cavités d'un moule à 12 muffins ou graisser le moule.
2. Dans un grand bol, fouetter l'œuf.
3. Ajouter les céréales, le lait de cajou, le beurre d'amande, la cassonade, l'huile, la vanille et les noix et mélanger. Réserver.
4. Mélanger ensemble, la farine, la poudre à pâte et la cannelle et ajoutez-les tranquillement au mélange de céréales réservé. Laisser reposer 10 minutes
5. Répartir le mélange dans 12 moules et cuire au four 30 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre d'un muffin en ressorte propre. Laisser refroidir avant de servir.
6. Compléter votre déjeuner avec un fruit frais

Les muffins se conservent jusqu'à 2 mois au congélateur.



Image à titre indicatif

Valeur nutritive par portion :

- Énergie : 283 Kcal
- Glucides : 24 g
- Fibres totales : 6 g
- Protéines : 7 g
- Lipides : 19 g
- Sodium : 45 mg

Quinoa déjeuner aux fruits

Ingrédients

1 tasse (250 ml) de quinoa sec, rincé et égoutté
3 tasses (750 ml) de lait de cajou ou d'amande
2c. à soupe (30 ml) de sirop d'érable
1 c. à thé (5 ml) d'extrait de vanille
1/2 c. à thé (2.5 ml) de cannelle
3 c. à soupe (45 ml) de lait de cajou ou d'amande
1 œuf

Garniture

2 tasses (500 ml) de fruits au choix

Préparation

1. Dans une chaudron moyen, déposer le quinoa et ajouter 3 tasses de lait de cajou, le sirop d'érable, la vanille et la cannelle. Amener à ébullition et réduire à feu doux. Laisser mijoter 10 minutes à découvert. Réserver.
2. Fouetter l'œuf et le lait de cajou restant ensemble à l'aide d'une fourchette. Ajouter-le graduellement dans le quinoa réservé en mélangeant.
3. Servir en ajoutant 1/2 tasse de fruits de votre choix.
4. Pour une texture plus uniforme, passez le tout au mélangeur.
** Se conserve jusqu'à 5 jours au réfrigérateur.

Rendement : 4 portions

Valeur nutritive par portion :

Énergie : 304 Kcal

Glucides : 52 g

Fibres totales : 8 g

Protéines : 9 g

Lipides : 7g

Sodium : 150 mg



Image à titre indicatif

Soupe de carottes aux amandes

Rendement : 8 portions

Ingrédients

1 c. à table (15 ml) d'huile d'olive
2 oignons jaunes moyens, hachés
2 c. à table (30 ml) de gingembre frais, râpé
2 c. à thé (10 ml) de cumin moulu
1 c. à thé (5 ml) de coriandre moulue
1/2 c. à thé (2.5 ml) de cannelle
1 kg de carottes, coupées en rondelles
2 tasses (500 ml) de bouillon de poulet sans sel
3 tasses (750 ml) d'eau
2 gousses d'ail, hachées finement
1 tasse d'amande haché
Coriandre fraîche au goût (facultatif)

Valeur nutritive par portion :

Énergie : 247 Kcal
Glucides : 25 g
Fibres totales : 7 g
Protéines : 8 g
Lipides : 15 g
Sodium : 114 mg

Préparation

1. Dans une grande casserole à feu moyen, faire revenir les oignons jaunes jusqu'à ce qu'ils deviennent dorés
2. Ajouter le gingembre, le cumin, la coriandre moulue et la cannelle. Faites revenir, en remuant jusqu'à ce que les arômes imprègnent les oignons. Ajouter les carottes, les bouillon de poulet et l'eau. Portez à ébullition, puis baisser le feu à doux et laissez mijoter à couvert une vingtaine de minutes.
3. Passer la soupe au mélangeur jusqu'à ce qu'elle ait une consistance onctueuse, puis remettre la soupe dans le chaudron. Ajouter les amandes hachées et mélanger tout en réchauffant la soupe.
4. Ajouter quelques brins de coriandre pour décorer, si désiré.
5. Servir avec un pain à grains entiers ou des craquelins sans sel, riche en fibres.



Trucs : afin de râper le gingembre plus facilement, vous pouvez le congeler

Image à titre indicatif

Crème de champignons au tofu

Rendement : 4 portions

Ingrédients

2 c. à table (30 ml) d'huile d'olive
1 c. à table (15 ml) d'huile d'olive
1 oignon, haché finement
1 gousse d'ail, hachée
1 contenant (227 g) de champignons blancs ou café, nettoyés et tranchés
1 c. à thé de thym séché
1/2 tasse (125 ml) de vin blanc
1 bloc de tofu soyeux
1 tasse (250 ml) de bouillon de poulet, faible en sodium
1 c. à thé (5 ml) de sauce soya, faible en sodium
Une pincée de Cayenne Poivre au goût

Préparation

1. Dans une casserole, faire chauffer l'huile à feu doux et y faire revenir l'oignon et l'ail pendant 3 minutes
2. Ajouter les champignons et le thym
3. Poursuivre la cuisson pendant 5 minutes, verser le vin blanc et faire mijoter à nouveau pendant 5 minutes
4. Mettre le tout dans le récipient du mélangeur et réduire en purée.
5. Incorporer le reste des ingrédients dans le récipient et mélanger jusqu'à ce que la soupe soit bien lisse
6. Servir avec un petit pain à grains entiers ou des craquelins faible en sel et riche en fibres



Image à titre indicatif

Valeur nutritive par portion :

Énergie : 129 Kcal
Glucides : 10 g
Fibres totales : 1 g
Protéines : 8 g
Lipides : 7 g
Sodium : 150 mg

Cari de pois chiches

Rendement : 8 portions

Ingrédients

1 c. à table (15 ml) d'huile d'olive
1 tasse (250 ml) de navets ou de rutabagas, coupés en dés
3 branches de céleri, coupées en dés
1 grosse courgette, coupée en dés
2 poivrons rouges ou jaunes, coupés en dés
3 gousses d'ail, hachées
1 feuille de laurier
1 c. à thé (5 ml) de curcuma
1 c. à thé (5 ml) de cari
1 c. à thé (5 ml) de cumin moulu
1/2 c. thé (2.5 ml) de cannelle moulue
2 conserves de 540 ml (19 oz) de pois chiches sans sel, rincés et égouttés
1 tasse (250 ml) de lait de coco léger
Poivre au goût

Préparation

1. Dans un gros chaudron, faire revenir le navet, la céleri, la courgette, les poivrons et l'ail dans l'huile à feu moyen-doux pendant environ 7-8 minutes en remuant de temps en temps
2. Ajouter le reste des ingrédients et cuire pour environ 20 minutes à couvert ou jusqu'à ce que les légumes soient cuits
3. Servir sur un lit de riz basmati brun

Valeur nutritive par portion :

Énergie : 258 Kcal
Glucides : 31 g
Fibres totales : 6 g
Protéines : 10 g
Lipides : 12 g
Sodium : 40 mg



Chili sin carne

Rendement : 8 portions

Ingrédients

- 2 c. à table (30 ml) d'huile d'olive
- 2 gousses d'ail, émincées
- 1 oignon haché
- 1 poivron vert, coupé en dés
- 2 boîtes de 540 ml (19 oz) de haricots noirs sans sel, rincés et égouttés
- 1 1/2 tasse (360 ml) de maïs en grains congelés
- 1 1/4 tasse (300 ml) de bouillon de légumes sans sel
- 1 tasse (250 ml) de tomates broyées, sans sel en conserve
- 1 c. à table (15 ml) de pâte de tomate sans sel
- 1 c. à table (15 ml) de cumin moulu
- 1 c. à table (15 ml) de poudre de chili
- 1 c. à thé (5 ml) de coriandre moulue
- 1 c. à thé (5 ml) d'origan séché

Préparation

1. Dans une casserole avec couvercle, faire revenir l'ail et l'oignon jusqu'à ce que l'oignon soit transparent.
2. Ajouter le poivron vert et cuire en remuant fréquemment environ 5 minutes, ou jusqu'à ce que les légumes soient ramollis.
3. Ajouter le reste des ingrédients et porter à ébullition à feu moyen-doux en remuant constamment.
4. Baisser le feu à doux et laisser mijoter 30 minutes, en remuant de temps en temps.

** Ce chili est un repas tout en un, car il inclut à la fois des légumes, une protéine végétale et un grain entier (maïs).



Image à titre indicatif

Valeur nutritive par portion :

- Énergie : 227 Kcal
- Glucides : 38 g
- Fibres totales : 10 g
- Protéines : 11 g
- Lipides : 5 g
- Sodium : 105 mg

Général tao végétarien

Ingrédients

1 bloc (454g) de tofu ferme nature
1 œuf battu
1/2 tasse (125 ml) de fécule de maïs
1 c. à table (15 ml) d'huile végétale
1/2 c. à table (7.5 ml) d'huile de sésame grillé
6 oignons verts, émincés
2 c. à table (30 ml) de gingembre frais, râpé
3 gousses d'ail, émincées
1/2 tasse (125 ml) d'eau
2 c. à table (30 ml) de cassonade
1 c. à table (15 ml) de vinaigre de riz
1 c. à table (15 ml) de sauce soya faible en sodium
2 c. à table (30 ml) de sauce hoisin faible en sodium
3 c. à table (45 ml) de ketchup
1/4 c. à thé (1 ml) de piment rouge broyé
Graine de sésame (facultatif)
1 sac de 500 g d'un mélange de légumes surgelés asiatiques

Rendement : 4 portions

Valeur nutritive par portion :

Énergie : 302 Kcal

Glucides : 30 g

Fibres totales : 4 g

Protéines : 17.5 g

Lipides : 12.5 g

Sodium : 325 mg

Préparation

1. Couper le tofu en petits cubes et bien l'éponger. Passer le tofu dans l'œuf battu, puis enrobez-le dans la fécule de maïs.
2. Dans une grande poêle ou un wok, faire chauffer l'huile végétale, puis y faire dorer les cubes de tofu. Réserver dans une assiette.
3. Dans la même poêle, faire revenir dans l'huile le sésame, les oignons verts, le gingembre et l'ail.
4. Ajouter l'eau, la cassonade et le vinaigre et cuire 2 minutes. Ajouter la sauce soya, la sauce hoisin, le ketchup et le piment broyé. Faire mijoter quelques minutes jusqu'à ce que la sauce épaisse.
5. Ajouter les cubes de tofu à la sauce et mélanger le tout. Chauffer encore un peu jusqu'à ce que le tofu soit chaud.
6. Pendant ce temps, faire sauter les légumes à feu élevé jusqu'à ce qu'ils soient chauds, mais encore croquants.
7. Servir le tofu et les légumes sur un lit de riz brun ou de vermicelles. Parsemer d'un peu de graines de sésame juste avant de servir.

Trucs : Congelez les racines de gingembre pour qu'elles soient plus facile à râper. Lorsque vous achetez des sauces asiatique (soya, tamari, hoisin, teriyaki) recherchez celles les plus faibles en sodium (moins de 140 mg pour 1 c. à table).



Hummus

Rendement : 4 portions

Ingrédients

1 boîte de 540 ml (19 oz) de pois chiches sans sel, rincés et égouttés
2 gousse d'ail, hachées
3 c. à table (45 ml) de jus de citron
1 c. à table (15 ml) d'huile d'olive
3 c. à table (45 ml) d'eau
1/3 de tasse (80 ml) de tahini (beurre de sésame)
1 c. à thé (5 ml) de cumin moulu
1/2 c. à thé (2.5 ml) de poudre d'oignon
Persil haché au goût
Paprika

Préparation

1. Au mélangeur ou au robot, mélanger tous les ingrédients à l'exception du persil et du paprika jusqu'à l'obtention d'une purée lisse. Mettre dans une bol.
2. Disperser le persil haché sur la préparation et saupoudrer de paprika.
3. Accompagner de crudités et de craquelins faible en sel et riches en fibres ou de pitas à grains entiers.

Trucs : Vous pouvez faire des versions différentes d'hummus maison en ajoutant d'autres épices, fines herbes ou arômes (Ex : basilic, romarin, cari, menthe, poivrons grillés, jus de lime, oignons caramélisés, etc).



Image à titre indicatif

Valeur nutritive par portion :

Énergie : 334 Kcal
Glucides : 32 g
Fibres totales : 7 g
Protéines : 12 g
Lipides : 20 g
Sodium : 34 mg

Pâtes aux noix de Grenoble

Rendement : 4 portions

Ingrédients

- 340 g pâtes de blé entier ou multigrains au choix
- 1 tasse (250 ml) de noix de Grenoble au autres noix, hachées
- 1 c. à table (15 ml) de basilic, en tube prêt à servir
- 1 c. à table (15 ml) de persil, en tube prêt à servir
- 1 gousses d'ail, hachée finement
- 3 c. à table (45 ml) d'huile d'olive
- 2 c. à table (30 ml) de jus de citron

Préparation

1. Faire cuire les pâtes dans un grand chaudron d'eau selon les instructions sur l'emballage
2. Dans une poêle, faire griller à sec les noix de Grenoble quelques minutes à feu moyen. Réserver.
3. Une fois les pâtes cuites et égouttées, ajouter le basilic, le persil, l'ail, l'huile d'olive et le jus de citron. Mélanger jusqu'à ce que tous les ingrédients soient répartie uniformément dans les pâtes. Ajouter les noix et mélanger.
4. Servir avec une salade d'épinard ou un autre légume vert à votre choix.



Image à titre indicatif

Trucs : Les fines herbes peuvent être achetées prête à servir en tube à l'épicerie dans la section des fruits et légumes.

Valeur nutritive par portion :

- Énergie : 475 Kcal
- Glucides : 44 g
- Fibres totales : 7 g
- Protéines : 13 g
- Lipides : 30 g
- Sodium : 11 mg

Quinoa pilaf à l'indienne

Rendement : 4 portions

Ingrédients

- 1 c. à table (15 ml) d'huile d'olive
- 1 petit oignon, émincé
- 1 tasse de quinoa, bien rincé à l'eau froide puis égoutté
- 1 c. à thé (5 ml) de cari
- 1c. à thé (5 ml) de curcuma
- 1/2 c. à thé (2.5 ml) chacun de cannelle, de coriandre et cardamome moulues
- 1 c. à thé de gingembre frais râpé
- 1/4 tasse (60 ml) de raisins de Corinthe
- 1/2 tasse (125 ml) de petits pois surgelés
- 1 tasse (250 ml) de noix de cajous sans sel ou pistaches concassées sans sel

Préparation

1. Dans une grande casserole avec couvercle, faire revenir l'oignon jusqu'à ce qu'il soit transparent
2. Ajouter le quinoa et les épices incluant le gingembre et faire revenir 3 minutes pour enrober le quinoa d'huile et faire ressortir les arômes des épices
3. Ajouter les raisins et 1 1/4 tasse (310 ml) d'eau. Remuer, porter à ébullition, baisser le feu et laisser mijoter environ 15 minutes
4. Retirer du feu ajouter les pois verts et les noix et poivrer généreusement. Mélanger, couvrir et laisser reposer 5 minutes pour réchauffer les pois

**Ce quinoa est un repas tout en un, car il inclut à la fois des légumes, une protéine végétale et un grain entier.

Valeur nutritive par portion :

Énergie : 448 Kcal

Glucides : 55 g

Fibres totales : 7 g

Protéines : 15 g

Lipides : 21 g

Sodium : 29 mg



Salade de lentilles et pommes

Rendement : 4 portions

Ingrédients

1 conserve de 540 ml (19 oz) de lentilles, sans sel, rincées et égouttées
1 branche de céleri, hachée
1 oignon vert, haché
1/2 poivron rouge, coupé en dés
1 grosse pomme, non pelée et coupée en dés
1/4 tasse (60 ml) de canneberges séchées ou de grain de grenade
Poivre au goût

Vinaigrette aux pommes et au miel

2 c. à soupe (30 ml) de jus de pomme
1 c. à soupe (15 ml) de miel
1 c. à soupe (15 ml) de moutarde de Dijon
1 c. à thé (5 ml) de vinaigre de cidre
2 c. à soupe (30 ml) d'huile d'olive

Préparation

1. Dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients de la salade.
2. Dans un bol moyen, mélanger tous les ingrédients de la vinaigrette, sauf l'huile.
3. Verser l'huile en un mince filet en fouettant vigoureusement pour créer une émulsion.
4. Ajouter la vinaigrette à la salade et mélanger.



Image à titre indicatif

Valeur nutritive par portion :

Énergie : 254 Kcal
Glucides : 40 g
Fibres totales : 6 g
Protéines : 10 g
Lipides : 8 g
Sodium : 63 mg

Salade de millet aux légumes

Rendement : 4 portions

Ingrédients

1 tasse (250 ml) de millet , rincé et égoutté
3/4 tasse (190 ml) d'eau
3/4 tasse (190 ml) de bouillon de poulet sans sel
1 c. table (15 ml) d'huile d'olive
10 tomates cerises, tranchées en 2
1 poivron jaune, coupé en lanières fines
2 tasses d'edamames congelées
Coriandre fraîche au goût ou autre fine herbe
Vinaigrette
1 gousse d'ail, hachée finement
1 1/2 c. à table (22.5 ml) vinaigre de vin blanc
3 c. à table (45 ml) d'huile d'olive

Valeur nutritive par portion :

Énergie : 470 Kcal

Glucides : 52 g

Fibres totales : 9 g

Protéines : 18 g

Lipides : 21 g

Sodium : 35 mg

Préparation

1. Mettre le millet dans une casserole puis ajouter l'eau et le bouillon. Porter à ébullition à feu vif. Lorsque la préparation bout, réduire à feu moyen-doux, couvrir et poursuivre le cuisson pendant 15 minutes
 2. Placer le millet au réfrigérateur pour le refroidir
 3. Pendant ce temps, dans une poêle faire rôtir les lanières de poivrons dans l'huile d'olive
 4. Mettre les tomates, les poivrons, les edamames et la coriandre au goût dans le millet refroidit et mélanger. Réserver
 5. Dans un petit bol, mélanger ensemble tous les ingrédients de la vinaigrette et ajouter à la salade de millet
- ** Cette salade est un repas tout en un, car elle inclut à la fois des légumes, une protéine végétale et un grain entier



Sauce à spaghetti au tofu



Image à titre indicatif

Rendement : 6 portions

Valeur nutritive par portion :

Énergie : 294 Kcal

Glucides : 35 g

Fibres totales : 7 g

Protéines : 16 g

Lipides : 10 g

Sodium : 260 mg

Ingrédients

- 2 c. à table (30 ml) d'huile d'olive
- 3 oignons, hachés
- 5 gousses d'ail, hachées
- 2 poivrons de couleur, coupés en dés
- 1 tasse (250 ml) de brocoli, coupé
- 2 branches de céleri, tranchées
- 1 tasse (250 ml) de carottes, coupées en cubes
- 1 boîte de 796 ml (28 oz) de tomates en dés, sans sel ajouté
- 1 boîte de 680 ml (oz) de sauce tomate, sans sel ajouté
- 5 1/2 onces (156 ml) de pâte de tomates sans sel
- 1 bloc (454 g) de tofu ferme, émietté ou râpé
- 1 c. à table (15 ml) de sucre
- 1 c. à table (15 ml) de basilic
- 1 c. à thé (5 ml) d'origan
- 1/2 c. à thé (2,5 ml) de thym
- 1 feuille de laurier
- 1/4 c. à thé (1 ml) de poivre de Cayenne

Préparation

1. Dans un grand chaudron, faire revenir les oignons et l'ail dans l'huile
2. Ajouter le reste des légumes et les herbes et remuer
3. Ajouter tous les autres ingrédients
4. Laisser mijoter à feu doux pendant environ 30 minutes
5. Servir cette sauce sur des pâtes de blé entier, du riz ou du couscous à grains entiers. Il est aussi possible de passer le tout au mélangeur et d'utiliser la sauce pour garnir une pizza.

Tofu sauce aux arachides

Ingrédients

1 c. à table (15 ml) d'huile de sésame
1 bloc (454 g) de tofu ferme nature
1 gousse d'ail, hachée finement
2 oignons verts, émincés
1 poivron rouge, coupés en morceaux
1 courgette, coupée en deux sur la longueur et tranchée
1 tasse (250 ml) de champignons, coupés en quatre

Sauce

1/4 tasse (60 ml) de beurre d'arachide
1 c. soupe (15 ml) de sauce soya réduite en sodium
1 c. soupe (15 ml) de vinaigre de riz
1 c. soupe (15 ml) de miel
1 c. thé (5 ml) de gingembre frais râpé
1 tasse (250 ml) d'eau
Au goût, quelques gouttes de tabasco

Rendement : 4 portions

Valeur nutritive par portion :

Énergie : 223 Kcal

Glucides : 15 g

Fibres totales : 4 g

Protéines : 14 g

Lipides : 15 g

Sodium : 165 mg

Préparation

1. Chauffer l'huile dans un wok et faire sauter les légumes avec le tofu 3–5 minutes, jusqu'à ce que les légumes soient cuits, mais encore croquants
2. Pendant ce temps, mélanger les ingrédients de la sauce et chauffer 90 secondes au micro-onde pour faire fondre le beurre d'arachide.
3. Bien mélanger la sauce à l'aide d'un fouet.
4. Verser la sauce sur les légumes, brasser et laisser cuire 1–2 minutes.
5. Servir sur du riz brun ou des vermicelles et parsemer de graines de sésames.



Image à titre indicatif

Tourtière au tempeh

Ingrédients

Garniture

- 1/2 tasse (125 ml) millet cru
- 1 tasse (250 ml) eau
- 1 tasse (250 ml) flocons d'avoine entiers
- 1/2 bloc (120 g) tempeh décongelé
- 2 c. soupe (30 ml) huile d'olive
- 1/2 oignon haché finement
- 3 gousses d'ail hachées finement
- 1/2 paquet (113 g) champignons blancs hachés
- 2 pommes de terre coupées en petits dés
- 1 1/2 tasse (375 ml) bouillon faible en sel
- 2 c. thé (10 ml) thym séché
- 1 c. thé (5 ml) sauge séchée
- 1/2 c. thé (2.5 ml) clou de girofle
- 1 pincée muscade
- Au goût, poivre de Cayenne

Pâte brisée

- 2 tasses (500 ml) farine de blé entier
- 1/4 tasse (60 ml) eau froide
- 1/2 tasse (125 ml) huile de canola
- Lait pour badigeonner

Préparation

1. Rincer le millet et porter à ébullition dans une casserole avec 1 tasse (250 ml) d'eau, puis couvrir et réduire à feu doux jusqu'à ce que l'eau soit évaporée (20 minutes).
2. À l'aide d'un robot culinaire, broyer grossièrement l'avoine. Ajouter le tempeh jusqu'à ce qu'il soit bien émietté.
3. Dans une poêle à feu vif, faire revenir les oignons dans l'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils soient transparents. Ajouter les champignons blanc et cuire environ 5 minutes. Ajouter l'ail et cuire 2 minutes. Ajouter les pommes de terre, le mélange d'avoine et de tempeh, le millet, le bouillon et les épices. Cuire environ 20 minutes, où jusqu'à ce que les pommes de terre soient bien cuites. Le mélange doit être humide et bien se tenir. Ajouter de l'eau au besoin. Laisser refroidir. Préchauffer le four à 180°C (350°F) et placer la grille au bas.
4. Placer la farine dans un grand bol. Réserver.
5. Dans un autre bol, mélanger l'eau et l'huile. Verser sur la farine et remuer avec les mains jusqu'à ce que la farine soit humectée. Former deux disques d'environ 2.5 cm d'épaisseur.
6. Abaisser chaque disque de pâte entre deux feuilles de papier parchemin. Déposer une abaisse dans un plat à tarte de 23 cm. Y répartir toute la garniture. Recouvrir avec la deuxième abaisse et bien sceller en écrasant le rebord à l'aide d'une fourchette. Faire des incisions dans la pâte. Badigeonner de lait.
7. Cuire au four environ 50 minutes.

Rendement : 8 portions

Valeur nutritive par portion :

Énergie : 441 Kcal

Glucides : 50 g

Fibres totales : 7 g

Protéines : 12 g

Lipides : 22 g

Sodium : 22 mg



Image à titre indicatif

Salade orge et edamames

Ingrédients

1 tasse (250 ml) orge mondé
3 tasses (750 ml) eau
2 tasses (500 ml) edamames écosées surgelées
3 tasses (750ml) betteraves cuites coupées en petits dés
2 oignons verts émincés
1 tasse (250 ml) petits pois verts surgelés décongelés
1/4 tasse (60 ml) persil frais haché

Vinaigrette

5 c. soupe (75 ml) huile d'olive
2 c. soupe (30 ml) vinaigre de vin blanc
3 c. soupe (45 ml) jus citron
1 c. thé (5 ml) sirop d'érable
1 gousse ail hachée finement
1 c. thé (5 ml) poudre de cari
Poivre au goût

Préparation

1. Dans une casserole, déposer l'orge et l'eau. Couvrir et porter à ébullition à feu vif. Laisser mijoter à feu doux pendant 45 minutes ou jusqu'à ce que les grains soient tendres. Égoutter l'excédent d'eau. Transférer dans un grand bol et laisser refroidir.
2. Dans une casserole d'eau bouillante, cuire les edamames pendant environ 2 minutes et égoutter. Laisser refroidir avec l'orge.
3. Dans un petit bol, bien mélanger tous les ingrédients de la vinaigrette.
4. Une fois le mélange d'orge et d'edamames refroidi, y ajouter les betteraves, les oignons verts, les petits pois et le persil.
5. Ajouter la vinaigrette à la salade et bien mélanger.

Rendement : 6 portions

Valeur nutritive par portion :

Énergie : 429 Kcal
Glucides : 53 g
Fibres totales : 13 g
Protéines : 18 g
Lipides : 18 g
Sodium : 114 mg



Rendre son alimentation plus végétale

Par Vanessa Deschamps, stagiaire en nutrition, 2018

En collaboration avec Roxanne Papineau, Nutritionniste

Et Isabelle Frappier, stagiaire en nutrition, 2018

IUCPQ

Merci, bon appétit!

