



# Côté sain & Côté gourmand

PROGRAMME MIEUX-ÊTRE **chroniques sur la saine alimentation**

Laurence Da Silva Décarie, nutritionniste, Programme Mieux-être

Mars 2019- numéro 03

## Mars, le mois de la nutrition

Tous les mois sont bons pour parler d'alimentation, mais le mois de mars a un petit quelque chose de plus! Le Centre de promotion de la santé vous propose des idées pour prendre plaisir à cuisiner, à savourer et à célébrer les aliments.

### ◆ Relevez le défi

Un défi vous est lancé pour le mois de la nutrition. **Essayez un nouvel aliment!** Et n'oubliez pas, c'est **votre** défi, il peut prendre plusieurs formes. Voici quelques exemples pour vous inspirer.

#### Achetez un aliment que vous n'avez jamais (ou presque) goûté (ou cuisiné)!



Suggestions : des légumes moins connus (aubergine, topinambour, rabiote), des edamames, du quinoa ou du riz sauvage, un fruit exotique (kumquat, carambole, poire cactus, pitahaya (fruit du dragon), un yogourt de lait de chèvre, un nouveau fromage, une nouvelle saveur de chocolat, etc.

Laissez libre cours à votre imagination et faites de votre défi un petit évènement en préparant une dégustation!

Certains aliments peuvent nous intimider en cuisine... comme le chou frisé, communément appelé le kale. Vous l'aimez, mais il ne se retrouve pas souvent dans votre panier d'épicerie parce que vous vous demandez toujours comment l'apprêter! Voici une recette à essayer!

### Grilled-cheese au kale et au maïs

Temps de préparation : 20 minutes | Temps de cuisson : 10 minutes | Portions : 2

#### Ingrédients :

- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive ou de canola
- 1 gousse d'ail haché finement
- 250 ml (1 tasse) de kale haché grossièrement
- 180 ml (3/4 tasse) de maïs surgelé et décongelé ou frais, cuit et égrainé
- 10 feuilles de basilic frais hachées finement
- 4 tranches de pain de campagne
- 15 ml (1 c. à soupe) de moutarde à l'ancienne
- 75 g de fromage suisse
- 75 g de fromage d'oka
- 15 ml (1 c. à soupe) de beurre
- Au goût sel et poivre

#### Préparation :

- 1- Dans une poêle, à feu moyen, faire revenir l'ail dans l'huile.
- 2- Ajouter le kale, le maïs et poursuivre la cuisson jusqu'à ce que le kale soit tendre. Ajouter du basilic et mélanger. Réserver.
- 3- Étendre la moutarde sur deux tranches de pain. Garnir de fromage suisse, puis répartir le mélange de kale et maïs. Ajouter le fromage Oka et couvrir avec l'autre tranche de pain.
- 4- Dans la même poêle, mettre un peu de beurre et faire dorer le grilled-cheese de chaque côté jusqu'à ce que le fromage soit fondu.



## Cuisinez un aliment d'une nouvelle manière

Suggestions : Mettez des fruits dans vos recettes salées (salade avec des morceaux de fruits frais), ou ajoutez des légumes dans vos smoothies (ananas, banane et bébés épinards font un sympathique mélange). Avez-vous déjà goûté des pois chiches croustillants? Tentez ou répétez l'expérience avec cette recette des diététistes du Canada dans le cadre du mois de la nutrition :

[Pois chiches croustillants avec graines de citrouille et lime.](#)

### ◆ Organisez une activité culinaire :

Lancez-vous dans l'organisation d'une activité en cuisine, que ce soit avec les enfants ou encore entre amis. Profitez du moment, ayez du plaisir à préparer quelque chose et avec notre idée, pourquoi ne pas joindre l'utile à l'agréable, préparez à l'avance vos lunches de la semaine.

Nous vous proposons l'activité : **Sandwichs en folie!**

#### Méthode :

Mettez à la disposition de tous une foule d'aliments. Invitez chaque convive à concocter son ou ses sandwich(s). Ajustez les quantités d'aliments selon le nombre de personnes et le nombre de portions que vous souhaitez faire. Que ce soit pour manger dans l'immédiat, pour partager un petit buffet en groupe ou encore pour la boîte à lunch, tous seront inspirés!

#### Ingrédients :

##### Idées pains :

Pita, pain Naan, tortilla, baguette, tacos, ciabatta, pain de seigle, muffin anglais

##### Idées protéines :

De la mer : thon, saumon, crevettes, crabe

De la ferme : œufs, poulet, jambon, tofu mariné ou tartinade à base de légumineuses

Fromage en tranches : Suisse, emmenthal, cheddar, havarti, oka, brie

Fromage en morceaux ou émietté : feta, bocconcini, chèvre, ricotta

##### Idées de garniture :

Olives, carotte râpée, laitue, épinards, tomate, poivron, concombre, pomme ou poire en tranches, oignons caramélisés

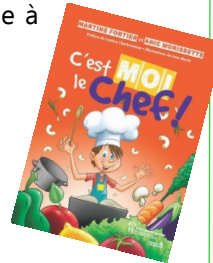
Fines herbes fraîches : coriandre, ciboulette, persil, basilic

##### Idées sauce :

Hummus, mayonnaise et/ou yogourt nature parfumé avec des herbes ou des épices, moutardes de toutes sortes, pesto, salsa, tzatziki, chutney aux canneberges ou à la mangue

### La petite histoire de monsieur Sandwich :

Le sandwich tient son nom de John Montagu, quatrième comte de Sandwich, en Angleterre. En 1762, Sir John Montagu, joueur invétéré, s'est retrouvé dans un pub de Londres pour une partie de cartes qui n'en finissait pas. Pour éviter à son prestigieux client d'avoir à interrompre sa partie, le cuisinier lui a servi une petite collation. Les deux tranches de pain, entre lesquelles il avait placé des morceaux de viande et du fromage, revêtaient deux qualités essentielles aux yeux du Lord : premièrement, il n'avait pas besoin de quitter la table de jeu pour s'alimenter et, deuxièmement, la conception du plat lui permettait de garder ses mains propres... Le sandwich était né!



### Quelques idées de plus...

**Sandwich fraîcheur :** pita, thon, laitue romaine déchiquetée, poivron vert, tomate, oignon rouge en rondelles, concombre, mayonnaise, sel et poivre

**Club végétarien :** pain tranché, tofu mariné, fromage havarti en tranches, épinards, tranches d'avocat et de tomates, olives noires et hummus

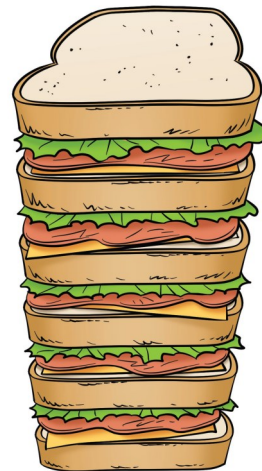
**Sandwich sucré-salé :** pain aux raisins, jambon, tranches de pommes, fromage cheddar et un soupçon de sirop d'érable

**Wrap des îles :** tortilla, chair de crabe ou crevettes nordiques, petits cubes d'avocat et de mangue, concombre, oignon vert, yogourt nature et jus de citron

**Gourmand d'automne :** pain aux noix, tranches de poires, canneberges et fromage à la crème

**Sandwich Mykonos :** pain pita farci de tomate, feta en cubes, morceaux de poulet cuit, tzatziki, feuilles de menthe, olives noires tranchées, soupçon d'huile d'olive, sel et poivre

**De la poule :** pain brun tranché garni de salade aux œufs (œufs, concombre râpé, persil, ciboulette, yogourt nature, moutarde de Dijon et petits morceaux de tofu, sel et poivre)



Restez à l'affût durant le mois de mars, différentes activités sont organisées! Pour tous les détails, visitez l'intranet [le mois de la nutrition au CHU Sainte-Justine](#).

### Dates à retenir:

Rendez-vous le 22 mars pour une journée sur l'alimentation durable avec des dégustations, des kiosques, des prix de présences et une conférence.

Le 26 mars, vous êtes invités à participer à un **Atelier- Manger en pleine conscience**

Pour plus d'informations sur le [mois de la nutrition 2019](#), allez sur la page du programme mieux-être.

**Bon mois de la nutrition!**