

# *L'action santé*

Numéro 1

LIVRE DE RECETTES

Automne 2016



## L'ACTION SANTÉ

Le club action santé est très heureux de te présenter son premier livre de recettes. À travers ce livre, nous souhaitons te simplifier la vie lorsque vient le temps de cuisiner et de choisir une recette.

On te propose des solutions simples, rapides et santé à moindre coût!

En plus de t'offrir d'excellentes recettes, on te propose quelques trucs et astuces pour faciliter la confection de tes lunches.

En espérant bien te transmettre notre passion de la cuisine.  
Et n'oublie pas, régale-toi!



**DÉJEUNERS**

Gruau au chocolat	3
Confiture bleuets et fraises	4
Smoothies bleuets et pêches	5
Smoothies fraises et mangues	5

**COLLATIONS**

Muffins déjeuner	6
Boules d'énergie de fin de session	7
Pain aux bananes	8
Salsa fraises et pêches	9
Tortillas à la cannelle	9
Barres tendres	10

**REPAS**

Sauce à spaghetti aux lentilles	11
Potage à la courge musquée	14
Grilled cheese aux pommes, canneberges et brie	15
Salade de quinoa	16
Pâtes crémeuses au thon	17

**DÉSERTS**

Rice krispies	18
Tarte aux pommes	19
Croustades aux pommes	21
Biscuits aux pommes	22

**Astuces de Catherine**

13

## Gruau au chocolat - Recette de Catherine



### INGRÉDIENTS

- 1/2 tasse de flocons d'avoine à cuisson rapide,
- 1/4 tasse de lait
- 2 c. à soupe de chocolat noir
- Cassonade ou sirop d'érable, au goût

### ÉTAPES

- 1) Dans une casserole, porter à ébullition le lait, les flocons d'avoine et le chocolat jusqu'à ce qu'il ait la texture désirée, pendant environ 1 à 2 minutes.
- 2) Déposer dans un bol avec des fruits au choix.
- 3) Saupoudrer de cassonade ou de sirop d'érable.
- 4) Superposer en étage avec du yogourt et des fruits (facultatif).

# Confiture bleuets & fraises - Recette de Catherine

## INGRÉDIENTS

- 1/2 tasse de bleuets
- 1/2 tasse de fraises coupées en petits dés
- Le jus de ½ citron
- 2 c. à soupe de sirop d'érable

## ÉTAPES

- 1) Mettre dans une casserole tous les ingrédients.
- 2) Faire mijoter à feu dou jusqu'à ce que le mélange épaisse, soit environ 15 minutes.
- 3) Déposer le tout à l'intérieur de jolis petits pots massons.



## Smoothies bleuets & pêches - Recette de Catherine

### INGRÉDIENTS

- 1 tasse de bleuets
- 1 pêche dénoyautée et pelée
- 1/4 de tasse de tofu soyeux ou du yogourt, au choix
- 1/4 de tasse de lait
- 1/2 c. à thé de graines de lin moulues
- Quelques glaçons

### ÉTAPES

- 1) Passer le tout au mélangeur.
- 2) Dégustez.



## Smoothies fraises & mangues

### INGRÉDIENTS

- 1 tasse de mangues congelées
- 1/2 tasse de fraises congelées
- 1/2 tasse de yogourt grec nature ou du tofu soyeux, au choix
- 1 tasse de jus d'orange

### ÉTAPES

- 1) Passer le tout au mélangeur.
- 2) Si vous prenez des fruits frais, ajoutez seulement quelques glaçons.
- 3) Dégustez.

## Muffins déjeuner - Recette d'Amélie

INGRÉDIENTS - 24 muffins

- 1 1/4 tasse de farine de blé entier
- 1 tasse de pépites de chocolat
- 1 tasse de son d'avoine
- 1/2 tasse de cassonade bien tassée
- 1/4 tasse de lait en poudre
- 1/4 tasse de germe de blé
- 1/2 tasse de céréale All bran (original)
- 1 c. à thé de bicarbonate de soude
- 1 tasse de carottes rapées
- 2 bananes écrasées
- 2 oeufs battus
- 1 tasse de beurre fondu
- 1 fruit au choix, coupé en dé (Facultatif)
- Noix au choix (Facultatif)



### ÉTAPES

- 1) Préchauffer le four à 400 °F.
- 2) Combiner les ingrédients secs dans un bol et mélanger.
- 3) Ajouter les carottes, le fruit en morceaux ainsi que le reste des ingrédients, en terminant par le beurre fondu.
- 4) Lorsque le mélange est assez «épais», verser dans des moules à muffins.
- 5) Cuire de 30 à 45 minutes.

## Boules d'énergie de fin de session - Recette de Cassandra

### INGRÉDIENTS

- 1 tasse d'amandes crues
- 1 tasse d'abricots séchés ou de dattes denoyautées, au choix
- 1 c. à soupe de graine de chia
- 1/4 de tasse de poudre de cacao
- 1 c. à soupe de sirop d'érable

### ÉTAPES

1) Hacher les amandes à l'aide d'un robot culinaire.



2) Dans un bol, mélanger les amandes et le reste des ingrédients et mélanger le tout.

3) Former des boules de la grosseur désirée.

4) Conserver au frigo.



## **Pain aux bananes - Recette de Cassandra**

### INGRÉDIENTS

- 1/2 tasse de beurre
- 1 tasse de sucre
- 2 oeufs battus
- 3 bananes très mûres écrasées
- 2 tasses de farine
- 1 c. à thé de sel
- 1 c. à thé de bicarbonate de soude
- 1 c. à thé d'extrait de vanille
- Pépites de chocolat, au goût



### ÉTAPES

- 1) Préchauffer le four à 300 °F.
- 2) Mélanger tous les ingrédients dans un bol allant au four.
- 2) Faire cuire pendant environ 1 heure, tout en vérifiant de temps en temps.
- 3) Laissez refroidir avant de déguster.

## Salsa fraises & pêches - Recette de Catherine

### INGRÉDIENTS

- 1 pêche pelée et coupée en cubes
- 10 fraises coupées en cubes
- 2 c. à soupe de sirop d'érable
- 2 feuilles de menthe fraîches

### ÉTAPES

- 1) Mélanger tous les ingrédients dans un bol.
- 2) Servir en accompagnement avec des tortillas à la cannelle.

## Tortillas à la cannelle - Recette de Catherine

### INGRÉDIENTS

- 2 tortillas à la cannelle
- 2 c. à soupe de sucre
- 1/2 c. à thé de cannelle
- 1 blanc d'oeuf

### ÉTAPES

- 1) Préchauffer le four à 425 °F.
- 2) Mélanger le sucre avec la cannelle
- 3) Badigeonner les tortillas de blanc d'oeufs et saupoudrer de cannelle.
- 4) Couper les tortillas en 8.
- 5) Cuire pendant 5 minutes, jusqu'à ce que les pointes soient dorées.
- 6) Déguster avec la salsa fraises et pêches .



## Barres tendres - Recette de Catherine

### INGRÉDIENTS

- 1 tasse de dattes (medjol)
- 3/4 tasse de noix d'acajou
- 1/3 tasse de beurre d'arachide
- 1/2 tasse de flocons d'avoine
- 1/4 tasse de pépites de chocolat



### ÉTAPES

- 1) Dans un robot culinaire, mélanger les dattes et les noix.
- 2) Ajouter le reste des ingrédients et mélanger encore quelques secondes pour former une belle pâte.
- 3) Déposer un papier parchemin à l'intérieur d'un moule à gâteau (8po X 8po).
- 4) Aplatir uniformément le mélange dans le moule.
- 5) Laisser reposer au réfrigérateur pendant 1 heure.
- 6) Séparer le mélange en 8 barres tendres.

# Sauce à spaghetti aux lentilles - Recette de Ariane



## INGRÉDIENTS

- 1 c. à soupe d'huile végétale
- 1/2 tasse de carottes coupées en dés
- 1 tasse de céleris coupés en dés
- 1 tasse d'oignons hachés
- 1 tasse de zucchinis
- 400 ml de tomates en dés
- 160 ml de pâtes à tomates
- 1 tasse d'eau
- 600 ml de jus de tomates
- 1/2 c. à thé de sel
- 1 c. à thé d'origan
- 1 c. à thé de basilic
- 1 c. à thé d'ail haché
- 1 tasse de piments verts en dés
- 1 tasse de lentilles rouges sèches
- 1 tasse de champignons tranchés
- 1/3 tasse d'eau, pour finaliser la recette

## ÉTAPES

- 1) Faire revenir les carottes et les céleris dans l'huile.
- 2) Ajouter les oignons, les zucchinis, les tomates, la pâte de tomates, l'eau, le jus de tomates, le sel, l'origan, le basilic et l'ail.
- 3) Mélanger le tout et faire mijoter à feu doux pendant 30 minutes en remuant occasionnellement.
- 4) Ajouter les piments ainsi que les lentilles et faire mijoter encore 15 minutes.
- 5) Ajouter les champignons et poursuivre la cuisson pendant 15 minutes.
- 6) Terminer en ajoutant l'eau.

## *Astuces de Catherine*

### **LES GRAINES MOULUES!**

Que ce soient des graines de chia, de lin, ou encore des graines chanvre, elle sont très nutritives, mais on ne sait jamais comment les manger.

Je vous donne la meilleure des astuces; faites-les moudre! Si vous n'avez pas de machine à moudre, les graines de chia peuvent s'acheter déjà moulues. Ensuite, mettez-les dans des pots, puis au congélateur; elles se conserveront plus longtemps (des mois!). Lorsqu'elles sont moulues, ces graines deviennent passe-partout.

Selon le magazine «Coup de pouce», 2 c. à thé de graines de chia contient : 11g de fibres, 4g de protéines et 9g de gras polyinsaturés. Ajoutez-en une cuillère à votre smoothie, dans votre mélange à muffins, dans votre gruau, cela augmentera l'apport nutritif et en plus, c'est santé!

### **LE POT MASSON, votre nouveau meilleur ami!**

On peut vraiment tout faire avec.

Il se congèle, va au micro-ondes (sans le couvercle), va au réfrigérateur. De plus, il ne coule pas dans les sacs à dos, ne prend pas beaucoup de place, va au lave-vaisselle, et enfin il sert autant de tasse que de bol.

Vous pouvez donc autant emporter votre smoothie, votre soupe, votre salade ou vos pâtes partout!

Je tenais à vous en parler, car il n'y a pas assez de gens qui connaissent la polyvalence de ces pots. Ils traînent trop souvent dans l'armoire à mon avis. Alors sortez-les et faites honneur à ces pots si pratiques. Cela vous économisera du temps et de l'argent!

## Potage à la courge musquée - Recette de Cassandra

### INGRÉDIENTS

- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 oignon émincé
- 2 gousses d'ail hachées
- 5 tasses de bouillon de poulet
- 6 tasses de courge musquée (pelée, épépinée et coupée en cubes)
- Sel et poivre



### ÉTAPES

- 1) Dans une grande casserole, faire revenir l'oignon et l'ail dans l'huile.
- 2) Ajouter le bouillon et la courge, porter à ébullition.
- 3) Laisser mijoter environ 20 minutes jusqu'à ce que la courge soit tendre.
- 4) Réduire la soupe en purée lisse à l'aide du mélangeur.
- 5) Saler et poivrer, au goût.

## **Grilled cheese aux pommes, canneberges et brie - Recette d'Ariane**

### INGRÉDIENTS

- 2 oeufs
- 1/4 tasse de lait
- 1 c. à thé d'extrait de vanille
- 1 c. à thé d'huile
- 2 tranches de pain au choix
- 4 à 5 morceaux de fromage brie
- 2 c. à soupe de sauce aux canneberges
- 1 dizaine de tranches de pommes



### ÉTAPES

- 1) Mélanger les oeufs, le lait et la vanille.
- 2) Imbiber les tranches de pain dans ce mélange.
- 3) Faire chauffer l'huile dans un poêlon et y déposer une tranche de pain.
- 4) Ajouter le fromage, les pommes, la sauce aux canneberges et l'autre tranche de pain sur le dessus.
- 5) Retourner après quelques minutes pour terminer la cuisson.



## Salade de quinoa - Recette de Cassandra

### INGRÉDIENTS - Salade

- 1 tasse de quinoa blanc ou rouge, au choix
- 1 tasse de jus de pommes
- 1 tasse d'eau
- 1 branche de céleri
- 1 pomme
- 1/2 tasse de fromage en cubes, au choix



### INGRÉDIENTS - Vinaigrette

- 2 c. à soupe de vinaigre de cidre
- 2 c. à soupe de sirop d'érable
- 1 c. à soupe de moutarde de Meaux
- 1/4 tasse d'huile d'olive

### ÉTAPES

- 1) Rincer le quinoa dans un tamis à l'eau froide. Égoutter.
- 2) Dans une casserole, mélanger le quinoa, le jus de pommes et l'eau. Porter à ébullition.
- 3) Réduire à feu moyen et laisser évaporer l'eau.
- 4) Laisser refroidir le quinoa.
- 5) Dans un bol, mélanger le vinaigre, le sirop d'érable, l'huile et la moutarde.
- 6) Couper la pomme, le céleri et le fromage en cubes.
- 7) Mélanger le tout avec la vinaigrette et savourer.

## Pâtes crémeuses au thon - Recette de Catherine

### INGRÉDIENTS - Sauce

- 2 tasses de lait
- 2 c. à soupe de farine
- 2 c. à soupe de beurre
- 1/2 c. à thé de poudre d'oignon et de poudre d'ail
- 1 tasse de fromage râpé
- Sel et poivre, au goût
- Parmesan (facultatif)

### INGRÉDIENTS - Pâtes

- 2 tasses de penne non-cuites
- 1 tasse de brocolis coupés en petits bouquets
- 1 tasse de bébés épinards
- 1 boîte de thon

### ÉTAPES

- 1) Faire cuire les pâtes et ajouter les brocolis lorsqu'il reste 1 min de cuisson. Égoutter et réserver.
- 2) Dans une casserole, faire fondre le beurre avec la farine en mélangeant au fouet.
- 3) Lorsque le mélange est homogène, ajouter le lait, les poudres d'oignons et d'ail, le sel et poivre et puis porter à ébullition.
- 4) Lorsque la sauce a épaissi, ajouter le fromage, les pâtes, les brocolis et la boîte de thon.
- 5) Mélanger jusqu'à ce que le fromage ait fondu.
- 6) Servir et ajouter les épinards.
- 7) Soudoyer de parmesan. (facultatif).



## **Rice krispies (inspiré de Cuisine futée) - Recette d'Ariane**

### INGRÉDIENTS

- 1/4 tasse de miel
- 1/2 tasse de beurre d'arachide ou d'amande (au choix)
- 3 tasses de céréales de type Rice Krispies

### ÉTAPES

- 1) Mélanger le miel avec le beurre d'arachide ou d'amande dans un bol.
- 2) Ajouter les céréales au mélange.
- 3) Mettre le tout dans un moule
- 4) Presser à l'aide d'une fourchette.
- 5) Congeler pendant 2 heures avant de servir.



# Tarte aux pommes -

## Recette de Catherine

J'ai choisi de vous donner la recette de tarte aux pommes avec la pâte de *Cuisine futée*, car c'est la meilleure que j'ai faite et elle est beaucoup plus santé que toutes les autres.

Si j'avais donné la recette de ma mère, les calories auraient doublées! Je ne pouvais donc faire autrement que de vous donner telle quelle la leur.

On ne change pas une recette gagnante!

### INGRÉDIENTS - La pâte (*cuisine futée*)

- 1 1/2 tasse de farine (de blé ou Nutri)
- 1 1/2 tasse de poudre d'amandes
- 1/4 tasse de sucre
- 1 c. à thé de cannelle
- 1/2 tasse de beurre froid en cube
- 5 c. à soupe d'eau glacée

### ÉTAPES

- 1) Au robot culinaire, mélanger la farine, la poudre d'amandes, le sucre et la cannelle.
- 2) Ajouter un cube de beurre à la fois.
- 3) Ensuite, 1 c. à soupe d'eau glacée à la fois.
- 4) Former un disque de 5 pouces de diamètre et réfrigérer pendant 30 minutes.

### INGRÉDIENTS - Garniture

- 1/2 tasse de cassonade
- 1/2 c. à thé de cannelle
- 1/8 c. à thé de muscade
- 2 c. à soupe de beurre fondu
- 2 c. à soupe de sirop d'érable
- 6 à 8 pommes coupées en morceaux

### ÉTAPES

- 1) Préchauffer le four à 375 °F.
- 2) Mélanger tous les ingrédients dans un grand bol et réserver.
- 3) Abaisser la pâte à tarte en couche mince et déposer au fond du moule choisi.
- 4) Placer le mélange de pommes sur la pâte.
- 5) Avec le reste de la pâte, tailler des lanières pour former un quadriller par dessus les pommes.
- 6) Badigeonner le dessus de la tarte avec un oeuf légèrement battu et cuire 55 minutes.



## Croustade aux pommes -

### Recette d'Ariane

#### INGRÉDIENTS

- 4 tasses de pommes  
épluchées en tranche
- 1/2 tasse de sucre
- 1/4 c. à thé de cannelle
- 1 c. de beurre fondu

#### INGRÉDIENTS - Garniture

- 2/3 tasse de farine
- 1/4 c. à thé de bicarbonate de  
soude
- 2/3 tasse de flocon d'avoine
- 1/3 tasse de beurre fondu
- 1/3 tasse de cassonade



#### ÉTAPES

- 1) Préchauffer le four à 375 °F.
- 2) Mettre les pommes, le sucre, la cannelle et le beurre dans un plat carré en verre.
- 3) Mélanger la farine, le bicarbonate de soude, les flocons d'avoine, le beurre et la cassonade dans un bol à part.
- 4) Étendre le mélange de farine sur les pommes.
- 5) Cuire pendant 45 minutes.
- 6) Laisser reposer avant de déguster.

# Biscuits aux pommes - Recette de Catherine

## INGRÉDIENTS

- 2 tasses de flocons d'avoine à cuisson rapide
- 1 1/2 tasse de farine tout usage
- 2 c. à thé de cannelle moulue
- 2 c. à thé de poudre à pâte
- 1/2 c. à thé de sel
- 3/4 tasse de cassonade tassée
- 2 oeufs
- 1 tasse de lait à température ambiante
- 1/4 tasse de beurre fondu
- 1 c. à thé d'extrait de vanille
- 2 pommes pelées, épépinées et coupées en petits dés

## Facultatif

- 1 c. à thé de graines de lin moulues
- 1 c. à thé de graines de chia moulues
- 2 c. à soupe de sirop d'érable

## ÉTAPES

- 1) Préchauffez le four à 350 °F et tapisser deux plaques à biscuits de papier parchemin.
- 2) Dans un grand bol, mélanger les flocons d'avoine, la farine, la cannelle, la poudre à pâte, le sel, les graines de lin et de chia.
- 3) Dans un autre bol, fouetter la cassonade et le beurre. Ajouter les œufs, le lait, la vanille et le sirop d'érable. Verser ensuite dans le mélange d'avoine.
- 4) Ajouter les pommes et mélanger.
- 5) Avec une cuillère à crème glacée, déposer des boules de pâte sur les plaques à 3 cm de distance l'une de l'autre.
- 6) Cuire environ 20 minutes ou jusqu'à ce que les biscuits soient dorés. Donne entre 15-20 biscuits.



## REMERCIEMENTS

Le club action santé tient à remercier tous ceux et celles qui ont collaboré de près ou de loin au projet du livre de recettes, *l'Action santé*.

Au Service de l'animation culturelle pour l'encadrement du projet,

À la Fondation du Cégep de Saint-Jérôme pour leur contribution financière,

Au groupe Financier LGC - Cabinet de services financiers pour la commandite.



**FONDATION**  
CÉGEP DE SAINT-JÉRÔME



**Lancement de l'Action santé, numéro 2**  
Le mercredi 30 novembre dès 12 h.