

Des Recettes pour les Athlètes
Mélanie Olivier et Geneviève St-Martin
Nutritionnistes du sport

Barres

Barre granola

Rendement : environ 36 barres

750 mL (3 tasses) de flocons d'avoine
 250 mL (1 tasse) d'arachides hachées (ou autres noix)
 250 mL (1 tasse) de raisins secs (ou fruits séchés au choix)
 250 mL (1 tasse) de graines de tournesol (ou autres noix)
 250 mL (1 tasse) de grain de chocolat mi-sucré (si désiré)
 300 mL (1 boîte) de lait concentré sucré Eagle Brand régulier
 125 mL (½ tasse) de beurre, fondu

Préchauffer le four à 325°F (160°C).

Tapisser d'une feuille d'aluminium un moule à gâteau de 15X10 po (2L); graisser.

Dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients, bien mélanger.

Presser uniformément dans le moule préparé.

Cuire de 25 à 30 minutes ou jusqu'à couleur brun doré.

Laisser tiédir: retirer du moule et enlever la feuille d'aluminium.

Tailler en barre.

Ces barres se congèlent très bien. Il est donc possible de décongeler seulement une petite quantité à la fois.

Valeur nutritive par portion (avec aliments proposés dans la recette)				
Portion	Énergie (kcal)	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)
1 barre	213	6,4	13,2	20,4

Source : Recettes Eagle Brand

Note : On peut augmenter la quantité de protéines en ajoutant de la poudre de lait écrémé

Roulé aux abricots

Rendement : environ 20 disques

500 ml (2 t) gruau à cuisson rapide
 250 ml (1t) eau
 125 ml(1/2 t) sucre brun
 1 paquet de Jello au citron
 250 ml(1 t) abricots séchés hachés finement
 125 ml(1/2) raisins secs

Donne : environ 20 disques

Dans un chaudron, amener l'eau à ébullition et diluer le sucre et le Jello. Ajouter le gruau, les abricots et les raisins secs. Éloigner de la chaleur et attendre que le liquide soit absorbé. Une fois le mélange pâteux, déposer le tout sur une feuille de papier d'aluminium et façonner en cylindre de 3-4 cm de diamètre. Placer le cylindre sur une plaque à biscuits et laisser sécher dans le four à 200F pour environ 2 heures. Couper en disques de 2 cm d'épaisseur et emballer individuellement. Se conserve au congélateur sans devenir dure.

Barres croustillantes au beurre d'arachides

Rendement : environ 36 barres

625 mL (2 ½ tasses) de céréales de riz croustillant
 300 mL (1 ¼ tasse) gruau
 250 mL (1 tasse) fruits séchés mélangés hachés
 250 mL (1 tasse) arachides hachées
 200 mL (¾ tasse) cassonade tassée
 200 mL (¾ tasse) beurre d'arachides crémeux
 200 mL (¾ tasse) miel liquide
 125 m? (½ tasse) cacao

Mélanger les 4 premiers ingrédients dans un grand bol. Chauffer la cassonade, le beurre d'arachides et le miel dans une petite casserole à feu doux, en remuant jusqu'à ce que le mélange soit fondu et homogène. Incorporer le cacao. Verser sur les ingrédients secs et bien mélanger. Presser fermement le mélange dans un moule 13X9 pouces, garni de papier d'aluminium graissé. Réfrigérer jusqu'à ce que les barres soient fermes. Démouler, retirer le papier d'aluminium et tailler en barre. Congeler dans un récipient hermétique si désiré.

Source : M.C Tourangeau

Breuvages

Le punch des îles

Rendement : 2 portions

300 mL (1¼ tasse) crème glacée à la vanille (ou yogourt glacé)

125 mL (½ tasse) jus d'ananas

60 mL (¼ tasse) jus d'orange

5 mL (1 c. à thé) jus de citron

200 mL (¾ tasse) lait froid

Bien mélanger.

Source : Adaptation de Coup de Pouce no 127

Lait de soya fruité

Rendement : 2 portions

250 mL (1 tasse) jus de fruits au choix

250 mL (1 tasse) lait de soya nature, vanille ou chocolat.

Mélanger et déguster.

Lait frappé fruité rafraîchissant

Rendement : 1 portion

1 banane mûre congelée

125 mL (½ tasse) un ou plusieurs autres fruits congelés (bleuets, fraises, framboises, etc.)

15 mL (1 c. à table) sucre

4 glaçons

250 mL (1 tasse) babeurre

Mélanger tous les ingrédients au mélangeur ou au robot culinaire jusqu'à ce que la préparation soit homogène. Servir aussitôt.

Source : Adaptation de Coup de pouce no 127

Délice aux fruitsRendement : 2 portions

125 mL (½ tasse) de yogourt (saveur au choix) ou de lait (au chocolat si désiré)

250 mL (1 tasse) de jus de fruits au choix

250 mL (1 tasse) de fruits frais, surgelé ou en boîte au choix

125 mL (½ tasse) de poudre de lait écrémé

**Pour obtenir une consistance plus épaisse et un mets plus riche en énergie, il est possible d'ajouter 125 mL (½ tasse) de germe de blé ou de chapelure de biscuits Graham.*

Mélanger tous les ingrédients dans le mélangeur jusqu'à consistance désirée.

Valeur nutritive par portion (avec lait ou yogourt 2% m.g.)				
Portion	Énergie (kcal)	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)
250 mL (1 tasse)	287	14,5	1,4	50,3
Valeur nutritive par portion (avec germe de blé)				
Portion	Énergie (kcal)	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)
250 mL (1 tasse)	390	21,6	4,2	66,2
Valeur nutritive par portion (avec chapelure de biscuits Graham)				
Portion	Énergie (kcal)	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)
250 mL (1 tasse)	325	16,0	3,6	67,4

Source : Sports Nutrition Guidebook by Nancy Clark

Déjeuner**Œuf rapido-presto (micro-ondes)**Rendement : 1 portion

2 œufs

30 mL (2 c. à soupe) lait

Poivre et sel au goût

Autres épices si désiré

125 mL (½ tasse) légumes si désiré

60 mL (¼ tasse) fromage râpé au choix

Battre les œufs et le lait avec les assaisonnements et les légumes. Cuire 1 à 2 minutes (70 % d'intensité) dans un contenant allant au micro-ondes couvert d'une pellicule plastique percée avec un couteau. Parsemer de fromage et laisser reposer 1 minute. Manger avec un bagel, 2 tranches de pain, un muffin anglais, un pain pita ou autre.

Burrito du matin

Combiner dans un bol :

½ tasse de blancs d'œuf
 3 ctb de salsa
 1 ctb de fromage mozzarella ou cheddar léger

Recouvrir d'une pellicule plastique et cuire au micro-ondes pendant 5 minutes à puissance maximum.
 (peut varier selon la puissance du micro-ondes)
 Déposer le mélange dans un tortilla de blé entier.

Calories : 141
 Protéines : 10g
 Glucides : 14g
 Lipides : 1 g

Crêpes riches en énergie

Rendement : environ 6-7 crêpes

200 mL (¾ tasse) de farine tout-usage
 7 mL (½ c. à table) de poudre à pâte
 235 mL (une boîte) de Boost Plus Calories à la vanille
 1 œuf légèrement battu
 25 mL (1 ½ c. à table) d'huile végétale
 15 mL (1 c. à table) d'huile végétale

Dans un grand bol, mélanger la farine et la poudre à pâte.
 Incorporer le Boost Plus Calories, l'œuf et 25 mL (1 ½ c. à table) d'huile à l'aide d'un fouet ou du batteur électrique, jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse.
 Mettez au réfrigérateur pendant environ 20 minutes.
 Faites chauffer 15 mL (½ c. à table) d'huile dans un poêlon sur un feu moyen. Verser environ 60 mL (¼ tasse) de pâte. Retourner la crêpe lorsque les côtés commencent à dorer et que le dessus de la crêpe soit couvert de bulles.

Suggestion de service

Accompagnez les 2 crêpes de 100 mL (? de tasse) de fromage (cottage, cheddar râpé, etc.) et de 125 mL (½ tasse) de fruits frais en morceaux. Arroser de 15 mL de sirop d'érable (facultatif).

Source : Livre de recettes Boost Plus Calories

Repas

Pâtes rapides

Rendement : 2 portions

500 mL (2 tasses) pâtes au choix (500g pour 4 personnes)
 75 mL (1/4 tasse) crème sûre
 1 boîte de saumon ou de thon (170 à 213 g ou environ 250 mL (1 tasse))
 2 oignons verts en rondelles
 Une pincée d'aneth
 Sel et poivre

Cuire les pâtes jusqu'à tendreté. Les remettre dans la casserole et y ajouter les autres ingrédients. Mélanger avec les autres ingrédients. Ce plat se mange aussi froid. Faire refroidir les pâtes sous l'eau froide. Égoutter et tout mélanger les autres ingrédients.

Roulés grecs à l'humus et au feta

Rendement : 4 portions

4 gros tortillas de farine ou pain pita
 1 boîte humus* (260 g)
 200 g fromage feta émietté (1 pot)
 Olives noires coupées en tranches au goût
 2 tomates coupées en tranches fines

Étendre l'humus sur les tortillas. Garnir de fromage feta, d'olives et de tranches de tomate. Rouler les tortillas en serrant bien. Si désiré, à l'aide d'un couteau dentelé, en tenant bien les tortillas, les couper en tranches d'environ 4 cm pour servir.

Source : Coup de Pouce octobre 2000

**Il est possible d'acheter de l'humus déjà fait ou de le préparer soi-même. Voici la recette.*

1 boîte pois chiches (540 mL)
 3 gousses d'ail hachées
 30 mL huile d'olive
 30 mL jus de citron
 sel et poivre au goût

Mettre tous les ingrédients dans le mélangeur jusqu'à obtention d'un mélange homogène. L'humus peut aussi être dégusté comme trempette pour légumes.

Source : Magazine 7 jours

Poulet à la dijonnaise

Rendement : 2 portions

15 mL (1 c.à table) huile végétale
 2 poitrines (200 g) de poulet désossées sans peau
 1 boîte de crème de céleri (champignons, asperges ou autres) condensée (284 mL)
 125 mL (½ boîte) d'eau
 30 mL (2 c. à table) moutarde de Dijon (ou au goût)
 500 mL (2 tasses) de légumes frais (tranchés) ou surgelés au choix
 500 mL (2 tasses) de pâtes cuites au choix

Chauffer l'huile à feu mi-vif dans une grande poêle. Ajouter le poulet et cuire 10 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit doré; réserver. Baisser à feu moyen.

Mélanger la soupe, l'eau, la moutarde et les légumes dans la poêle. Porter à ébullition en remuant souvent. Laisser mijoter à feu doux.

Ajouter le poulet. Laisser mijoter jusqu'à ce que le poulet et les légumes soient cuits (environ 5 minutes). Servir sur des pâtes de blé entier ou autre féculent.

Alternative : les poitrines de poulet peuvent être coupées en cubes avant la cuisson, le mélange ainsi obtenu se déguste très bien comme garniture à pain pita.

Sauce aux fines herbes

Rendement : environ 4 portions

1 boîte crème de céleri (ou autre) condensée (284 mL)
 125 mL (½ tasse) lait
 15 mL (1 c. à table) persil frais haché
 15 mL (1 c. à table) ciboulette ou oignons verts hachés
 1 mL (¼ c. à thé) feuilles de basilic séchés broyées

Dans une petite casserole, mélanger tous les ingrédients. Faire chauffer à feu moyen jusqu'à ce que la sauce bouillonne, en remuant de temps en temps. Servir la sauce avec du poisson, du poulet, des pâtes ou autres.

Sautés simples

Rendement : 4 portions

500 g viande au choix
 500 mL (2 tasses) légumes au choix
 155 mL vinaigrette
 sel et poivre

Faire sauter la viande tranchée dans 30 mL (2 c. à table) de vinaigrette pendant 10 minutes. Ajouter les légumes tranchés et cuire 10 minutes de plus. Incorporer 125 mL (½ tasse) de vinaigrette pour faire une sauce. Servir sur des nouilles aux épinards ou au blé entier.

Viande	Légumes	Vinaigrette
Poulet	Chou-fleur, poivrons, brocoli	Tomates et origan
Porc	Chou rouge, pommes, oignons	Catalina
Boeuf	Céleri, carottes	Italienne
Sans viande ou tofu	Carottes, brocoli, oignons, chou-fleur ou autres	Ail et fines herbes

Goulash aux haricots

Rendement : 6 portions

30 mL (2 c. à table) huile végétale
 2 oignons en cubes
 15 mL (1 c. à table) paprika
 398 mL tomates en dés (1 boîte)
 250 mL (1 tasse) bouillon de légumes
 1620 mL haricots mélangés (3 boîtes de 540 mL de 6 haricots)
 poivre au goût
 125 mL (½ tasse) yogourt nature
 30 mL (2 c. à table) persil frais haché si désiré

Faites chauffer l'huile dans une grande casserole. Faites-y attendrir les oignons pendant 4-5 minutes. Incorporer le paprika et prolonger la cuisson de 1 minutes. Ajouter les tomates, la pâte de tomates, le bouillon et les haricots. Poivrez. Couvrez et laissez mijoter pendant 15-20 minutes ou jusqu'à ce que le mélange épaississe légèrement. Juste avant de servir, incorporez le yogourt et saupoudrez de persil (si désiré). Servez immédiatement sur un lit de pâtes, de riz, de couscous ou de quinoa.

Casserole mexicaine

Rendement : 4 portions

1 boîte haricots noirs rincés et égouttés (540 mL)
 430 mL salsa (un pot)
 1 oignon haché
 1 poivron rouge haché
 1 poivron vert haché
 200 mL (¾ tasse) fromage râpé
 chips de maïs au goût

Mélanger tous les ingrédients (sauf les chips) dans une casserole allant au four. Couvrir et cuire à 350°F jusqu'à ce que le fromage soit fondu et que le mélange soit assez chaud (environ 20 minutes). Garnir chaque chip du mélange.

Source : M.C. Tourangeau

Chili

Rendement : 4 portions

15 mL (1 c. à table) huile végétale
 1 oignon haché
 1 poivron rouge haché
 1 poivron vert haché
 500 g bœuf haché maigre
 1 boîte haricots rouges rincés et égouttés (540 mL)
 1 boîte sauce tomate (398 mL)
 1 boîte tomate en dès non-égouttées (398 mL)
 45 mL (3 c. à table) assaisonnement chili
 15 mL (1 c. à table) poudre d'ail
 5 mL (1 c. à thé) sel
 5 mL (1 c. à thé) poivre
 8 gros tortillas de farine (1 paquet)
 250 mL (1 tasse) fromage râpé
 150 mL yogourt nature

Dans une poêle, faire chauffer l'huile. Ajouter l'oignon et les poivrons et cuire quelques minutes jusqu'à ce que les légumes soient ramollis. Ajouter le bœuf haché et cuire à feu vif en le défaisant à l'aide d'une cuillère pendant 5 minutes ou jusqu'à ce qu'il ait perdu sa teinte rosée. Ajouter les autres ingrédients et laisser mijoter quelques minutes jusqu'à ce que la préparation soit bouillonnante. Faire chauffer une tortilla environ 30 secondes au micro-ondes. La garnir d'environ 200 mL du mélange. Ajouter 30 mL de fromage et 20 mL de yogourt.

Source : M.C. Tourangeau

Côtelettes de porc avec sauce à la courge et aux abricots

Rendement : 2 portions

4 côtelettes de porc (g)
 5 mL (1 c. à thé) huile
 1 oignon coupés en dés
 375 mL (1½ tasse) jus de pommes
 1 courge coupée en morceaux (environ 2 tasses)
 125 mL (½ tasse) abricots séchés coupés en petits morceaux

Dans un grand poêlon, faites chauffer l'huile. Ajouter les côtelettes et cuire 3-4 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées. Retirer les côtelettes du poêlon et les mettre dans une assiette. Réserver.

Dans le poêlon, ajouter l'oignon et cuire à feu moyen, en brassant de temps à autre, pendant environ 5 minutes ou jusqu'à ce qu'il ait ramolli. Verser le jus de pommes et racler le fond pour en détacher toutes les particules. Ajouter la courge et les abricots. Couvrir et laisser mijoter 5 à 8 minutes ou jusqu'à ce que la courge soit tendre. Remettre les côtelettes dans le poêlon et cuire de 3 à 5 minutes ou jusqu'à ce qu'elles aient perdu leur teinte rosée. Servir les côtelettes nappées de sauce accompagnées de vermicelles de riz.

Nouilles aux œufs aux champignons et aux saucissesRendement : 4 portions

375 g nouilles au œufs (1 paquet) peut-être remplacé par des pâtes régulières
 320 g saucisses italienne (environ 4 saucisses) ou au tofu (1 paquet) coupées en tranches de 1 cm
 2 oignons hachés
 500 mL (2 tasses) de champignons tranchés ou de brocoli en bouquets
 1 boîte de tomates (796 mL)
 5 mL (1 c. à thé) sel
 2.5 mL (1/2c. à thé) sel d'ail
 10 mL (2 c. à thé) basilic séché
 Poivre

Faire cuire les nouilles dans l'eau bouillante 3 minutes. Égoutter et remettre les nouilles dans la casserole.

Dans un poêlon, faire cuire les saucisses, les oignons et les champignons pendant environ 5 minutes ou jusqu'à ce que le chair des saucisses soit dorée. Ajouter les tomates et les assaisonnements et chauffer de 5 à 8 minutes. Verser la sauce sur les pâtes et remuer pour bien les enrober. Servir aussitôt.

Salades**Linguini au goberge**Rendement : 4 portions

1 L (4 tasses) de linguini cuits
 340 g poisson à saveur de goberge (1 paquet)
 3 branches de céleri hachées
 1 concombre en demi-tranches
 125 mL (1/2 tasse) vinaigrette au concombre

Faire refroidir les pâtes sous l'eau froide. Égoutter et tout mélanger les autres ingrédients.

Ramen au jambonRendement : 1 portion

60 mL (1/4 tasse) yogourt nature
 15 mL (1 c. à table) moutarde de Dijon
 15 mL (1 c. à table) lait
 1 sachet de nouilles Ramen cuit
 1 tomate en cubes
 125 mL (1/2 tasse) champignons ou asperges en tranches
 60 g jambon cuit en morceaux (environ 3 tranches)
 60 mL (1/4 tasse) fromage au choix
 Mélanger le yogourt, la moutarde et le lait. Ajouter les Ramen. Mélanger les légumes, le jambon et le fromage. Ajouter au mélange.

Taboulé

Rendement : 4 portions

250 mL (1 tasse) eau bouillante
125 mL (½ tasse) boulgour
1 tomate coupée en dés
250 mL (1 tasse) persil finement haché
30 mL (2 c. à table) jus de citron
30 mL (2 c. à table) huile d'olive
2 mL (½ c. à thé) sel
2 mL (½ c. à thé) poivre

Verser l'eau bouillante sur le boulgour et laisser reposer 15 minutes. Dans un grand bol, mélanger la tomate, le persil et le boulgour. Faire une vinaigrette avec le jus de citron, l'huile, le sel et le poivre. Ajouter au mélange.

Source : Christina Blais U de Montréal

Salade de couscous à la méditerranéenne

Rendement : 4 portions

250 mL (1 tasse) bouillon de poulet ou de légumes
250 mL (1 tasse) couscous
1 petite courgette hachée finement
1 poivron vert épépiné et haché finement
1 poivron rouge épépiné et haché finement
1 boîte pois chiches rincés et égouttés (540 mL)
2 tomates épépinées en petits cubes
12 olives noires dénoyautées et tranchées
15 mL (1 c. à table) jus de citron
2 mL (½ c. à thé) sel
1 mL (¼ c. à thé) poivre

Dans une casserole, porter le bouillon à ébullition. Ajouter le couscous et mélanger. Couvrir et laisser reposer 5 à 10 minutes ou jusqu'à ce que le liquide soit absorbé. Réserver. Ajouter les autres ingrédients et mélanger. Réfrigérer.

Salade de pommes de terre au persilRendement : 4 portions

250 mL (1 tasse) yogourt nature ou crème sûre
 125 mL (½ tasse) oignons verts hachés
 125 mL (½ tasse) céleri coupés en dés
 60 mL (¼ tasse) persil frais haché
 2 mL (½ c. à thé) sel
 2 mL (½ c. à thé) poivre
 1 kg pomme de terre cuites non-pelées coupées en cubes de 2,5 cm (environ 5 pommes de terre moyennes)

Mélanger tous les ingrédients sauf les pommes de terre. Ajouter délicatement les pommes de terre en afin de bien les enrober de sauce.

Source : Coup de Pouce no128

Salade balsamiqueRendement : 4 portions

4L (4 tasses) de laitue romaine coupée
 2 avocats en morceaux
 4 œufs à la coque en morceaux
 200 mL (¾ tasse) fromage râpé
 60 mL (¼ tasse) d'huile d'olive
 60 mL (¼ tasse) vinaigre balsamique
 Épices à salade au goût

Mettre une tasse de salade dans chaque assiette. Ajouter ½ avocat, 1 œuf et 50 mL de fromage râpé sur chaque lit de laitue. Mélanger l'huile et le vinaigre. Arroser chaque portion de 25 mL de vinaigrette. Ajouter des épices à salade si désiré. Le vinaigre balsamique, l'huile d'olive et les épices peuvent être remplacés par 125 mL (½ tasse) vinaigrette balsamique du commerce.

Source : M.C. Tourangeau

Salade mélangéeRendement : 4 portions

1 paquet de salade mélangé (environ 284 g)
 250 mL (1 tasse) champignons tranchés
 250 mL (1 tasse) fèves germées
 125 mL (½ tasse) raisins secs
 2 oranges pelées en dés
 75 mL (? tasse) noisettes
 125 mL (½ tasse) vinaigrette au goût sucré (miel, érable, orange, etc.)

Mélanger tous les ingrédients. Arroser de vinaigrette.

Accompagnements

Riz à l'espagnol

Rendement : 2 portions

750 mL (3 tasses) tomates
 125 mL (½ tasse) fromage râpé
 2 oignons hachés finement
 1 poivron vert haché
 3 branches de céleri hachées
 250 mL (1 tasse) riz cru
 sel et poivre au goût

Mélanger tous les ingrédients et faire cuire 1h à 350°C.

Source : M.C. Tourangeau

Riz brun crémeux

Rendement : 4 portions

1 boîte de crème condensée (saveur au choix) (284 mL)
 500 mL (2 tasses) d'eau
 250 mL (1 tasse) de riz brun cru
 250 mL (1 tasse) légumes frais ou surgelés au choix

Chauffer jusqu'à ébullition la crème condensée mélangée à l'eau en remuant de temps à autre. Ajouter en brassant le riz. Mijoter à couvert jusqu'à ce que le riz soit tendre, environ 25 minutes. Après 20 minutes de cuisson, ajouter les légumes. Il est aussi possible d'ajouter des amandes tranchées à la recette.

Source : Adaptation de Recettes santé facile Campbell

Trempettes pour légumes

Trempette à l'ail

Rendement : 250 mL

125 mL (½ tasse) mayonnaise
 125 mL (½ tasse) yogourt nature
 4 gousses d'ail hachées

Mélanger tous les ingrédients.

Trempette à la moutarde de Dijon sucrée

Rendement : 250 mL

125 mL (½ tasse) mayonnaise
125 mL (½ tasse) yogourt nature
30 mL (2 c. à table) moutarde de Dijon (ou au goût)
15 mL (1 c. à table) miel
30 mL (2 c. à table) persil haché (si désiré)

Mélanger tous les ingrédients.

Trempette à l'oignon

Rendement : 250 mL

250 mL (1 tasse) crème sûre
30 mL (2 c. à table) oignons déshydratés pour la soupe (ou au goût)

Mélanger tous les ingrédients.

Trempette épicée

Rendement : 250 mL

150 mL (? tasse) yogourt nature
100 mL (? tasse) sauce chili
1 oignon vert en rondelles
5 mL (1 c. à thé) poivre (ou au goût)

Mélanger tous les ingrédients.

Guacamole

Rendement : 250 mL

1 avocat en purée
15 mL (1 c. à table) piments forts
5 mL (1 c. à thé) jus de citron
30 mL (2 c. à table) yogourt nature
30 mL (2 c. à table) oignon haché
2 mL (½ c. à thé) sel

Mélanger tous les ingrédients.

Sources : Marie-Claude Tourangeau

Desserts

Pouding au pain au chocolat

Rendement :

375 mL (2 ½ tasse) pain en morceaux
 750 mL (3 tasses) lait chaud
 125 mL (½ tasse) sucre
 60 mL (4 c. à table) cacao
 2 jaunes d'œuf
 5 mL (1 c. à thé) sel

Bien mélanger et cuire à 350°C pendant 45 minutes.

Pouding au riz assaisonné

Rendement :

250 mL (1 tasse) riz
 1 L (4 tasses) de lait
 125 mL (½ tasse) sucre
 15 mL (1 c. à table) cannelle ou muscade

Cuire à 300°C pendant 3 heures.

Biscuits au gruau

Rendement : environ 24 biscuits

250 mL (1 tasse) d'avoine
 250 mL (1 tasse) fruits séchés au choix (canneberges, raisins, abricots, etc.)
 30 mL (2 c. à table) de poudre protéinée à la vanille (**poudre de lait à la place??**)
 250 mL (1 tasse) noix de coco râpée
 125 mL (½ tasse) noix au choix (facultatif)
 2 blancs d'œufs
 5 mL (1 c. à thé) vanille
 1 banane en purée
 15 mL (1 c. à table) miel (facultatif)

Préchauffer le four à 350°F. Mélanger les ingrédients secs et humides séparément. Ajouter les ingrédients secs au mélange humide. Déposer une feuille de papier ciré sur une plaque à biscuits. Vaporiser d'enduit végétal. Laisser tomber une cuillère de pâte sur le papier. Cuire environ 20 minutes.

Biscuits au beurre d'arachides, au chocolat et à l'avoine

Rendement : environ 60 biscuits

750 mL (3 tasses) farine tout usage
 500 mL (2 tasses) avoine
 45 mL (3 c. à table) poudre de cacao
 10 mL (2 c. à thé) bicarbonate de sodium
 2 mL (½ c. à thé) sel
 500 mL (2 tasses) beurre
 250 mL (1 tasse) beurre d'arachides croquant
 375 mL (1½ tasse) sucre
 375 mL (1½ tasse) cassonade tassée
 3 œufs
 10 mL (2 c. à thé) vanille
 750 mL (3 tasses) brisures de chocolat

Dans un bol, mélanger la farine, les flocons d'avoine, la poudre de cacao, le bicarbonate de soude et le sel. Dans un grand bol, à l'aide d'un batteur électrique, battre le beurre et le beurre d'arachides à vitesse moyenne pendant 30 secondes. Ajouter le sucre et la cassonade et bien mélanger. Ajouter les ingrédients secs à la préparation et mélanger. Ajouter les brisures de chocolat et mélanger.

Laisser tomber la pâte, environ 5 mL à la fois, sur des plaques à biscuits non graissées. Cuire au four préchauffé à 350°F de 12 à 14 minutes ou jusqu'à ce que les biscuits soient dorés. Déposer les plaques à biscuits sur des grilles et laisser refroidir pendant 1 minute. À l'aide d'une spatule, déposer les biscuits sur les grilles et laisser refroidir complètement.

Source : Coup de Pouce Novembre 2001

Carré glacé aux noix et au riz soufflé

Rendement : 10 à 12 portions

1 L (4 tasses) crème glacée à la vanille (1 contenant)
 750 mL (3 tasses) de riz soufflé (Rice Krispies)
 500 mL (2 tasses) noix de coco
 375 mL (1 ½ tasse) de noix de Grenoble hachées
 125 mL (½ tasse) cassonade tassée
 125 mL (½ tasse) beurre fondu

Laisser refroidir la crème glacée dans son contenant pendant 30 minutes au réfrigérateur. Entre temps, dans un bol, mélanger les autres ingrédients. Étendre la moitié de la préparation aux noix dans un plat 13X9 pouces. À l'aide d'une cuillère, étendre la crème glacée ramollie sur la préparation aux noix en lissant le dessus avec le dos de la cuillère. Parsemer du reste de la préparation aux noix. Congeler pendant environ 30 minutes ou jusqu'à ce que la crème glacée ait pris. Laisser ramollir à la température ambiante pendant 5 minutes. Découper en carrés. Servir.

Source : Coup de pouce no 127

Muffin ou gâteau au chocolat et zucchini

Rendement : 24 muffins ou 1 gâteau

125 mL (½ tasse) margarine ou beurre ramolli
 125 mL (½ huile) végétale
 450 mL (1 ¾ tasse) sucre
 2 œufs
 5 mL (1 c. à thé) vanille
 125 mL (½ tasse) de lait suri (2 mL (½ c. à thé) jus de citron et 125 mL (½ tasse) lait) ou de babeurre
 625 mL (2 ½ tasse) farine non-tamisée
 2 mL (1 c. à thé) clou de girofle moulu
 2 mL (1 c. à thé) soda
 2 mL (1 c. à thé) poudre à pâte
 60 mL (¼ tasse) cacao tamisé
 500 mL (2 tasses) de zucchini sans pelure et coupées en tranches ou en dés
 125 mL (½ tasse) brisures de chocolat

Dans un grand bol mélanger le beurre, l'huile et le sucre. Défaire en crème. Ajouter les œufs, la vanille et le lait (ou le babeurre). Mélanger jusqu'à ce que la pâte soit lisse.

Mélanger les ingrédients secs dans un bol et incorporer graduellement dans l'autre mélange. Bien mélanger. Ajouter la courge. Bien mélanger. Étendre la pâte dans un moule 13 X 9 pouces ou dans moule à muffin. Répandre les brisures de chocolat sur le dessus. Cuire à 350°F 40 à 45 minutes (gâteau) ou 20 minutes (muffins).

Pain aux bananes et noix

Rendement : 10 portions

45 mL (3 c. à table) margarine ou beurre
 125 mL (½ tasse) sucre
 3 œufs
 500 mL (2 tasses) farine
 5 mL (1 c. à thé) poudre à pâte
 2 mL (½ c. à thé) bicarbonate de soude
 4 bananes en purée
 125 mL (½ tasse) noix de Grenoble
 125 mL (½ tasse) brisures de chocolat

Défaire la graisse et le sucre en crème. Ajouter les œufs. Mélanger la farine, la poudre à pâte et le bicarbonate de soude. Ajouter graduellement au mélange humide. Ajouter les bananes, les noix et le chocolat. Tapisser un moule (8X4 pouces environ) de papier ciré et y laisser tomber la pâte. Cuire à 350°F pendant 1h. Ce mélange se cuit très bien en muffin pendant 20 minutes.

Muffins ultra-énergétiques à la mélasse

Rendement : 20 muffins

500 mL (2 tasses) farine tout-usage ou de farine de blé
 250 mL (1 tasse) germe de blé
 250 mL (1 tasse) All Bran
 5 mL (1 c. à thé) bicarbonate de soude
 5 mL (1 c. à thé) sel
 10 mL (2 c. à thé) poudre à pâte
 4 œufs battus
 250 mL (1 tasse) yogourt nature
 500 mL (2 tasses) gruau
 250 mL (1 tasse) compote de pommes (ou autre fruit)
 250 mL (1 tasse) mélasse
 250 mL (1 tasse) noix au choix
 250 mL (1 tasse) fruits séchés au choix (ex : dattes, canneberges, abricots)

Dans un bol moyen, mélanger la farine, la germe de blé, les All Bran, le bicarbonate de soude, le sel et la poudre à pâte. Dans un grand bol, battre les œufs. Ajouter le yogourt et le gruau, la compote de fruit et la mélasse. Bien mélanger. Ajouter graduellement les ingrédients secs aux ingrédients humides. Ne pas trop brasser. Ajouter délicatement les noix et les fruits. Dans les moules muffins couverts de petits papiers, déposer environ 45 mL de pâte. Cuire à 350°F pendant 25 minutes.

Valeur nutritive par portion (avec du yogourt 2% m.g. et de la compote non-sucrée)				
Portion	Énergie (kcal)	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)
1 muffin	243	7,4	8,5	39,9

Pour un résultat plus sucré, il est possible de remplacer la mélasse par 125 mL (½ tasse) de cassonade tassée et 125 mL (½ tasse) de lait et de mettre 250 mL (1 tasse) de brisures de chocolat ou de caroube et 250 mL (1 tasse) de noix (*à essayer*).

Valeur nutritive par portion (avec du lait 2% et des brisures de chocolat)				
Portion	Énergie (kcal)	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)
1 muffin	237	8,1	9,4	33,2

Source : Marie-Claude Tourangeau

Jello maison

Rendement : 4 portions

1 sachet de gélatine sans saveur
 60 mL (¼ tasse) eau froide
 125 mL (½ tasse) jus de fruits au choix bouillant
 30 mL (2 c. à table) sucre blanc
 350 mL (1 ½ tasse) jus de fruits au choix froid
 250 mL (1 tasse) fruits frais au choix

Dans un grand bol, saupoudrer la gélatine sur l'eau froide et laisser gonfler 5 minutes. Ajouter le jus chaud et le sucre. Brasser pour dissoudre la gélatine. Ajouter le reste du jus froid et les fruits et mélanger. Verser dans 4 coupes à desserts individuelles. Laisser prendre au réfrigérateur.

Source : Christina Blais

Mousse aux fruits

Rendement : 4 portions

1 sachet de gélatine sans saveur
 60 mL (¼ tasse) lait froid
 125 mL (½ tasse) eau bouillante
 30 mL (2 c. à table) sucre
 15 mL (1 c. à table) poudre de lait écrémé
 5 mL (1 c. à thé) jus de citron
 ½ boîte (425 g) de fruits surgelés (fraises, framboises, etc.)

Dans le récipient du mélangeur, saupoudrer la gélatine sur le lait froid. Laisser reposer 5 minutes. Ajouter l'eau bouillante, le sucre et la poudre de lait. Couvrir et mettre en marche à vitesse lente jusqu'à ce que la gélatine soit complètement dissoute. Ajouter le jus de citron et les fruits surgelés. Couvrir et mettre en marche à vitesse rapide jusqu'à ce que la préparation soit lisse. Verser dans 4 coupes à dessert et laisser prendre au réfrigérateur.

Source : Christina Blais