

Le goût du sucre



Collection de recettes de l'Institut canadien du sucre

Planifier d'avance!

Avant d'aller à l'épicerie, faites une liste de tous les repas que vous allez faire la semaine suivante et les ingrédients dont vous aurez besoin. En créant un plan de repas et en ayant des ingrédients prêts à utiliser à la maison, vous pourrez préparer des repas équilibrés et gagner du temps. Essayez d'inclure des aliments venant de trois des quatre groupes alimentaires dans chaque repas. Pour un repas rapide et sain, servez du poulet Dijon avec une pomme de terre au four de grosseur moyenne et des légumes cuits légèrement à la vapeur. Ou bien, servez des penne aux tomates et courgettes avec une salade et un verre de lait.

Pour trouver d'autres idées, allez au site profilAN.ca, un site interactif des Diététistes du Canada qui vous aide à créer votre propre menu santé.



INSTITUT
CANADIEN DU
SUCRE

Service d'information sur la nutrition

Le service d'information sur la nutrition de l'Institut canadien du sucre (ICS) offre de l'information scientifique et des ressources sur les glucides, les sucres et la santé aux professionnels de la santé, aux enseignants et aux consommateurs.

10, rue Bay, bureau 620, Toronto (ON) M5J 2R8
Tél. : (416) 368-8091 Téléc. : (416) 368-6426
Courriel : info@sugar.ca
www.sucres.ca



Informations nutritionnelles (par portion):

Calories: 160
Glucides: 24 g
Lipides: 4,5 g
Protéines: 6 g

PENNE AUX TOMATES ET COURGETTES AVEC PESTO

Le sucre rehausse et équilibre les saveurs prononcées du basilic, de l'ail et du fromage parmesan et diminue l'acidité des tomates dans cette délicieuse sauce au pesto.

2 tasses	penne au blé entier	500 ml
1 tasse	feuilles de basilic frais	250 ml
1 c. à table	huile d'olive	15 ml
2 gousses	ail émincé	2 gousses
1 c. à thé	sucrose	5 ml
1 c. à table	fromage parmesan râpé	15 ml
¼ tasse	fromage ricotta	50 ml
1 courgette	moyenne tranchée	1
1 c. à table	eau	15 ml
½ c. à thé	sel	2 ml
1 tasse	tomates cerises, coupées en quarts	250 ml

Dans un grand chaudron, faire bouillir de l'eau salée. Faire cuire les pâtes, en suivant les directives sur l'emballage, jusqu'à ce qu'elles soient « al dente » (tendres mais pas trop fermes). Bien égoutter et mettre les pâtes dans un grand plat pour servir. Dans un robot de cuisine ou un mélangeur, combiner le basilic, l'huile, l'ail et le sucre. Mélanger ensemble le parmesan et le ricotta et mettre de côté. Placer les tranches de courgette dans une grande casserole avec une cuillerée à table d'eau et faire cuire au micro-ondes pendant 3 minutes à température élevée. Égoutter et ensuite ajouter les tranches de courgette, la sauce pesto et le sel, aux pâtes et bien mélanger. Décorer avec les tomates cerises en quarts. Donne 6 portions.

POULET DIJON

La saine alimentation ne veut pas dire qu'il ne faut pas manger des choses qui ont un bon goût! Enlever la peau du poulet diminue le gras, et le sucre permet de caraméliser la chapelure et contribue à donner des arômes et des saveurs remarquables.

½ tasse	moutarde Dijon	125 ml
2 c. à table	cassonade	25 ml
1 gousse	ail émincé	1 gousse
1 ½ c. à thé	moutarde sèche	7 ml
8	cuisse de poulet, sans peau*	8
¾ tasse	chapelure sèche	175 ml

Préchauffer le four à 400°F (200°C). Mélanger la moutarde Dijon et la moutarde sèche, le sucre, l'ail et bien remuer. Brosser les deux côtés des cuisses de poulet avec le mélange. Tremper légèrement le poulet dans la chapelure. Placer les bouts de poulet dans un plat et faire chauffer de 30 à 45 minutes ou jusqu'à ce que le poulet soit tendre et que le jus commence à couler. Donne 4 portions.

*On peut substituer 4 poitrines ou cuisses de poulet



Informations nutritionnelles (par portion):

Calories: 230
Glucides: 12 g
Lipides: 7 g
Protéines: 29 g