



RECETTES DES MENUS SANTÉ POUR LES FEMMES ENCEINTES ET POUR TOUTE LA FAMILLE !



Commission de la Santé et des Services Sociaux
des Premières Nations du Québec et du Labrador



**RECETTES
DES MENUS SANTÉ
POUR LES FEMMES ENCEINTES
ET POUR TOUTE LA FAMILLE !**

Voyez aussi les «Menus santé pour les femmes enceintes et pour toute la famille!» accompagnant ce livret.

Crédits

Choix, adaptation et présentation des recettes: Miriamme Marcotte, diététiste-nutritionniste

Graphisme: Christiane Vincent

«Recettes des menus santé pour les femmes enceintes et pour toute la famille» est produit par la Commission de la santé et des services sociaux des Premières Nations du Québec et du Labrador avec la participation financière de Santé Canada.



**Commission de la Santé et des Services Sociaux des
Premières Nations du Québec et du Labrador**

250 Place Chef Michel-Laveau,

Wendake (Québec) G0A 4V0

Tél.: (418) 842-1540

Fax: (418) 842-7045

Site web: www.cssspnql.com

Menus

Semaine 1

Dimanche5
Lundi9
Mardi13
Mercredi17
Jeudi19
Vendredi.....23
Samedi27

Semaine 2

Dimanche31
Lundi.....35
Mardi39
Mercredi42
Jeudi44
Vendredi.....47
Samedi50

Un petit mot de la diététiste-nutritionniste...

Quel moment privilégié que l'attente d'un enfant ! Moment idéal pour mettre toutes les chances de son côté pour maximiser sa santé et donc celle du nouvel humain en construction ! Et pourquoi pas celle de toute la famille ?

Voici donc des suggestions de menus et recettes qui conviennent tant à la future maman qu'à toute la famille ! Chacun bénéficiera en effet des menus et recettes adaptés pour rencontrer les recommandations alimentaires générales actuelles. D'autres aliments pourraient évidemment faire partie d'un menu santé; ceux présentés ici n'en sont que des exemples. Consultez votre diététiste-nutritionniste pour une approche personnalisée; les portions varient d'une personne à l'autre et des conseils judicieux devraient vous être donnés avant même la conception de votre bébé !

Consultez bien la fiche de menus santé distribuée avec ce présent livret; certains aliments y sont suggérés sans qu'ils aient nécessité qu'on en détaille ici la recette.

Mais surtout, bon appétit et bons plaisirs !

La santé de nos communautés nous tient à cœur et la nutrition est un des moyens les plus agréables de l'améliorer ! Alors découvrez de nouvelles idées-recettes et dégustez !

Miriamme Marcotte, diététiste-nutritionniste

Si vous avez des commentaires, faites-nous-les parvenir à l'adresse apparaissant à la page précédente.

Table des matières

Semaine 1

Bannique enrichie -----	5
Compote de pommes -----	5
Darnes d'omble de l'arctique (ou autre poisson) -----	5
Brocoli vapeur -----	6
Riz brun -----	6
Muffins aux bleuets et citron -----	6
Ragoût de caribou (ou d'orignal ou autre viande) -----	7
Pain aux carottes-----	8
Salade de fruits-----	8
Gruau nutritif -----	9
Galette à la mélasse -----	9
Assiette froide avec fromage cottage -----	10
Soupe aux lentilles -----	10
Gâteau au gingembre maison-----	11
Côtelettes de porc aux tomates -----	11
Pommes de terre bouillies ou à la vapeur -----	12
Pain doré -----	13
Tartinade de fruits de type « gelée » -----	13
« Crème » de légumes -----	14
Sandwich à la viande -----	14
Muffins à l'orange -----	15
Soupe au saumon et maïs -----	15
Sauce à spaghetti végétarienne -----	16
Bannique à l'avoine -----	16
Pizza-pita minute au caribou (ou autre viande) -----	17
Salade de riz et pois chiches -----	17
Pouding au tapioca-----	18
Végé-pâté -----	18
Omelette au fromage -----	19
Soupe-repas venaison et millet-----	19
Muffins aux canneberges et à l'avoine -----	20
Soupe aux légumes -----	20
« Burgers » au poisson -----	21
Humus-----	22
Déjeuner tropical-----	23
Bannique au blé entier-----	23
Salade de macaroni -----	23
Croustillant aux pêches et bleuets -----	24
Pain de viande régál -----	24
Pommes de terre croustillantes au four -----	25
Courge à l'érable -----	25
Pouding au riz au micro-ondes -----	26
Crêpes au blé entier-----	27
Yogourt orange et cannelle -----	27
Tartinade de saumon au fromage à la crème-----	27
Tacos -----	28
Sauce Salsa -----	28
Biscuits au beurre d'arachides -----	29
Poulet fruité -----	29
Courgette vapeur-----	30
Riz sauvage et basmati -----	30

• Déjeuner**Bannique enrichie**
*pour environ 6-8 personnes***Ingrédients:**

- Farine de blé entier: 2 tasses
- Farine tout usage: 2 tasses
- Flocons d'avoine (gruau): 1/2 tasse
- Lait écrémé, en poudre: 1/4 tasse
- Poudre à pâte: 1 1/2 cuil. à table
- Sel: 1 cuil. à thé
- Eau

Préparation:

Chauffer le four à 350°F. Dans un grand bol, bien mélanger tous les ingrédients secs avec les 2 mains, pendant 1 à 2 minutes. Ajouter un peu d'eau aux ingrédients secs et commencer à pétrir la pâte doucement. Ajouter graduellement de l'eau, juste assez pour obtenir une pâte légère. Façonner en un pain dans un moule ou un poêlon légèrement huilé. Cuire au four environ 40 minutes.

Compote de pommes
*pour environ 10 portions***Ingrédients:**

- Pommes: 17
- Eau: 2 tasses
- Cannelle (si désiré): 1 cuil. à thé

Préparation:

Laver, peler (si désiré) et couper les pommes en quartiers. Dans un grand chaudron, combiner pommes et eau. À feu moyen, amener l'eau à ébullition en brassant occasionnellement. Réduire le feu à minimum; laisser mijoter env. 10 minutes non couvert jusqu'à tendreté, en brassant occasionnellement. Ajouter la cannelle. Bouillir en brassant env. 1 minute.

Un 1/2 pamplemousse et un verre de lait complèteraient bien ce déjeuner.

• Dîner**Darnes d'omble de l'arctique (ou autre poisson)**
*pour environ 12 portions***Ingrédients:**

- Darnes d'omble de l'arctique: 12
- Sel et poivre: au goût
- Champignons: 3 tasses, tranchés
- Jus de citron: 3 cuil. à table
- Oignon: 3 cuil. à table, haché
- Huile: 1/4 tasse et + pour huiler le plat

Semaine 1

Dimanche

Préparation:

Pré-chauffer le four à 350° F (180° C). Légèrement huiler un (des) plat(s) peu profond(s) allant au four. Placer les darnes de poisson dans le(s) plat(s). Saupoudrer de sel et poivre des 2 côtés. Laver et trancher les champignons et oignons. Combiner aux jus de citron et huile. Verser sur les darnes de poisson et cuire pendant 30-35 minutes.

Brocoli vapeur

pour environ 4-6 portions

Ingrédients:

- Brocoli: 1
- Eau

Préparation:

Laver, couper le pied et tailler les fleurettes du brocoli. Cuire à la vapeur env. 5-10 minutes ou jusqu'à tendreté (mais encore vert brillant).

Riz brun

pour environ 6-8 portions

Ingrédients:

- Riz brun: 3 tasses
- Eau: 4 1/2 tasses
- Huile: 1 cuil. à table
- Sel: 1 cuil. à thé

Préparation:

Bien rincer le riz. Dans un chaudron, combiner tous les ingrédients. Bien mélanger. Amener à ébullition. Couvrir. Réduire le feu à medium ou minimum. Laisser mijoter env. 25 minutes ou jusqu'à tendreté.

• Collation p.m.

Muffins aux bleuets et citron

pour environ 12 muffins

Ingrédients:

- Jus de citron: 1 cuil. à table
- Lait: 1 tasse
- Oeuf, battu: 1
- Huile végétale: 1/4 tasse
- Mélasse: 1/4 tasse
- Son: 1 tasse
- Farine de blé entier: 3/4 tasse
- Cassonade: 1/4 tasse
- Zeste de citron râpé: 1 1/2 cuil. à thé
- Poudre à pâte: 1 1/2 cuil. à thé



- Soda à pâte: 1/2 cuil. à thé
- Bleuets (frais ou congelés): 1 tasse

Préparation:

Dans un bol, mélanger le jus de citron et le lait et laisser reposer 1 minute (pour faire sùrir). Ajouter en mélangeant l'oeuf, l'huile et la mélasse. Dans un grand bol, combiner le son, farine, cassonade, zeste de citron, poudre et soda à pâte. Y ajouter le mélange de lait et les bleuets; mélanger seulement pour combiner. Déposer à la cuillère dans des moules à muffins non adhésifs (avec ou sans moules en papier). Cuire au four à 375°F (190°C) pendant 20-25 minutes ou jusqu'à ce que les muffins soient fermes au toucher.

N'oubliez pas vos 6 à 8 verres d'eau par jour !

• Souper**Ragoût de caribou (ou d'orignal ou autre viande)**

pour environ 12 portions

Ingrédients:

- Caribou (ou autre viande), désossé: 3 lbs (env. 1.5 kg)
- Oignon: 1
- Huile: 1/4 tasse
- Ail frais: 1 cuil. à table, émincé
- Farine: 3 cuil. à table
- Pâte de tomates: 1/2 tasse
- Carottes: 4
- Pommes de terre: 3
- Navet: 1/2
- Bouillon: 4 tasses
- Feuille de laurier: 1/2 ou plus, au goût
- Sel: 1/2 cuil. à thé ou plus, au goût
- Poivre: 1/4 cuil. à thé ou plus, au goût

Préparation:

Peler, laver et couper les légumes en cubes. Couper la viande en cubes d'environ 2 cm. Dans un (des) grand(s) chaudron(s), chauffer l'huile et y faire revenir la viande sur tous les côtés. Retirer la viande du chaudron et mettre de côté. Dans le même chaudron (sans viande), ajouter les oignon et ail et cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres (env. 3 minutes). Y mélanger la farine et faire brunir. Ajouter les pâte de tomate et bouillon. Bien mélanger et amener à ébullition. Ajouter les feuilles de laurier, sel et poivre. Ajouter les légumes et ramener à ébullition. Ajouter la viande. Couvrir et cuire pendant 2 heures en brassant occasionnellement.

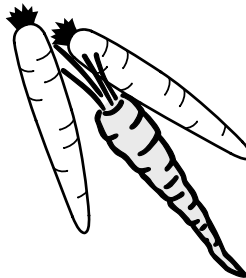
Vous pouvez compléter ce repas de quelques légumes supplémentaires (carotte, navet, pomme de terre et/ou autres) et d'un verre de lait !

• Souper

Pain aux carottes*pour environ 2 pains*

Ingrédients:

- Farine tout usage: 1 tasse
- Farine de blé entier: 1 tasse
- Poudre à pâte: 1 1/2 cuil. à thé
- Soda à pâte: 1/2 cuil. à thé
- Sel: 1/2 cuil. à thé
- Cannelle: 1 1/2 cuil. à thé
- Toute-épice: 1/2 cuil. à thé
- Oeufs: 2
- Huile: 1/3 tasse
- Miel: 1/4 tasse
- Vanille: 1 cuil. à thé
- Carottes: 1 1/2 tasse, râpées
- Noix: 1/3 tasse



Préparation:

Dans un grand bol, mélanger les farines, poudre et soda à pâte, sel, cannelle et toute-épice. Dans un autre bol, mélanger les oeufs, huile, miel et vanille. Ajouter les carottes et noix. Ajouter le mélange d'oeufs à celui des farines et ne mélanger que pour combiner. Verser dans 2 moules à pain huilés et cuire au four à 350°F (180°C) pendant env. 1 heure. Variation possible: remplacer les carottes par des courgettes.

• Collation en soirée

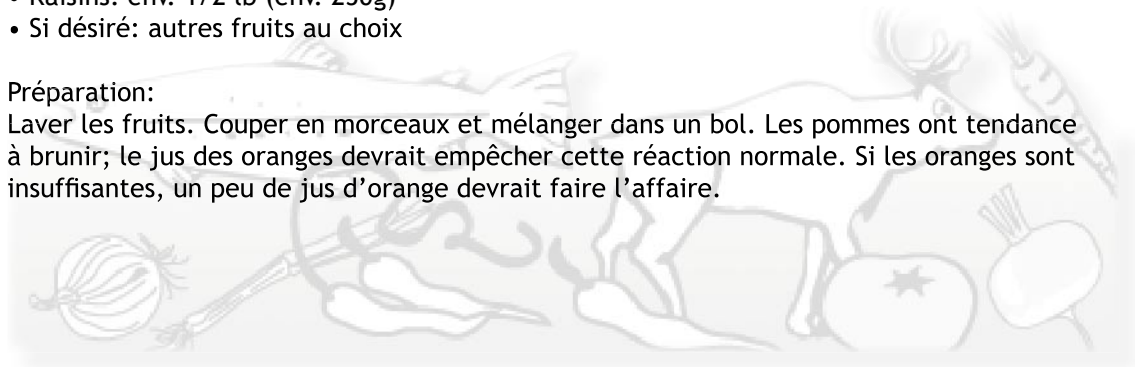
Salade de fruits*pour environ 8-10 portions*

Ingrédients:

- Oranges: 3
- Pommes: 3
- Bananes: 3
- Raisins: env. 1/2 lb (env. 250g)
- Si désiré: autres fruits au choix

Préparation:

Laver les fruits. Couper en morceaux et mélanger dans un bol. Les pommes ont tendance à brunir; le jus des oranges devrait empêcher cette réaction normale. Si les oranges sont insuffisantes, un peu de jus d'orange devrait faire l'affaire.



• Déjeuner**Gruau nutritif**
*pour environ 2 personnes***Ingrédients:**

- Eau: 1 tasse
- Flocons d'avoine nature, crus: 1 tasse
- Graines de sésame (ou autres graines): 4 cuil. à table
- Clémentines (ou autres fruits): 2
- Pomme (ou autre fruit): 1
- Lait: au goût

Préparation:

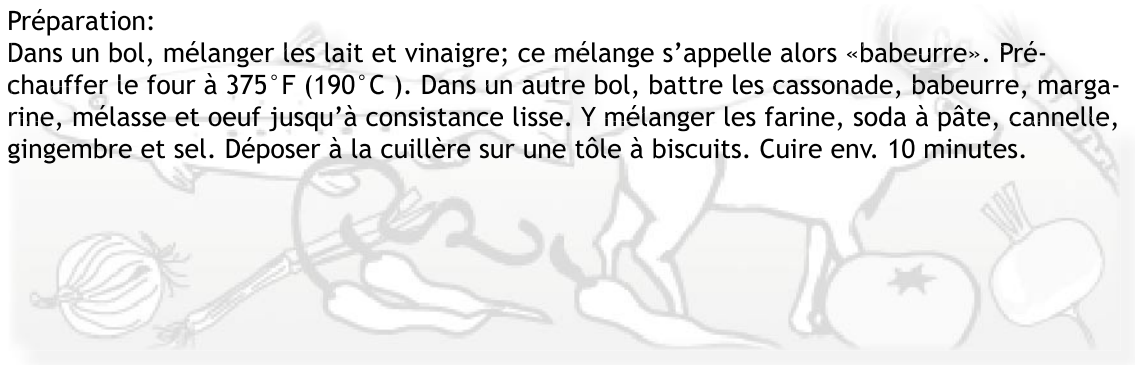
Dans un chaudron, faire bouillir l'eau; ajouter les flocons d'avoine et réduire le feu à minimum. Laver les fruits et couper en cubes. Ajouter les graines de sésame et les fruits au gruau et fermer le feu. Servir en ajoutant du lait au goût; y mélanger cassonade, miel, mélasse ou sirop d'érable si désiré.

• Collation a.m.**Galette à la mélasse**
*pour environ 25 biscuits***Ingrédients:**

- Lait: 3/4 tasse
- Vinaigre blanc: 2 cuil. à thé
- Cassonade: 1 tasse
- Margarine non hydrogénée: 1 tasse
- Mélasse: 1/2 tasse
- Oeuf: 1
- Farine: 3 tasses
- Soda à pâte: 1 cuil. à table
- Cannelle: 1 cuil. à thé
- Gingembre: 1 cuil. à thé
- Sel: 1/2 cuil. à thé

Préparation:

Dans un bol, mélanger les lait et vinaigre; ce mélange s'appelle alors «babeurre». Pré-chauffer le four à 375°F (190°C). Dans un autre bol, battre les cassonade, babeurre, margarine, mélasse et oeuf jusqu'à consistance lisse. Y mélanger les farine, soda à pâte, cannelle, gingembre et sel. Déposer à la cuillère sur une tôle à biscuits. Cuire env. 10 minutes.



• Dîner

Assiette froide avec fromage cottage*pour environ 1 portion*

Ingrédients:

- Laitue: 5 grandes feuilles
- Tomate: 1
- Fromage cottage: 1 tasse
- Pêche (fraîche ou en conserve sans sucre ajouté): 1 pêche ou 2 moitiés
- Échalote: 1
- Cornichon à l'aneth: 1
- Oeuf, cuit dur: 1, en tranches
- Facultatif: algues dulse (petit goémon) en flocons: env. 1 cuil. à thé
- Poivre: au goût
- Pain croustillant de seigle entier (disponible en épicerie dans la section des craquelins): env. 2

Préparation:

Cuire l'oeuf (jusqu'à ce que le jaune ne s'écoule plus); refroidir, écailler et couper en tranches. Laver et couper les légumes: tomate et pêche en quartiers, etc. Dans une grande assiette, disposer les laitue, tomate, fromage cottage, pêche, échalote, cornichon, oeuf. Saupoudrer l'oeuf de dulse et de poivre, si désiré. Déguster avec le pain croustillant.

Soupe aux lentilles*pour environ 10 portions*

Ingrédients:

- Lentilles: 2 tasses
- Eau: 8 tasses
- Oignon: 1
- Carotte: 1/4 tasse, coupée
- Céleri: 1/2 tasse, coupé
- Persil: 3 cuil. à table, coupé
- Sel: 2 cuil. à thé ou plus, au goût
- Poivre: 1/4 cuil. à thé
- Tomates en conserve: 1 boîte de 14 oz
- Vinaigre: 2 cuil. à table

Préparation:

Laver les lentilles et les placer dans un chaudron avec les eau, oignon, carotte, céleri, persil, sel et poivre. Couvrir et mijoter pendant 1 1/2 heures. Ajouter les tomates et les briser à la cuillère; ajouter le vinaigre et mijoter encore 1/2 heure.

• Collation p.m.

Gâteau au gingembre maison*pour environ 8-12 portions*

Ingrédients:

- Huile (de canola ou autre): 1/2 tasse
- Cassonade: 1/3 tasse
- Oeuf: 1
- Mélasse: 1 tasse
- Eau chaude: 3/4 tasse
- Farine: 2 3/4 tasses
- Soda à pâte: 1/3 cuil. à thé
- Gingembre: 2/3 cuil. à thé
- Cannelle: 2/3 cuil. à thé
- Sel: 1/3 cuil. à thé

Préparation:

Pré-chauffer le four à 325°F (165°C). Légèrement huiler un moule allant au four. Dans un bol, battre les huile, cassonade, oeuf, mélasse et eau chaude. Bien mélanger. Y mêler les farine, soda à pâte, gingembre, cannelle et sel. Déposer dans le moule. Cuire env. 50 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dents inséré au centre en ressorte propre.

• Souper

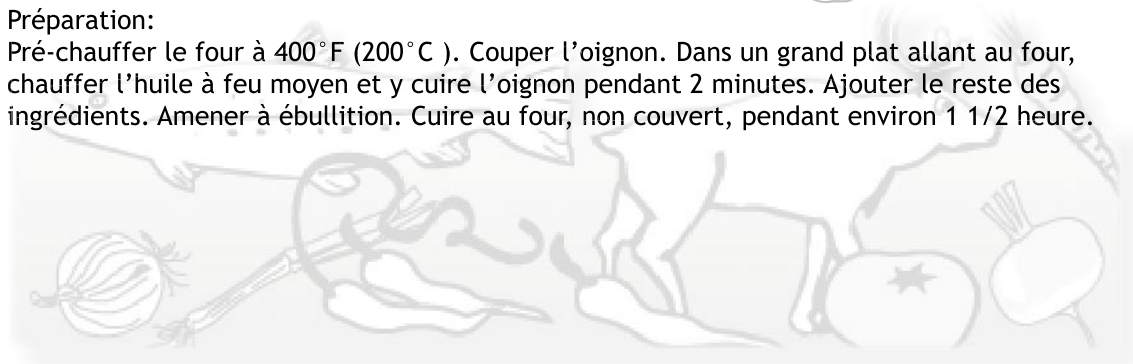
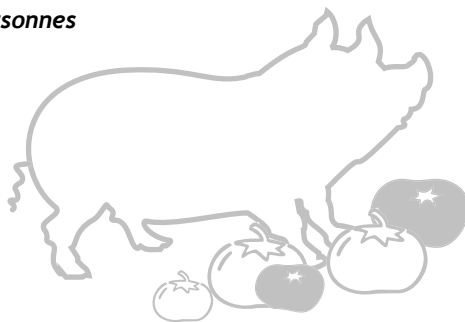
Côtelettes de porc aux tomates*pour environ 6-10 personnes*

Ingrédients:

- Huile végétale: 1 cuil. à table
- Oignons: 1 1/2
- Côtelettes de porc: 12 (env. 2 1/2 lbs ou 1 kg)
- Jus de tomates: 6 tasses (1.5 L)
- Eau: 4 1/2 tasses (env. 1.2 L)
- Sel: 1/2 cuil. à thé
- Poivre: 1/4 cuil. à thé (ou plus, au goût)

Préparation:

Pré-chauffer le four à 400°F (200°C). Couper l'oignon. Dans un grand plat allant au four, chauffer l'huile à feu moyen et y cuire l'oignon pendant 2 minutes. Ajouter le reste des ingrédients. Amener à ébullition. Cuire au four, non couvert, pendant environ 1 1/2 heure.



• Souper

Pommes de terre bouillies ou à la vapeur
pour environ 6 portions

Ingrédients:

- Pommes de terre: 6
- Eau

Préparation:

Peler (si nécessaire) et couper les pommes de terre en quartiers; bien laver.

Dans un chaudron, couvrir les pommes de terre d'eau. Si l'on opte pour une cuisson à la vapeur, placer plutôt les pommes de terre sur une marguerite (ou dans un bain-marie) et couvrir le fond de la casserole d'eau jusqu'à la marguerite. Amener à ébullition.

Réduire le feu, couvrir et laisser mijoter env. 25 minutes (ou moins si à la vapeur) ou jusqu'à tendreté. Égoutter.

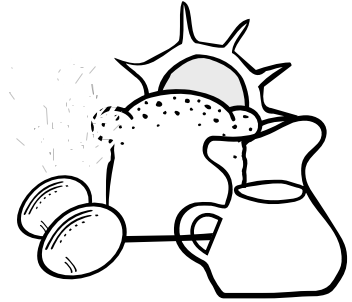


• Déjeuner

Pain doré *pour environ 1 portion*

Ingrédients:

- Oeuf: 1
- Lait: 1/4 tasse
- Cannelle: 1/4 cuil. à thé
- Vanille: 1/4 cuil. à thé
- Pain de blé entier (ou de raisin): 2 tranches
- Margarine non hydrogénée: optionnel



Préparation:

Dans un bol, battre les oeuf, lait, cannelle et vanille. Dans une poêle anti-adhésive, faire fondre un peu de margarine, si désiré (optionnel). Tremper chaque tranche de pain des 2 côtés dans le mélange aux oeufs. Cuire dans la poêle des 2 côtés jusqu'à ce que le pain soit doré.

Une tartinade de fruits 100% de votre choix (soit de type gelée ou confiture de fruits non sucrée) ou des fruits, un morceau de fromage (de votre choix) et un verre de jus 100% pur (non sucré) complèteraient bien ce déjeuner.

Trucs de la diététiste

Une tartinade maison minute et peu dispendieuse ?

Faites cuire vos fruits (frais ou congelés) jusqu'à ce qu'il soient mous.

Délicieux avec les baies (bleuets, framboises, fraises et autres) !

Une autre alternative est la recette suivante:

Tartinade de fruits de type « gelée »

Ingrédients:

- Fruits (frais, congelés ou en boîte sans sucre): 1 tasse
- Gélatine neutre: 1 cuil. à thé
- Eau: 1 cuil. à table
- Optionnel: agent « sucrant » au choix (soit du jus de fruit concentré non dilué, de la cassonade, etc.): 2 cuil. à thé (ou au goût)

Préparation:

Dans un bol, laisser la gélatine ramollir dans l'eau. Ajouter les fruits. Chauffer pour dissoudre la gélatine (soit au micro-ondes ou autre). Ajouter l'agent « sucrant ». Conserver au réfrigérateur dans des pots (idéalement stérilisés). Cette tartinade ne se conservant pas très longtemps, elle peut aussi être congelée.

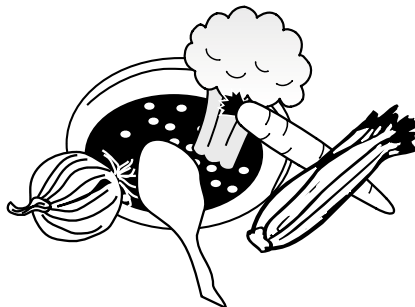
• Dîner

« Crème » de légumes
pour environ 6 portions

Ingrédients:

Pratiquement tous les légumes que vous voulez ou avez, exemples:

- Oignon: 1
- Carottes: 2
- Céleri: 2 branches
- Betterave: 1
- Persil: 1/2 tasse, haché
- Eau: 1 1/2 tasse
- Herbes salées: env. 1 cuil. à table (ou sel, au goût)
- Poivre: au goût
- Lait: 2 tasses



Préparation:

Laver, peler et couper les légumes en cubes. Dans un chaudron, faire bouillir l'eau, les légumes, le persil, les herbes salées et le poivre; laisser mijoter env. 15 minutes (ou jusqu'à tendreté). Fermer le feu et ajouter le lait et brasser pour réchauffer. Verser dans la jarre du mélangeur (ou robot culinaire) et liquéfier.

Sandwich à la viande
pour environ 1 portion

Ingrédients:

- Pain de grains entiers: 2 tranches
- Viande cuite (ex.: reste de rôti, de viande de votre choix): env. la grandeur de votre paume de main
- Laitue (et/ou luzerne): min. 2 feuilles
- Tomate: 1
- Moutarde de Dijon (ou autre): au goût

Préparation:

Laver et couper les légumes. Si désiré, faire griller le pain. Couvrir le pain de moutarde, laitue, tomates, autres légumes au goût. Couper la viande en morceaux et disposer entre les 2 tranches.



• Collation p.m.

Muffins à l'orange
pour environ 12 muffins

Ingrédients:

- Orange: 1
- Jus d'orange: 1/2 tasse
- Dattes, coupées: 1/2 tasse
- Oeuf: 1
- Huile végétale: 1/3 tasse
- Farine de blé entier: 1 3/4 tasse
- Poudre à pâte: 1 cuil. à thé
- Soda à pâte: 1 cuil. à thé

Préparation:

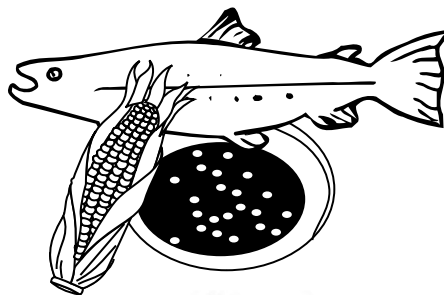
Chauffer le four à 400°F. Couper l'orange en 7 ou 8 morceaux et enlever les pépins. Au mélangeur, combiner les morceaux d'orange et le jus et réduire en purée. Ajouter au mélangeur les dattes, l'oeuf et l'huile et mélanger. Verser dans un bol. Dans un autre bol, mélanger le reste des ingrédients. Verser le mélange de farine sur le mélange d'orange et mélanger pour combiner. Remplir les moules à muffin au 3/4. Cuire au four pendant 20 minutes.

• Souper

Soupe au saumon et maïs
pour environ 8-12 portions

Ingrédients:

- Pommes de terre: 5
- Oignons: 1 1/2
- Eau: 3 tasses
- Saumon en conserve (avec bouillon): 3 boîtes de 14 3/4 oz ou 418 g ch.
- Lait évaporé: 1 1/2 boîte de 13 oz ou 385 g chaque
- Maïs congelé: 2 tasses



Préparation:

Peler, laver et couper en cubes les pommes de terre et oignons. Dans un grand chaudron, cuire les pommes de terre, oignons et eau pendant env. 1/2 heure ou jusqu'à tendreté. Ajouter les poisson (avec bouillon) et maïs et mijoter env. 5 minutes. Ajouter le lait et mijoter env. 10 minutes de plus.

Trucs de la diététiste

Égayer vos plats de pâtes en mélangeant des nouilles de blé entier et/ou de légumes avec les autres ! Vous trouverez aussi différentes grosseurs et formes de pâtes. Essayez avec la recette de sauce à la page suivante.

• Souper

Sauce à spaghetti végétarienne*pour environ 4 portions*

Ingrédients:

- Tofu (ferme): 1 lb (454 g)
- Tomates en morceaux: 1 boîte de 19 oz ou 540 ml
- Pâte de tomates: 1 boîte de 5 1/2 oz ou 156 ml
- Eau: 1 tasse
- Carotte: 1
- Champignons: 1 tasse (une fois tranchés)
- Poivron vert: 1
- Oignon: 1
- Poudre d'ail: 1 pincée
- Thym, origan, basilic: 1 pincée ch.
- Cayenne: 1/4 cuil. à table
- Poivre et sel: au goût

Préparation:

Émietter le tofu, ou le couper en cubes. Laver les légumes. Peler les carottes et l'oignon. Râper les carottes, trancher les champignons, couper le poivron en morceaux et émincer l'oignon. Dans un chaudron, mélanger tous les ingrédients. Couvrir et cuire à feu doux env. 1 heure. Servir soit avec des pâtes, du riz, du couscous ou bien de la courge spaghetti cuite.

• Collation en soirée

Bannique à l'avoine*pour environ 4 personnes*

Ingrédients:

- Farine de blé entier: 1/2 tasse
- Farine blanche: 1/2 tasse
- Flocons d'avoine (gruau): 1 tasse
- Soda à pâte: 2 cuil. à thé
- Lait écrémé, en poudre: 2 cuil. à table
- Huile: 2 cuil. à table
- Eau: 1 1/2 tasse



Préparation:

Mêler les ingrédients secs. Ajouter l'huile et l'eau; mélanger jusqu'à ce que la farine soit mouillée. Façonner en galettes. Cuire à 400°F pendant 15 min.

Trucs de la diététiste

Les meilleurs bouillons maison: faites bouillir vos restes de viandes (jambon, os, cartilages et autres) puis refroidissez au réfrigérateur; retirez la couche de gras sur le dessus et assaisonnez !

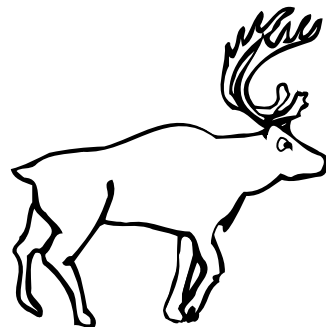
• Dîner

Pizza-pita minute au caribou (ou autre viande)

pour environ 6 personnes

Ingrédients:

- Pains pita de 6" au blé entier: 6
- Caribou (ou autre viande) haché: 1/2 lb (225 g)
- Poivron vert: 1
- Tomate: 1
- Oignon: 1/4-1/2
- Sauce tomate: 1 boîte de 14 oz (320 ml)
- Basilic: 1/2 cuil. à thé, ou plus, au goût
- Thym: 1/2 cuil. à thé, ou plus, au goût
- Poivre: 1/4 cuil. à thé, ou plus, au goût
- Fromage: 1 tasse, râpé



Préparation:

Laver et trancher les poivron et tomate. Peler et trancher finement l'oignon. Dans une poêle anti-adhésive, cuire la viande et les légumes. Ajouter la sauce tomate et les épices et fermer le feu. Sur une(des) tôle(s) à biscuits, placer les pains pita. Couvrir du mélange de sauce et couvrir de fromage râpé. Cuire à 350°F (180°C) pendant 15-20 minutes.

Idée de collation:

Une bonne idée de collation sont les barres de fruits (et fruits et légumes) 100%; différentes marques en font, et elles ne contiennent que des fruits (et parfois des légumes) séchés. On les retrouve souvent dans les épiceries dans la section des fruits et légumes. Demandez-les !

• Souper

Salade de riz et pois chiches

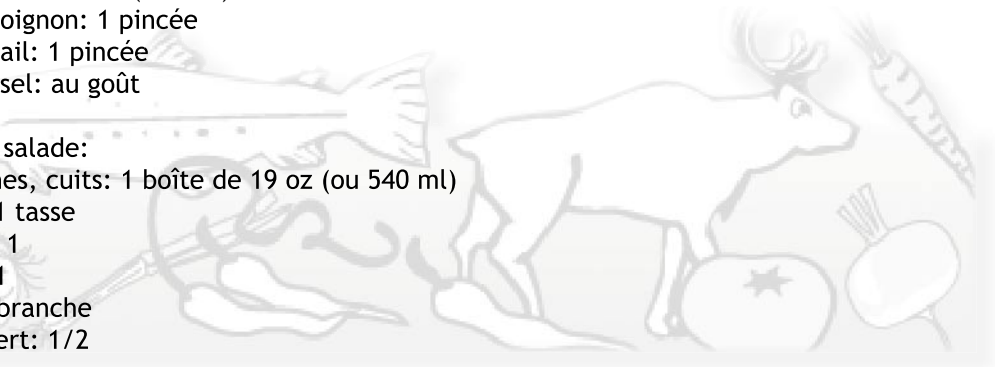
pour environ 4 personnes

Ingrédients vinaigrette:

- Huile d'olive, canola ou autre: 1 cuil. à table
- Jus de citron: 1 cuil. à table
- Basilic: 1 cuil. à thé (si frais)
- Poudre d'oignon: 1 pincée
- Poudre d'ail: 1 pincée
- Poivre et sel: au goût

Reste de la salade:

- Pois chiches, cuits: 1 boîte de 19 oz (ou 540 ml)
- Riz cuit: 1 tasse
- Échalote: 1
- Carotte: 1
- Céleri: 1 branche
- Poivron vert: 1/2



Préparation:

Dans un petit bol, préparer la vinaigrette en mélangeant les 7 premiers ingrédients. Laver les légumes; peler les carottes et les couper en petits morceaux; émincer l'échalote; hacher le céleri et le poivron. Égoutter et rincer les pois chiches. Dans un autre bol, mélanger le reste des ingrédients de la salade. Ajouter la vinaigrette, bien mélanger et servir.

Pouding au tapioca

pour environ 4 portions

Ingrédients:

- Jaune d'oeuf: 1
- Lait: 2 tasses
- Cassonade: 2 cuil. à table
- Sel: pincée
- Tapioca minute: 3 cuil. à table
- Vanille: 1 cuil. à thé

Préparation:

Dans un bol, battre le jaune d'oeuf. Ajouter les lait, cassonade, sel et tapioca; mélanger et laisser reposer 5 minutes. Dans un chaudron, idéalement un bain-marie, cuire à feu lent jusqu'à épaississement en remuant constamment. Retirer du feu et ajouter la vanille. Déposer dans 4 coupes à desserts (ou petits bols) et réfrigérer.

• Collation en soirée**Végé-pâté**

pour environ 8 portions

Ingrédients:

- Graines de tournesol: 1 tasse
- Farine de blé entier: 1/2 tasse
- Pomme de terre: 1
- Oignon: 1
- Huile d'olive, canola ou autre: 4 cuil. à thé
- Jus de citron: 1 cuil. à table
- Bouillon de poulet (ou autres): 1 1/2 tasse
- Thym, Basilic, Sauge: 1 pincée ch., sel et poivre au goût

Préparation:

Peler, laver et râper la pomme de terre. Émincer l'oignon. Mélanger tous les ingrédients au robot culinaire. Si vous n'en avez pas, moulin à grains de tournesol au mélangeur et mélanger ensuite tous les ingrédients. Huiler un plat carré allant au four; y déposer la mixture. Cuire au four à 350° F (180° C) env. 50 minutes. Peut aussi être servi froid en tartina.

Trucs de la diététiste

Les meilleurs craquelins sont faits de grains entiers et SANS huile hydrogénée (donc sans shortening ni saindoux); lisez les étiquettes ! Il y a aussi les galettes de riz et pains croustillants!

• Déjeuner

Omelette au fromage
pour environ 1-2 personnes

Ingrédients:

- Oeufs: 2
- Fromage: env. 1 oz
- Optionnel: oignon, échalote ou ciboulette: env. 1 cuil. à table
- Optionnel: un peu d'aneth ou de persil frais ou haché;
on peut aussi ajouter des légumes cuits au choix.

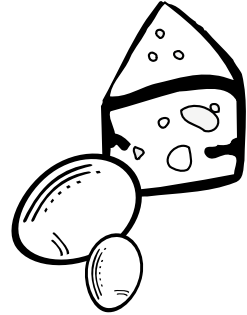
Préparation:

Dans un bol, battre les oeufs.

Verser dans une poêle anti-adhésive.

Déposer le fromage sur les oeufs.

Couvrir la poêle et laisser cuire à feu doux pendant environ 5 minutes.



***Des rôties de grains entiers et un verre de jus 100% pur (non sucré)
complèteraient bien ce déjeuner.***

• Dîner

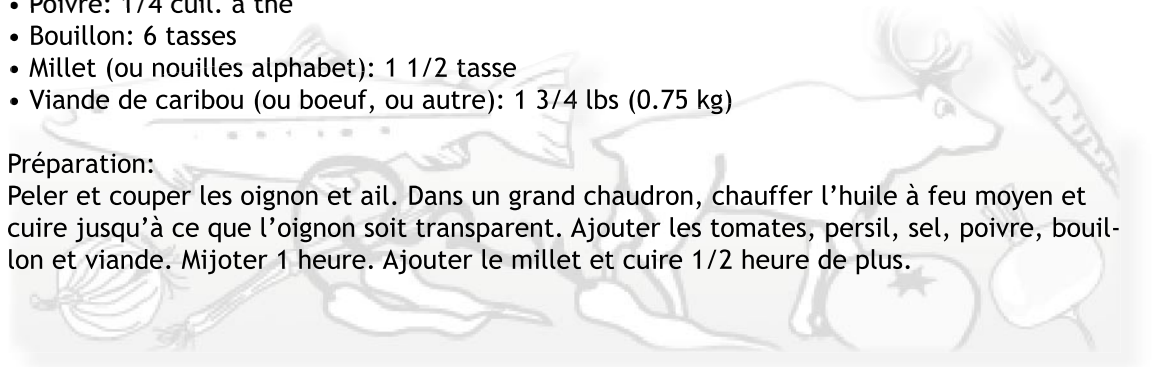
Soupe-repas venaison et millet
pour environ 8-12 portions

Ingrédients:

- Huile: 2 cuil. à table
- Oignon: 1
- Ail: 1/2 gousse
- Persil séché: 1 1/2 cuil. à table
- Tomates en conserve: 1 1/2 boîte (de 19 oz ou 540 ml chaque)
- Sel: 1/2 cuil. à thé
- Poivre: 1/4 cuil. à thé
- Bouillon: 6 tasses
- Millet (ou nouilles alphabet): 1 1/2 tasse
- Viande de caribou (ou boeuf, ou autre): 1 3/4 lbs (0.75 kg)

Préparation:

Peler et couper les oignon et ail. Dans un grand chaudron, chauffer l'huile à feu moyen et cuire jusqu'à ce que l'oignon soit transparent. Ajouter les tomates, persil, sel, poivre, bouillon et viande. Mijoter 1 heure. Ajouter le millet et cuire 1/2 heure de plus.



• Dîner

Muffins aux canneberges et à l'avoine*pour environ 12 muffins*

Ingrédients:

- Flocons d'avoine (gruau): 3/4 tasse
- Farine de blé entier: 1 1/2 tasse
- Cassonade (#1): 1/2 tasse
- Poudre à pâte: 2 cuil. à thé
- Sel: 1/2 cuil. à thé
- Margarine non hydrogénée: 1/3 tasse
- Canneberges (fraîches ou congelées), coupées: 1 1/2 tasse
- Zeste de citron râpé: 2 cuil. à thé
- Lait: 2/3 tasse
- Oeuf, battu: 1
- Cannelle: 4 cuil. à thé
- Cassonade (#2): 2 cuil. thé

Préparation:

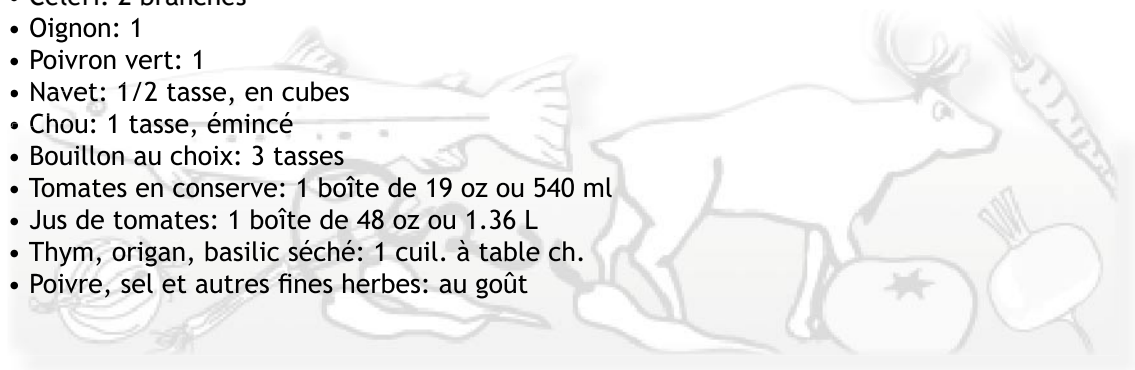
Au mélangeur, réduire les flocons d'avoine jusqu'à très fins. Combiner l'avoine, la farine (sauf 2 cuil. à table), la cassonade (#1), la poudre à pâte et le sel. Y couper la margarine jusqu'à ce que la texture soit granuleuse. Mélanger les canneberges et la farine réservée et ajouter au mélange de farine. Combiner le zeste de citron, le lait et l'oeuf et bien brasser. Ajouter aux ingrédients secs en ne brassant que pour humecter; ne pas trop mélanger. Déposer à la cuillère dans des moules à muffins. Combiner la cannelle et la cassonade (#2); saupoudrer sur les muffins. Cuire au four à 400°F pendant 20 minutes.

• Souper

Soupe aux légumes*pour environ 10 portions*

Ingrédients:

- Carottes: 2
- Céleri: 2 branches
- Oignon: 1
- Poivron vert: 1
- Navet: 1/2 tasse, en cubes
- Chou: 1 tasse, émincé
- Bouillon au choix: 3 tasses
- Tomates en conserve: 1 boîte de 19 oz ou 540 ml
- Jus de tomates: 1 boîte de 48 oz ou 1.36 L
- Thym, origan, basilic séché: 1 cuil. à table ch.
- Poivre, sel et autres fines herbes: au goût



Préparation:

Laver les légumes; peler les carottes, oignon, navet; couper les carottes en rondelles, le céleri en biseau, le poivron et le navet en cubes et émincer l'oignon et le chou. Dans un grand chaudron, cuire tous les ingrédients à feu doux env. 1 heure.

• Souper**« Burgers » au poisson**
*pour environ 6-8 personnes***Ingédients:**

- Thon en conserve: 6 boîtes de 6 1/2 oz ou 184 g chaque
- Pommes de terre: 9
- Margarine non hydrogénée: 3 cuil. à table
- Oeufs: 2
- Lait (peut être du lait en poudre reconstitué avec le bouillon du thon): 3/4 tasse
- Oignons: 2
- Poivre: 1/4 cuil. à thé (ou plus, au goût)
- Chapelure de pain: 1 1/2 tasse (peut être faite à partir de tranches de pain rôties et écrasées au rouleau à pâte)

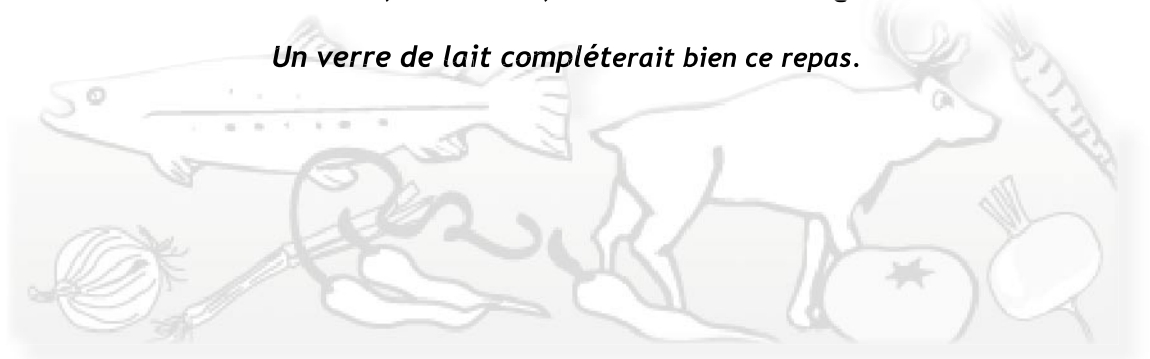
Préparation:

Préchauffer le four à 350°F (180°C). Légèrement huiler une tôle à biscuits. Laver, peler et couper les pommes de terre. Dans un grand chaudron, couvrir les pommes de terre d'eau, couvrir et cuire pendant 25 minutes. Réduire les pommes de terre en purée avec la margarine. Dans un bol, battre les oeufs et le lait. Dans un autre bol, déposer la chapelure de pain.

Couper les oignons. Dans un grand bol, combiner les poisson égoutté, pommes de terre, oignons et poivre. Façonner en galettes. Tremper les galettes dans la mixture d'oeufs et lait, puis recouvrir de chapelure. Placer les galettes sur la tôle à biscuits huilée. Cuire environ 20 minutes, tourner les galettes et cuire encore environ 20-25 minutes.

Ces « burgers » peuvent être mangés seuls ou dans un pain « à hamburger » au blé entier, avec laitue, tomate ou autres légumes.

Un verre de lait compléterait bien ce repas.



• Collation en soirée

Humus

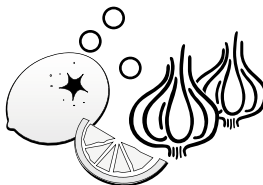
pour environ 2 tasses

Ingrédients:

- Graines de sésame: 1/4 tasse
- Eau: 1/4 tasse
- Jus de citron: 1/3 tasse
- Ail: 2 gousses
- Pois chiches, en conserve: 1 boîte de 19 oz ou 540 ml

Préparation:

Chauffer le four à 375°F (190°C). Sur une tôle à biscuits, déposer les graines de sésame. Cuire au four jusqu'à ce qu'elles soient légèrement dorées (env. 5 minutes). Écraser l'ail (au presse-ail) et bien égoutter les pois chiches. Verser tous les ingrédients dans la jarre du mélangeur; réduire en purée. Servir dans un bol comme trempette (avec des crudités) ou tartiner sur du pain pita.

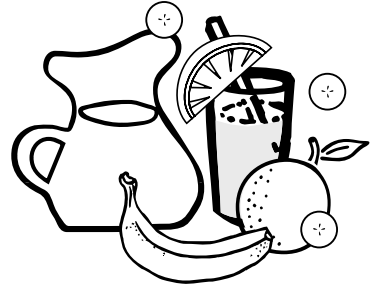


• Déjeuner

Déjeuner tropical *pour environ 1 - 2 portions*

Ingrédients:

- Lait: 1 tasse
- Banane: 1
- Jus d'orange 100% (non sucré) concentré congelé (non dilué): 3 cuil. à table
- Glaçon: 1 (facultatif)



Préparation:

Dans la jarre du mélangeur, verser les lait, banane et jus d'orange concentré; liquéfier. Si désiré, ajouter le glaçon et brasser à nouveau quelques secondes. Servir très froid.

Bannique au blé entier *pour environ 8-10 personnes*

Ingrédients:

- Farine de blé entier: 5 tasses
- Lait écrémé, en poudre: 1/2 tasse
- Poudre à pâte: 3 cuil. à table
- Huile végétale: 1/2 tasse
- Eau: 1 tasse

Préparation:

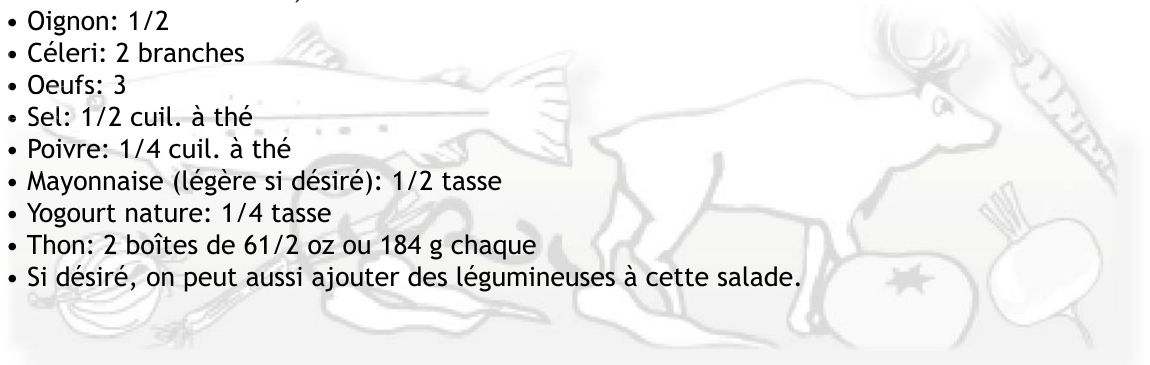
Dans un grand bol, mélanger la farine, la poudre à pâte et le lait en poudre. Ajouter de l'huile jusqu'à ce que le mélange forme des grumeaux. Ajouter l'eau. Mélanger jusqu'à ce que le mélange soit crémeux. Verser dans un moule. Faire cuire à 400° F pendant 25 min.

• Dîner

Salade de macaroni *pour environ 6-10 portions*

Ingrédients:

- Macaroni de blé entier, non cuit: 2 1/2 tasses
- Oignon: 1/2
- Céleri: 2 branches
- Oeufs: 3
- Sel: 1/2 cuil. à thé
- Poivre: 1/4 cuil. à thé
- Mayonnaise (légère si désiré): 1/2 tasse
- Yogourt nature: 1/4 tasse
- Thon: 2 boîtes de 6 1/2 oz ou 184 g chaque
- Si désiré, on peut aussi ajouter des légumineuses à cette salade.



Préparation:

Cuire puis réfrigérer les pâtes pour refroidir. Dans un chaudron, bouillir les oeufs dans l'eau env. 10 minutes (ou jusqu'à ce que le jaune soit dur). Passer à l'eau froide puis écailler. Couper en morceaux. Couper l'oignon finement. Laver et couper le céleri finement. Dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients. Couvrir et réfrigérer jusqu'au service.

• Dîner**Croustillant aux pêches et bleuets**

pour environ 6-8 personnes

Ingrédients:

- Pêches (fraîches ou en boîte, pelées et en tranches): 4
- Bleuets (ou autres fruits), congelés ou frais: 1 1/2 tasse
- Jus de citron: 1 cuil. à table
- Farine (de blé entier) (#1): 2 cuil. à table
- Cannelle (#1): 1 cuil. à thé
- Flocons d'avoine: 1/2 tasse
- Farine (de blé entier) (#2): 1/3 tasse
- Cannelle (#2): 1/2 cuil. à thé
- Margarine non hydrogénée: 1/4 tasse
- Cassonade: 1/3 tasse

Préparation:

Dans un grand bol, combiner les pêches, bleuets et jus de citron. Ajouter les farine (#1) et cannelle (#1). Déposer dans un plat allant au four. Dans un grand bol, mélanger les flocons d'avoine, farine (#2), cannelle (#2), margarine et cassonade jusqu'à granuleux. Déposer sur le mélange de pêches. Cuire au four à 375°F (190°C) env. 1/2 heure ou jusqu'à ce que les fruits bouillonnent.

Un verre de lait compléterait bien ce dîner.

• Souper**Pain de viande régal**

pour environ 4 portions

Ingrédients:

- Boeuf ou veau haché maigre: 1 lb (454 g) (on peut aussi mélanger 1/2 foie haché et 1/2 viande hachée)
- Oignon: 1
- Flocons d'avoine (gruau): 1/4 tasse
- Carottes: 2
- Céleri: 1 branche
- Origan: 1 pincée
- Thym: 1 pincée
- Basilic: 1 pincée

- Sel et poivre: au goût
- Oeuf, battu: 1
- Fromage: 1/4 tasse, râpé
- Jus de tomate: 1/2 tasse

Préparation:

Laver les légumes, peler les oignon et carottes. Émincer l'oignon, râper les carottes, hacher le céleri. Dans un grand bol, mélanger les 10 premiers ingrédients (de la viande hachée à l'oeuf). Huiler un moule à pain et y déposer le mélange. Cuire au four à 450°F (180°C) pendant env. 50 minutes. Ajouter le fromage et le jus de tomate. Poursuivre la cuisson 10 minutes. Refroidir 5 minutes et trancher; servir.

Pommes de terre croustillantes au four

pour environ 4-5 portions

Ingrédients:

- Pommes de terre: 5
- Huile végétale (de canola ou autre): 2 cuil. à table
- Poudre d'ail: 1/4 cuil. à thé
- Poivre: 1/4 cuil. à thé

Préparation:

Pré-chauffer le four à 400°F (200°C). Légèrement huiler un plat allant au four. Laver les pommes de terre et les couper en cubes ou en quartiers. Dans un grand bol, mélanger les pommes de terre, huile, poudre d'ail et poivre. Placer dans le plat et cuire pendant env. 25 minutes, ou jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres et dorées.

Courge à l'érable

pour environ 4-8 portions

Ingrédients:

- Courge d'hiver, soit Butternut ou Buttercup: 1
- Eau: env. 4 cuil. à table
- Sirop d'érable: 2 à 4 cuil. à table
- Poivre: env. 1/4 cuil. à thé

Préparation:

Laver l'extérieur de la courge et la couper sur la longueur en 2. Vider l'intérieur des pépins et rinser à l'eau. Placer les 2 demies dans un plat allant au four, la partie creuse vers le haut. Verser l'eau dans le fond du plat. Déposer 1 à 2 cuil. à table de sirop d'érable dans chaque demi-courge et saupoudrer de poivre. Couvrir (si désiré) et cuire au four à feu doux (env. 300°F (150°C)) jusqu'à tendreté (env. 1 heure).

• Collation en soirée

Pouding au riz au micro-ondes*pour environ 4-6 portions*

Ingrédients:

- Lait: 2 tasses
- Oeufs: 2
- Cassonade: 1/4 tasse
- Essence de vanille: 1/2 cuil. à thé
- Riz instantané, non cuit: 2/3 tasse
- Raisins secs: 1/2 tasse
- Optionnel: muscade (moulue)

Préparation:

Verser le lait dans un contenant de 2 tasses allant au micro-ondes; chauffer à haute température 2 à 3 minutes ou jusqu'à la formation d'une peau. Le lait ne doit pas bouillir. Dans un contenant de 6 tasses, battre légèrement les oeufs et y mélanger les cassonade et vanille. Ajouter les lait, riz et raisins secs. Bien mélanger. Cuire à température moyenne 8 à 9 minutes ou jusqu'à ce que le mélange épaississe, en remuant toutes les 2 minutes. Saupoudrer de muscade, si désiré. Servir chaud ou froid.



• Déjeuner**Crêpes au blé entier**
*pour environ 6-8 personnes***Ingrédients:**

- Farine de blé entier: 2 tasses
- Sel: 1/2 cuil. à thé
- Poudre à pâte: 2 cuil. à table
- Oeufs: 2
- Lait: 1 1/2 tasse
- Margarine non hydrogénée (ou huile): 1 cuil. à table

Préparation:

Dans un bol, mélanger la farine, le sel et la poudre à pâte. Dans un autre bol, mélanger les oeufs, le lait et la margarine (ou l'huile). Ajouter les ingrédients secs aux ingrédients humides et bien mélanger. Dans une poêle anti-adhésive, déposer une louche de mélange et cuire à feu moyen; lorsque la crêpe cesse de former des trous, tourner et laisser cuire jusqu'à ce qu'elle soit dorée.

Yogourt orange et cannelle
pour environ 2-4 personnes
*(ou plus si utilisé comme trempette)***Ingrédients:**

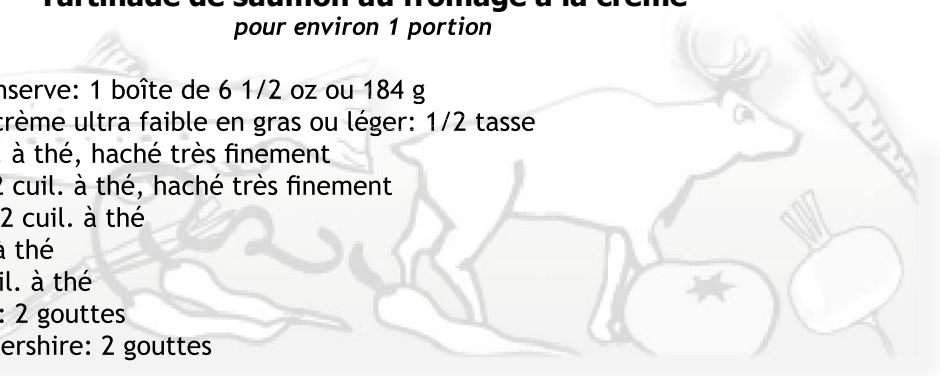
- Yogourt nature, faible en gras: 1 tasse
- Jus d'orange concentré congelé (non dilué): 1 cuil. à table
- Extrait de vanille pure: 1/3 cuil. à thé
- Cannelle moulue: 3/4 cuil. à thé

Préparation:

Dans un bol de service, bien mélanger tous les ingrédients. Déposer sur les crêpes (et les fruits) ou utiliser comme trempette.

• Collation a.m.**Tartinade de saumon au fromage à la crème**
*pour environ 1 portion***Ingrédients:**

- Saumon en conserve: 1 boîte de 6 1/2 oz ou 184 g
- Fromage à la crème ultra faible en gras ou léger: 1/2 tasse
- Oignon: 2 cuil. à thé, haché très finement
- Poivron vert: 2 cuil. à thé, haché très finement
- Jus de citron: 2 cuil. à thé
- Sel: 1/4 cuil. à thé
- Poivre: 1/4 cuil. à thé
- Sauce tabasco: 2 gouttes
- Sauce Worcestershire: 2 gouttes



Préparation:

Bien égoutter le saumon; enlever la peau si désiré, mais garder les os et les arêtes et les écraser dans le mélange. Peler l'oignon, laver l'oignon et le poivron et les hacher très finement. Dans un petit bol, bien mélanger tous les ingrédients jusqu'à consistance homogène et onctueuse.

Cette tartinade peut être dégustée avec du pain, de la bannique, des craquelins (sans gras hydrogénés) ou encore des légumes.

• Dîner

Tacos

pour environ 6 portions

Ingrédients:

- Viande hachée au choix: env. 2 lbs (1kg)
- Fines herbes au choix (ex.: Herbes de Provence): env. 2 cuil. à table
- Herbes salées (ou sel): au goût
- Poudre de chili: optionnel, au goût
- Coquilles pour tacos, ou tortillas (idéalement sans shortening ni huile hydrogénée, si possible): 6
- Tomates: 2
- Laitue: 1 tête
- Fromage au choix: 2 tasses, râpé
- Sauce salsa (voir recette suivante)



Préparation:

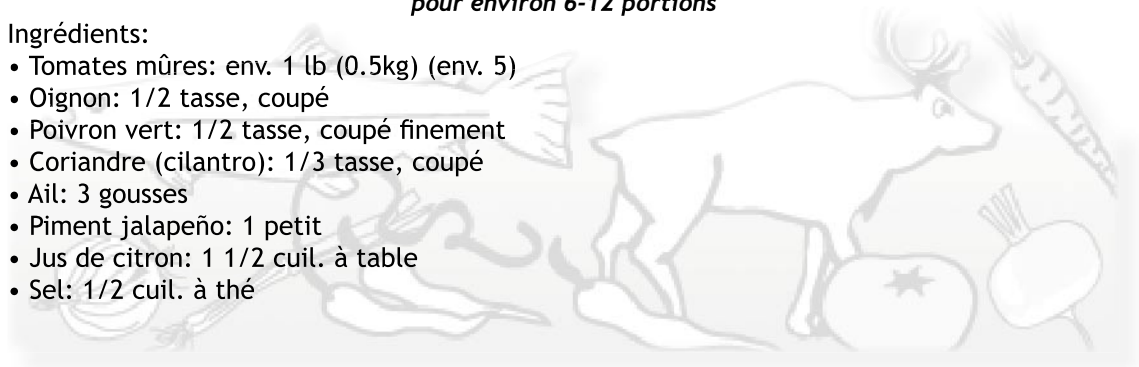
Dans une poêle anti-adhésive, faire cuire la viande en l'égrenant jusqu'à ce qu'elle soit complètement cuite (aucune couleur rosée), soit env. 1/2 heure. Ajouter les fines herbes, herbes salées, poivre et poudre chili si désiré. Laver les tomates et laitue; couper les tomates en cubes et la laitue en lanières. Pour servir, agencer à votre goût, ex.: dans la coquille, déposer les viande, tomate, laitue, fromage et salsa.

Sauce Salsa

pour environ 6-12 portions

Ingrédients:

- Tomates mûres: env. 1 lb (0.5kg) (env. 5)
- Oignon: 1/2 tasse, coupé
- Poivron vert: 1/2 tasse, coupé finement
- Coriandre (cilantro): 1/3 tasse, coupé
- Ail: 3 gousses
- Piment jalapeño: 1 petit
- Jus de citron: 1 1/2 cuil. à table
- Sel: 1/2 cuil. à thé



Préparation:

Laver les légumes. Vider les poivron et piment de leurs pépins. Couper les tomates en 2; en extraire les pépins et jus. Couper les tomates évidées en dés. Couper finement les oignon, poivron, coriandre et piment. Émincer l'ail. Dans un grand bol, bien mélanger les ingrédients.

Biscuits au beurre d'arachides

pour environ 25 biscuits

Ingrédients:

- Huile végétale (ex.: canola): 1/2 tasse
- Cassonade: 1 tasse
- Beurre d'arachides (idéalement 100% arachides): 1/2 tasse
- Farine de blé entier: 1 tasse
- Farine tout usage: 1/2 tasse
- Soda à pâte: 1 cuil. à thé
- Oeuf: 1
- Vanille: 1/2 cuil. à thé

Préparation:

Dans un grand bol, bien mélanger les cassonade et huile. Ajouter le beurre d'arachides et battre. Ajouter les oeuf et vanille et bien battre. Dans un autre bol, très bien mélanger les farines et soda à pâte. Ajouter au mélange de beurre d'arachides et bien mélanger. Légèrement huiler une tôle à biscuits. Façonner la pâte en boules et les placer sur la tôle à biscuits. Aplatir les boules avec une fourchette mouillée. Cuire au four env. 10 minutes à 400°F (200°C).

Un breuvage de soya peut à l'occasion remplacer un verre de lait; choisissez-le enrichi de calcium, vitamines A , D, B12, etc.

Attention ! Ce breuvage n'est pas la même chose que les formules pour nourrissons à base de soya !

Tout comme le lait de vache, il ne devrait donc pas être utilisé comme formule pour nourrisson et ne devrait pas non plus être servi à un enfant avant l'âge d'un an.

Les breuvages de soya existent en plusieurs saveurs et chaque compagnie peut avoir un goût différent. À essayer !

• Souper**Poulet fruité**

pour environ 4 portions

Ingrédients:

- Chapelure (peut être du pain grillé et écrasé au rouleau à pâte): 1/3 tasse
- Estragon: 1/4 cuil. à thé
- Paprika: 1 cuil. à thé
- Muscade: 1/4 cuil. à thé

- Poivre (#1): au goût
- Sel (#1): au goût
- Poitrines de poulet, désossé: 4 poitrines ou 1 lb (454 g)
- Jus d'orange (ou de pomme): 1/2 tasse
- Bouillon au choix: 1/2 tasse
- Échalote: 1
- Pêches (ou mandarines), en conserve ou fraîches: 1 tasse, en morceaux
- Farine: 1 cuil. à table
- Poivre (#2): au goût
- Sel (#2): au goût

Préparation:

Assaisonner la chapelure en mélangeant les 6 premiers ingrédients (de la chapelure au sel (#1)). Enrober les poitrines de poulet avec la chapelure assaisonnée. Dans un plat rectangulaire allant au four huilé, déposer le poulet. Cuire au four à 350°F (180°C) pendant env. 35 minutes. Dans un bol, mélanger le reste des ingrédients (du jus au sel (#2)). Ajouter ce mélange sur le poulet. Poursuivre la cuisson pendant env. 15 minutes, non couvert.

Courgette vapeur

pour environ 4 portions

Ingrédients:

- Courgette (zucchini): 2
- Eau

Préparation:

Laver les courgettes, retirer les bouts et couper en rondelles. Cuire à la vapeur env. 5 minutes ou jusqu'à tendreté.

Riz sauvage et basmati

pour environ 6 portions

Ingrédients:

- Riz sauvage: 1 tasse
- Riz basmati (ou autre): 1 tasse
- Eau (ou bouillon au choix): 4 tasses

Préparation:

Bien rincer le riz sauvage sous l'eau froide. Dans un chaudron, amener l'eau à ébullition. Y déposer le riz sauvage, réduire le feu à moyen et cuire pendant env. 30-40 minutes, couvert. Bien rincer le riz basmati sous l'eau froide. Ajouter le riz basmati au riz sauvage et cuire pendant env. 10-15 minutes à feu doux. Fermer le feu et laisser reposer, couvert, jusqu'à ce que les riz soient bien cuits (le riz sauvage devrait «friser»).

Table des matières

Semaine 2

Bannique riche en fer	31
Quiche au saumon sans croûte	31
Salade algonquine aux pommes	32
Muffins de blé entier	32
Polenta gratinée au chevreuil (ou boeuf ou autre)	33
Pêches et « dumplings »	34
Biscuits aux fruits secs	34
Soupe au poulet, riz et haricots	35
Trempelette « tzatziki » modifiée	35
Muffins à la citrouille	36
Brochette	36
Riz	37
Salade grecque	37
Pommes au four	38
Muffins aux dattes et bananes	38
Crème de blé	39
Soupe à l'orge	39
Assiette froide	39
Carrés aux dattes	40
Chili au caribou (ou boeuf, orignal, chevreuil, etc.)	40
Fruits et yogourt	41
Bannique aux baies	41
Sandwich pita au jambon	42
Flan nature	42
Sole simple	42
Courge à la vapeur	43
Riz sauvage amandine	43
Trempelette à l'épinard	43
Lait fouetté aux fruits	44
Sandwich de tofu « à la dinde »	44
Salade de chou	45
Foie sauté aux légumes	45
Panais à la vapeur	46
Pommes de terre en purée	46
Pain de maïs	47
Salade au thon	47
Compote rhubarbe et fraises	48
Poulet tandoori	48
Salade verte avec vinaigrette aigre-douce	49
Cantaloup fruité	49
Bannique « frite »	50
Bâtonnets glacés santé	50
Soupe à l'oignon gratinée	51
Salade d'haricots	51
Épi de maïs	51
Oie, légumes et « dumplings »	52
Gélatine de fruits	52
Soupe à la citrouille	53
Bannique au four	54
Références	55

• Déjeuner

Bannique riche en fer
pour environ 8-12 portions

Ingrédients:

- Farine tout usage: 3 1/2 tasses
- Farine de blé entier: 3 1/4 tasses
- Lait en poudre: 3/4 tasse
- Sel: 1/2 cuil. à table
- Poudre à pâte: 1 1/2 cuil. à table
- Germe de blé: 3 cuil. à table
- Raisins secs: 1 1/2 tasse
- Eau: 2 1/4 tasses
- Huile: 3 cuil. à table
- Oeufs: 2
- Mélasse: 1 1/2 cuil. à table

Préparation:

Dans un grand bol, mélanger les farines, lait en poudre, sel, poudre à pâte, germe de blé et raisins. Dans un autre bol, bien mélanger les eau, huile, oeufs et mélasse. Ajouter au mélange des farines en remuant jusqu'à ce que la farine soit humide. Pétrir pour atteindre une pâte d'env. 1/2 pouce (env. 1 cm) d'épaisseur. Légèrement huiler un plat allant au four; y déposer la pâte. Cuire à 400°F (200°C) pendant env. 1/2 heure.

• Dîner

Quiche au saumon sans croûte
pour environ 8 personnes

Ingrédients:

- Saumon en conserve: 2 boîtes de 14 3/4 oz ou 418 g chaque
- Fromage cheddar: 3 1/2 tasses
- Oignon: env. 1/2
- Bouillon du saumon, complété de lait: 3 tasses
- Oeufs: 7
- Farine: 1 tasse
- Sel: 3/4 cuil. à thé
- Poivre: 1/2 cuil. à thé

Préparation:

Préchauffer le four à 375°F (190°C). Égoutter le saumon (en conservant le bouillon) et écraser les os complètement. Râper le fromage. Peler et couper l'oignon. Dans un grand bol, combiner les saumon, fromage et oignons. Huiler un moule allant au four et y déposer le mélange de saumon, fromage et oignon. Dans une tasse à mesurer, déposer le bouillon de saumon et ajouter du lait pour atteindre 3 tasses au total. Dans un mélangeur, amalgamer les bouillon de saumon, lait, oeufs, farine, sel et poivre. Déposer la mixture liquide sur le saumon dans le moule à tarte. Cuire env. 30 minutes, jusqu'à ce qu'un couteau placé dans le centre de la quiche en ressorte propre.

• Dîner

Salade algonquienne aux pommes

pour environ 6 portions

Ingrédients:

- Pommes: 2
- Pissenlit: 1 tasse
- Cresson: 1/2 tasse
- Chou: 1/2 tasse
- Champignons: 1/2 tasse
- Radis: 1/2 tasse
- Noix: 1 oz (30 g)

Vinaigrette:

- Huile (soit de tournesol): 2 cuil. à table
- Vinaigre de pommes: 2 cuil. à table
- Sirop d'érable: 1 cuil. à table
- Sel: 1 cuil. à thé
- Poivre: 2 cuil. à thé

Préparation:

Mélanger ensemble les ingrédients de la vinaigrette. Laver les légumes. Couper les pommes en tranches minces, le chou en fines juliennes, les champignons en fines lamelles, les radis en 2. Rassembler tous les ingrédients de la salade; mélanger délicatement avec la vinaigrette et servir.

• Collation p.m.

Muffins de blé entier

pour environ 12 muffins

Ingrédients:

- Farine de blé entier: 1 tasse
- Farine tout usage: 1 tasse
- Lait en poudre: 1/2 tasse de poudre
- Son (de blé): 1/3 tasse
- Cassonade: 1/2 tasse
- Cannelle: 1 cuil. à thé
- Poudre à pâte: 2 cuil. à table
- Sel: 1 cuil. à thé
- Oeufs: 2
- Huile: 1/2 tasse
- Eau: 2 tasses
- Raisins secs: 1/2 tasse



Préparation:

Chauffer le four à 350°F (180°C). Dans un grand bol, combiner les farines, poudre de lait, cassonade, son, cannelle, poudre à pâte et sel; bien mélanger. Dans un autre bol, battre les oeufs, eau et huile. Ajouter aux ingrédients secs en ne brassant que pour combiner (pas trop brasser). Ajouter les raisins, sans trop mélanger. Déposer la pâte dans des moules à muffins légèrement huilés; remplir au 3/4. Cuire au four env. 20 minutes.

• Souper

**Polenta gratinée au chevreuil
(ou boeuf ou autre)
*pour environ 8-12 portions***

Ingrédients:

- Viande hachée: 2lbs (env. 1kg)
- Tomates fraîches: 3
- Poivrons verts: 1 1/2
- Poivron rouge: 1
- Ail: 2 gousses
- Poudre chili: 1/2 cuil. thé
- Cumin moulu: 1 cuil. à thé
- Origan: 1 cuil. à thé
- Sel (#1): 1/2 cuil. à thé, poivre: 1/2 cuil. à thé
- Pâte de tomates: 1/3 tasse
- Coriandre: 1/2 cuil. à thé
- Eau: 6 tasses
- Semoule de maïs: 1 1/2 tasse
- Sel (#2): 1/2 cuil. à thé
- Maïs congelé: 2 1/2 tasses
- Crème sûre (faible en gras, ou yogourt nature): 2/3 tasse
- Fromage cheddar: 1 1/2 tasse, râpé

Préparation:

Laver et couper les tomates et poivrons en dés. Cuire la viande à feu moyen pendant env. 5-10 minutes (jusqu'à ce qu'elle ne soit plus rose). Mettre la viande de côté (dans un bol couvert). Dans la même poêle, cuire les poivrons, ail, poudre de chili, cumin, origan, sel (#1) et poivre en remuant, pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que les poivrons soient tendres. Y ajouter les pâte de tomates et tomates en remuant. Mijoter env. 5 minutes, ou jusqu'à ce que le mélange épaississe. Ajouter les viande et coriandre. Dans un très grand chaudron, bouillir l'eau à feu moyen. Ajouter graduellement et en fouettant la semoule de maïs et le sel (#2). Fouetter continuellement et réduire le feu à minimum. Cuire en brassant continuellement pendant 5 minutes ou jusqu'à crémeux. Retirer du feu. Y ajouter en mélangeant le maïs en grains et la crème sûre. Déposer immédiatement dans un grand plat allant au four huilé, en pressant légèrement. Déposer le mélange de viande sur la semoule. Saupoudrer de fromage râpé. Cuire au four à 375°F (190°C) env. 45 minutes, jusqu'à doré et bouillonnant.

• Souper

Pêches et « dumplings »*pour environ 6-8 personnes*

Ingrédients:

- Pêches (ou autres fruits): 4 boîtes de 14 oz ou 398 ml chaque
- Jus de pommes 100% (non additionné de sucre): 2 tasses
- Farine de blé entier: 2 1/4 tasses
- Sel: 1/4 cuil. à thé
- Cassonade: 1/4 tasse
- Poudre à pâte: 1/2 cuil. à table
- Oeuf: 1
- Lait: 1/4 tasse



Préparation:

Dans un grand chaudron, faire bouillir les pêches et jus. Dans un bol, mélanger les farine, poudre à pâte et sel. Dans un autre bol, battre légèrement l'oeuf et ajouter le lait. Incorporer le mélange d'oeuf à celui de farine sans trop mélanger. Déposer la pâte à la cuillère sur les pêches bouillantes. Couvrir et cuire env. 15 minutes.

• Collation a.m. (Lundi)

Biscuits aux fruits secs*pour environ 25 biscuits*

Ingrédients:

- Margarine non hydrogénée: 2/3 tasse
- Cassonade: 1 1/3 tasse
- Oeufs: 2
- Farine de blé entier: 1 1/3 tasse
- Farine tout usage: 1 1/2 tasse
- Poudre à pâte: 2 cuil. à thé
- Cannelle: 2 cuil. à thé
- Fruits secs (ex.: abricots, raisins, dattes): 1 tasse
- Lait: 1/2 tasse

Préparation:

Pré-chauffer le four à 350°F (180°C). Dans un grand bol et avec un malaxeur électrique, battre en crème la margarine; graduellement ajouter la cassonade, en battant à vitesse moyenne jusqu'à léger et mousseux. Y battre les oeufs. Dans un autre bol, combiner les farines, poudre à pâte et cannelle; bien mélanger. Y mélanger les fruits secs. Ajouter au mélange des oeufs en alternance avec le lait, en mélangeant après chaque addition (ex.: un peu de mélange d'oeufs, brasser, un peu de lait, brasser, etc.). Déposer à la cuillère sur une tôle à biscuits. Cuire env. 15 minutes ou jusqu'à doré. Laisser refroidir légèrement avant de retirer de la tôle.

• Dîner

Soupe au poulet, riz et haricots*pour environ 10 portions*

Ingrédients:

- Bouillon de poulet: 6 tasses
- Eau: 2 tasses
- Céleri: 2 branches
- Oignon: 1
- Carotte: 1
- Tomate en conserve: 1 boîte de 19 oz ou 540 ml
- Riz: 1/2 tasse
- Sauce Worcestershire: 1 cuil. à thé
- Poivre: 1/4 cuil. à thé, sel au goût
- Persil séché, thym, origan, basilic: 1/2 cuil. à thé ch.
- Poulet cuit: 1 tasse, en dés
- Haricots cuits (de lima ou autre): 1 1/2 tasse

Préparation:

Dans un grand chaudron, combiner les bouillon, eau, céleri, oignon, carotte, tomates (en les brisant à la fourchette), riz, sauce Worcestershire et poivre; faire bouillir. Réduire la température et mijoter, couvert, pendant 15 minutes ou jusqu'à ce que le riz soit presque tendre. Y ajouter les fines herbes, poulet et haricots; mijoter, non couvert, pendant 10 minutes ou jusqu'à complètement chaud.

Trempelette « tzatziki » modifiée*pour environ 6-8 portions*

Ingrédients:

- Yogourt nature: env. 2 tasses (ou plus, au goût)
- Concombre: 1
- Jus de lime ou de citron: env. 2 cuil. à table
- Ail: env. 2 gousses
- Fines herbes au choix (ex.: origan, etc.): env. 2 cuil. à thé
- Herbes salées (ou sel): au goût (ex.: 1 cuil. à thé d'herbes salées)
- Poivre: au goût

Préparation:

Laver et peler le concombre; couper sur le long en 4 et retirer le centre (tous les pépins). Bien presser dans des papiers «essuie-tout» pour retirer toute l'eau possible. Râper le concombre; presser encore entre des «essuie-tout» pour retirer toute l'eau possible. Écraser l'ail au presse-ail; dans un bol, mélanger tous les ingrédients. Couvrir et réfrigérer.

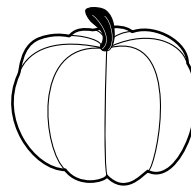
Ce genre de trempelette se savoure bien avec des crudités de votre choix (carottes, brocoli, chou-fleur, poivrons, céleri, etc.), des craquelins, du pain pita de blé entier (frais ou séché au four) ou encore dans les souvlakis, sandwich et même comme sauce à salade !

• Dîner

Muffins à la citrouille*pour environ 12 muffins*

Ingrédients:

- Son (de blé): 3/4 tasse
- Farine de blé entier: 3/4 tasse
- Cassonade: 1/2 tasse
- Cannelle: 1 1/2 cuil. à thé
- Poudre à pâte: 1 cuil. à thé
- Soda à pâte: 1 cuil. à thé
- Sel: 1/2 cuil. à thé
- Raisins secs ou bleuets ou noix de Grenoble hachées: 1 tasse
- Citrouille cuite écrasée (ou en boîte): 1 tasse
- Oeufs: 2
- Huile végétale (soit de canola): 1/4 tasse
- Yogourt nature (ou babeurre): 1/2 tasse



Préparation:

Dans un bol, combiner le son, farine, cassonade, cannelle, poudre et soda à pâte, sel et raisins; mélanger. Ajouter la citrouille, oeufs (non battus), huile et yogourt; mélanger légèrement seulement pour combiner. Déposer la pâte dans des moules à muffins (légèrement huilés si nécessaire). Cuire au four à 400° F (200°C) env. 25 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient fermes au toucher.

• Souper

Brochette*pour environ 2 personnes*

Ingrédients:

Marinade pour brochettes:

- Vinaigrette italienne (faible en gras): 2 cuil. à soupe
- Jus de citron: 1 cuil. à soupe
- Ail: 2 gousses (ou 1/2 cuil. à thé de poudre d'ail)
- Poivre: 1/4 cuil. à thé
- Origan: 1/2 cuil. à thé
- Cassonade: 1 cuil. à thé

Brochettes:

- Boeuf (ou autre viande au choix) en cubes: env. 8 cubes (ou 12 oz (360 g) de viande crue)
- Légumes au choix, ex.: tomates (cerises ou autres), champignons, poivrons verts, oignons, courgettes, aubergines, etc.)

Préparation:

Dans un bol, mélanger les ingrédients de la marinade; y faire mariner la viande au réfrigérateur (couvert) env. 2 heures. Laver les légumes et couper en gros morceaux (laisser les champignons entiers). Sur des bâtons à brochettes, disposer la viande et les légumes. À l'aide d'un pinceau, enrober les brochettes de marinade. Faire griller les brochettes sur le barbecue (ou au four) env. 10 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient cuites.

Riz

pour environ 4 portions

Ingrédients:

- Riz (basmati ou autre): 1 tasse
- Eau: 1 1/2 tasse

Préparation:

Dans un chaudron, rincer le riz. Couvrir avec l'eau et amener à ébullition. Réduire le feu au minimum et couvrir. Sans ouvrir ni brasser, laisser cuire env. 10-15 minutes. Fermer le feu et laisser couvert, env. 5-10 minutes.

Salade grecque

pour environ 6 portions

Ingrédients:**Vinaigrette:**

- Huile d'olive: 1 cuil. à table
- Jus de citron: 2 cuil. à table
- Origan (en poudre): 1/4 cuil. à thé
- Ail: 1 gousse
- Poivre et sel: au goût

Reste de la salade:

- Oignon rouge: 1
- Tomate: 1
- Concombre: 1
- Brocoli cru: 1 tasse, en morceaux
- Chou-fleur: 1 tasse, en morceaux
- Poivron rouge: 1
- Olives noires: 10
- Fromage feta léger: 1 tasse, en cubes
- Laitue (si désiré)

**Préparation:**

Dans un bol, préparer la vinaigrette en mélangeant les 6 premiers ingrédients. Laver les légumes. Trancher l'oignon, couper les brocoli et chou-fleur en morceaux (fleurettes), le poivron en lanières, le concombre en rondelles et la tomate en 1/2 quartiers. Ajouter la vinaigrette et bien mélanger. Servir sur de la laitue si désiré.

• Souper

Pommes au four
pour environ 6 portions

Ingrédients:

- Pommes: 4
- Cassonade: 1/4 tasse
- Cannelle: 1/4 cuil. à thé
- Raisins secs: 1/4 tasse
- Margarine non hydrogénée: 2 cuil. à thé
- Eau: 1/4 tasse

Préparation:

Pré-chauffer le four à 350° F (180° C). Légèrement huiler un plat allant au four. Laver et retirer le coeur des pommes. Placer dans le plat allant au four. Dans un bol, mélanger les cassonade, cannelle, raisins et margarine. Déposer ce mélange à la cuillère au centre de chaque pomme. Verser l'eau dans le plat. Cuire non couvert pendant env. 55 minutes ou jusqu'à ce que les pommes soient tendres.

Collation en soirée

Muffins aux dattes et bananes
pour environ 12 muffins

Ingrédients:

- Son (de blé): 3/4 tasse
- Farine de blé entier: 1 tasse
- Cassonade: 1/2 tasse
- Cannelle: 1 cuil. à thé
- Poudre à pâte: 1 cuil. à thé
- Soda à pâte: 1/2 cuil. à thé
- Bananes écrasées: 1 tasse (env. 3 bananes)
- Oeuf: 1
- Lait: 1/2 tasse
- Vinaigre: 1/2 cuil. à table
- Huile (de canola ou autre): 1/4 tasse
- Dattes: 1/2 tasse

Préparation:

Pré-chauffer le four à 350° F (180° C). Dans une tasse à mesurer, combiner les lait et vinaigre (ce qui fera le babeurre). Dans un bol, combiner les son, farine, cassonade, cannelle, poudre et soda à pâte; bien mélanger. Couper les dattes et écraser les bananes. Au mélange de farine, ajouter les bananes, oeuf, babeurre et dattes. Ne mélanger que pour amalgamer. Déposer la pâte dans des moules à muffins (légèrement huilés si nécessaire). Cuire env. 25 min.



• Déjeuner**Crème de blé**
*pour environ 4 portions***Ingrédients:**

- Semoule de blé: 1/2 tasse
- Lait: 1 1/2 tasse
- Eau: 1/2 tasse
- Graines de tournesol (si désiré): 4 cuil. à table
- Orange fraîche: 1
- Raisins frais: env. 10-15

Préparation:

Dans un chaudron, amener les lait et eau à ébullition. Baisser le feu et ajouter, en remuant constamment, la semoule. Remuer constamment et ajouter les graines de tournesol. Fermer le feu et couvrir. Laver les fruits. Couper l'orange en cubes et les raisins en 2. Ajouter à la crème de blé, mélanger et couvrir. Servir; ajouter du lait si désiré.

• Dîner**Soupe à l'orge**
*pour environ 4 portions***Ingrédients:**

- Orge mondé: 1/4 tasse
- Eau: 1 tasse
- Bouillon au choix: 3 tasses
- Oignon: 1/2
- Carotte: 1
- Céleri: 1 branche
- Feuille de Laurier: 1
- Thym, origan en poudre, poudre d'ail: 1/4 cuil. à thé ch.
- Poivre et sel: au goût

Préparation:

Faire tremper l'orge la veille. Dans un grand chaudron, déposer tous les ingrédients et cuire à feu doux environ 1 heure.

Assiette froide
*pour environ 1 portion***Ingrédients:**

- Sardines (ou autres poissons): env. 2 (env. 2 oz)
- Petit pain de blé entier: 1 (ou 2 tranches)
- Variété de légumes frais à votre goût: au moins la 1/2 de l'assiette

Préparation:

Disposer de façon attrayante dans l'assiette et savourer !

• Dîner

Carrés aux dattes
pour environ 6-8 portions

Ingrédients:

- Farine tout-usage (ou blé entier): 1 1/2 tasse
- Flocons d'avoine: 2 1/2 tasses
- Cassonade: 1/2 tasse
- Soda à pâte: 1 cuil. à thé
- Margarine non hydrogénée: 1 tasse
- Dattes: 2 1/2 tasses
- Eau: 1 1/2 tasse
- Vanille: 1 cuil. à thé

Préparation:

Chauffer le four à 350°F (180°C). Légèrement huiler un moule allant au four. Dans un bol, mélanger les farine, flocons, cassonade et soda; ajouter la margarine et mélanger jusqu'à granuleux. Presser la 1/2 du mélange dans le fond du moule. Couper les dattes. Dans un chaudron, les cuire avec l'eau à feu doux jusqu'à épaississement (env. 15 minutes). Ajouter la vanille. Verser le mélange de dattes dans le moule (sur le mélange d'avoine); couvrir avec le reste du mélange d'avoine. Cuire env. 35 minutes ou jusqu'à légèrement doré.

• Souper

Chili au caribou
(ou boeuf, orignal, chevreuil, etc.)
pour environ 8 personnes

Ingrédients:

- Viande hachée de caribou (ou boeuf, orignal, chevreuil, etc.): 1 1/2 lb (0.75 kg)
- Oignons: 2
- Carottes: 2
- Branches de céleri: 2
- Poudre d'ail: 1/2 cuil. à thé (ou plus, au goût)
- Tomates en boîte: 2 boîtes de 28 oz ou 796 ml chaque (ne garder le liquide que d'une boîte pour la recette)
- Soupe aux tomates: 1 boîte de 10 oz ou 540 ml
- Haricots rouges: 2 boîtes de 19 oz ou 540 ml chaque, égouttés et rincés
- Poivron vert: 1
- Poudre de chili: 1 1/2 cuil. à table (ou plus, au goût)

Préparation:

Dans un grand chaudron à température moyenne, cuire la viande hachée de 8 à 10 minutes, ou jusqu'à ce qu'elle ne soit plus rose; égoutter le gras. Laver et peler les carottes; couper les bouts des carottes et céleri; peler les oignons; couper les légumes. Ajouter les poudre d'ail et légumes à la viande; laisser mijoter non couvert pendant 12-15 minutes, jusqu'à

ce que les légumes soient tendres. Laver et couper le poivron. Ajouter les tomates avec le liquide d'une seule boîte, la soupe aux tomates, les haricots rouges, le poivron et la poudre de chili. Mijoter, non couvert et en brassant occasionnellement, pendant env. 1 heure ou jusqu'à ce que ce soit épaissi.

Fruits et yogourt *pour environ 4 personnes*

Ingrédients:

- Yogourt nature: 1 1/2 tasse
- Raisins: env. 2 lbs (1 kg)
- Banane: 1
- Orange: 1/2

Préparation:

Laver et couper les fruits. Placer dans un bol. Y mêler le yogourt. Réfrigérer, couvert, jusqu'au service.



• Collation en soirée

Bannique aux baies *pour environ 8-12 portions*

Ingrédients:

- Farine tout usage: 2 tasses
- Farine de blé entier: 1 3/4 tasse
- Lait en poudre: 1/3 tasse
- Sel: 1 cuil. à thé
- Poudre à pâte: 2 cuil. à table
- Eau: 1 tasse
- Baies au choix (framboises, bleuets, fraises, canneberges, etc.): 1 1/4 tasse
- Huile: 3 cuil. à table

Préparation:

Dans un bol, mélanger les farines, lait en poudre, sel et poudre à pâte. Dans un autre bol, mélanger les eau et huile. Ajouter au mélange des farines, mélanger jusqu'à ce qu'elles soient humides. Ajouter les baies. Diviser la pâte en 2 et façonner en galettes. Dans une poêle légèrement huilée, cuire jusqu'à ce qu'elle soit dorée d'un côté et tourner pour cuire de l'autre côté. On pourrait aussi la cuire au four (sans tourner la bannique).



• Dîner

Sandwich pita au jambon*pour environ 1 personne*

Ingrédients:

- Pain pita de blé entier: 1 (d'environ 6 po)
- Jambon maigre (l'idéal serait un jambon que vous auriez fait bouillir à la maison): env. 1-2 tranches (env. 1-2 oz)
- Optionnel: moutarde ou autre
- Au choix: légumes, exemples:
- Laitue: à volonté (ou env. 1/2 tasse si hachée)
- Tomate: 1/2

Couper le bord de la moitié du pain pita. Le remplir des ingrédients désirés.

Flan nature*pour environ 4 portions*

Ingrédients:

- Oeufs: 2
- Cassonade: 2 cuil. à table
- Sel: 1 pincée
- Vanille: 1/4 cuil. à thé
- Lait: 1 tasse
- Muscade: au goût

Préparation:

Dans un bol, battre les oeufs; mélanger tous les ingrédients. Verser dans 4 coupes à dessert (ou petits bols). Dans le fond d'un plat carré, mettre 3 cm (env. 1 pouce) d'eau. Y déposer les coupes à dessert. Recouvrir les coupes à dessert de papier d'aluminium. Cuire au four à 350°F (180°C) env. 45 minutes. Servir nature ou avec des fruits.

• Souper

Sole simple*pour environ 4 portions*

Ingrédients:

- Sole (ou autre poisson): 4 filets
- Jus de citron: 2 cuil. à table
- Fines herbes au goût (ex.: persil, thym, basilic, aneth, origan, etc.): env. 1 cuil. à thé (ou plus, au goût)

Préparation:

Placer les filets dans un plat allant au four. Les piquer à la fourchette. Arroser de jus de citron et saupoudrer de fines herbes. Couvrir (soit de papier aluminium) et cuire au four à 350°F (180°C) jusqu'à ce que la chair se défasse facilement avec une fourchette (env. 20 minutes).



Courge à la vapeur *pour environ 4 portions*

Ingrédients:

- Courge: 1 (différentes variétés: Buttercup, Butternut, Acorn, etc.) et de l'eau

Préparation:

Laver, peler et couper la courge en cubes. Cuire à la vapeur jusqu'à tendre.

Riz sauvage amandine *pour environ 10 portions*

Ingrédients:

- Riz sauvage: 2 tasses
- Huile (soit d'olive ou autre): 1/4 tasse
- Oignon: 2 cuil. à table, coupé
- Ciboulette: 2 cuil. à table
- Échalote: 1 cuil. à thé
- Poivron vert: 3 cuil. à table, coupé
- Bouillon de poulet (ou autre, au choix): 4 1/2 tasses
- Sel et poivre: au goût
- Amandes: 3/4 tasse

Préparation:

Rinser et égoutter le riz. Laver et couper les légumes. Effiler ou couper les amandes. Dans une poêle, chauffer l'huile et y faire revenir les oignon, ciboulette, échalote et poivron. Ajouter le riz, réduire le feu à minimum et brasser jusqu'à ce que le riz devienne jaunâtre. Ajouter le bouillon en brassant; ajouter les sel, poivre et amandes et verser dans un plat allant au four. Cuire au four, couvert, à 325°F (165°C) pendant 1 1/4 heure, ou jusqu'à ce que le riz soit tendre.

• Collation en soirée

Trempette à l'épinard *pour environ 10 portions*

Ingrédients:

- Épinards: 1/3 paquet
- Fromage à la crème, ultra faible en gras: 1 contenant de 250 g (env. 1 tasse)
- Herbes salées: 1 cuil. à thé
- Jus de lime (ou citron): 1 cuil. à table
- Poivre: env. 1/4 cuil. à thé
- Ail: env. 1 gousse

Bien laver les épinards; enlever les bouts et couper en morceaux. Placer dans un plat allant au micro-ondes et cuire jusqu'à ce qu'ils soient mous (env. 1 1/2 minute). Écraser l'ail au presse-ail; dans un bol, mélanger tous les ingrédients. Couvrir et réfrigérer. À savourer avec des crudités de votre choix (carottes, brocoli, chou-fleur, poivrons, céleri, etc.), des craquelins ou même comme tartinaade !

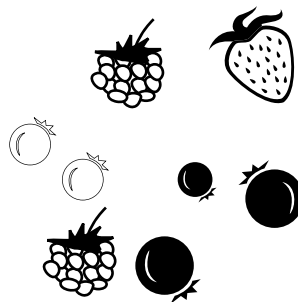
• Déjeuner

Lait fouetté aux fruits

pour environ 2 portions

Ingrédients:

- Lait: 1 tasse
- Lait en poudre: 2 cuil. à table
- Banane: 1
- Fruits frais, congelés ou en conserve: 1 tasse



Préparation:

Dans la jarre d'un mélangeur, brasser tous les ingrédients jusqu'à consistance lisse.

Un bagel de blé entier avec une tartinaude au choix (soit du fromage à la crème, une tartinaude aux fruits santé, etc.) compléterait bien ce déjeuner.

Trucs de la diététiste

Vos fruits semblent fatigués ? Vite !

*Lavez-les, pelez-les (si ce sont des bananes, agrumes ou kiwis),
coupez-les en morceaux et hop ! Au congélateur !
Ils feront des merveilles dans les recettes !*

• Dîner

Sandwich de tofu « à la dinde »

pour environ 1 personne

Ingrédients:

- Tranches de tofu « à la dinde » ou autre saveur (ex.: dinde Veggie Yves): 3 tranches
- Tranches de tofu « bacon fumé » (ex.: Veggie bacon fumé Yves): 3 tranches
- Huile d'olive: 1/2 cuil. à thé
- Pain de blé entier: 3 tranches
- Mayonnaise légère: 2 cuil. à table
- Laitue: 2 feuilles
- Tomate: 4 tranches
- Sel: 1 pincée
- Poivre: 1 pincée

Préparation:

Dans une poêle anti-adhésive à feu moyen, mettre un peu d'huile et faire sauter le tofu « bacon fumé » pendant 30 secondes de chaque côté. Faire griller les tranches de pain et les tartiner de mayonnaise. Garnir une rôtie des tranches de tofu « à la dinde » et de laitue. Couvrir d'une autre rôtie. Déposer le tofu « bacon fumé » et les tranches de tomate sur le dessus. Assaisonner de sel et poivre, puis refermer avec la 3^e rôtie. Couper en 4 pointes et servir.

• Dîner

Salade de chou
pour environ 8-10 portions

Ingrédients:

- Chou: 1
- Carottes: 2
- Oignon: 1/2

Vinaigrette:

- Vinaigre: 1/3 tasse
- Huile végétale: 1/4 tasse
- Jus de pomme concentré, non dilué: 3/4 tasse
- Sel: 1 cuil. à thé
- Grains de céleri: 1 3/4 cuil. à thé

Préparation:

Peler et laver les légumes. Trancher le chou finement, hacher les carottes et couper l'oignon très finement. Dans un grand bol, mélanger les légumes. Dans une poêle, mélanger les ingrédients de la vinaigrette. Bouillir, en brassant fréquemment. Verser sur les légumes et bien mélanger. Bien couvrir et réfrigérer 1 à 2 jours avant de servir.

• Souper

Foie sauté aux légumes
pour environ 5 portions

Ingrédients:

- Farine: 1/4 tasse
- Sel: 1 cuil. à thé
- Poivre: 3/4 cuil. à thé
- Foie (de poulet ou autre): 1 lb (env. 1/2 kg)
- Margarine non hydrogénée: 3 cuil. à table
- Oignon: 1
- Champignons: 12 oz
- Poivron rouge: 1
- Persil frais: 1 cuil. à table, coupé

Préparation:

Rincer le foie et égoutter. (Couper en gros morceaux s'il n'est pas de poulet). Laver les légumes; couper l'oignon et le poivron en gros cubes et les champignons en tranches épaisses. Dans un bol, mélanger la farine avec 1/2 cuil. à thé du sel et 1/2 cuil. à thé du poivre. Y déposer le foie et le couvrir du mélange de farine. Dans une poêle, faire fondre 2 cuil. à table de la margarine. Ajouter l'oignon et sauter env. 5 minutes (jusqu'à ce qu'il devienne transparent) en brassant souvent. Ajouter les champignons et poivron et sauter env. 8 minutes (jusqu'à ce qu'ils deviennent tendres). Retirer délicatement les légumes, en y laissant le jus de cuisson. Y faire fondre le reste de la margarine (1 cuil. à table).

Ajouter le foie et sauter à feu moyen-fort jusqu'à ce que l'extérieur brunisse. Ajouter les légumes et réchauffer. Assaisonner du reste du sel (1/2 cuil. à thé) et du poivre (1/4 cuil. à thé). Servir immédiatement et couvrir de persil.

• Souper

Panais à la vapeur

pour environ 5 portions

Ingrédients:

- Panais: 4
- Eau

Préparation:

Laver, peler et couper le panais en juliennes.

Au bain-marie ou à la marguerite, cuire à la vapeur jusqu'à tendreté (env. 10 minutes).

Pommes de terre en purée

pour environ 10 portions

Ingrédients:

- Pommes de terre: 13
- Lait: 1 tasse
- Margarine non hydrogénée: 3/4 tasse
- Sel: 1 cuil. à thé
- Poivre: 1/2 cuil. à thé

Préparation:

Peler, couper en quartiers et bien laver les pommes de terre. Dans un chaudron, couvrir les pommes de terre d'eau et bouillir. Réduire le feu, couvrir et mijoter 25 minutes; égoutter. Réduire les pommes de terre en purée. Y brasser le lait. Ajouter les margarine, sel et poivre. Brasser jusqu'à consistance légère et soyeuse.

Trucs de la diététiste

Pour ajouter couleur, saveur et valeur à vos pommes de terre en purée, ajoutez simplement du persil ou encore des carottes cuites en purée !



• Dîner

Pain de maïs*pour environ 10 portions*

Ingrédients:

- Farine tout usage: 2 3/4 tasses
- Semoule de maïs: 1 1/2 tasse
- Cassonade: 1/2 tasse
- Poudre à pâte: 1/2 cuil. à table
- Soda à pâte: 1/2 cuil. à thé
- Sel: 1/2 cuil. à thé
- Lait: 2 tasses
- Vinaigre blanc: 2 cuil. à table
- Huile végétale: 1/3 tasse
- Oeufs: 2

Préparation:

Pré-chauffer le four à 375° F (190° C). Légèrement huiler 1-2 moules à pain. Dans un bol, mélanger les lait et vinaigre. Mettre de côté (ce qui fera le « babeurre »). Dans un plus grand bol, mélanger les farine, semoule, cassonade, poudre à pâte, soda à pâte et sel. Dans un autre bol, mélanger les babeurre, huile et oeufs. Ajouter au mélange de farine et amalgamer sans trop mélanger. Déposer dans les moules et cuire pendant env. 45 minutes.

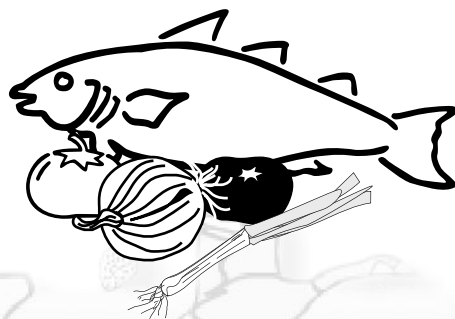
Salade au thon*pour environ 5 portions*

Ingrédients:

- Thon: 2 boîtes de 6 oz ou 184 g
- Laitue: 1 tête
- Oignon: 1/2
- Céleri: 1/2 tasse, coupé
- Mayonnaise légère: 1/4 tasse
- Yogourt nature: 1/4 tasse
- Jus de citron: 1 cuil. à thé
- Sel (ou herbes salées): 1/2 cuil. à thé
- Poivre: 1/4 cuil. à thé

Préparation:

Égoutter le thon. Laver et couper les légumes. Dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients. On pourrait aussi ajouter, au goût, des légumineuses.



• Collation p.m.

Compote rhubarbe et fraises*pour environ 4-6 portions*

Ingrédients:

- Rhubarbe: 4 tasses, coupée
- Eau: 2 cuil. à table
- Fraises: 2 tasses
- Si désiré, agent « sucrant » (soit miel ou autre): au goût

Préparation:

Laver les fruits et couper la rhubarbe en morceaux.

Dans un chaudron, cuire les rhubarbe, eau et fraises jusqu'à tendreté (env. 20 minutes).

Servir chaud ou froid; conserver au réfrigérateur.

Délicieux avec une crème glacée !

• Souper

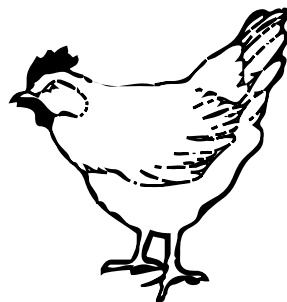
Poulet tandoori*pour environ 5 portions*

Ingrédients:

- Poulet: 5 gros morceaux (ex. cuisse, poitrine, etc.) sans peau (21/2 lbs ou 1 kg)

Sauce:

- Yogourt nature: 1 1/2 tasse
- Mélange d'épices de l'Inde: 1 1/2 cuil. à table
- Vinaigre: 1 1/2 cuil. à table
- Jus de citron: 1 1/2 cuil. à table



Préparation:

Dans un grand bol, mélanger les ingrédients de la sauce. Couper le poulet en morceaux assez petits pour qu'ils absorbent le goût de la sauce; ajouter à la sauce, en enrobant bien. Couvrir et réfrigérer env. 4 heures. Retirer délicatement le poulet et déposer dans un plat allant au four (idéalement une grille dans une lèche-frite). Placer au four sur la plus haute grille. Cuire env. 15 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'il soit bien cuit.

Dans un petit chaudron, amener à ébullition le surplus de sauce pendant au moins 5 minutes. Servir comme sauce d'accompagnement. Servir avec du riz (idéalement basmati).

• Souper

Salade verte avec vinaigrette aigre-douce*pour environ 8 portions*

Ingrédients:

- Laitue: 1 tête
- Concombre: 1
- Tomate: 1
- Champignons: 1 emballage (env. 1 tasse)

Vinaigrette:

- Huile végétale: 2 cuil. à table
- Sucre brun: 1 cuil. à table
- Vinaigre: 1 cuil. à table
- Persil séché: 1/2 cuil. à table
- Sel: 1/2 cuil. à thé
- Poivre: 1/4 cuil. à thé

Préparation:

Briser la laitue avec les mains en petites feuilles, laver et bien rincer. Laver les concombre, tomate et champignons et couper. Dans un grand bol, mélanger les légumes. Dans un autre bol, bien mélanger les ingrédients de la vinaigrette. Juste avant de servir, mélanger vigoureusement la vinaigrette, l'ajouter à la salade et mêler doucement.

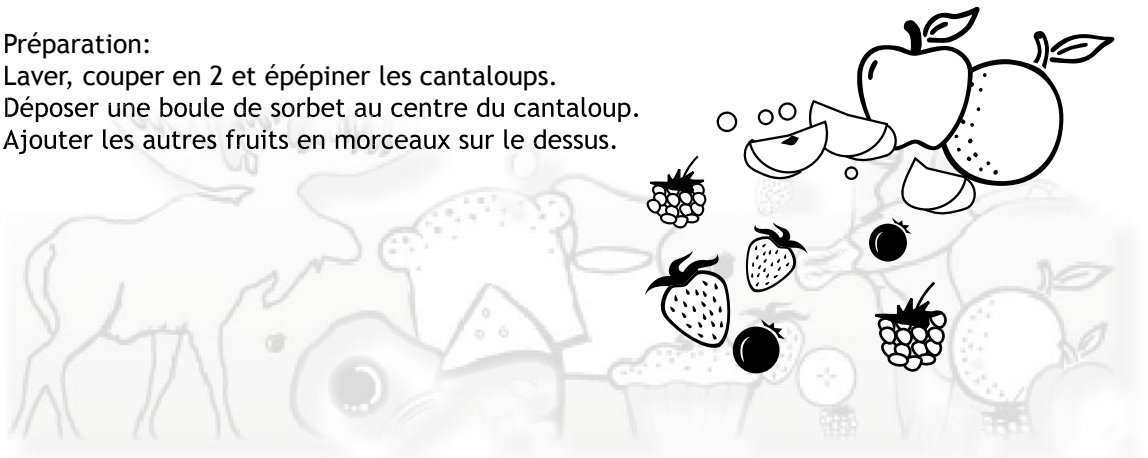
Cantaloup fruité*pour environ 4 portions*

Ingrédients:

- Cantaloups: 2
- Sorbet, yogourt glacé ou lait glacé: 1 tasse
- Fruits au choix (ex.: 2 kiwis ou clémentines, 1 poire ou pomme ou encore 1/2 tasse de fraises, etc.)

Préparation:

Laver, couper en 2 et épépiner les cantaloups. Déposer une boule de sorbet au centre du cantaloup. Ajouter les autres fruits en morceaux sur le dessus.



• Déjeuner

Bannique « frite »
pour environ 8-12 portions

Ingrédients:

- Farine tout usage: 2 1/2 tasses
- Farine de blé entier: 2 1/2 tasses
- Sel: 1/4 cuil. à thé
- Poudre à pâte: 1 1/2 cuil. à table
- Cassonade: 1/4 tasse
- Optionnel: raisins secs: 1/2 tasse
- Lait: 2 tasses
- Huile: 1/4 tasse
- Huile végétale (de canola ou autre): assez pour la friture

Préparation:

Dans un grand bol, mélanger les farines, sel, poudre à pâte, cassonade et raisins. Dans un autre bol, mélanger le lait et l'huile. Ajouter au mélange de farines en pétrissant jusqu'à ce que la pâte soit bien mélangée, sans plus (ne pas trop pétrir). Séparer en autant de boules que de portions désirées; façonner en forme de beignes. Dans un grand chaudron, chauffer de l'huile à feu moyen et y cuire les banniques jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

Attention à l'huile chaude !

• Collation a.m.

Bâtonnets glacés santé
pour environ 2 portions

Ingrédients:

- Lait: 1 tasse
- Framboises (fraîches ou congelées): 1/2 tasse
- Yogourt au choix: 1/4 tasse
- Pêche (fraîche pelée ou en conserve): 1

Préparation:

Dans la jarre du mélangeur, verser tous les ingrédients et brasser. Verser la préparation dans des contenants allant au congélateur et congeler de 2 à 3 heures.



• Dîner

Soupe à l'oignon gratinée*pour environ 4 portions*

Ingrédients:

- Bouillon de boeuf (ou d'oignon) léger: 4 cubes ou sachets, ou, encore mieux, du bouillon maison
- Eau: 4 tasses (ou pas si le bouillon est déjà fait)
- Oignons, finement tranchés: 2
- Pain (de grains entiers), grillé: 4 tranches
- Fromage suisse ou mozzarella: 4 oz (soit 4 tranches, râpé).

Préparation:

Dans une casserole, verser le mélange à bouillon, l'eau et les oignons. Amener à ébullition. Réduire le feu et laisser mijoter pendant 15 minutes ou jusqu'à ce que les oignons soient tendres. Verser la soupe dans des bols allant au four. Déposer un carré de rôtie dans chaque bol. Recouvrir de fromage. Faire griller au four jusqu'à ce que le fromage forme des bulles.

Salade d'haricots*pour environ 4 portions*

Ingrédients:

- Fèves vertes (congelées, en boîte ou fraîches): 1 tasse, coupées
- Fèves jaunes (congelées, en boîte ou fraîches): 1 tasse, coupées
- Haricots rouges cuits (ou en boîte): 1 tasse, rincée
- Oignon rouge (ou blanc, si non disponible): 1 petit, tranché finement

Vinaigrette:

- Jus de pomme concentré congelé: 3/4 tasse, non dilué
- Huile (d'olive ou autre): 1/3 tasse
- Herbes salées (ou sel): 1 cuil. à thé
- Vinaigre (balsamique ou autre): 2/3 tasse
- Poivre: au goût

Préparation:

Dans un bol, mélanger les 5 derniers ingrédients de la vinaigrette. Dans un grand bol, mélanger les 4 premiers ingrédients. Verser la vinaigrette sur la salade et bien mélanger.

• Collation p.m.

Épi de maïs*pour environ 1 portion*

Ingrédients:

- Maïs: 1 épi
- Eau

Préparation:

Peler et laver l'épi. Faire bouillir dans l'eau jusqu'à tendreté (env. 10-15 min.)

• Souper

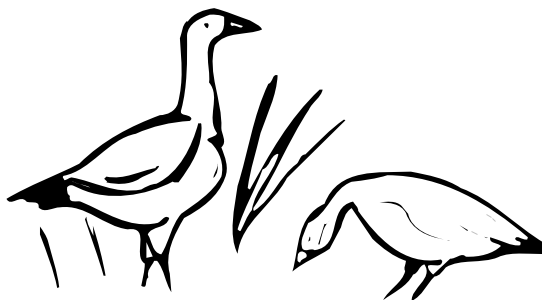
Oie, légumes et « dumplings »*pour environ 6-8 portions*

Ingrédients:

- Oie: 1
- Oignon: 1
- Pommes de terre: 4
- Carottes: 4
- Céleri: 1/2 tasse, coupé
- Eau: 4 tasses

« Dumplings »:

- Farine de blé entier: 3 tasses
- Autre farine: 2 tasses
- Poudre à pâte: 2 cuil. à table
- Sel: 1 cuil. à table
- Lait: 1 3/4 tasse
- Huile: 1 tasse



Préparation:

Plumer et nettoyer l'oie. Couper l'oie en une douzaine de morceaux. Dans un grand chaudron sur la cuisinière, placer la viande. Couper l'oignon et l'ajouter à la viande. Ajouter l'eau et laisser mijoter pendant env. 1 heure. Laver les légumes. Peler les pommes de terre et carottes. Couper les légumes. Ajouter les légumes à la viande. Laisser mijoter pendant 1/2 heure. Ajouter les « dumplings »:

« Dumplings »:

Dans un grand bol, mélanger les farines, poudre à pâte et sel. Dans un autre bol, bien mélanger le lait et huile. Ajouter au mélange de farine en mélangeant doucement pour amalgamer sans trop mélanger. Façonner autant de boules que de personnes à servir (sans trop manipuler la pâte). Ajouter les « dumplings » au mélange de viande. Vous pouvez ajouter davantage de légumes pour compléter ce plat !

Gélatine de fruits*pour environ 6 portions*

Ingrédients:

- Gélatine neutre: 1 sachet (1 cuil. à table)
- Jus d'orange concentré, non dilué: 3/4 tasse
- Eau: 2 tasses
- Banane: 1 petite
- Raisins frais: 8
- Poire: 1/2
- Cantaloup: 1/2 tasse, en dés

Préparation:

Dans un bol (allant au micro-ondes), saupoudrer la gélatine sur le jus concentré et laisser gonfler env. 5 minutes. Au micro-ondes, chauffer à feu doux pour dissoudre la gélatine. Ajouter l'eau et bien brasser. Déposer dans des coupes à dessert (ou des petits bols) et ajouter les fruits. Réfrigérer.

Du yogourt (soit nature ou autre) compléterait bien ce dessert; certains l'inclueront même dans la recette pour obtenir une gelée plus « crémeuse » ! Si vous n'incluez pas de yogourt, un verre de lait compléterait bien ce repas.

Bon appétit !

• Collation en soirée**Soupe à la citrouille**
*pour environ 6 portions***Ingrédients:**

- Citrouille: 2 1/2 lbs (1 kg)
- Eau: 2 tasses
- Graisse d'oie ou huile d'olive: 2 cuil. à thé
- Oignon: 1
- Ail (des bois, si possible, sinon ail ordinaire): 1 cuil. à thé
- Feuille de laurier: 1
- Thym: 1 cuil. à table
- Lait: 1/2 tasse
- Lait en poudre: 2 cuil. à table
- Miel: 1 cuil. à soupe
- Sel: 1 cuil. à thé
- Poivre: 2 cuil. à thé

Préparation:

Laver, peler et couper les citrouille, oignon et ail.

Dans un chaudron, faire fondre la graisse d'oie (ou l'huile) avec les oignon, ail, feuille de laurier, thym, citrouille, sel et poivre. Couvrir avec l'eau et amener à ébullition. Laisser cuire à feu doux 1 heure. Passer au mélangeur en ajoutant les lait, lait en poudre et miel. Remettre sur le feu et sans faire bouillir, laisser cuire quelques minutes. Servir.

Voici qui termine en beauté cette semaine de menus que vous pouvez évidemment modifier à souhait... Si vous en avez envie, accompagnez cette soupe de la bannique au four... voir la recette à la page suivante !

• Collation en soirée

Bannique au four
pour environ 20 portions

Ingrédients:

- Farine tout usage: 6 tasses
- Farine de blé entier: 6 tasses
- Poudre à pâte: 1/4 tasse
- Cassonade: 3/4 tasse
- Sel: 1 1/3 cuil. à table
- Lait: 6 tasses
- Oeufs: 2
- Huile: 1 1/2 tasse

Préparation:

Dans un grand bol, mélanger les farines, poudre à pâte, cassonade et sel. Dans un autre grand bol, bien mélanger les lait, oeufs et huile. Ajouter au mélange de farines, mélanger pour bien incorporer sans trop mélanger. Diviser la pâte en 2. Façonner en boules. Légèrement huiler 2 plats rectangulaires allant au four; y déposer la pâte (pour atteindre environ 2 pouces ou 5 cm de haut). Cuire à 375°F (190°C) pendant environ 1/2 heure.

Trucs de la diététiste

Voici une recette dont vous pourrez congeler plusieurs portions pour plus tard !

À moins que vous la partagiez avec de nombreux convives...

À votre choix !

Bon appétit... Bonne santé !



Références

Recettes inspirées et adaptées de:

Service de santé atikamekw (source: Geneviève Mercille, Dt.P.)

Miriamme Marcotte, Dt.P. Recettes personnelles.

Conseil Cri de la santé et des services sociaux de la Baie James. **Recipes for you and your family's health.**

Fédération des producteurs de lait du Québec. **Savourez-lait !** 2000.

The Educative Kitchen Pilot Project of Kuujjuaraapik (publisher); compiled and edited by Miriamme Marcotte, Dt.P. **The Educative Kitchen Pilot Project of Kuujjuaraapik Recipe Book.** 2000.

Violet Currie and Kay Spicer. **Full of beans.** Mighton House, Campbellville, Ontario. 1993.

Karen Graham. **La Santé Au Menu.** Paper Birch Publishing, Portage la Prairie, Manitoba. 2001.

Heather Wipfli. **Wipfli's World Of Cooking.**

Harmonie santé, site internet: www.harmoniesante.com.

Mary Abbott Hess. **The Art of Cooking for the Diabetic**, 3rd edition. Contemporary Books, Chicago, Illinois. 1996.

Kateri Memorial Hospital Centre Nutritionists. **A Balanced Breakfast; Energize when you Rise !** Kateri Memorial Hospital Centre, Kahnawake, Québec. 2001.

Oudeheemin Foods Inc. (éditeur). **Tribute to Canadian Native Haute Cuisine; Hommage à la Haute Cuisine Autochtone Canadienne.** Aliments Oudeheemin Inc., Oudeheemin Foods Inc. 1993.

Yves Potvin et Vesanto Melina. **Bien Manger ! Avec Yves.** Yves Veggie Cuisine, Delta, Colombie-Britannique. 2000.

The North West Company. **Recipes For Healthy Living.** The North West Company, Winnipeg, Manitoba. 1997.

Ministry of Northern Development and Mines of Ontario. **Manomin Wild Rice**, A Recipe Book and History of Wild Rice. Central Purchasing Publications Service, Toronto, Ontario.

Fédération des producteurs de lait du Québec. **À notre santé mon beau bébé !** Fédération des producteurs de lait du Québec. 2000

