



Diabétiques  
de Lanaudière



ASTUCES &  
RECETTES POUR  
MANGER + DE  
LÉGUMES



1



# Tout est dans la préparation!



Apprêtez vos légumes et placez-les dans des contenants hermétiques dès votre retour de l'épicerie. Lorsque les légumes sont à la vue et prêts à manger, il est beaucoup plus facile et tentant de les consommer en collation ou d'en ajouter à nos repas!

- Nettoyez et coupez vos carottes, céleris et radis à l'avance en guise de crudités. Laissez-les dans un contenant hermétique avec un fond d'eau afin qu'ils conservent leur tonicité et leur fraîcheur. Ayez également une trempette à portée de main, à base de yogourt grec, de fromage cottage ou encore du houmous (voir recettes en annexe).
- Nettoyez vos chou-fleurs et vos brocolis, séparez-les en fleurons et placez-les dans un contenant hermétique. Ils seront prêts à ajouter à vos plats de pâtes, aux pizzas maison, aux sautés, aux soupes ou aux salades! Vous souhaitez en conserver pour plus tard? Placez les fleurons de brocoli et/ou de chou-fleur sur une plaque garnie d'un papier parchemin ou d'un tapis réutilisable en silicone, et déposer-la au congélateur quelques heures. Transvidez ensuite les fleurons dans un sac ou un contenant hermétique et conservez-les pour une utilisation future!.

1

# Tout est dans la préparation!



Vous avez des légumes qui traînent au fond de votre réfrigérateur depuis un moment ou des oignons, de l'ail ou encore des pommes de terre dans le garde-manger qui doivent être consommés rapidement?

Faites-en un potage ou une soupe! Il s'agit d'ailleurs d'un excellent moyen à la fois de réduire le gaspillage et de manger des légumes! Doublez ou triplez vos recettes et conservez-en au congélateur (voir recettes en annexe).

## Découvrez les options congelées!

Les légumes congelés représentent une alternative très intéressante, puisqu'ils sont bien souvent prélavés, coupés et prêts à être cuisinés et moins dispendieux que les légumes frais hors saison! Conservez toujours quelques sacs variés de légumes surgelés au congélateur et incorporez-les à vos mets favoris!



2

# Variez les méthodes de cuisson et es assaisonnements!

## CUISSON

- Au four, sur une plaque, avec un filet d'huile et épices au choix
- À la vapeur
- Grillés dans un poêle avec un filet d'huile végétale
- Grillés sur le BBQ
- En papillote
- À la friteuse à air (Air Fryer)



## IDÉES D'ASSAISONNEMENTS:

- Épices
- Fines herbes (origan, thym, basilic, ciboulette, coriandre...)
- Jus de citron
- Ail
- Pesto
- Huile d'olive ou toute autre huile végétale (ex: sésame)
- Vinaigre balsamique
- Poudre d'ail
- Oignons verts
- Miel
- Moutarde de Dijon / à l'ancienne
- Sauce sriracha
- Gratinés avec un fromage allégé



# 3

## Quelques idées pour intégrer plus de légumes



- Faites des potages et soupes aux légumes et servez-les en guise d'entrée ou d'accompagnement.
- Faites vos chips de légumes au four (kale, navet, betterave, carotte, pomme de terre, patate douce...) (voir recettes en annexe)
- Préparez votre salsa maison ou garnissez votre pièce de viande et/ou de poisson d'une salsa de maïs, tomates, poivrons & oignon rouge (voir recettes en annexe).
- Garnir les plats de roquette ou de micro-pousses.
- Doublez la quantité de salade et de tomates dans vos sandwichs.
- Intégrez des légumes dans vos collations et vos desserts (voir recettes en annexe).
- Accompagnez votre repas de salade ou débutez le repas avec une salade comme entrée. (voir recettes en annexe)



# Quelques idées pour intégrer plus de légumes (suite)

- Ajoutez des légumes à vos smoothies (chou frisé (kale), carotte, épinard, chou rouge, courgette, betterave...)
- Troquez la moitié de vos spaghettis par des spirales de courgettes.
- Troquez la moitié de votre riz par du riz de chou-fleur.
- Doublez la quantité de légumes dans vos plats en sauce et sauces à spaghetti.
- Incorporez des légumes à votre déjeuner ; carottes ou courgettes râpées dans votre gruau; en dés dans une omelette ou encore tranchés sur vos rôties avec du fromage, des avocats ou un oeuf poché.
- Optez pour les légumes de saison et planifiez vos menus selon les rabais de la circulaire afin d'économiser!





# Annexes de recettes

Trempettes.....	P.6 à 8
Soupes & potages.....	P.9 à 11
Chips de légumes.....	P.12 à 14
Salsas maison.....	P.15-16
Salades.....	P.17 à 19
Mets composés.....	P.20 à 26
Desserts.....	P.27-28

# Trempette aux carottes, au yogourt & au cumin.

Préparation : 15 minutes

Conservation : 1 semaine

Rendement : environ 250 ml (1 tasse)

SOURCE : SCIENCE &  
FOURCHETTE

## INGRÉDIENTS

- 4 à 5 grosses carottes, pelées et coupées en morceaux
- 80 ml (1/3 tasse) d'eau
- 125 ml (1/2 tasse) de yogourt grec, nature
- 15 ml (1 c. à soupe) de cumin moulu
- Poivre & sel, au goût
- Persil italien, pour la garniture

## PRÉPARATION

1. Dans un bol allant au micro-ondes, mettre les carottes et l'eau. Cuire les carottes à puissance maximale pendant 8 à 10 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Égoutter et laisser reposer 5 minutes.

2. Dans le bol du mélangeur, mettre les carottes, le yogourt grec et le cumin. Réduire en une consistance lisse et homogène. Ajouter de l'eau froide si nécessaire pour obtenir la consistance désirée. Poivrer et saler au goût.

3. Mettre dans un bol de service et garnir de persil italien ou de fanes de carottes fraîches, grossièrement hachées. Servir avec des crudités ou des craquelins.

Valeurs nutritives pour le 1/6 de la recette (environ 90 g)

41 calories | lipides 1 g | saturés 0 g | glucides 6 g | sucre 3 g | sodium 77 mg  
| fibres 2 g | protéines 3 g | potassium : 226 mg

# Trempette à l'oignon express

**Préparation : 5 minutes**

**Repos : 30 min**

**SOURCE : SAVOURER.CA**

**Conservation : 3 jours au réfrigérateur**

**Rendement : 8 portions de 30 ml**

## INGRÉDIENTS

- Oignons verts-2
- Ciboulette fraîche-30 ml (2 c. à soupe)
- Yogourt grec nature-160 ml ( $\frac{2}{3}$  tasse)
- Mayonnaise-80 ml ( $\frac{1}{3}$  tasse)
- Oignons déshydratés-5 ml (1 c. à thé)
- Sel et poivre

## PRÉPARATION

1. Hachez finement les oignons verts et la ciboulette. Déposez-les dans un petit bol.
2. Ajoutez le yogourt, la mayonnaise et les oignons déshydratés. Poivrez généreusement et ajoutez une pincée de sel. Mélangez bien.
3. Laissez reposer 30 minutes pour que les saveurs s'expriment.
4. Servez avec les bouchées de chou-fleur Buffalo ou avec des crudités.

## VALEURS NUTRITIVES

Calories 76 - Protéines 2 g - Lipides 7 g - Glucides 1 g - Fibres 0 g - Sodium 86 mg

# Trempette à l'aneth et aux épinards

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 55 minutes

SOURCE : SAVOURER.CA

Rendement : 4 à 6 portions

## INGRÉDIENTS

- Épinards frais-250 ml (1 tasse)
- Aneth frais-125 ml (½ tasse)
- Yogourt grec nature-125 ml (½ tasse)
- Mayonnaise-60 ml (¼ tasse)
- Eau-15 ml (1 c. à soupe)
- Sel-1 pincée

## PRÉPARATION

1. Hachez très finement les épinards et l'aneth. Déposez dans un petit bol.
2. Ajoutez le yogourt grec, la mayonnaise l'eau et le sel et mélangez.
3. Servez avec des crudités, dans un burger ou sur un poisson grillé.

## CONSERVATION

Se conserve 5 jours au réfrigérateur et ne se congèle pas.

## VALEURS NUTRITIVES

Calories 60 - Protéines 2 g - Lipides 5 g - Glucides 1 g - Fibres 0 g - Sodium 76 mg

# Crème de chou-fleur (sans crème)

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 55 minutes

Rendement : 4 à 6 portions

SOURCE : SCIENCE &  
FOURCHETTE

## INGRÉDIENTS

- 1 oignon moyen, haché grossièrement
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
- 1 tête de chou-fleur, coupé grossièrement en florets
- 125 ml (1/2 tasse) + 1L (4 tasses) de bouillon de légumes réduit en sodium
- Poivre et sel

## PRÉPARATION

1. Dans une casserole ou une cocotte en fonte d'une capacité de 4 L, faire revenir l'oignon dans l'huile à feu doux pendant 15 minutes. Brasser régulièrement. Il est important de ne pas faire brunir l'oignon afin de conserver le goût propre au chou-fleur à la prochaine étape.
2. Ajouter le chou-fleur et 125 ml (1/2 tasse) de bouillon. Augmenter légèrement le feu et couvrir. Cuire de 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce que le chou-fleur soit tendre.
3. Ajouter 1 L (4 tasse) de bouillon et poursuivre la cuisson pendant 20 minutes. Le chou-fleur devrait se défaire facilement. Réserver.
4. Au mélangeur, réduire la soupe en purée lisse. Saler et poivrer. Laisser reposer 15 minutes pour que la soupe épaississe.
5. Au moment de servir, ajouter un peu d'eau si la consistance de la soupe est trop épaisse. Servir avec un filet d'huile et du poivre fraîchement moulu, si désiré.

**Valeur nutritive** pour 1 portion d'environ 300 ml

calories 45 cal | glucides 9 g | fibres 3 g | protéines 3 g | lipides 0,5 g | sodium 86 mg | potassium 451 mg

# Soupe aux légumes

SOURCE : RICARDO

**Préparation : 20 minutes**

**Cuisson : 50 minutes**

**Rendement : 4 à 6 portions**

**Se congèle.**

## INGRÉDIENTS

- 1 oignon, haché
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
- 2 carottes, pelées et coupées en dés
- 2 branches de céleri, coupées en dés
- 1/2 rutabaga, pelé et coupé en dés
- 1 boîte de 796 ml (28 oz) de tomates italiennes, broyées avec les mains
- 1,25 litre (5 tasses) de bouillon de poulet
- 150 g (1 tasse) de gourganes ou de petits pois surgelé(s)

## PRÉPARATION

1. Dans une casserole à feu moyen, attendrir l'oignon dans l'huile. Ajouter les carottes, le céleri et le rutabaga. Poursuivre la cuisson 5 minutes. Ajouter les tomates et le bouillon. Porter à ébullition.
2. Couvrir et laisser mijoter 40 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Saler et poivrer. Ajouter les gourganes et poursuivre la cuisson de 2 à 5 minutes.
3. Si désiré, servir avec le feuilleté au fromage Oka (voir recette).

Valeur nutritive pour 1 portion d'environ 300 ml

Calories 120 cal | glucides 15 g | fibres 4 g | protéines 4 g | lipides 5 g | sodium 125 mg

# Crème de poireaux et salsa de pommes

SOURCE : CUISINE FÛTÉE,  
PARENTS PRESSÉS

Préparation : 5 minutes

Cuisson : 25 minutes

Rendement : 8

Conservation : Le potage se conserve 3 jours au réfrigérateur ou 3 mois au congélateur (sans la salsa).

## INGRÉDIENTS

- Crème de poireaux
- 2 blancs de poireaux coupés en gros tronçons
- 4 oignons jaunes coupés en quatre
- 4 gousses d'ail entières
- 1 litre (4 tasses) de bouillon de légumes maison ou du commerce réduit en sodium
- 125 ml (½ tasse) de riz brun
- 1 boîte de 370 ml de lait évaporé partiellement écrémé 2%
- Poivre et sel
- Salsa de pommes
- 1 pomme rouge non pelée, sans le coeur, en très petits dés
- 60 ml (¼ tasse) de graines de citrouille naturelles écalées
- 30 ml (2 c. à soupe) de jus de citron
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
- 15 ml (1 c. à soupe) de ciboulette hachée finement
- Poivre et sel

## PRÉPARATION

1. Crème de poireaux
2. Dans une grande casserole, mélanger les poireaux, les oignons, l'ail, le bouillon et le riz. Porter à ébullition à feu vif.
3. Réduire à feu moyen, couvrir et poursuivre la cuisson 20 minutes ou jusqu'à ce que le riz soit cuit.
4. Passer au mélangeur électrique (blender) pour réduire en purée. Intégrer le lait évaporé. Poivrer généreusement et saler.
5. Salsa de pommes
6. Dans un bol moyen, mélanger les dés de pommes, les graines de citrouille, le jus de citron, l'huile et la ciboulette. Poivrer généreusement et saler.
7. Garnir chaque portion de potage avec la salsa de pommes.

## VALEURS NUTRITIVES

Calories 126 - Protéines 4 g - Lipides 4 g - Glucides 20 g - Fibres 6 g - Sodium 43 mg

# Chou-fleur pop-corn

**Préparation : 5 minutes**

**Cuisson : 15 minutes**

**Rendement : 4 portions**

**SOURCE : CUISINE FÛTÉE,  
PARENTS PRESSÉS**

## INGRÉDIENTS

- 1 chou-fleur d'environ 750 g (1 1/2 lb)
- 45 ml (3 c. à soupe) d'huile d'olive
- 2 gousses d'ail en purée (ou hachées très finement)
- Sel

## PRÉPARATION

1. Couper le chou-fleur en fleurons de la grosseur d'une bille (ou d'un grain de maïs soufflé).
2. Dans un grand bol, mélanger le chou-fleur, l'huile et l'ail.
3. Déposer sur une plaque de cuisson.
4. Cuire 10 minutes sous le gril (broil). La grille doit être à la 2e position à partir du haut.
5. Remuer les fleurons de chou-fleur et cuire 5 minutes de plus.
6. Retirer du four, saupoudrer de sel et servir immédiatement.

**NOTE :** Ne jetez pas les tiges de chou-fleur : congelez-les dans un sac hermétique en attendant de les intégrer dans un potage.

## VALEURS NUTRITIVES

**Calories 125 - Protéines 4 g - Lipides 9 g - Glucides 10 g - Fibres 4 g - Sodium 56 mg**

# **Chips de betteraves et de kale cuits au four**

**Préparation : 10 minutes**

**Cuisson : 15-20 minutes**

**Rendement : 4 portions**

**SOURCE : SCIENCE &  
FOURCHETTE**

## **INGRÉDIENTS**

### **Pour les chips de betteraves**

- 4 grosses betteraves, pelées, tranchées très mince (idéalement à la mandoline)
- Huile végétale en vaporisateur
- Sel ou poivre
- Persil frais

### **Pour les chips de kale**

- Feuilles de chou kale lavées, sans les côtes
- Huile végétale en vaporisateur
- Sel ou poivre

## **PRÉPARATION**

1. **Préchauffer le four à 400°F (200°C). Recouvrir une tôle à pâtisserie de papier parchemin et vaporiser d'huile végétale.**

### **Pour les chips de betterave**

1. **Étendre les tranches de betteraves sur la tôle. Cuire au four 15 minutes. Retourner les tranches de betteraves et poursuivre la cuisson jusqu'à ce que les chips soient croustillantes, environ 15-20 minutes supplémentaires, si nécessaire. Saupoudrer de sel et de persil frais. Laisser refroidir.**

### **Pour les chips de kale**

1. **Déposer le kale sur la tôle. Cuire de 12 à 20 minutes ou jusqu'à ce que le kale soit croustillant et encore vert. Laisser refroidir**

**Valeur nutritive par portion : 80 g (environ 40 chips)**

Calories : 41 cal | lipides : 1 g | glucides : 5 g | sucre : 8 g | fibres : 2 g | protéines : 1 g

# Chips de choux de Bruxelles

**Préparation : 20 minutes**

**SOURCE : SAVOURER.CA**

**Cuisson : 20 minutes**

**Rendement : 8 portions**

**Note: Conservez les cœurs des choux de Bruxelles et ajoutez-les, ni vu ni connu, dans un potage de légumes. On ne gaspille rien!**

## INGRÉDIENTS

- Choux de Bruxelles-1 l (4 tasses)
- Huile d'olive-30 ml (2 c. à soupe)
- Miel-15 ml (1 c. à soupe)
- Sel et poivre

## PRÉPARATION

1. **Préchauffez le four à 200 °C (400 °F). Tapissez une plaque de cuisson de papier parchemin (ou d'une feuille de cuisson réutilisable).**
2. **Effeuiliez les choux de Bruxelles directement au-dessus de la plaque de cuisson.**
3. **Versez l'huile et le miel sur les feuilles de choux de Bruxelles. Mélangez bien, poivrez généreusement et ajoutez une pincée de sel.**
4. **Répartissez les feuilles sur la plaque sans les superposer et faites-les cuire au four de 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes. Au besoin, utilisez deux plaques de cuisson côte à côte.**
5. **Servez.**

## VALEURS NUTRITIVES

Calories 59 - Protéines 2 g - Lipides 4 g - Glucides 6 g - Fibres 2 g - Sodium 31 mg

# Salsa de maïs et de haricots noirs

Préparation : 25 minutes

SOURCE : SAVOURER.CA

Rendement : 12 portions

Conservation : Se conserve 4 jours au réfrigérateur et ne se congèle pas.

## INGRÉDIENTS

- Haricots noirs-540 ml (1 boîte)
- Tomates cerises-500 ml (2 tasses)
- Coriandre fraîche-250 ml (1 tasse)
- Piment jalapeno-1
- Épis de maïs, crus-4
- Cumin moulu-10 ml (2 c. à thé)
- Limes-2
- Poivre et sel-Au goût

## PRÉPARATION

1. Rincez et égouttez les haricots. Déposez dans un grand bol.
2. Coupez les tomates cerises en 2 ou en 4 selon leur grosseur. Hachez la coriandre. Retirez les graines du jalapeno et hachez finement le piment. Déposez dans le bol avec les haricots.
3. Épluchez les épis de maïs. Retirez bien les filaments. À l'aide d'un couteau d'office (petit couteau), séparez les grains de maïs des épis directement au-dessus du bol.
4. Ajoutez le cumin. Pressez les limes directement au-dessus du bol et mélangez bien. Poivrez généreusement et ajoutez une pincée de sel.
5. Servez avec des croustilles de maïs.

## VALEURS NUTRITIVES

Calories 81 - Protéines 4 g - Lipides 1 g - Glucides 16 g - Fibres 4 g - Sodium 87 mg

# Salsa fraîche (prête en 10 minutes)

Préparation : 10 minutes

Repos : 10 minutes

Rendement : 500 ml (2 tasses)

SOURCE : SCIENCE &  
FOURCHETTE

## INGRÉDIENTS

- 5 tomates italiennes, coupées en brunoises
- 1 oignon rouge, haché finement
- 1 piment jalapeno, épépiné et haché finement
- 1 gousse d'ail, hachée finement
- 1 grosse poignée de coriandre fraîche, ciselée
- Le jus de 1 lime
- Poivre & sel, au goût

## PRÉPARATION

1. Dans un bol, mélanger tous les ingrédients. Laisser reposer 10 minutes. Servir avec des croustilles de maïs.

Valeur nutritive pour le 1/6 de la recette (environ 90 g)

23 calories | lipides 0 g | saturés 0 g | glucides 5 g | sucre 3 g | sodium 30 mg  
| fibres 1 g | protéines 1 g | potassium : 184 mg

# Salade de céleri d'Alex

SOURCE : CUISINE FÛTÉE,  
PARENTS PRESSÉS

**Préparation : 10 minutes**

**Rendement : 4 portions**

**Conservation : Se conserve 3 jours au réfrigérateur et ne se congèle pas.**

## INGRÉDIENTS

- 1 céleri complet
- 1 avocat mûr coupé en dés
- 30 ml (2 c. à soupe) de coriandre fraîche hachée
- Jus de 1 citron
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
- Poivre et sel

## PRÉPARATION

1. Trancher finement tout le céleri (sauf la base). Rincer dans une passoire et égoutter.
2. Dans un grand bol, bien mélanger tous les ingrédients. Poivrer généreusement et saler.

## VALEURS NUTRITIVES

**Calories 150 - Protéines 2 g - Lipides 12 g - Glucides 10 g - Fibres 5 g - Sodium 202 mg**

# Salade de chou express

SOURCE : SAVOURER.CA

**Préparation : 15 minutes**

**Rendement : 8 portions**

**Conservation : Se conserve 5 jours au réfrigérateur et ne se congèle pas. La salade est encore meilleure le lendemain.**

## INGRÉDIENTS

- Petit chou vert- $\frac{1}{2}$
- Vinaigre blanc-60 ml ( $\frac{1}{4}$  tasse)
- Eau-60 ml ( $\frac{1}{4}$  tasse)
- Moutarde jaune préparée-15 ml (1 c. à soupe)
- Sucre-2.5 ml ( $\frac{1}{2}$  c. à thé)
- Sel et poivre

## PRÉPARATION

1. À l'aide d'un couteau, tranchez finement le chou pour obtenir environ 1.5 L (6 tasses) de chou.
2. Dans un grand bol de service, mélangez le vinaigre, l'eau, la moutarde et le sucre. Poivrez généreusement et ajoutez une pincée de sel.
3. Incorporez le chou.
4. Laissez reposer 30 minutes à température ambiante avant de servir. Remuez à quelques reprises pour attendrir le chou uniformément.

## VALEURS NUTRITIVES

Calories 15 - Protéines 1 g - Lipides 0 g - Glucides 3 g - Fibres 1 g - Sodium 49 mg

# Salade tiède de crevettes et de spirales de courgettes

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 5 minutes

Rendement : 4

SOURCE : CUISINE FÛTÉE,  
PARENTS PRESSÉS

Note : Cette recette est meilleure préparée à la dernière minute. Pour un repas complet, accompagnez de pain ou faites moitié spirales de courgettes, moitié pâtes alimentaires.

## INGRÉDIENTS

- 4 courgettes moyennes (zucchinis)
- Le zeste et le jus de 2 limes
- 350 g ( $\frac{3}{4}$  lb) de grosses crevettes crues de taille 16-20, décortiquées, décongelées et bien épongées, issues de l'aquaculture durable (12 à 15 crevettes)
- 80 ml ( $\frac{1}{3}$  tasse) de pesto de basilic du commerce
- 500 ml (2 tasses) de tomates cerises de couleurs variées, coupées en 2
- 

## PRÉPARATION

1. À l'aide d'un spiraleur (coupe-spirale), former de longues spirales de courgettes. Les déposer dans un saladier ou un grand bol de service.
2. Prélever le zeste des limes et réserver.
3. Chauffer un grand poêlon antiadhésif à feu vif et cuire les crevettes 3 minutes, sans ajouter de matière grasse.
4. Retourner et poursuivre la cuisson 2 minutes.
5. Ajouter le zeste d'une lime, le jus des 2 limes et le pesto. Mélanger et retirer du feu.
6. Déposer la préparation sur les courgettes et mélanger.
7. Garnir de tomates puis ajouter le reste du zeste de lime. Accompagner de pain baguette.

## VALEURS NUTRITIVES

Calories 188 - Protéines 15 g - Lipides 10 g - Glucides 12 g - Fibres 3 g - Sodium 662 mg

# Gratin de légumes-racines

Préparation : 25 minutes

Cuisson: 1h

Rendement : 8 portions

Conservation : 3 jours au réfrigérateur

SOURCE : SAVOURER.CA

## INGRÉDIENTS

- Patate douce-1
- Céleri-rave-1
- Rutabaga-1
- Ciboulette fraîche-15 ml (1 c. à soupe)
- Fromage ferme québécois (voir NOTE)-250 ml (1 tasse) râpé
- Lait-500 ml (2 tasses)
- Farine tout usage-60 ml (¼ tasse)
- Muscade moulue-5 ml (1 c. à thé)
- Sel-2,5 ml (½ c. à thé)
- Poivre
- Chapelure panko-45 ml (3 c. à soupe)

## PRÉPARATION

1. **Préchauffez le four à 200 °C (400 °F). Placez la grille au centre du four.**
2. **Pelez la patate douce, le céleri-rave et le rutabaga. Coupez les légumes en deux et tranchez-les finement. Hachez finement la ciboulette. Râpez le fromage.**
3. **Dans une casserole moyenne, hors du feu, fouettez le lait, la farine, la muscade et le sel jusqu'à ce que la farine soit complètement délayée. Poivrez généreusement.**
4. **Portez à ébullition à feu moyen en remuant régulièrement. Aux premiers bouillons, poursuivez la cuisson 1 minute en remuant, jusqu'à ce que la sauce épaississe. Retirez du feu.**
5. **Dans un moule carré de 20 cm (8 po) de côté, versez la moitié de la sauce. Répartissez les légumes en rangées, en alternant la patate douce, le céleri-rave et le rutabaga.**
6. **Versez le reste de la sauce sur les légumes. Répartissez le fromage, le panko et la ciboulette. Faites cuire au four de 45 minutes à 1 heure ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres.**
7. **Laissez reposer quelques minutes avant de servir.**

## VALEURS NUTRITIVES

Calories 161 - Protéines 8 g - Lipides 7 g - Glucides 18 g - Fibres 3 g - Sodium 326 mg

# Croquettes de maïs vide- frigo

Préparation : 30 minutes

Cuisson: 30 minutes

Repos : 5 minutes

Rendement : 4 portions

Conservation : Se conservent 4 jours au réfrigérateur ou 3 mois au congélateur.

SOURCE : SAVOURER.CA

## INGRÉDIENTS

- Légumes (au choix)-375 ml (1 ½ tasse) hachés (poivron, carotte, courgette et chou-fleur...)
- Maïs en grain surgelé-250 ml (1 tasse), voir NOTES
- Fromage (au choix)-125 g (4 oz) ou 250 ml (1 tasse) râpé
- Reste de riz cuit-250 ml (1 tasse)
- Chapelure de blé entier à l'italienne-125 ml (½ tasse)
- Œufs-2
- Sel-1 pincée

## PRÉPARATION

1. Préchauffez le four à 190 °C (375 °F). Placez la grille au centre du four. Tapissez une plaque de cuisson de papier parchemin (ou d'une feuille de cuisson réutilisable).
2. Hachez très finement les légumes choisis et les grains de maïs.
3. Râpez le fromage.
4. Dans un grand bol, mélangez les légumes hachés, le fromage râpé, le riz cuit, la chapelure, les œufs et le sel.
5. Avec les mains, formez 12 croquettes d'environ 60 ml (¼ tasse) et déposez-les sur la plaque de cuisson. Aplatissez les croquettes avec les doigts légèrement mouillés pour qu'elles aient environ 1,5 cm (½ po) d'épaisseur.
6. Faites cuire au four 25 minutes ou jusqu'à ce que le dessous des croquettes soit doré. Retournez-les et poursuivez la cuisson 5 minutes.
7. Laissez reposer 5 minutes. Servez 2 ou 3 croquettes par personne, avec une salade et une mayo au cari, si désiré.

## VALEURS NUTRITIVES

Calories 332 - Protéines 15 g - Lipides 14 g - Glucides 34 g - Fibres 3 g - Sodium 453 mg

# Sauce tomate à l'aubergine

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 1h15 minutes

Rendement : 3 litres (12 tasses)

Conservation : Se conserve 1 semaine au réfrigérateur ou 6 mois au congélateur. Pour réchauffer, verser la sauce dans une casserole et chauffer à feu moyen-doux jusqu'aux premiers bouillons.

SOURCE : CUISINE FÛTÉE,  
PARENTS PRESSÉS

## INGRÉDIENTS

- 3 grosses aubergines\* pelées et coupées en cubes
- 30 ml (2 c. à soupe) de fines herbes séchées (mélange à l'italienne)
- 45 ml (3 c. à soupe) d'huile d'olive
- Poivre et sel
- 3 boîtes de 796 ml (27 oz) de tomates italiennes entières
- 1 boîte de 156 ml (5 ½ oz) de pâte de tomates
- 30 ml (2 c. à soupe) d'ail haché en pot (ou 6 gousses hachées)
- 10 ml (2 c. à thé) de sucre
- 10 feuilles de basilic frais (environ 30 ml ou 2 c. à soupe)

## PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 190 °C (375 °F). Placer la grille à la position la plus basse du four. Tapisser une plaque de cuisson de papier parchemin.
2. Couper les courges en 2 sur la largeur. À l'aide d'une cuillère, retirer les graines et les filaments au centre.
3. À l'aide d'un pinceau de cuisine, badigeonner chaque demi-courge de 5 ml (1 c. à thé) d'huile. Poivrer généreusement et ajouter une pincée de sel.
4. Déposer l'aromate choisi dans la cavité de chaque demi-courge.
5. Retourner les courges sur la plaque de cuisson, intérieur vers le bas, et cuire au four 25 minutes.
6. Laisser tiédir 5 minutes et, au besoin, retirer l'aromate.
7. Gratter la chair à l'aide d'une fourchette pour la défaire en filaments « spaghettis ».
- 8.

## VALEURS NUTRITIVES

Calories 137 - Protéines 2 g - Lipides 5 g - Glucides 25 g - Fibres 4 g - Sodium 86 mg

# Courges spaghetti au four

SOURCE : CUISINE FÛTÉE,  
PARENTS PRESSÉS

Préparation : 5 minutes

Cuisson : 25 minutes

Rendement : 6

Conservation : Se conserve 4 jours au réfrigérateur ou 4 mois au congélateur.

## INGRÉDIENTS

- 2 courges spaghetti (environ 1,5 kg (3 lb) chacune)
- 20 ml (4 c. à thé) d'huile d'olive, divisée
- Poivre et sel
- Aromates (au goût)
- Gousses d'ail avec la pelure
- Quartiers d'oignon
- Oignons verts
- Herbes fraîches ou séchées (romarin, thym, feuilles de laurier)

## PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 200 °C (400 °F). Placer la grille au centre du four.
2. Dans une grande rôtissoire, mélanger les aubergines, les fines herbes et l'huile. Poivrer généreusement et ajouter une pincée de sel.
3. Cuire au four 30 minutes.
4. Ajouter les tomates et leur jus, la pâte de tomates, l'ail, le sucre et le basilic.
5. À l'aide d'un pilon à pommes de terre, écraser la préparation pour bien incorporer les tomates.
6. Poursuivre la cuisson 45 minutes.
7. Si désiré, réduire la sauce en purée à l'aide d'un pied-mélangeur pour obtenir une consistance plus lisse.
8. Servir sur un poisson ou une viande grillée, sur un nid de pâtes ou de courge spaghetti, ou utiliser comme sauce à pizza.

## VALEURS NUTRITIVES

Calories 126 - Protéines 4 g - Lipides 4 g - Glucides 20 g - Fibres 6 g - Sodium 43 mg

# Bouchées de courgette roulée

SOURCE : CUISINE FÛTÉE,  
PARENTS PRESSÉS

Préparation : 20 minutes

Rendement : 6 portions de 2 bouchées

Conservation : La garniture se conserve 3 jours au réfrigérateur et ne se congèle pas. Assembler à la dernière minute.

## INGRÉDIENTS

- 125 ml (½ tasse) de fromage à la crème allégé à température ambiante
- 125 ml (½ tasse) de poulet cuit haché finement
- 15 ml (1 c. à soupe) de basilic frais haché finement (environ 20 feuilles)
- 15 ml (1 c. à soupe) de tomates séchées hachées finement
- 2,5 ml (½ c. à thé) de fines herbes séchées à l'italienne
- 1 ml (¼ c. à thé) d'ail haché en pot
- Poivre et sel
- 1 grosse courgette verte
- 12 grandes feuilles de basilic frais

## PRÉPARATION

1. Dans un bol, mélanger à la fourchette le fromage à la crème, le poulet, le basilic haché, les tomates séchées, les fines herbes et l'ail. Poivrer généreusement et ajouter une pincée de sel.
2. À l'aide d'un économiseur (éplucheur à légumes), prélever 12 rubans en pelant la courgette sur le sens de la longueur.
3. Sur l'extrémité de chaque ruban de courgette, placer une feuille de basilic frais en la laissant dépasser. Déposer 15 ml (1 c. à soupe) de la garniture au fromage.
4. Rouler les rubans pour obtenir des petits cylindres de courgette. Déposer sur un plateau et servir aussitôt.

## VALEURS NUTRITIVES

Calories 72 - Protéines 6 g - Lipides 4 g - Glucides 3 g - Fibres 0 g - Sodium 117 mg

# Pizza-déjeuner

SOURCE : CUISINE FÛTÉE,  
PARENTS PRESSÉS

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 15 minutes

Rendement : 4 portions

Note: Cette recette est meilleure préparée à la dernière minute.

## INGRÉDIENTS

- 4 pains naan
- 1 sac de 250 g (½ lb) de poireaux tranchés du commerce (ou le blanc de 2 poireaux)
- 500 ml (2 tasses) d'épinards surgelés, non décongelés
- 250 ml (1 tasse) de fromage féta léger émietté (150 g ou 5 oz)
- 5 ml (1 c. à thé) d'ail haché en pot
- Poivre
- 4 oeufs

## PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 200 °C (400 °F). Placer la grille à la position la plus basse du four. Tapisser une plaque de cuisson de papier parchemin.
2. Placer les pains sur la plaque de cuisson.
3. Dans un bol moyen allant au four à micro-ondes, déposer les poireaux et les épinards surgelés et cuire 5 minutes.
4. Ajouter le féta, l'ail et poivrer généreusement. Mélanger.
5. Répartir la garniture sur les 4 pains en formant un puits au centre pour accueillir les oeufs.
6. Casser un oeuf dans chaque puits.
7. Cuire au four 8 minutes et poursuivre la cuisson 2 minutes sous le gril (broil) pour que le blanc de l'oeuf soit opaque et le jaune, coulant.
8. Laisser reposer 5 minutes avant de servir.

## VALEURS NUTRITIVES

Calories 501 - Protéines 28 g - Lipides 18 g - Glucides 59 g - Fibres 6 g - Sodium 961 mg

# Pickles du jardin

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 5 minutes

Rendement : 4 pots de 250 ml (1 tasse)

Conservation:

SOURCE : CUISINE FÛTÉE,  
PARENTS PRESSÉS

## INGRÉDIENTS

- 375 ml (1 1/2 tasse) de vinaigre blanc
- 375 ml (1 1/2 tasse) d'eau
- 60 ml (1/4 tasse) de miel du Québec
- 5 ml (1 c. à thé) de gros sel pour conserves et marinades\*
- 1 oignon rouge en lamelles
- 4 ou 5 radis en fines tranches
- 2 carottes moyennes non pelées et tranchées finement en biseau
- 2 branches de céleri tranchées finement en biseau
- 4 gousses d'ail tranchées
- 5 ml (1 c. à thé) de graines de moutarde
- 5 ml (1 c. à thé) de graines de fenouil

## PRÉPARATION

1. Dans une petite casserole, mélanger le vinaigre, l'eau, le miel et le gros sel. Porter à ébullition à feu vif puis retirer immédiatement du feu.
2. Remplir à ras bord 4 pots Mason de 250 ml (1 tasse) chacun, d'un légume différent. Bien presser.
3. Ajouter une gousse d'ail tranchée dans chaque pot et répartir les graines de moutarde et de fenouil.
4. Verser le vinaigre assaisonné chaud dans chaque pot pour recouvrir complètement les légumes.
5. Refermer et réfrigérer 2 heures au minimum avant de servir.

## VALEURS NUTRITIVES

Calories 39 - Protéines 1 g - Lipides 1 g - Glucides 9 g - Fibres 1 g -  
Sodium 213 mg

# Les meilleures galettes moelleuses à la citrouille.

Préparation : 15 minutes

Repos : 20 minutes

Rendement : 24 petites galettes

SOURCE : SCIENCE &  
FOURCHETTE

## INGRÉDIENTS

- 60g (¼ tasse) de beurre, ramolli (ou de margarine molle non hydrogénée)
- 60g (¼ tasse) de yogourt grec nature, sans gras
- 115g (½ tasse) de cassonade
- 300g (1 tasse) de purée de citrouille\*
- 60 ml (¼ tasse) de lait
- 270 g (2 tasses) de farine de blé entier
- 25 g (1/3 tasse) de graines de lin, moulues
- 12 g (1 c. à soupe) de poudre à pâte
- 10 ml (2 c. à thé) de cannelle, moulue
- 2,5 ml (½ c. à thé) de muscade, moulue
- 60g (1/3 tasse) de raisins secs et/ou de mini pépites\*\* de chocolat noir

## PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F). Placer la grille au centre du four.
2. À l'aide d'un batteur électrique, mélanger la margarine, le yogourt grec et la cassonade. Ajouter la purée de citrouille et le lait. Mélanger pour obtenir une consistance homogène.
3. Dans un grand bol, mélanger la farine, les graines de lin moulues, la poudre à pâte, la cannelle et la muscade. Incorporer les ingrédients secs au mélange de citrouille. Mélanger délicatement pour humecter la préparation. Incorporer les raisins secs et/ou les mini pépites de chocolat.
4. À l'aide d'une cuillère à crème glacée de format moyen (ou une petite cuillère pour 24 petites galettes), déposer des boules de pâte sur une plaque à biscuits recouverte de papier parchemin. Cuire au four environ 15 à 20 minutes (ou 10-15 minutes pour de plus petites galettes), ou jusqu'à ce qu'un cure-dent en ressorte propre et sec.

Valeur nutritive valeur nutritive (pour 1 galette moyenne)

Calories 207 | glucides 30 g | sucres 12 g | fibres 3,5 g | protéines 5 g | lipides 8 g | sodium : 119 mg

# Muffins sucrés aux légumes

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 30 minutes

Rendement : 12 gros muffins

Conservation : Se conserve 1 semaine au réfrigérateur ou 2 mois au congélateur.

SOURCE : CUISINE FÛTÉE,  
PARENTS PRESSÉS

## INGRÉDIENTS

- 200 g (7 oz) de carottes non pelées (2 moyennes)
- 200 g (7 oz) de patate douce pelée en cubes (½ moyenne)
- 200 g (7 oz) de courge butternut pelée (½ moyenne)
- 750 ml (3 tasses) de farine de blé entier
- 15 ml (1 c. à soupe) de poudre à pâte
- 15 ml (1 c. à soupe) de cannelle moulue
- 5 ml (1 c. à thé) de bicarbonate de sodium
- 2,5 ml (½ c. à thé) de muscade moulue
- 2,5 ml (½ c. à thé) de gingembre moulu
- 250 ml (1 tasse) de cassonade légèrement tassée
- 250 ml (1 tasse) de compote de pommes
- 125 ml (½ tasse) d'huile de canola
- 2 oeufs
- 10 ml (2 c. à thé) de vanille

## PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F). Placer la grille au centre du four.
2. À l'aide d'un robot culinaire, réduire en purée (ou hacher très finement) les carottes, la patate douce et la courge pour obtenir 750 ml (3 tasses) de légumes.
3. Dans un grand bol, mélanger la farine, la poudre à pâte, la cannelle, le bicarbonate de sodium, la muscade et le gingembre.
4. Dans un autre bol, mélanger avec une cuillère de bois les légumes, la cassonade, la compote, l'huile, les oeufs et la vanille.
5. Transvider les ingrédients secs dans les ingrédients liquides et mélanger pour humecter.
6. Distribuer la pâte dans des moules à muffins recouverts de moules en papier.
7. Cuire au four 30 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré dans un muffin en ressorte propre.
8. Laisser refroidir à la température ambiante, puis transférer dans un contenant hermétique.

## VALEURS NUTRITIVES

Calories 252 - Protéines 5 g - Lipides 8 g - Glucides 42 g - Fibres 4 g - Sodium 202 mg

# Muffins courgette & chocolat

SOURCE : LES VÉGÉS  
GOURMANDES

Temps de préparation : 15 min

Temps de cuisson : 18 à 20 min

Rendement : 12 muffins

Conservation : Se conserve 1 semaine au réfrigérateur ou 2 mois au congélateur.

## INGRÉDIENTS

### SECS

- Farine tout usage - 250 ml (1 tasse)
- Farine de blé entier - 250 ml (1 tasse)
- Flocons d'avoine à cuisson rapide (gruau) - 80 ml (1/3 tasse)
- Cacao - 80 ml (1/3 tasse)
- Poudre à pâte - 10 ml (2 c. à thé)
- Bicarbonate de soude - 2,5 ml (1/2 c. à thé)
- Pépites de chocolat (ou chocolat haché) - 80 ml (1/3 tasse) + quelques unes pour saupoudrer sur le dessus

### HUMIDES

- Huile végétale - 60 ml (1/4 tasse)
- Oeuf - 1
- Eau - 250 ml (1 tasse)
- Sirop d'érable - 80 ml (1/3 tasse)
- Courgettes râpées, tassées - 500 ml (2 tasses) (environ 3 petites courgettes)

## PRÉPARATION

1. **Préchauffer le four à 350° F et placer la grille au centre du four.**
2. **Dans un grand bol, mélanger les ingrédients humides à l'aide d'un petit fouet.**
3. **Dans un autre bol, mélanger les ingrédients secs.**
4. **Ajouter les ingrédients humides au mélange d'ingrédients secs et brasser délicatement jusqu'à l'obtention d'une consistance homogène.**
5. **Répartir le mélange à muffin dans un moule en silicone ou un moule à muffin préalablement huilé. Saupoudrer quelques pépites de chocolat sur le dessus de chacun des muffins. Cuire au four de 18 à 20 mins, jusqu'à ce qu'une fourchette piquée au centre d'un muffin ressorte propre. Laisser tiédir et démouler.**

## VALEURS NUTRITIVES

Calories 193 - Protéines 5 g - Lipides 8 g - Glucides 28 g - Fibres 3 g - Sodium 124 mg

# Références



Diabétiques  
de Lanaudière

## **Équipe nutrition**

<https://equipenutrition.ca/fr/blog-nutritionniste-dietetiste/5-trucs-pour-manger-plus-de-legumes-dans-son-alimentation-sans-trop>

## **Geneviève O'Gleman, Dt.P**

[Savourer.ca](https://savourer.ca)

## **Ricardo cuisine**

[Ricardocuisine.com](https://ricardocuisine.com)

## **Annie Ferland, Dt.P (Science & Fourchette)**

<https://sciencefourchette.com/>

## **Cuisine futée, parents pressés**

<https://cuisinez.telequebec.tv/emissions/2/cuisine-futee-parents-presses>

## **Les Végés Gourmandes**

<https://www.lesvegesgourmandes.ca/>

**Idée originale, contenu et rédaction** : Anne-Sophie Majeau, Dt.P., nutritionniste

**Révision**: Jason Dean, Dt.P., nutritionniste

**Joignez-vous à notre communauté et découvrez nos services :**

<https://www.diabetiquesdelanaudiere.org/>