

Projet



Atelier

Enrichissement

Les protéines jouent un rôle essentiel dans la régénération des tissus et le fonctionnement du système immunitaire.

Une source de protéines devrait être incluse à chaque repas.

Le calcium, la vitamine D et les protéines jouent un rôle dans la prévention de l'ostéoporose secondaire et dans la croissance osseuse.

Voici des exemples de sources de protéines, calcium et vitamine D :

Protéines

Viandes, poissons, fruits de mer, légumineuses, tofu, edamames œufs, noix et graines, lait de vache avec ou sans lactose, lait en poudre, évaporé non-sucré, boisson de soya enrichie, yogourt, fromage

Calcium

Produits laitiers, boissons végétales enrichies, poissons en conserve avec arêtes, tofu, bok choy, amandes, épinards

Vitamine D

Lait, boissons végétales enrichies, poudre de lait écrémé, jaune d'œuf, margarine enrichie

Pour la poudre de lait écrémé,

- Intégrer dans les aliments liquides ou semi-liquides (exemples : sauce béchamel, œufs brouillés, mélanges à muffins ou à crêpes, gruau, yogourt, houmous et tartinade)
- Ajouter **2 à 4 c. à soupe de poudre de lait écrémé pour chaque tasse** d'aliments liquides.
- Ajouter directement la poudre de lait dans les ingrédients secs des recettes de muffins ou crêpes.
- Dans vos recettes familiales :
Ajouter d'abord une petite quantité de poudre de lait à la recette puis goûter pour vous assurer que cela ne change pas le goût de celle-ci.

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

Les recettes en vedette

Tartinade d'edamames

4 portions
15 minutes

Ingrédients :

1 tasse fèves de soya (edamames), surgelées, décortiquées
¼ tasse yogourt grec nature, 0 à 2% M.G.
1 avocat
¼ tasse poudre de lait écrémé
2 c. à soupe jus de lime (1 lime)
1 c. à thé poudre d'ail
1 c. à thé fines herbes italiennes séchées
Sauce piquante (facultatif)

Méthode:

1. Dans un bol allant au four à micro-onde, déposer les edamames et ajouter un peu d'eau. Couvrir d'une pellicule plastique et y percer des trous.
2. Faire cuire les edamames au four à micro-onde pendant 4 minutes à intensité maximale.
3. Rincer les edamames à l'eau froide pour les refroidir.
4. Dans un bol à haut rebord, déposer les edamames et le reste des ingrédients et broyer à l'aide d'un mélangeur à main jusqu'à l'obtention d'une texture homogène.

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		

Poulet aigre-doux

6 portions
40 minutes

Ingrédients :

Sauce :

1 boîte de 354 ml (12 oz) lait évaporé 2% partiellement écrémé
¼ tasse pâte de tomate en conserve
2 c. à thé cassonade
2 c. à soupe féculé de maïs
1 c. à soupe sauce soya réduite en sodium
2 c. à soupe sauce Hoisin
¼ tasse jus de lime (environ 2 limes)
1 lime (zeste) (facultatif)

Sauté :

1 c. à soupe huile de canola
2 lb (900 g) hauts de cuisse de poulet, désossés, sans peau
1 oignon moyen, coupé en dés
1 poivron rouge moyen, coupé en dés

Méthode:

1. Dans un petit bol, mélanger les ingrédients de la sauce jusqu'à ce que la féculé de maïs soit dissoute. Ne pas oublier de bien nettoyer le dessus de la boîte de conserve de lait évaporé avant de l'ouvrir à l'aide d'un ouvre-boîte propre, par mesure d'hygiène.
2. Sur une planche à découper, couper chaque haut de cuisse en 4 à 6 morceaux.
3. Dans une poêle, à feu moyen vif, faire chauffer 2 c. à thé d'huile de canola et y cuire le poulet jusqu'à ce que la chair ne soit plus rosée ou atteigne une température de 165°F (74°C).
4. Dans la même poêle, ajouter l'oignon et cuire 2 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient translucides. Ajouter le poivron et cuire 2 minutes.
5. Ajouter la sauce, mélanger et cuire 2 à 3 minutes ou jusqu'à ce que la sauce épaississe.

