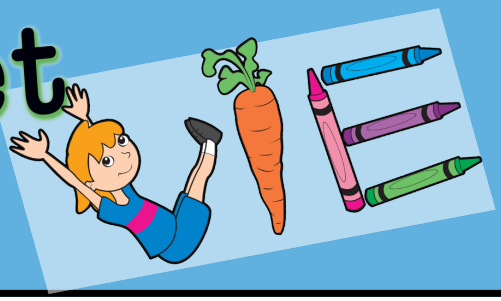
Projet VIE



Atelier

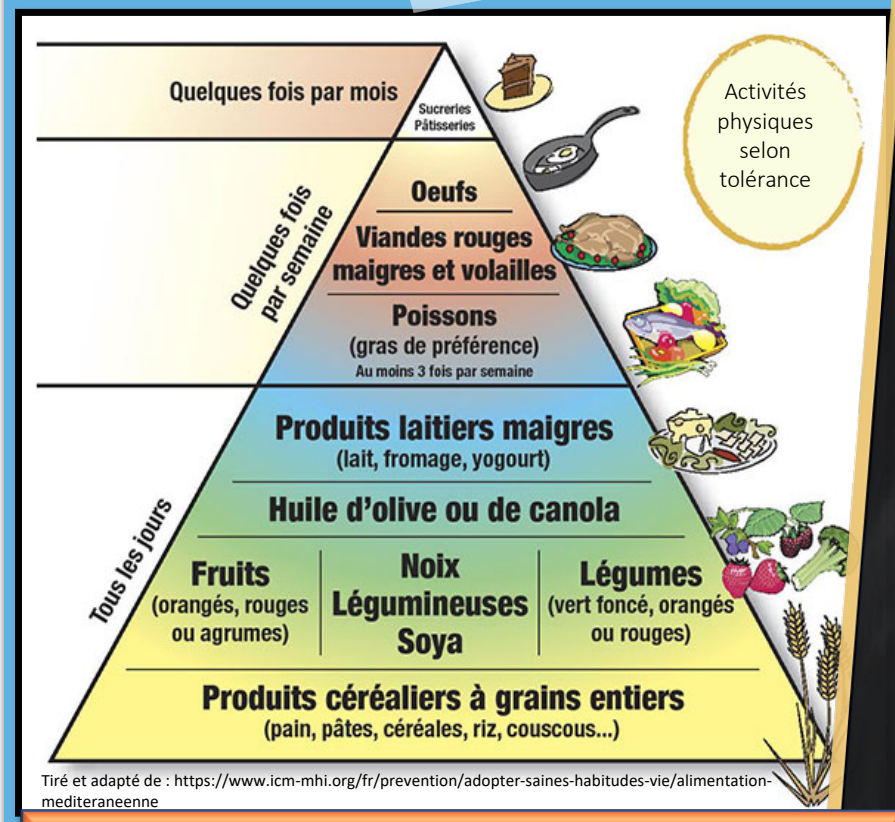
Diète méditerranéenne

La diète méditerranéenne est bénéfique pour la santé cardiovasculaire de toute la famille.

Les sources de protéines animales et végétales apportent chacune des avantages à la santé : il est donc bénéfique de les varier.

L'adhérence à la diète méditerranéenne est augmentée lorsqu'on commence par des petits changements.

Privilégier les huiles végétales (ex : olive, canola) pour remplacer le beurre ou le shortening.



Tiré et adapté de : https://www.icm-mhi.org/fr/prevention/adopter-saines-habitudes-vie/alimentation-mediteraneenne

Sans oublier:

- **Contexte agréable et social** des repas. Même si l'enfant ne mange pas, l'inclure dans la routine des repas.
- Accent mis sur les repas **cuisinés maison**.

Pour plus d'informations sur l'horaire des ateliers, contactez-nous au (514) 345-4931 p.5745

Centre de recherche CHU Sainte-Justine
Le centre hospitalier universitaire mère-enfant
Université de Montréal

IGA

CHU Sainte-Justine
Le centre hospitalier universitaire mère-enfant
Université de Montréal

Fondation CHU Sainte-Justine

Fondation Charles-Bruneau

Comment faire ?

Pour augmenter les fruits et légumes :

- Varier la préparation des légumes (soupe, crudités, sautés, à la vapeur ou en vinaigrette) et des fruits (ex : intégrés dans des muffins)
- Utiliser des légumes et fruits congelés pour réduire le temps de préparation.

Pour intégrer les produits céréaliers de grains entiers :

- Dans la liste des ingrédients, rechercher blé entier, intégral, grains germés, avoine, riz brun, orge mondé, son de blé.
- Dans les recettes, remplacer d'abord le quart puis la moitié de la farine tout-usage par de la farine de blé entier.
- Utiliser le quinoa, l'orge ou le bulghur comme féculent.

Pour varier les sources de protéines :

- Essayer plusieurs variétés de poissons : elles ont chacune leur goût et leur texture.
- Râper ou émietter le tofu pour l'intégrer à vos recettes.
- Les lentilles, vu leur petite taille, se mélangent bien à la viande.

Les recettes en vedette

Quinoa aux Légumes

6 portions
30 minutes

Ingrédients :

1½ tasse bouillon de poulet
1 tasse quinoa sec
½ tasse maïs en grains, surgelés
1 tasse tomates cerises, coupées en deux
1 courgette (zucchini), coupée en dés
2 oignons verts, hachés
2 c. à thé vinaigre balsamique

Méthode:

1. Dans une grande casserole, porter le bouillon de poulet à ébullition.
2. Rincer le quinoa et l'ajouter au bouillon en ébullition
3. Réduire le feu et couvrir. Cuire 10 minutes à partir du retour de l'ébullition.
4. Ajouter le maïs, les tomates, la courgette, et les oignons verts. Laisser cuire encore 7 à 10 minutes (jusqu'à ce que le bouillon soit absorbé).
5. Une fois le quinoa cuit, ajouter le vinaigre balsamique et laisser reposer 10 minutes.

Légende :

1 c. à thé :	5 ml	1/2 tasse :	125 ml
1 c. à soupe :	15 ml	3/4 tasse :	175 ml
1/4 tasse :	60 ml	1 tasse :	250 ml
1/3 tasse :	75 ml		

Croquettes de poisson et sauce au yogourt

6-8 portions
30 minutes

Ingrédients :

Croquettes :

2 tasses poisson (tilapia, sole, aiglefin, truite, ...) cuit émietté (environ 540 g poisson cru surgelé)
4 oignons verts, hachés
1 branche de céleri, hachée
2 œufs
2 c. à thé moutarde de Dijon
½ tasse germe de blé grillé
¼ tasse aneth frais (facultatif)
1 tasse chapelure de blé entier
2 c. à soupe huile olive pour la cuisson.

Sauce au yogourt et à la lime :

½ tasse yogourt grec nature
¼ tasse mayonnaise
1 lime pressée (jus)

Méthode:

1. Dans un bol, mélanger le poisson, les oignons verts, le céleri, l'œuf, la moutarde de Dijon, le germe de blé et l'aneth.
2. Façonner en 16 petites croquettes.
3. Déposer la chapelure dans une assiette et en enrober les croquettes.
4. Dans une grande poêle, faire chauffer l'huile. Une fois l'huile chaude, y faire cuire les croquettes 4 à 5 minutes de chaque côté où jusqu'à ce qu'elles soient dorées.
5. Pendant la cuisson, préparer la sauce en mélangeant le yogourt grec, la mayonnaise et le jus de lime.
6. Une fois les croquettes cuites, les déposer dans une assiette recouverte d'un papier absorbant pour absorber l'excédent d'huile.
7. Servir avec la sauce.