

Les viandes et substituts



Les viandes sont classées de la façon suivante :

- ★ viandes rouges : bœuf, cheval, mouton
- ★ viandes blanches : porc, poulet, dinde, lapin, veau
- ★ viandes noires : gibier sauvage
- ★ Les poissons, crustacés (crevettes, crabe, homard) et mollusques (huître, pétoncles) sont également une source de protéines.

La viande est une bonne source de fer et de protéines!



Conservation

La viande est très périssable, elle ne doit pas être laissée à la température pièce.

Les viandes crues se conservent au réfrigérateur à une température entre 0 et 4°C :

- ★ de 1 à 2 jours pour les viandes hachées
- ★ de 2 à 3 jours pour : les biftecks, côtelettes, les mets en casserole et les volailles crues
- ★ de 3 à 4 jours : rôties crues, viandes cuites



Pour la congélation, la plupart des coupes de viandes se conservent de 2 à 3 mois.

***plus une viande est grasse, moins elle se garde longtemps, car le gras finit par rancir rapidement, donc à ne plus devenir bon pour la consommation.

Les viandes traitées (fumée, salée, etc.) Telles que saucisses, jambon, bologne etc., se conservent de 6 à 7 jours au réfrigérateur et 2 mois au congélateur.

Utilisations culinaires :

- ★ en ragoût
- ★ ajouté dans les soupes
- ★ en pâté
- ★ en produits de charcuterie (saucisses, jambon, viandes froides, etc.)
- ★ hachée
- ★ en plusieurs découpes tel qu'en rôties, côtelettes, biftecks, etc.
- ★ pour les fruits de mer et poissons (frits, dans les soupes dans les salades, etc.)
- ★ Etc.

Les substituts de la viande



Le Guide alimentaire canadien recommande de consommer des viandes maigres ou des substituts de viandes comme du tofu ou des légumineuses préparés avec peu ou pas de matières grasses ou de sel et de consommer au moins 2 portions de poissons par semaine pour avoir une source d'oméga-3.



Les légumineuses cuites telles que :

- ★ haricots, haricots de lima, haricots de mungo, lupins, lentilles vertes ou orange, doliques, fèves gourganes décortiquées, pois chiches, arachides, etc.



Conservation :

- ★ Les légumineuses sèches se conservent 1 an sans perte de valeur nutritive dans un contenant hermétique et dans un endroit frais et sec.
- ★ Les légumineuses cuites se conservent 5 jours au frigo et 3 mois au congélateur (important de bien les égoutter avant de les congeler)

Utilisations culinaires :

- ★ en salade
- ★ dans les soupes
- ★ en purée (ex : houmous=purée de pois chiches)
- ★ dans les ragouts
- ★ dans les marinades

Etc.



Noix et graines

-noix de Grenoble ,pacanes, noix de cajou, noix de coco, noix de macadamia, noix du Brésil, pignons, sésames ,noisettes ,amandes, graines de tournesol ,pistaches, fève de soya, etc.



Conservation :

- ★ Les noix en écales se conservent plus facilement que les noix écalées, coupées, hachées ou moulues, car elles sont protégées par leurs coquilles et gardent leurs valeurs nutritives plus longtemps.
- ★ Les mettre dans un plat hermétique et les placer à l'abri de la lumière, de la chaleur et de l'humidité. Elles se conservent de 2 à 9 mois au frigo selon les variétés. Elles se congèlent avec ou sans leurs écales environ 1 an.

Utilisation culinaire:

- ★ ajout dans les salades
- ★ en beurre
- ★ en collation
- ★ en huile
- ★ dans les produits de pâtisserie



Le tofu

*****le tofu est le liquide laiteux extrait des haricots de soya.
Il a une consistance quelque peu gélatineuse.**



Conservation :

- ★ Les grains secs se conservent un an au sec et au frais.
- ★ Pour éviter qu'elle ne rancisse, on conservera la farine de préférence au réfrigérateur ou au congélateur.
- ★ Le soya frais se congèle dans sa cosse après avoir été blanchi cinq minutes dans l'eau bouillante et refroidi dans l'eau glacée. Bien assécher les gousses avant de les congeler.
- ★ Le lait, le tofu, le natto et le tempeh se conservent une semaine ou deux au réfrigérateur.
- ★ La sauce soya, le miso, les haricots noirs fermentés se conservent un an et plus, au frais et au sec.

Utilisation culinaire:

-Le tofu se sert chaud ou froid

- ★ Dans les soupes, pâtes alimentaires, pizzas
- ★ gâteaux, tartes, biscuits et muffins
- ★ ajout dans les sandwiches (assaisonné, broyé, haché)
- ★ dans les salades et hors d'œuvres
- ★ le tofu mou remplace =crème aigre, yogourt et fromage frais
- ★ remplace les œufs brouillés
- ★ etc.

****Le tofu ferme peut être sauté, braisé, mijoté, frit ou grillé.**

Travaux réalisés par Sonia Labelle et Katrine Dal Molin, stagiaires chez Moisson
Laurentides pour le projet "S'entraider et outiller pour mieux manger"

Les recettes



Petits Pains au jambon

Portions :8

Préparation :15 minutes

Cuisson :45 minutes

Attente :15 minutes

- 250 ml (1 tasse) de purée de pommes de terre (ou 2 pommes de terre cuites et pilées)
- 250 ml (1 tasse) de jambon hachés
- 250 ml (1 tasse) de cheddar fort râpés
- 250 ml (1 tasse) de lait
- 2 œufs
- 30ml (2 c. à soupe) de romarin frais, hachés
- poivre
- 500 ml (2 tasses) de farine tout-usage
- 15 ml (1 c. à soupe) de levure chimique (poudre à pâte)
- 5 (1 c. à thé) ml de muscade

Préparation :

1-Préchauffer le four à 180°C (350 °F)

2-Dans un grand bol, mélanger à la fourchette la purée de pommes de terre, le jambon, le cheddar, le lait, les œufs, le romarin et le poivre.

3-Dans un autre bol, mélanger la farine, la levure chimique et la muscade. Ajouter aux ingrédients liquides et bien mélangés à la fourchette pour bien humectée.

4-Remplir 8 moules à muffins antiadhésifs de taille moyenne et cuire au four environ 45 minutes. Laisser refroidir 15 minutes à la température pièces.

Salade de lentilles aux pommes

Portions : 4

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 0 minute

- 1 boîte de 540 ml de lentilles brunes, rincées et égouttées
- 2 pommes rouges bien fermes, non pelées et coupées en dés
- 1 échalote Française hachée
- 1 branche de céleri haché
- sel et poivre



Vinaigrette pommes et érable

Ingrédients :

- 15 ml (1 c. à soupe) de jus de pomme
- 15 ml (1 c. à soupe) de sirop d'érable
- 5 ml (1 c. à thé) de vinaigre de cidre
- 5 ml (1 c. à thé) de moutarde de Dijon
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) d'ail
- 60 ml (1/4 tasse) d'huile d'olive

Préparation :

- 1-Dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients de la salade.
- 2-Dans un bol moyen, mélanger tous les ingrédients de la vinaigrette, sauf l'huile.
- 3-Verser l'huile en un mince filet en fouettant vigoureusement pour créer une émulsion.
- 4-Ajouter la vinaigrette à la salade et mélanger.
- 5-Portionner.

**** si vous n'avez pas de lentilles, vous pouvez prendre des légumineuses en conserve que vous avez pour les mêmes quantités!**



Quesadillas aux haricots sautés

Préparation : 5 minutes

Cuisson : 6 minutes

Portions : 6

- 8 tortillas de 20 à 23 cm (8 à 9 po)
- 1 boîte (398 ml/14 oz) de haricots sautés (de type Old El paso)
- 180 ml (3/4 tasse) salsa
- 2 oignons verts hachés finement
- 250 ml (1 tasse) de cheddar, allégé, râpé
- ***Crème sure, salsa, guacamole (purée d'avocat) =facultatif (au goût)

1-Placer 4 tortillas sur une plaque à cuisson. Les tartiner de haricots sautés et de salsa. Puis les garnir d'oignons verts et du cheddar. Recouvrir d'une autre tortilla.

2-Cuire au four préchauffé à 200 C (425F) de 6 à 8 minutes ou jusqu'à ce que les quesadillas commencent à dorer.

3-Couper en 6 pointes chaque tortilla. Servir accompagné de crème sure, salsa ou guacamole (purée d'avocat).



Guacamole maison (purée d'avocats):

Préparation : 20 min

Portions : 12

Ingrédients :

- 4 avocats, mûrs et pelés
- 4 c.à thé (20 ml) de sauce Tabasco
- 4 c.à thé (20 ml) de jus de citron
- 4 c.à thé (20 ml) de persil
- Sel et poivre

Préparation :

- 1-Dans un bol, réduisez les avocats en purée.
- 2-Ajoutez le Tabasco, le jus de citron, le persil, le sel et le poivre.
- 3-Garnissez de tomates et de concombres.



Poulet général tao

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 20 minutes

Portions : 4

Ingrédients :

- 500g (1lb) de poitrine de poulet en cubes
- 45 à 60 ml (3 à 4 c. à soupe) de fécule de maïs
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
- 15 ml (1c. à soupe) d'huile de sésame
- 6 à 8 d'oignons verts hachés
- 45 ml (3 c. à soupe) de gingembre frais émincé
- Flocons de piment au goût

Sauce :

- 125 ml ($\frac{1}{2}$ tasse) cassonade
- 45 ml (3 c. à soupe) de sauce hoïsten
- 45 ml (3 c. à soupe) de vinaigre blanc
- 45 ml (3 c. à soupe) de ketchup
- 30 ml (2 c. à soupe) de sauce soya

Étapes :

- 1-Préparer la sauce en mélangeant tous les ingrédients avec 125 ml ($\frac{1}{2}$ tasse) d'eau. Réserver
- 2-Enrober les morceaux de poulet de fécule de maïs.
- 3-Dans une grande poêle, les faire revenir dans l'huile d'olive, à feu élevé jusqu'à ce que les morceaux soient dorés, environ 10 minutes. Le poulet attachera sans doute un peu au fond. Retirer le poulet et le réserver au chaud.
- 4-Dans la même poêle, ajouter de l'huile de sésame. Faire revenir les oignons verts et le gingembre pendant 1 minute ou jusqu'à ce que ce soit odorant.
- 5-Ajouter la sauce préparée, bien gratter le fond pour déglacer et laisser mijoter jusqu'à épaississement, environ 3 minutes.
- 6-Remettre le poulet, mélanger et réchauffer 2 minutes. Ajouter des flocons de piment.
- 7-Servir avec des vermicelles de riz (ou autres sortes de pâtes au goût) et des légumes surgelés asiatiques.

*****Variante : vous pouvez remplacer le poulet par des cubes de tofu ferme, Miam!!**



Soupe pois chiches à la marocaine

Préparation : 5 minutes

Cuisson : 15 minutes

Portions : 4

Ingrédients :

10 ml (2 c. à thé) d'huile

1 oignon haché finement

5 ml (1 c. à thé) de cumin moulu

5 ml (1 c. à thé) de coriandre moulue

1 courgette râpée

1 carotte râpée

1 boîte (540 ml/19 oz) de pois chiche égoutté, rincé

1 boîte (398 ml/14 oz) de bouillon de poulet

Poivre au goût

Étapes :

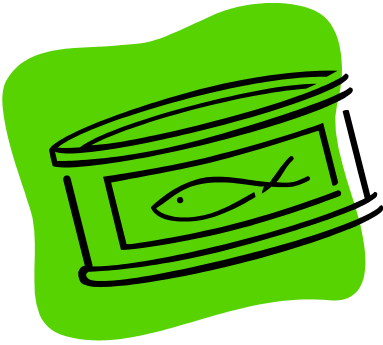
1-Dans une casserole, faire chauffer l'huile à feu moyen-élevé. Y faire revenir l'oignon 5 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit doré. Ajouter les épices et cuire 30 secondes.

2-Ajouter la courgette, la carotte, les pois chiches, le bouillon et 375 ml à 500 ml (1 $\frac{1}{2}$ à 2 tasses) d'eau, selon que l'on veut une soupe plus ou moins épaisse.

3-Amener à ébullition et laisser mijoter quelques minutes. Poivrer.

4-Servir avec une pita grillée.

*****Variante : pour une texture plus ou moins crémeuse, écraser la moitié des pois chiches en purée grossière et vous pouvez remplacer les pois chiches par d'autres sorte de légumineuses en conserve!**



Salade de thon fruitée

Préparation : 15 minutes

Portions : 3

Ingrédients :

- 1 boîte (170g/6oz) de thon émietté, égoutté
- 1 pomme verte avec la peau, coupée en dés
- 250 ml (1 tasse) de céleri en dés
- 1 clémentine en dés
- 45 ml (3 c. à soupe) de pacanes rôties ,hachées ou une poignée de graines de tournesol
- 90 ml (6 c. à soupe) de vinaigrette épicée au yogourt

- ***variantes :
- Vous pouvez remplacer la clémentine par une orange
 - Rajouter des raisins verts frais coupés en demi ou de
 - Canneberges séchées.
 - Vous pouvez ajouter 375 ml (1 $\frac{1}{2}$ tasse) de pâtes cuites

vinaigrette épicée au yogourt

Préparation : 5 minutes

Donne : 160 ml (2/3 tasse)

Ingrédients :

- 125 ml (1/2 tasse) de yogourt frais
- 15 ml (1 c. à soupe) de jus de citron ou vinaigre blanc
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile végétale
- 2 ml ($\frac{1}{2}$ c.à thé) gingembre moulu

Pincée de piment de Cayenne (au goût)

Mélanger tous les ingrédients ensemble.



Recette facile de trempettes aux pois chiches (Hummus)

- 1 tasse (250 ml) de pois chiches en conserve
- 15 ml (1 c. à table) de mayonnaise
- Persil (au goût)
- 1 c. à table de yogourt nature
- 1 c. à table d'oignon haché très fin
- sel et poivre au goût

1-Passer au robot ou au mélangeur tous les ingrédients.

2-Servir froid avec des légumes frais ou des craquelins ou sur des croustilles de tortillas!



Croustilles de tortillas

- 6 grandes tortillas de grains entier ou nature
- 80 ml (1/3 tasse) huile
- herbes séchées (Italiennes, de Provence ou autres)
- Parmesan râpé (facultatif)

Préchauffer le four à 180°C (350°F). Badigeonner les tortillas d'huile avec un pinceau à cuisine. Faire griller les tortillas au four 10 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient dorées à votre goût. Si désiré, saupoudrer le parmesan râpé et tailler chacune des tortillas *encore chaudes* en 12 pointes et savourer avec une trempette!!!



Tofu aux légumes simple

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 6 minutes

Portion : 2

Ingrédients :

- 4 champignons, gros
- 3 branches céleri
- 1/2 piment vert
- 1/2 piment rouge
- 1 oignon, petit
- 230 g fèves germées
- 1 tasse (250 ml) tofu, au goût
- 2 c.à soupe (30 ml) sauce soya, facultatif

Étapes :

- 1-Couper en dés tous les légumes (sauf les fèves germées) et le tofu.
- 2-Dans un poêlon, faire cuire environ 6 minutes tous les ingrédients, sauf les fèves germées. Ajouter la sauce soya.
- 3-Dans un autre poêlon, cuire les fèves germées jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
- 4-Incorporer le mélange de légumes aux fèves germées et bien mélanger. Servir !

Note : N'hésitez pas à ajouter (ou retirer) des légumes selon votre goût et ce qu'il a dans votre réfrigérateur !

Aliments d'origine animale ou végétale ?

Colorie en vert les aliments d'origine végétale, en rouge les aliments d'origine animale. et en bleu les aliments mixte;



Travaux réalisés par Sonia Labelle et Katrine Dal Molin, stagiaires chez Moisson
Laurentides pour le projet "S'entraider et outiller pour mieux manger"