



Ta santé t'appartient!

# LIVRE DE RECETTES

les boîtes à dîner santé

PROJET RACINES DE L'ESPOIR

Une initiative de la Fédération des jeunes francophones du Nouveau – Brunswick.



l'Arbre de l'Espoir



## **Pourquoi manger santé ?**

Manger sainement te permettra de renforcer ton système immunitaire, améliorer ta capacité d'apprentissage et t'aider à prévenir des maladies dont certains cancers.

Ce livre de recettes a été créé pour t'aider ! Il te donnera des idées de très bons plats à préparer pour tes dîners! Les idées de recettes viennent de jeunes des écoles secondaires du Nouveau-Brunswick. Ils ont participé au concours de recettes Racines de l'espoir et ont créé leurs propres recettes santé.

Dans ce livre, tu retrouveras la recette détaillée du plat principal pour ton dîner et une suggestion pour compléter ce plat et en faire un repas complet.

Rassure-toi! Les recettes sont équilibrées, car elles ont été vérifiées par des diététistes –nutritionnistes en Santé publique du Réseau de santé Vitalité. De plus, tu peux t'amuser à lire les « saviez-vous que » tout au long du livre !

**BONNE LECTURE ET SURTOUT BON APPÉTIT !**

# QUESADILLAS AU BOEUF

Par Mélanie Daigle

École Mgr-Marcel-François-Richard,  
St-Louis-de-Kent

Portions : 4 personnes

## Ingrédients

- 1 piment vert coupé en petits cubes
- ½ piment rouge
- ½ oignon coupé en petits cubes
- 2 échalotes coupées finement
- 2 bâtons de céleri coupés finement
- 1 paquet de bœuf haché maigre (environ 1 lb)
- ¼ à ½ c. à thé de poudre de chili
- ½ c. à thé de basilic
- 1 c. à table d'huile de canola
- 4 tortillas de blé entier ou 6 grains
- 1 sachet d'épices pour fajita ou burrito
- Fromage marbré râpé
- Poivre au goût

## Préparation

- Faire chauffer l'huile de canola dans une grande poêle. Faire revenir l'oignon, les échalotes, les piments et le céleri en remuant régulièrement.
- Ajouter le bœuf et bien le cuire.
- Ajouter le basilic, le sachet d'épices pour fajita (au goût), la poudre de chili et le poivre. Bien remuer.
- Étendre le mélange sur plusieurs tortillas puis parsemer de fromage râpé
- Recouvrir d'une autre tortilla sur le dessus et fermer le tout.
- Cuire au four 375-400 °F environ 8 à 10 minutes pour dorer légèrement les tortillas et pour qu'elles deviennent croustillantes.



**Suggestions d'accompagnement :**

Un verre de lait et un fruit



# SALSA

Par **Mélanie Daigle**

École Mgr-Marcel-François-Richard,  
St-Louis-de-Kent

Portions : 4 personnes

## Ingrédients

- 2 boîtes de tomates en dés
- ½ piment vert, ½ piment rouge et ½ piment orange ou jaune
- 2 oignons verts coupés finement
- Sauce piquante au goût (ex : sauce Tabasco)
- 2 gousses d'ail écrasées
- ½ c. à table de piment jalapeno
- ½ c. à table de jus de lime.
- Coriandre fraîche au goût
- Fèves noires ou lentilles ou fèves de lima au goût
- Poivre

## Préparation

- Mélanger tous les ingrédients dans un grand bol.
- C'est prêt !



**Accompagnement pour repas complet :**

Quesadillas, un verre de lait et une salade de fruits

# GUACAMOLE

Par **Mélanie Daigle**

*École Mgr-Marcel-François-Richard,  
St-Louis-de-Kent*

Portions : 4 personnes

## Ingédients

- 3 tomates hachées finement
- 6 avocats avec la partie interne seulement, passés au robot culinaire
- ½ piment rouge haché fin
- 1 c. à table d'oignon rouge haché fin
- Jus de 1 lime
- Sel, poivre et coriandre fraîche au goût



## Préparation

- Mélanger le tout et servir avec les quesadillas.
- Bon appétit !!



**Accompagnement pour repas complet :**

*Quesadillas, un verre de lait et une salade de fruits*

# RIZ TOFU À LA MEXICAINE



Par Frédéric Laplante

Polyvalente W.-A. - Losier, Tracadie - Sheila

Portions : 4 personnes

## Ingrédients

- 1 oignon haché
- 8 oz (225 g) de tofu
- 2 c. à table de poudre de chili
- 1 c. à thé de cumin moulu
- 1 boîte de haricots noirs
- 1  $\frac{3}{4}$  de tasse de jus de tomate
- 1  $\frac{3}{4}$  de tasse de maïs surgelé
- 1  $\frac{1}{2}$  tasse de riz minute
- $\frac{1}{2}$  de tasse de fromage cheddar maigre

## Préparation

- Faire dorer l'oignon et le tofu dans une grande casserole ou poêle antiadhésive jusqu'à ce que le tofu soit bien cuit.
- Incorporer le riz et les autres ingrédients et mélanger jusqu'à ce que tout soit bien cuit.
- Couvrir, puis retirer du feu, laisser reposer 5 min avant de le manger.
- Parsemer de fromage cheddar.



**Accompagnement pour repas complet :**

Un verre de lait

# ZUCCHINI FARCI À LA VIANDE



**Par Jolaine Robichaud**

*Polyvalente W.-A.-Losier, Tracadie-Sheila*

*Portions : 4 personnes*

## Ingrédients

- 1 gros zucchini coupé en 2
- 1 oignon coupé finement
- 1 piment vert
- ½ piment rouge
- 1 tasse de céleri
- 1 tasse de riz brun cuit
- 1 boîte de tomates (10 oz) coupées en dés
- 2 c. à table de pâte de tomate
- ¼ de tasse de fromage mozzarella léger râpé
- 1 gousse d'ail
- ½ lb (225 g) de bœuf extra maigre

## Préparation

- Couper le zucchini en deux, enlever les graines et gratter la chair blanche
- Tartiner chaque moitié de zucchini avec la sauce tomate
- Faire revenir dans une poêle antiadhésive l'oignon, la viande, le céleri, l'ail, le piment et la chair blanche du zucchini coupée en morceaux.
- Ajouter le riz déjà cuit et du poivre
- Placer le zucchini dans le fond d'un plat
- Déposer dans chaque zucchini la moitié de la préparation faite dans la poêle.
- Étendre la moitié de la boîte de tomates sur chaque moitié de zucchini puis ajouter le fromage mozzarella
- Cuire à 350 °F pour une 1 heure et demie ou jusqu'à bien doré.



**Accompagnement pour repas complet :**

*Un verre de lait et un petit pain à grains entiers*

# CASSEROLE DE POULET ET BROCCOLI



Par **Rébecca Spencer**  
École Clément-Cormier, Bouctouche

Portions : 6-8 personnes

## Ingrédients

- 4 poitrines de poulet découpés en lanières
- 1 tête de brocoli
- 1 boîte de crème de poulet faible en gras
- ½ tasse de yogourt nature bulgare
- 1 c. à thé de jus de citron
- 3 onces de fromage râpé
- Riz blanc ou brun pour 6-8 personne

## Préparation

- Cuire le poulet dans une poêle non adhésive, réserver.
- Cuire le brocoli légèrement dans une petite quantité d'eau, réserver.
- Placer le brocoli dans le fond d'un plat en pyrex.
- Placer le poulet sur le brocoli dans le plat.
- Dans un bol, mélanger la sauce : crème de poulet, mayonnaise et jus de citron. Verser la sauce sur le poulet et le brocoli.
- Ajouter le fromage.
- Mettre au four à 350 °F jusqu'à ce que le fromage soit fondu.
- Servir sur du riz déjà cuit et chaud.



**Accompagnement pour repas complet :**  
Un verre d'eau et des fruits nappés de yogourt



# TCHAS A DAD



**Par Jérémy Léger**

*École Clément-Cormier, Bouctouche*

*Portions : 4-6 personnes*

## Ingrédients

- 1 ½ lb de bœuf haché maigre
- 3 tasses de Corn Flakes
- 2 c. à thé d'épices italiennes
- ½ paquet de mélange de soupe à l'oignon
- ½ c. à thé de poudre à l'ail
- ¼ c. à thé de poivre
- 1 boîte (19 oz) de tomates coupées en dés.
- 1 boîte (14 oz) de sauce tomate.
- 4 tasses d'eau
- 2 tasses de légumes congelés
- 1 ¼ tasse de riz
- ½ tasse de fromage parmesan

## Préparation

- Faire cuire le bœuf haché maigre dans une poêle, ajouter le Corn Flakes, le mélange de soupe à l'oignon, les épices italiennes et griller pour 3-5 minutes.
- Ajouter les tomates, la sauce tomates et l'eau.
- Porter à ébullition
- Incorporer le reste des ingrédients.
- Couvrir et laisser mijoter ou jusqu'à ce que le riz et les légumes soient tendres (30 minutes environ).



**Accompagnement pour repas complet :**

*Un verre de lait*

# FETTUCINI ALFREDO



Par Marie-Hélène Fergusson  
École Carrefour Beausoleil, Miramichi

Portions : 6-8 personnes

## Ingrédients

- 2 poitrines de poulet coupées en cubes
- ½ tasse de yogourt nature bulgare
- ½ tasse de bouillon de poulet réduit en sel
- 1 boîte de crème de champignons faible en gras
- 2 tasses de lait 1 %
- 1 à 2 tasses de champignons frais coupés en morceaux
- ½ piment vert haché finement
- ½ oignon rouge haché finement
- 2 tasses de brocoli haché
- ½ tasse de parmesan léger
- 3 c. à table de margarine molle
- 3 c. à table de farine
- Persil, poivre
- Fromage râpé (cheddar ou mozzarella) faible en gras
- 500 g de pâtes linguine
- 1 c. à table d'huile d'olive

## Préparation

- La sauce : Faire fondre la margarine et ajouter la farine. Remuer jusqu'à l'obtention d'une consistance homogène. Ajouter la crème de champignons, le yogourt, le bouillon de poulet et le lait.
- Bien mélanger et laisser mijoter jusqu'à l'obtention de la consistance voulue.
- Ajouter le persil et le parmesan, réserver.
- Cuire les pâtes.
- Ajouter le brocoli pendant les deux dernières minutes de cuisson des pâtes, réserver.
- Dans une grande poêle antiadhésive, faire cuire le poulet, les champignons, le piment et l'oignon rouge.
- Poivrer au goût.
- Mélanger la sauce, les pâtes et le contenu de la poêle dans un plat en pyrex.
- Ajouter du fromage et faire gratiner au four.



**Accompagnement pour repas complet :**

Un verre d'eau et des fruits frais

# SAUTÉ DE RIZ ET POULET

Par Anouk Savoie

École Carrefour Beausoleil, Miramichi

Portions : 4 personnes



## Ingrédients

- 2 poitrines de poulet coupées en cubes
- 4 tasses de riz cuit
- ½ c. à thé de sauce soya
- ½ boîte de crème de champignons faible en gras
- ½ tasse de lait 1 %
- 6 champignons frais tranchés
- 1 tasse de légumes au choix
- Poivre au goût
- 1 c. à table d'huile d'olive

## Préparation

- Dans une poêle antiadhésive, faire chauffer l'huile d'olive et cuire le poulet.
- Ajouter les champignons, les légumes et les oignons.
- Ajouter le poivre et la sauce soya.
- Diluer avec la crème de champignons et le lait.
- Bien mélanger.
- Étendre la préparation sur du riz cuit.



**Accompagnement pour repas complet :**

Un verre d'eau et un yogourt avec des petits fruits

# PIZZA AUX LÉGUMES



Par Jordan Damboise,  
Corey Boudreau et Vanessa Cyr  
L'École Grande-Rivière, St-Léonard

Portions : 2-4 personnes

## Ingrédients

- 2 pains pitas au blé entier
- 30 mL de fromage à la crème léger herbe et ail
- 1 oignon rouge
- 1 piment vert
- Champignons frais coupés
- 2 carottes râpées
- 1-2 tasses de bouquets de brocoli
- Fromage mozzarella râpé
- Optionnel : lanières de poulet déjà cuites.

## Préparation

- Placer les 2 pains pita sur une tôle à biscuit
- Étendre le fromage à la crème léger sur les pains pitas
- Cuire les bouquets de brocoli au four micro-ondes pendant 1 à 2 minutes
- Étendre les légumes (et le poulet) sur les pains pitas
- Couvrir de fromage mozzarella
- Cuire au four 350 °F pendant 15 minutes
- Laisser reposer 2 minutes.



**Accompagnement pour repas complet :**

Jus de fruits 100 % pur avec un sorbet à la lime

# PIZZA SANTÉ

Par Marie-Hélène Fergusson  
et Anouk Savoie

École Carrefour Beausoleil, Miramichi

Portions : 2 personnes

## Ingrédients

- 2 pains pitas ou pain Naan de blé entier
- ½ tasse de poulet coupé en lanières
- ½ tasse de viande hachée maigre cuite (bœuf ou dinde)
- 1 tasse d'épinards frais hachés finement
- Petits champignons frais hachés finement
- ½ oignon rouge haché finement
- Olives noires
- ½ tasse de sauce grecque (tzatziki)
- Persil au goût
- Poivre
- 1 tasse de fromage râpé Tex-mex



## Préparation

- Étendre de la sauce grecque sur chaque pain
- Ajouter les légumes, les viandes et les olives
- Couvrir légèrement de fromage
- Mettre au four à 350 °F pour environ 10-12 minutes.



**Accompagnement pour repas complet :**

Un verre d'eau et des fruits frais

# SANDWICH GRILLÉ AU JAMBON ET AU FROMAGE SUISSE



Par Marilou Rousselle, Christine Aubé, Pamela Savoie, Chloé Roy, Myriam Arpin, Angie Sullivan, Claude Larouche et Rémi Plourde  
École Marie-Gaëtane, Kedgwick

Portions : 4 personnes

## Ingrédients

### Sandwich

- 2-4 c. à table de sauce à la moutarde (voir recette ci-dessous)
- 8 tranches de pain à grains entiers ou 4 petits pains focaccia
- 8 tranches de jambon (ex. : style forêt noire)
- 4 tranches de fromage suisse ou provolone
- ½ tasse de piments banane, égouttés et coupés en lanières
- ½ tasse de feuilles d'épinards fraîches lavées

### Sauce à la moutarde

- ½ tasse de mayonnaise légère
- 2 c. à table de moutarde préparée
- ½ c. à thé de moutarde sèche
- Un peu de graines de pavot
- Pincée de poivre

## Préparation

- Dans un bol, préparer la sauce à la moutarde en mélangeant tous les ingrédients.
- Étendre le mélange uniformément sur un côté de chaque tranche de pain.
- Déposer le fromage, le jambon, le piment et les épinards.
- Recouvrir l'extérieur du sandwich avec un peu de margarine molle
- Faire griller dans un grill (à viande ou panini), jusqu'à l'obtention d'un sandwich croustillant.



### Accompagnement pour repas complet :

Un verre de lait et une soupe aux légumes ou une salade de fruits

# DANDOU

**Par Danie Doucet**

*École Secondaire Népisguit, Bathurst*

*Portions : 1 personne*

## Ingrédients

- 1 pain pita au blé entier
- 2 tranches de jambon
- 1 tranche de fromage cheddar
- 4-5 tranches de concombres
- Laitue au goût
- 15 mL de vinaigrette Ranch à faible teneur en gras
- 15 mL de mayonnaise légère

## Préparation

- Ouvrir le pain pita
- Étaler la mayonnaise
- Ajouter le jambon et le fromage
- Ajouter les concombres et la laitue
- Ajouter la sauce Ranch
- Fermez le pain pita et c'est prêt!



**Accompagnement pour repas complet :**

*Un verre de jus d'orange*



# SALADE SPIRALE

Par Samantha Steeves  
L'École Secondaire Népisiquit, Bathurst

Portions : 1-2 personnes



## Ingrédients

- 1 tasse de pâtes fusillis au blé entier
- ½ à 1 tasse de fromage coupé en cube
- ½ tasse de concombres coupés en morceaux
- ½ tasse de tomates cerise coupées en morceaux
- ¼ tasse de vinaigrette au choix à faible teneur en gras
- Poivre au goût

## Préparation

- Cuire les pâtes fusillis.
- Couper le fromage, le concombre et les tomates.
- Mélanger les fusillis avec le reste des ingrédients.
- Ajouter la vinaigrette.



**Accompagnement pour repas complet :**

Un verre de jus d'orange 100 % et des amandes ou autres noix



# ROULEAUX PRINTANIER

## AVEC SAUCE AUX ARACHIDES

Par Noémie Leblanc  
École Secondaire Népisiguit, Bathurst

Portions : 35 rouleaux



### Ingrédients

#### Sauce

- 1 c. à table d'huile d'olive ou canola
- 2 gousses d'ail hachées finement
- 1 c. à table de piment rouge broyé
- ½ tasse de beurre d'arachide crémeux
- ½ tasse de sauce hoisin
- ½ tasse d'eau
- 2 c. à table de ketchup

#### Rouleaux

- 1 paquet de feuilles de riz (35)
- 6 poitrines de poulet cuites en lanières
- 2 paquets de cheveux d'ange
- ½ - 1 tasse de chaque légume coupé en julienne : carottes, échalotes, céleri, concombre, piment
- Fromage mozzarella au goût
- Crevettes (optionnel)
- Menthe
- Laitue (optionnel)

### Préparation

#### Sauce

- Faire revenir l'ail et le piment rouge dans l'huile.
- Ajouter le reste des ingrédients. Bien remuer.
- Une fois que c'est bien chaud et homogène, laisser refroidir.

#### Rouleaux

- Placer la feuille de riz dans l'eau tiède pendant 5-10 secondes.
- Garnir la feuille avec les ingrédients de votre choix.
- Bien rouler, voir les instructions sur la boîte de galette.
- C'est prêt, peut être trempé dans la sauce.



**Accompagnement pour repas complet :**

Un verre de lait

# ROULEAUX DE PRINTEMPS

ACCOMPAGNÉ D'UNE SAUCE AUX ARACHIDES

Par Cloé Mazerolle,  
Raymonde Roussel, Alexandra Noël,  
Stéphanie Haché, Pierre Luc Benoit

Polyvalente W.-A. - Losier, Tracadie-Sheila

Portions : 6 personnes

## Ingrédients

### Rouleaux

- 1 paquet de galettes de riz
- 500 g de crevettes décortiquées
- 500 g de poulet découpé en lanières
- Sauce barbecue
- 250 g de vermicelles de riz
- 1 laitue frisée
- 1 botte de menthe fraîche
- 1 botte de coriandre fraîche
- Huile d'olive

### Sauce

- 125 mL d'eau
- 30 mL de vinaigre blanc
- 50 mL de sucre
- 15 mL de sauce chinoise hoisin
- 50 mL de beurre d'arachide
- 5 mL de pâte de piments forts

## Préparation

### Sauce

- Mélanger l'eau, le vinaigre, le sucre et la sauce hoisin dans une casserole
- Porter à ébullition
- Ajouter du beurre d'arachide et la pâte de piments forts, mélanger et lier le tout.
- Retirer du feu et laisser refroidir.

### Rouleaux

- Mettre à tremper les feuilles de galettes de riz dans l'eau froide, puis les intercaler entre des chiffons humides 1-2 minutes
- Cuire les crevettes dans l'eau bouillante et passer sous l'eau froide pour arrêter la cuisson
- Faire revenir les lanières de poulet dans l'huile d'olive et ensuite ajouter un peu de sauce barbecue
- Cuire les vermicelles de riz dans l'eau bouillante pendant une minute et rincer à l'eau froide pour arrêter la cuisson, égoutter.
- Déposer délicatement sur la galette : ½ feuille de laitue, 3 feuilles de menthe, 3 feuilles de coriandre et 15 mL de vermicelles de riz
- Fermer 2 cotés, déposer 3 lanières de poulet, rouler, insérer des crevettes puis finir de rouler.
- Pour fermer la galette de riz, la coller avec de l'eau.
- C'est prêt!



## Accompagnement pour repas complet :

Une tasse de thé vert avec un yogourt et des fruits frais coupés en morceaux.

# CHOCO INTENSE

Par l'Équipe de la FJFNB

Portions : 3 personnes

## Ingrédients

- 1 tasse yogourt nature bulgare
- ½ d'une banane
- ½ tasse de petites baies congelées : fraises, bleuets et framboises
- 2 c. à table de poudre de cacao pur
- 1 c. à table de citron
- ½ tasse de glaçons



## Préparation

- Dans un malaxeur qui casse la glace, mélanger tous les ingrédients.
- Bien mélanger jusqu'à obtention d'une préparation sans morceaux.
- Verser dans un grand verre et ajouter une large paille.
- C'est prêt, régalez-vous !



**Suggestions d'accompagnement :**

Muffin au son de blé et noix mélangés

# MIXTE RAFRAICHISSANT

Par l'Équipe de la JFNB

Portions : 3 personnes

## Ingrédients

- 1 tasse de yogourt nature bulgare
- 3 poignées d'épinards frais, lavés
- ½ tasse de thé vert réduit et sans caféine.
- ½ tasse de petites baies congelées : fraises, bleuets et framboises
- 2-3 pincés de poudre de gingembre
- 1 c. à table de miel liquide



## Préparation

- Dans un malaxeur qui casse la glace, mélanger tous les ingrédients.
- Bien mélanger jusqu'à obtention d'une préparation sans morceaux.
- Verser dans un grand verre et ajouter une large paille.
- C'est prêt, régalez-vous !



**Accompagnement pour repas complet :**

Bagel à grains entiers et fromage à la crème

## Un déjeuner santé, c'est quoi ?

- Du pain ou un muffin aux grains entiers, des céréales avec du lait, des fruits, du yogourt, du fromage ou des œufs. Tu peux aussi te faire rapidement un smoothie! Mélange une tasse (250 mL) de yogourt, une banane, ½ tasse (125 mL) de jus d'orange et quelques fruits et voilà !
- Le déjeuner est le repas le plus important de la journée. Tu obtiens l'énergie et les éléments nutritifs nécessaires pour réaliser tes activités quotidiennes, garder ton poids santé et même améliorer ta concentration !



## Des collations santé, c'est quoi ?

- Des légumes coupés en bâtonnets, du yogourt avec des fruits, des craquelins et fromage ou encore, un mélange montagnard de céréales de grains entiers, de fruits séchés, d'amandes, de noix et de graines de tournesol.
- Une collation santé permet de faire le pont entre deux repas sans couper l'appétit!



## Saviez-vous que...

- Il vaut mieux manger des fruits entiers que du jus, car les fruits contiennent moins de sucre et plus de fibres. Les fibres sont essentielles à notre système, elles aident à la digestion !
- Les produits céréaliers à grains entiers tels que les pains, les pâtes, le riz, les bagels, les pitas et les tortillas sont bourrés de fibres alimentaires et contiennent plusieurs éléments nutritifs importants.
- Les légumes et fruits ainsi que les produits céréaliers contiennent principalement des glucides qui fournissent rapidement de l'énergie au corps et au cerveau.
- Profite de l'heure du repas pour passer du temps en famille. Manger tous ensemble est associé à de saines habitudes alimentaires.
- Soyez aventureux! Essayez un nouveau fruit et légume chaque semaine. Vous serez étonné de voir à quel point ils sont tous savoureux.
- Équilibre ce que tu manges pendant toute la journée, toute la semaine et n'oublie pas que la modération est essentielle. Ce que tu manges la plupart du temps est ce qui aura le plus d'effets sur ta santé !  
• La nourriture que tu consommes au quotidien influencera ta santé!



Ta santé t'appartient !

Mange santé et quitte ton écran,

# BOUGE



À chacun sa façon de bouger, trouve la tienne ! Ça peut être en marchant pour aller à l'école, en faisant du vélo, du hip-hop, ou encore du karaté. L'activité physique peut t'aider à améliorer ta concentration, stabiliser ton poids et te donner de l'énergie.

Combiner une bonne alimentation et de l'activité physique va te permettre de rester en forme physiquement et psychologiquement. Cela te permettra d'entreprendre ce que tu désires !



l'Arbre de l'Espoir

