

## Exemple de recettes menu pour la famille

L'échantillon de plan de repas de famille est un régime alimentaire sain pour toute la famille. Les portions ne sont pas incluses, de sorte que les quantités de repas, de collations et de boissons peuvent être ajustées pour chaque famille unique.

### Dimanche

### Pouding au pain à la rhubarbe et à l'abricot

**Temps de préparation:** 15 minutes

**Temps de cuisson:** 45 à 50 minutes

**Portions:** 8

Une peu de confiture d'abricot donne une touche sucrée au goût acidulé de la rhubarbe. Pour d'autres variations, essayez de la confiture de fraises, de cerises ou de bleuets. Arrosez avec la crème anglaise du Devon pour une finition lisse et onctueuse.

#### Ingrédients

Rhubarbe des serres de l'Ontario coupée en morceaux (1/2 pouce/1 cm)	750 mL	3 tasses
Confiture d'abricot	175 mL	3/4 tasse
Oeufs	3	3
Sucre granulé	150 mL	2/3 tasse
Lait 2 %	500 mL	2 tasses
Vanille	5 mL	1 c. à thé
Cubes de pain français ou italien de la veille (3/4 de pouce/2 cm)	1.25 L	5 tasses
Amandes effilées	50 mL	1/4 tasse
<b>Garniture:</b>		
1 boîte de crème anglaise du Devon, au choix	398 mL	14 oz
Lait 2 %	45 mL	3 c. à soupe

#### Préparation

1. Dans un bol, mélangez la rhubarbe et la confiture; mettre de côté. Dans un grand bol, fouettez les œufs avec le sucre; ajoutez-les dans le lait et la vanille et fouettez.
2. Ajoutez les cubes de pain et remuez. Ajoutez la rhubarbe et remuez. Versez le mélange dans un moule carré de 9 pouces ou 23 cm graissé légèrement. Parsemez d'amandes.
3. Placez le moule dans un moule légèrement plus grand; versez de l'eau bouillante dans le plus grand moule jusqu'au deux tiers du plus petit moule. Faites cuire au four à 350 °F (180 °C) de 45 à 50 minutes ou jusqu'à ce que le dessus soit gonflé et doré.

4. Garniture: dans un petit bol, mélangez la crème anglaise et le lait. Versez environ 3 c. à soupe (45 mL) sur chaque portion. Servez chaud ou froid.

**Remarque:** les cubes de pain devraient être légèrement séchés. Étendez-les en une seule couche sur une feuille de cuisson pour les sécher légèrement.

© – Source: Ontario, terre nourricière, 2009.

## **Mercredi**

# **Soupe Minestrone**

**Temps de préparation:** 15 minutes

**Temps de cuisson:** 40 Minutes

**Portions:** 4

Cette soupe est idéale pour terminer la semaine, quand il vous reste plein de légumes à utiliser. N'importe quel légume frais de saison peut servir dans cette recette. Cette soupe se congèle bien et donne d'excellents restes pour les lunches. Servir sur un petit pain croûté de grains entiers.

### **Ingrédients**

Huile d'olive	15 mL	1 c. à soupe
Oignon, en dés	250 mL	1 tasse
Carotte, en dés	250 mL	1 tasse
Céleri, en dés	250 mL	1 tasse
Gousses d'ail, hachées	2	2
Persil frais, haché	125 mL	1/2 tasse
Bouillon de poulet faible en sodium	1 L	4 tasses
Eau	500 mL	2 tasses
Haricots blancs, égouttés et rincés	540 mL	19 oz
Pomme de terre, pelée et en dés	250 mL	1 tasse
Courgette, en des	250 mL	1 tasse
Chou Savoy, râpé	250 mL	1 tasse
Tomates prunes fraîches, en dés	500 mL	2 tasses
Feuille de laurier	1	1
Basilic séché	5 mL	1 c. à thé
Origan séché	5 mL	1 c. à thé
Thym séché	5 mL	1 c. à thé
Poivre au goût		

### **Préparation**

1. Chauffer l'huile à feu moyen dans un grand faitout. Ajouter l'oignon, la carotte, le céleri et faire sauter sans brunir pendant 10 minutes environ.
2. Ajouter le reste des ingrédients sauf le fromage, et mijoter à feu moyen pendant 30 minutes.
3. Verser dans des bols et couvrir de fromage parmesan (si désiré).

© – Reproduit avec la permission de La Fondation des maladies du coeur du Canada 2008.

## Jeudi

### Croustilles de tortillas et guacamole allégé

**Temps de préparation:** 20 minutes

**Temps de cuisson:** 10-15 minutes par fournée de croustilles

**Portions:** 10

Cette recette a gagné la faveur de notre groupe de dégustation, sans compter que les croustilles et le guacamole sont moins riches en matières grasses que ceux qu'on trouve sur le marché. De plus, les enfants en raffolent.

**Conseils:** Les croustilles de tortilla peuvent être conservées jusqu'à deux semaines dans un sac de plastique hermétique à la température de la pièce. De plus, les tortillas cuites sont une solution de remplacement peu dispendieuse aux craquelins du commerce.

#### Ingrédients

Avocats mûrs, pelés et écrasés	2	2
Tomate hachée (facultatif)	1	1
Gousse d'ail hachée finement	1 clove or 2 mL powder	1 gousse ou 1/2 c. à thé
Yogourt nature sans gras	125 mL	1/2 tasse
Salsa de tomates (piquante au goût)	75 mL	1/3 tasse
Oignon vert haché (facultatif)	25 mL	2 c. à soupe
Jus de citron frais	10 mL	2 c. à thé
Cumin moulu (ou au goût)	5 mL	1 c. à thé
Chili en poudre (ou au goût)	5 mL	1 c. à thé
Tortillas multigrains ou de blé entier	8 to 10 (25 cm)	8 à 10
Avocats mûrs, pelés et écrasés	2	2

#### Préparation

1. Dans un grand bol, mélanger les avocats, la tomate, l'ail, le yogourt, las salsa, l'oignon vert, le jus de citron, le cumin et l'assaisonnement au chili.
2. Dans un grand bol, mélanger les avocats, la tomate, l'ail, le yogourt, las salsa, l'oignon vert, le jus de citron, le cumin et l'assaisonnement au chili.
3. Déposer un bol de guacamole au milieu d'un plat de service et disposer autour les morceaux de tortillas.

© – Source: Recette tirée avec autorisation du livre de recettes *Simplement délicieux*, Les diététistes du Canada, publié aux éditions du Trécarré, 2007. Pour plus d'information au sujet de *Simplement délicieux*,

## **Vendredi**

# **Salade grecque appétissante de Reena**

**Temps de préparation:** 15 minutes

**Nombre de portions:** 8 tasses (2L)

**Taille de Portions:** 2 tasses

Les légumes frais sont toujours un excellent choix pour le lunch. L'ajout de pain pita croustillant et de féta en fait un plat coloré et rafraîchissant pour les enfants.

### **Ingrédients**

Pains pitas de blé entier, coupés en huit pointes chacun	2	2
Tomates cerises, coupées en deux dans le sens de la longueur	750 mL	3 tasses
Concombres miniatures, coupés en tranches de 1/2 pouce (1 cm)	6	6
Féta légère émiettée	250 mL	1 tasse
<b>Vinaigrette:</b>		
Huile d'olive extra-vierge	60 mL	1/4 tasse
Vinaigre de vin rouge	30 mL	2 c. à soupe
Gousse d'ail, émincées	3	3
Feuilles d'origan séchées	5 mL	1 c. à thé
Sel et poivre noir fraîchement moulu	Une pincée	Une pincée

### **Préparation**

1. Mettez les pointes de pita sur une tôle à biscuits et faites-les cuire dans un four préchauffé à 400°F (200°C) pendant environ 5 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes. Laissez-les refroidir.
2. Vinaigrette : Dans un petit bol, mélangez ensemble l'huile, le vinaigre, l'ail, l'origan, le sel et le poivre.
3. Dans un grand bol, mélangez ensemble les tomates cerises, le concombre et la féta. Ajoutez le pain pita cuit au four et arrosez de vinaigrette. Mélangez pour combiner les ingrédients. Laissez reposer pendant 5 minutes avant de servir pour laisser les saveurs se développer.

# Pain à la rhubarbe et aux pommes garni de sucre brun et de cannelle

**Temps de préparation:** 15 minutes

**Temps de cuisson:** 1 heure minutes

**Portions:** Donne 18 portions

Ce pain moelleux rapide à préparer et nappé d'un mélange croustillant de cassonade et cannelle peut aussi donner des muffins. Ce pain se conserve bien couvert pendant 2 jours à température ambiante. Vous pouvez aussi l'emballer et le garder au congélateur pendant 3 mois.

## Ingrédients

Farine tout usage	500 mL	2 tasses
Sucre granulé	175 mL	3/4 tasse
Levure chimique	10 mL	2 c. à thé
Bicarbonate de soude	5 mL	1 c. à thé
Sel	2 mL	1/2 c. à thé
Œufs	2	2
Jus de pommes	250 mL	1 tasse
Beurre fondu	75 mL	1/3 tasse
Vanille	5 mL	1 c. à thé
Rhubarbe de l'Ontario fraîchement coupée (12 oz/375 g, environ 6 tiges)	500 mL	2 tasses
<b>Nappage:</b>		
Cassonade conditionnée	30 mL	2 c. à table
Cannelle	1 mL	1/4 c. à thé

## Préparation

1. Dans un grand bol, mélanger la farine, le sucre, la levure chimique, le bicarbonate de soude et le sel. Dans un bol moyen, battre les œufs; ajouter le jus de pommes, le beurre et la vanille; incorporer dans le mélange sec en mélangeant bien. Ajouter la rhubarbe en la répartissant bien. Verser à l'aide d'une cuillère dans le moule à pain beurré de 9 po x 5 po (2 l).
2. Nappage: Dans un petit bol, combiner la cassonade et la cannelle; saupoudrer uniformément sur la pâte. Mettre au four à 350°F (180°C) pendant 60 à 65 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre ressorte propre. Laisser refroidir dans le moule sur la grille pendant 10 minutes. Retirer du moule et laisser refroidir complètement sur la grille.
3. Variation: Muffins: Verser à l'aide d'une cuillère la pâte dans 18 moules à muffins beurrés; saupoudrer de nappage. Mettre au four à 375°F (190°C) pendant 20 à 25 minutes. Laisser refroidir tel qu'indiqué.

© – Reproduit avec la permission de Ontario, terre nourricière, 2009.

# Khao Tom (Soupe au riz thaïlandaise)

**Temps de préparation:** 15 minutes

**Temps de cuisson:** 10 minutes

**Portions:** 3

En Thaïlande, la soupe fait partie du déjeuner habituel. Elle est vendue dans la rue et préparée à l'aide des restes du souper de la veille.

## Ingrédients

Bouillon de poulet	500 mL	2 tasses
Eau	250 mL	1 tasse
Racine de gingembre fraîchement râpée	10 mL	2 c. à thé
Échalote, émincée	1	1
Morceau de 5 cm (2 po) citronnelle, entière*	5 cm	2 po
Carotte, tranchée mince	125 mL	½ tasse
Riz cuit	250 mL	1 tasse
Porc ou poulet en dés, cuit	125 mL	½ tasse
Sauce de poisson	5 mL	1 c. à thé
Coriandre fraîche, coupée finement	5 mL	1 c. à thé
Oignon vert, tranché	1	1

## Préparation

1. Dans un faitout moyen, porter le bouillon et l'eau à ébullition. Réduire le feu à moyen. Ajouter le gingembre, l'échalote, la citronnelle et la carotte. Laisser mijoter 10 minutes.
2. Ajouter le riz, le porc ou le poulet et la sauce au poisson. Laisser mijoter 10 minutes. Retirer du feu et jeter la citronnelle.
3. Ajouter la coriandre et l'oignon vert et servir immédiatement.

© – Reproduit avec la permission de La Fondation des maladies du coeur du Canada 2008.

## **Samedi**

### **Hummmus à la betterave**

**Temps de préparation:** 60 minutes

**Temps de cuisson:** 15 Minutes

**Portions:** 2 tasses

Un excellent substitut au hummus traditionnel. Cette recette donne une collation faible en calories. Crudités comme accompagnement.

#### **Ingrédients**

Betteraves moyennes, lavées, avec la peau	3	3
Huile d'olive	5 mL	1 c. à thé
Oignons en dés	60 mL	1/4 tasse
Gousses d'ail, hachées fin	2	2
Cumin moulu	5 mL	1 c. à thé
Pois chiches en conserve, égouttés et rincés	250 mL	1 tasse
Tahini (graines de sésame moulues)	60 mL	1/4 tasse
Eau	60 mL	1/4 tasse
Jus de citron	60 mL	1/4 tasse

#### **Préparation**

1. Cuire les betteraves dans une grande casserole d'eau bouillante pendant 40 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Une fois refroidi, peler les betteraves et les hacher sommairement. Cette étape peut être faite la veille.
2. Dans une casserole moyenne, chauffer l'huile à feu moyen. Ajouter l'oignon, l'ail et le cumin et cuire en remuant souvent jusqu'à ce que les oignons soient tendres, soit entre cinq et dix minutes.
3. Ajouter les betteraves, le mélange d'oignons, les pois chiches, le tahini, l'eau et le jus de citron dans un robot culinaire et réduire en purée lisse.
4. Servir immédiatement ou conserver dans un contenant étanche au frigo jusqu'à trois (3) jours.