

Comité du mieux-être



UNIVERSITÉ DE MONCTON
CAMPUS D'EDMUNDSTON



- Portions **6**
 - Préparation **5 min**
 - Cuisson **25 min**
- [Nutrition 322 Cal/portion](#)

Ingrédients

1/2 oignon jaune, coupé en 2

1 courgette verte (zucchini)

1 branche céleri

1 carotte, non pelée

1 poivron rouge, coupé en 4

1 boîte de 540 g (19 oz) lentilles, rincées et égouttées

1 boîte de 796 ml (28 oz) tomates broyées

15 ml (1 c. à soupe) de fines herbes séchées

15 ml (1 c. à soupe) de paprika doux

5 ml (1 c. à thé) de poudre de chili mexicain

5 ml (1 c. à thé) de cumin moulu

150 ml (2/3 t.) de cheddar orange (environ 60 g / 2 onces), râpé

nachos cuits au four ou pointes de tortillas grillées (facultatif)

Préparation

Hacher les légumes au robot culinaire. Transvider dans une poêle antiadhésive, ajouter les lentilles, les tomates et les épices, puis mélanger.

Porter à ébullition, puis réduire à feu moyen-doux et laisser mijoter 20 minutes.

Pour servir, garnir chaque portion de fromage râpé et décorer en piquant des nachos autour du bol, à pointe vers l'extérieur, pour former des rayons de soleil.



- Calories : 443
- Protéines : 31 g
- Gras totaux : 9 g
- Glucides : 59 g
- Fibres : 5 g
- Sodium : 419 mg

TARTINADE AUX CANNEBERGES

- 500 ml (2 tasses) de canneberges fraîches ou surgelées
- 60 ml (1/4 tasse) de jus d'orange
- 60 ml (1/4 tasse) de miel

SANDWICH

- 1 baguette de pain à mie dense coupée en 4 (ou 4 petits pains ciabatta)
- 125 ml (1/2 tasse) de fromage à la crème allégé
- 25 à 30 feuilles de basilic frais
- **500 ml (2 tasses) de dinde cuite coupée en tranches**
- 375 ml (1 1/2 tasse) de bébé épinards

Préparation

TARTINADE AUX CANNEBERGES

Dans une petite casserole, mélanger les canneberges et le jus d'orange. Cuire à feu moyen-vif 10 minutes. Ne pas couvrir. Retirer du feu, écraser avec une fourchette et ajouter le miel. Transvider dans un bol et laisser refroidir au congélateur 5 minutes. Donne 250 ml (1 tasse).

SANDWICH À LA DINDE

Pendant ce temps, couper le pain sur l'épaisseur. Étendre le fromage à la crème sur le talon (partie du bas). Répartir les feuilles de basilic et garnir de dinde.

1. Étendre la tartinaide aux canneberges sur la dinde, garnir d'épinards et refermer avec l'autre moitié du pain. Emballer chaque sandwich d'une pellicule de plastique et conserver au frais jusqu'au repas.



- Portions **36**
- Préparation **20 min**
- Cuisson **15 min**

[Nutrition 154 Cal/portion](#)

Ingrédients

125 ml (1/2 t.) de beurre, ramoli

125 ml (1/2 t.) de sucre

2 oeufs

125 ml (1/2 t.) de compote de pommes non sucrée

5 ml (1 c. à thé) de vanille

500 ml (2 t.) de farine de blé entier

5 ml (1 c. à thé) de poudre à pâte

5 ml (1 c. à thé) de cannelle moulue

250 ml (1 t.) de tartinade aux canneberges, (voir note)

Préparation

Préchauffer le four à 180 oC (350 oF). Placer la grille au centre du four.

Dans un grand bol, fouetter le beurre et le sucre à l'aide d'un batteur à main (mixette) pour obtenir une préparation crémeuse. Ajouter les oeufs et fouetter de nouveau. Ajouter la compote et la vanille et mélanger.

Dans un autre bol, mélanger la farine, la poudre à pâte et la cannelle. Incorporer aux ingrédients humides et bien mélanger avec une cuillère de bois.

Ajouter la tartinade aux canneberges et mélanger légèrement, sans incorporer complètement.

Répartir sur une plaque de cuisson recouverte de papier parchemin. Calculer une portion d'environ 15 ml (1 c. à soupe) par biscuit.

Cuire au four 15 minutes ou jusqu'à ce que les biscuits soient légèrement dorés.

Laisser refroidir à la température ambiante, puis transférer dans un contenant hermétique.

Bon à savoir

Voici comment préparer votre propre sauce aux canneberges maison. Vous pourrez ressortir cette recette lorsque vous cuisinerez de la dinde! Dans une petite casserole, mélanger 500 ml (2 tasses) de canneberges fraîches ou surgelées et 60 ml (1/4 tasse) de jus d'orange. Cuire à feu moyen-vif 10 minutes. Ne pas couvrir. Retirer du feu, écraser avec une fourchette et ajouter 60 ml (1/4 tasse) de miel. Transvider dans un bol et laisser refroidir au congélateur 5 minutes. Donne 250 ml (1 tasse).

Auteur [Geneviève O'Gleman](#)



- Portions **6**
- Préparation **10 min**
- Cuisson **5 min**

[Nutrition 123 Cal/portion](#)

Ingrédients

125 ml (1/2 t.) de dattes séchées dénoyautées, hachées grossièrement

125 ml (1/2 t.) d'eau

100 g (3,5 oz) de chocolat noir, concassé

250 ml (1 t.) de chapelure de biscuits Graham

Préparation

Dans une petite casserole, mélanger les dattes et l'eau, porter à ébullition et cuire 5 minutes à feu moyen-vif ou jusqu'à ce qu'il ne reste presque plus d'eau dans la casserole.

Retirer du feu, réduire les dattes en purée à la fourchette. Ajouter le chocolat et remuer pour faire fondre.

Incorporer la chapelure à la préparation. Former des boules d'environ 30 ml (2 c. à soupe) et réfrigérer. Servir 2 boules par portion avec un verre de lait ou un café.

Bon à savoir

Trois ingrédients et 15 minutes de votre temps, c'est tout ce qu'il vous faut pour créer ces petites bouchées à fondre de plaisir. Tout est dit, goûtez par vous-même!

Auteur [Geneviève O'Gleman](#)

Spirales au thon



4 portions / Préparation:
15 min / Cuisson: 0 min

Ingrédients

125 ml (1/2 tasse) de fromage de chèvre
45 ml (3 c. à soupe) de yogourt nature
30 ml (2 c. à soupe) de basilic frais haché
Sel et poivre
4 tortillas de blé entier
1 conserve de 170 g (5,5 oz) de thon pâle émietté, égoutté
500 ml (2 tasses) de légumes hachés finement, au choix (carottes, oignons rouges, épinards, poivrons jaunes, oignons verts, tomates...)

1. Dans un petit bol, mélanger le fromage de chèvre, le yogourt et le basilic pour obtenir une préparation onctueuse et tartinable. Saler et poivrer, au goût.
2. Étendre cette préparation uniformément sur toute la surface de chaque tortilla.
3. Répartir ensuite le thon puis les légumes hachés uniformément sur chaque tortilla, en prenant soin d'arrêter à 1,5 cm (1/2 po) du bord.
4. Rouler les tortillas en pressant bien pour que les légumes collent au fromage.
5. Couper chaque tortilla roulé en huit tronçons de 1,5 cm (1/2 po) d'épaisseur. Conserver les spirales dans un plat de plastique. Maintenir froid jusqu'au repas.

Par Geneviève O'Gleman, Nutritionniste

5 trempettes pour crudités

Poivrons grillés et artichauts

Au robot culinaire, hachez **4 cœurs d'artichauts** en conserve égouttés, 125 ml (1/2 tasse) de **poivrons** grillés marinés et 6 feuilles de **basilic** frais. Raclez les rebords du bol, ajoutez 180 ml (3/4 tasse) de **yogourt grec nature**, **poivrez** généreusement et ajoutez une pincée de **sel**. Mixez pour obtenir une trempette soyeuse. Transvidez dans des contenants hermétiques et conservez au frais. Servez avec des crudités variées. Donne 375 ml (1½ tasse).

Lime et coriandre

Dans un bol moyen, mélangez 125 ml (1/2 tasse) de **mayonnaise allégée** du commerce, 125 ml (1/2 tasse) de **yogourt nature**, 30 ml (2c. à soupe) de **coriandre fraîche** hachée finement, le **zeste et le jus d'une lime**, une dizaine de gouttes de **tabasco au piment chipotle** ou 2,5 ml (1/2 c. à thé) de **piment chipotle en poudre**. **Poivrez** généreusement et ajoutez une pincée de **sel**. Transvidez dans des contenants hermétiques et conservez au frais. Servez avec des crudités ou des nachos de maïs. Donne 250 ml (1 tasse).

Cari

Dans un bol moyen, mélangez 125 ml (1/2 tasse) de **mayonnaise allégée** du commerce, 125 ml (1/2 tasse) de **yogourt nature**, ½ branche de celeri haché très finement avec les feuilles, 30 ml (2c. à soupe) de **ciboulette fraîche** hachée finement et 5 ml (1 c. à thé) de **cari doux en poudre**. **Poivrez** généreusement et ajoutez une pincée de **sel**. Transvidez dans des contenants hermétiques et conservez au frais. Servez avec des crudités. Donne 250 ml (1 tasse).

Guacamole

Dans un bol moyen, pilez à la fourchette un **avocat** très mûr. Ajoutez 15 ml (1c. à soupe) de **yogourt grec nature**, le **jus de ½ lime**, 5 gouttes de **tabasco** (au goût) et un **oignon vert** haché très finement. **Poivrez** généreusement et ajoutez une pincée de **sel** et mélangez. Transvidez dans des contenants hermétiques et conservez au frais. Servez avec des crudités ou des nachos de maïs ou utilisez pour garnir un sandwich. Donne 250 ml (1 tasse).

À l'oignon

Chauffez 15 ml (1c. à soupe) d'**huile de canola** dans un poêlon antiadhésif. Ajoutez 1 **oignon jaune** tranché finement et saupoudrez de 10 ml (2c. à thé) de **sucre**. Faites cuire 30 minutes à feu moyen-doux en remuant de temps en temps. Les oignons deviendront dorés et tendres, retirez-les du feu et laissez-les tiédir. Pendant ce temps, dans un bol moyen, mélangez 125 ml (1/2 tasse) de **yogourt nature**, 125 ml (1/2 tasse) de **mayonnaise allégée** du commerce, 10 gouttes de **sauce Worcestershire** et 2,5 ml (1/2 c. à thé) de **moutarde en poudre**. **Poivrez** et ajoutez une pincée de **sel**. Hachez finement les oignons et ajoutez-les à la trempette. Mélangez, transvidez dans des contenants hermétiques et conservez au frais. Servez avec des crudités ou des croustilles de pain pita. Donne 250 ml (1 tasse).