

## **ThyCa: Thyroid Cancer Survivors' Association, Inc.**

**Le présent document est une traduction de la Régie de  
la santé ACADIE-BATHURST.**

### **90 Recettes pauvres en iode**

*Directives et suggestions à propos de la diète pauvre en iode*

**Leah Guljord, éditrice**

© 2002, 2009, Thyca: Thyroid Cancer Survivors' Association, Inc.

[www.thyca.org](http://www.thyca.org)

Numéro sans frais : 1-877-588-7904

[thyca@thyca.org](mailto:thyca@thyca.org)

*Les recettes ont été élaborées ou soumises par des bénévoles de ThyCa.*

ThyCa est une association à but non lucratif composée uniquement de bénévoles, parmi lesquels figurent des survivants du cancer de la thyroïde, des membres de la famille de personnes touchées par ce type de cancer et des professionnels de la santé. L'organisme se consacre à soutenir et à renseigner les survivants du cancer de la thyroïde, ainsi que les membres de la famille et les amis de personnes touchées par ce type de cancer, tout comme à établir une communication avec ces gens.

Les services de soutien sans frais sont conçus pour contribuer au bien-être des gens et les appuyer dans le cadre de leurs traitements et de leur communication avec les professionnels de la santé. ThyCa offre les services suivants :

- **groupes de soutien par courrier électronique** (ThyCa parraine sept groupes de soutien et de discussion relativement au cancer papillaire et folliculaire, au cancer médullaire, au cancer anaplasique, au cancer chez les enfants, au cancer évolué de la thyroïde, aux survivants de longue durée et aux fournisseurs de soins);
- **soutien interpersonnel;**
- **groupes de soutien locaux;**
- **ligne téléphonique sans frais pour survivants;**
- **livre de recettes pauvres en iode** (à télécharger gratuitement du site Web);
- **bulletins d'information** (*ThyCa JOURNEYS*, bulletin gratuit, et *Membership Messenger*);
- **site Web lauréat** ([www.thyca.org](http://www.thyca.org) – chaque mois, plus de 70 000 personnes visitent le site Web);
- **conférences** (divers groupes de personnes se réunissent à la conférence internationale annuelle, soit des survivants du cancer de la thyroïde, des membres de la famille de personnes touchées par ce type de cancer, des experts médicaux et d'autres spécialistes; des ateliers régionaux sont également parrainés).

Les services sont accessibles à tous. Le financement des services, des interventions directes et des contributions au fonds pour la recherche sur le cancer de la thyroïde de ThyCa provient de dons de particuliers, de frais d'abonnement et de subventions d'organisations.

Toute personne qui veut devenir bénévole ou membre est la bienvenue. Pour obtenir des renseignements additionnels, visiter le site Web de ThyCa au [www.thyca.org](http://www.thyca.org), appeler (sans frais) au 1-877-588-7904 ou envoyer un courriel à [thyca@thyca.org](mailto:thyca@thyca.org).

### **Remerciements de l'éditrice**

Merci à toutes les personnes qui ont fourni des recettes pour les deux premières collections et la présente édition (troisième) augmentée du livre de cuisine. Des remerciements particuliers sont également adressés à Nina Geiger pour ses conseils sur la diète pauvre en iode et ses suggestions de collations pauvres en iode, à Cherry Wunderlich, à Lauren Prunetta et à M. L. Sprung pour leur aide dans le cadre de l'édition et de la micro-édition, ainsi qu'aux conseillers médicaux pour leur soutien et leur expertise.

### **Avertissement**

Les renseignements qui se trouvent dans le présent livre de cuisine y sont seulement à titre éducatif. Ils ne sont pas présentés comme étant des directives ni des conseils médicaux et ils ne doivent pas être interprétés comme tels. Il est fortement conseillé à toute personne qui prend connaissance de ces renseignements de consulter son médecin pour toute question ayant trait à sa santé et à ses soins médicaux.

### **Invitation : Faire parvenir des recettes à ThyCa!**

Pour contribuer à la prochaine édition de la collection, envoyer toute recette originale à [recipes@thyca.org](mailto:recipes@thyca.org).

## Table des matières

### Diète pauvre en iode - 5

Commentaires généraux  
 Produits et assaisonnements à éviter  
 Produits à consommer en quantité limitée  
 Nourriture des restaurations à service rapide et des autres restaurants  
 Aliments industriels et aliments transformés  
 Produits qu'il est possible de consommer pendant la diète pauvre en iode  
 Collations à faible teneur en iode  
 Renseignements supplémentaires au sujet de la diète pauvre en iode  
 Mot de la fin

### Salades - 10

Salade de pommes de terre bavaroise  
 Laitue et vinaigrette  
 Salade de pâtes orzo  
 Salade de pâtes et de pois arrosée de vinaigrette aromatisée à la marjolaine  
 Vinaigrette balsamique  
 Salade de pâtes  
 Vinaigrette aux noix  
 Salade de maïs blanc  
 Salade de pommes de terre à l'espagnole  
 Salade de pommes et d'épinards  
 Salade de chou vinaigrée

### Bœuf - 13

Mélange de bœuf et de poivrons  
 Bœuf au cari  
 Repas en papillote  
 Pain de viande  
 Pot-au-feu accompagné de sauce au raifort

### Poulet - 15

Poulet au basilic  
 Poitrines de poulet chasseur  
 Poulet au cari  
 Poulet Ridgewood  
 Poulet nappé de sauce aux canneberges  
 Poulet aux poivrons et à l'ail  
 Poulet à l'ail aromatisé de vinaigre balsamique  
 Sandwichs au poulet grillé  
 Repas créole à la poêle  
 Croquettes de poulet au sésame  
 Poulet grillé à la grecque  
 Poulet grillé nappé de sauce naturelle  
 Brochettes de poulet au citron  
 Riz et poulet au citron et au miel  
 Poulet du millénaire  
 Pâtes accompagnées de poulet et de poivrons  
 Pâtes et poulet citronné au poivre

### Substitut de lait - 19

Lait de noix

### Agneau et porc - 20

Gigot d'agneau grillé en coupe papillon  
 Côtelettes de porc grillées et patates douces pilées de Cheryl  
 Agneau (ou bœuf) accompagné de riz pilaf  
 Tacos mous garnis de carnitas de porc et de salsa fresca  
 Côtelettes de porc braisées  
 Saucisses déjeuner

### Soupes, ragoûts et sauces - 23

Gombo  
 Soupe aux haricots noirs  
 Mélange coloré pour assaisonnement  
 Soupe au chou  
 Chili  
 Chili au maïs  
 Soupe aux lentilles  
 Crème de chou-fleur sans crème  
 Soupe au chou à grosses côtes  
 Soupe au poulet et aux nouilles agrémentée de brocoli et d'ail  
 Ragoût de veau  
 Soupe aux légumes  
 Pâte de tomates  
 Sauce aux tomates fraîches  
 Nappage aux fruits

### Légumes -28

Pesto  
 Mélange de courgettes croquantes et de tomates  
 Aubergine rôtie  
 Légumes grillés au citron  
 Tomates séchées au four  
 Ratatouille  
 Asperges grillées  
 Légumes d'hiver grillés  
 Courge jaune grillée  
 Tomates étuvées  
 Patates douces, pommes et canneberges au four  
 Patate douce très facile à préparer

### Déjeuner - 31

Crêpes  
 Jus de fruits glacé  
 Omelette garnie de confiture

**Pains et muffins - 32**

Pain blanc à la levure  
Pain de Betty (fait à la machine à pain)  
Pain à la cannelle  
Pain focaccia (fait à la machine à pain)  
Pain français (fait à la machine à pain)  
Suggestion pour les bagels  
Pain français  
Pain aux fruits  
Muffins à l'orange

**Desserts**

Gâteau aux pommes  
Croustade aux pommes  
Bananes cuites au four  
Pomme à la cannelle cuite au four  
Biscuits moelleux à l'avoine  
Gâteau pour amis  
Biscuits oubliés  
Brochette de fruits givrés  
Gâteau portugais au chocolat et à la compote de  
pommes de grand-maman  
Pouding aux kakis  
Gâteau aux raisins  
Paires à la vapeur  
Gâteau loufoque  
Chocolat noir spécial de Hershey

## Diète pauvre en iode

Il est fréquent que les patients qui souffrent d'un cancer papillaire ou folliculaire de la thyroïde reçoivent une dose d'iode radioactif environ deux mois après leur chirurgie dans une tentative de détruire toute cellule de thyroïde qui reste dans leur corps.

La plupart des patients souffrant du cancer de la thyroïde doivent également se soumettre à des scintigraphies périodiques pour lesquelles on utilise une dose d'iode radioactif qui sert de marqueur. Si une scintigraphie n'est pas « normale », ils sont alors traités avec une dose d'iode radioactif qui est plus forte afin de tenter d'éliminer toute cellule de thyroïde résiduelle qui se trouve dans leur corps.

On demande habituellement aux patients qui doivent subir une scintigraphie à l'iode radioactif ou un traitement à l'iode radioactif de suivre une diète pauvre en iode à titre de préparation. Le but de la diète pauvre en iode est d'épuiser les réserves naturelles d'iode du corps afin d'accroître l'efficacité du traitement à l'iode radioactif. Cette diète a été créée en se basant sur le principe suivant : étant donné que les cellules de thyroïde auront été grandement privées d'iode, elles l'absorberont lorsque l'iode radioactif sera administré.

La diète est de courte durée. Elle doit habituellement être suivie pendant environ deux semaines ou un peu plus. Les patients la débute donc normalement approximativement deux semaines avant leur examen et la suivent pendant la période d'examen et de traitement. Toutefois, les recommandations quant à la durée de la diète peuvent varier en fonction de la situation d'un patient.

Les pages suivantes contiennent des directives sur la diète. Ces directives proviennent de diverses sources, dont des chercheurs qui ont dirigé des séances pendant des conférences et des ateliers de ThyCa et plusieurs médecins qui ont répondu aux questions des membres de ThyCa sur la diète pauvre en iode. Il se peut que certains médecins conseillent autre chose; alors, avant d'entreprendre la diète, les gens doivent consulter leur médecin.

### Commentaires généraux

Rappel : UNE FAIBLE TENEUR EN IODE N' A RIEN À VOIR AVEC LE SODIUM. La consommation de sodium sous toutes ses formes est

permise, en autant qu'il n'est pas offert sous forme de sel iodé. Le sel non iodé peut être consommé durant la diète.

Pendant la diète, il faut éviter les produits à haute teneur en iode (plus de 20 mcg par portion) et limiter la consommation de produits à teneur moyenne en iode (de 5 à 20 mcg par portion). Les produits à faible teneur en iode (5 mcg et moins) peuvent être consommés librement. Il existe un grand nombre de produits qu'il est possible de consommer; ils sont énumérés dans les directives.

Pour obtenir des recettes et des suggestions de collations, consulter le livre de recettes pauvres en iode de ThyCa; la version anglaise peut être téléchargée gratuitement à partir du site Web de ThyCa, à l'adresse [www.thyca.org](http://www.thyca.org).

Des survivants du cancer de la thyroïde ont rédigé ce livre afin d'aider les gens qui doivent suivre une diète pauvre en iode. C'est avec fierté qu'ils partagent leur grande collection de recettes et leur liste pratique de collations.

### Produits et assaisonnements à éviter

Il faut éviter les produits suivants à partir du moment où il est indiqué de le faire avant un examen ou un traitement à l'iode radioactif et continuer de les éviter jusqu'à la fin du traitement à l'iode radioactif. Ces produits et assaisonnements contiennent une grande quantité d'iode.

#### Sel iodé, sel de mer et tout aliment contenant du sel iodé ou du sel de mer –

Le sel non iodé (comme le sel kasher, à moins qu'il soit indiqué sur l'étiquette qu'il est iodé ou qu'il s'agit de sel de mer) est permis. Il faut éviter le sel de mer parce que tous les produits qui proviennent de l'océan ont tendance à avoir une forte teneur en iode. Il est habituellement possible de trouver du sel non iodé ordinaire près du sel iodé à l'épicerie.

**Fruits de mer et produits provenant de la mer** (poisson, mollusques, crustacés, algues, comprimés d'algues, varech) – Ces produits ont une très forte teneur en iode et il faut les éviter.

**Produits laitiers** (lait, fromage, crème, yogourt, crème glacée, colorant à café en poudre à base de produits laitiers, beurre et autres produits laitiers) – Bien que la source d'iode ne soit pas connue, des analyses menées sur diverses formes de produits

laitiers y ont, de façon générale, révélé la présence d'iode et parfois en très grande quantité. Les animaux sécrètent de l'iode alimentaire dans leur lait et ils sont souvent nourris à l'aide de produits qui contiennent de l'iode. Il ne faut pas oublier que les méthodes de transformation des produits laitiers peuvent aussi varier au fil du temps et selon la compagnie qui les produit. À noter : les colorants à café non laitiers sont aussi souvent composés d'ingrédients qui contiennent de l'iode.

Par contre, le Rocaltrol 0,25 mcg n'en contient pas et peut être consommé durant la diète (il est possible de prendre deux capsules de 0,25 mcg afin d'obtenir une dose de 0,5 mcg). Il faut toujours consulter un médecin.

- **Jaunes d'œufs, œufs entiers ou aliments contenant des œufs entiers** – (Les blancs d'œufs peuvent être consommés parce qu'ils ne contiennent pas d'iode.)

• **Chocolat** (puisque'il contient du lait) – La poudre de cacao et certains chocolats noirs sont permis. Il faut vérifier l'étiquette afin de repérer les ingrédients interdits pendant la diète pauvre en iode.

- **Carrageen, agar-agar, algine, alginate et nori** – Éviter la nourriture et les produits qui contiennent ces additifs. Il s'agit d'additifs alimentaires qui sont des sous-produits d'algues.

**Mélasse** (avec soufre)

**Produits à base de soya** (sauce soya, lait de soya, tofu) – La quantité d'iode contenue dans ces produits peut varier; certains n'en contiennent qu'une quantité moyenne.

- **Produits commerciaux de boulangerie** – Éviter tout produit de pain qui contient des agents de conditionnement de pâte à l'iode ou à l'iodate (le pain provenant de petites boulangeries ne pose habituellement pas de problème; il est néanmoins préférable faire le pain soi-même ou de le remplacer par du matzo). En prêtant bien attention aux étiquettes, il est possible de trouver des craquelins faits seulement à base d'eau et de farine. Même si des analyses ont démontré que quelques produits commerciaux de boulangerie ont une faible teneur en iode, il est à noter que les procédés de fabrication peuvent changer au fil du temps.

• **Certains haricots** – Selon la diète du National Institutes of Health, il faut éviter les types de haricots suivants : les haricots rouges, les haricots de Lima, les haricots ronds blancs, les haricots Pinto et les haricots à œil noir.

• **Pelure des pommes de terre** – Elle contient de l'iode. L'intérieur de la pomme de terre peut être consommé.

- **Érythrosine** (rouge n° 3) – Le rouge allura AC (« Red No. 40 ») est toutefois permis. Il est conseillé d'éviter les aliments transformés, les pilules et les gélules de couleur rouge, orange et brune. Beaucoup de colorants alimentaires de couleur rouge, rouge-orange et brune contiennent de l'iode et doivent être évités. Le problème lié aux colorants alimentaires est propre à l'érythrosine SEULEMENT. Toutefois, il arrive qu'il n'est pas indiqué sur l'étiquette d'un aliment quel type de colorant rouge a été utilisé. Il vaut donc mieux prendre des précautions que de subir des conséquences. En ce qui concerne les médicaments, la meilleure source de renseignements est le *Physician's Desk Reference (PDR)*, dans lequel les ingrédients sont clairement énumérés. Par exemple, le Rocaltrol 0,5 mcg de ne doit pas être consommé pendant la diète puisqu'il contient de l'érythrosine.

## Rhubarbe

**Suppléments alimentaires et vitamines contenant de l'iode; produits contenant de l'iodate ou de l'iodure** – Il faut vérifier l'étiquette et la liste d'ingrédients de ces produits et en cesser toute consommation sur-le-champ s'ils contiennent de l'iode. La plupart des vitamines qui contiennent des minéraux renferment également de l'iode. La multivitamine Vicon Forte peut être consommée pendant la diète.

Les personnes qui prennent un **médicament** contenant de l'iode, doivent consulter leur médecin.

## Produits à consommer en quantité limitée

Les produits ci-dessous ont une teneur moyenne en iode; leur consommation est donc permise, mais elle doit être réduite.

Il est permis de consommer jusqu'à cinq onces par jour de viandes fraîches comme le poulet, le bœuf, le porc, l'agneau et le veau. Les coupes de viandes entières ont habituellement une teneur moins

forte en iode que les viandes hachées. Il faut vérifier l'étiquette des dindes entières, des poitrines de dinde, des escalopes de dinde, du poulet et de tous les produits de porc. Plusieurs fournisseurs injectent du bouillon dans la dinde, le poulet et le porc, et il est possible qu'il ne soit pas indiqué sur l'étiquette si ce bouillon contient du sel iodé. En cas d'incertitude, il est préférable d'acheter de la viande fraîche de dinde, de poulet et de porc chez un boucher local.

- Il est permis de consommer jusqu'à quatre portions par jour de grains, de céréales, de pâtes et de pain sans ingrédients qui contiennent de l'iode. Il est préférable de consommer du pain, des pâtisseries et des céréales maison. En ce qui concerne les aliments transformés, il faut lire l'étiquette attentivement pour éviter les ingrédients contenant de l'iode. De plus, il ne faut pas oublier que les étiquettes ne sont pas toujours exactes et qu'elles ne sont pas toujours mises à jour.
- La quantité d'iode dans le riz peut varier; il est donc préférable d'en consommer en quantité limitée. Pour certaines diètes à faible teneur en iode, il est recommandé d'éviter le riz. Le riz basmati est le type de riz qu'il est préférable de consommer pendant la diète pauvre en iode.

### **Nourriture des restaurants à service rapide et des autres restaurants**

Bien qu'on utilise habituellement du sel non iodé dans les restaurants, il est impossible de savoir si on utilise du sel iodé ou du sel de mer dans un restaurant en particulier. Le gérant ou les serveurs ne savent peut-être pas quel produit est utilisé ni s'il y a présence de beurre ou d'autres produits laitiers dans la nourriture. Les ingrédients qu'on utilise dans les chaînes de restaurants et les restaurants à service rapide peuvent changer. Il est donc conseillé d'éviter la nourriture de restaurant puisqu'il n'existe aucun moyen simple de déterminer dans lesquels on utilise du sel iodé. En cas de doute, il est préférable de s'abstenir.

### **Aliments industriels et aliments transformés**

Dans certaines diètes pauvres en iode (publiées), les aliments transformés qui contiennent du sel sont permis. Parmi ces aliments, on retrouve les croustilles, la nourriture salaisonnée et la nourriture salée en conserve, comme les saucisses de Francfort (saucisses à « hot-dogs »), le jambon, le bœuf salé en conserve, la choucroute, le bacon, les saucisses (de divers types) et le salami.

Présentement, les fabricants d'aliments transformés utilisent habituellement du sel non iodé. Toutefois, les méthodes de transformation des aliments peuvent changer et les étiquettes ne sont pas toujours exactes ou mises à jour. C'est pour cette raison que beaucoup de patients préfèrent se nourrir de produits frais, lorsqu'ils sont disponibles dans leur région, plutôt que de manger des produits transformés durant la courte période où ils doivent suivre la diète pauvre en iode. Ils évitent les aliments transformés parce qu'il est impossible de savoir s'ils renferment du sel iodé ou non. Il est également important de lire l'étiquette des aliments transformés pour s'assurer qu'ils ne contiennent pas d'érythrosine.

Dans le passé, un grand nombre de patients ont communiqué avec des fabricants afin de savoir si leurs produits contenaient du sel iodé. Cette démarche n'est PAS conseillée pour les raisons suivantes :

- les fabricants ne peuvent pas garantir que les ingrédients qu'ils reçoivent de leurs fournisseurs ne contiennent pas de sel iodé;
- les fabricants utilisent souvent des produits nettoyants à base d'iode pour nettoyer leur équipement;
- puisque de moins en moins de fabricants utilisent du sel iodé dans leurs produits, il semble y avoir davantage de cas de goitre. Il est donc possible que les fabricants recommencent à utiliser du sel iodé.

### **Produits qu'il est possible de consommer pendant la diète pauvre en iode**

La diète pauvre en iode est composée majoritairement de produits frais et à faible teneur en gras et en calories. De ce fait, les personnes qui sont atteintes d'hypothyroïdie ont beaucoup moins tendance à gagner du poids lorsqu'elles suivent la diète. Les produits suivants peuvent être consommés :

- les fruits frais et les jus de fruits, sauf la rhubarbe, les cerises au marasquin (elles contiennent de l'érythrosine) et la salade de fruits;
- les légumes frais (crus et cuits) et les légumes congelés sans sel, sauf certains haricots (Pinto, de Lima, ronds blancs, rouges et à œil noir), les produits à base de soya et la pelure des pommes de terre;
- les noix non salées et le beurre de noix sans sel;
- les grains, les produits céréaliers et la viande fraîche (poulet, bœuf et autres) en quantité modérée

(voir la section sur les produits à consommer en quantité limitée);

- le sucre, la gelée, le miel, le sirop d'érable;
  - le poivre noir et les fines herbes (fraîches ou séchées);
  - l'huile et les vinaigrettes pour salade, pourvu qu'elles ne contiennent que des ingrédients permis;
  - la nourriture maison (voir les recettes pauvres en iode);
  - le cola, le cola diète, la limonade, les boissons gazeuses (sauf celles qui contiennent de l'érythrosine), le café et le thé non instantanés, la bière, le vin et les autres types d'alcool.
- Les repas préparés à base de viande fraîche, de volaille fraîche, de légumes frais ou congelés et de fruits frais sont acceptables pendant cette diète, pourvu qu'aucun aliment renfermant de l'iode qui a été énuméré précédemment n'y est ajouté.

#### Collations à faible teneur en iode

- Fruits frais (pas en conserve) – pommes, raisins, bananes, melons, etc. (à garder à portée de la main et prêts à manger)
- Compote de pommes (de préférence dans un pot de verre – vérifier l'étiquette pour être certain qu'il n'y ait pas de sel dans la compote)
- Raisins secs et autres fruits séchés
- Carottes crues (coupées et prêtes à manger)
- Beurre d'arachides sans sel (délicieux avec des quartiers de pommes, des bâtonnets de carottes, des craquelins et des galettes de riz). Le beurre d'arachides sans sel est habituellement le type naturel qui se sépare (l'huile est sur le dessus et le dessous est sec). Verser le contenu dans un bol et le brasser jusqu'à ce que l'huile se mélange uniformément. (Il est possible d'y ajouter du sel non iodé au goût.) Reverser le contenu dans le pot et le placer au réfrigérateur. Une fois que le beurre d'arachides est réfrigéré, il ne se sépare pas, mais il est quand même facile à étendre.
- Craquelins sans sel à base de matzo (dans la section de produits kasher)
- Galettes de riz sans sel
- Maïs soufflé maison fait avec de l'huile autre que l'huile de soya et du sel non iodé
- Noix sans sel – pacanes, noix de Grenoble, amandes, etc. (dans la section des produits pour la cuisson, car les noix qui se trouvent dans la section des friandises sont salées)
- Pains ou muffins maison (faits selon les recettes pauvres en iode) avec du miel ou de la gelée

(vérifier l'étiquette pour veiller à ce qu'il n'y ait pas d'érythrosine)

Boissons gazeuses, y compris les colas, le 7-Up et le Sprite (il est préférable de les acheter en bouteille plutôt qu'en boîte; il faut lire les étiquettes puisque les boissons gazeuses de couleur caramel peuvent contenir de l'érythrosine)

Sorbet (vérifier l'étiquette pour veiller à ce qu'il ne contienne pas de sel, de produits laitiers ni d'érythrosine)

**AVERTISSEMENT** – Il ne faut pas prendre pour acquis que tous les produits de la liste ci-dessus sont pauvres en iode sous toutes leurs formes et dans n'importe quelle marque. Chaque personne est responsable de lire les étiquettes des produits afin de s'assurer qu'ils répondent aux exigences de la diète pauvre en iode.

*[La liste de collations a été fournie par Nina Geiger.]*

#### Renseignements supplémentaires au sujet de la diète pauvre en iode

Les suppléments vitaminiques/minéraux contiennent souvent de grandes quantités d'iode; il faut donc lire les étiquettes avec soin. Étant donné qu'il est interdit de consommer des produits laitiers durant la diète, il peut être utile de prendre un supplément de calcium. Il faut éviter les marques de suppléments dont le calcium provient de coquilles d'huîtres, car ces suppléments peuvent contenir de l'iode.

L'iode ne pénètre pas uniquement dans le corps par la nourriture. De nombreux produits de contraste utilisés durant les examens radiologiques (comme les tomographies et les scintigraphies) contiennent de l'iode. (Les personnes qui ne savent pas si elles ont subi un tel examen durant les derniers mois peuvent demander à leur médecin de vérifier dans leur dossier.)

L'iode est utilisé comme antiseptique topique, comme le produit qui est appliqué sur la peau à l'aide d'un tampon avant une chirurgie (y compris les chirurgies de la thyroïde). Éviter les savons et les shampoings à la Bétadine®.

Vérifier les étiquettes des articles de toilette pour veiller à ce qu'ils ne contiennent pas d'érythrosine, qui est également utilisée dans des pilules et d'autres médicaments comme le sirop



contre la toux. Les personnes qui ne savent pas si leur médicament contient de l'érythrosine et les personnes qui prennent un médicament qui contient de l'érythrosine, mais qui ne savent pas si elles doivent arrêter de le prendre durant la diète doivent consulter leur médecin.

- Les gens qui suivent la diète cherchent souvent à remplacer les produits de base par des substituts permis. Il ne faut pas oublier que la margarine contient des produits laitiers. La plupart des substituts de margarine contiennent du sel ou un autre ingrédient interdit, mais le produit « Becel sans sel » est permis, car il ne contient aucun sel. L'huile d'olive est permise.

- Les substituts de lait sont interdits puisque la plupart sont faits à base de soya et parce que celui qui est fait à base de riz contient du sel de mer. Il est possible d'utiliser un substitut de lait; la recette pour ce substitut est intitulée « Lait de noix ».

- Les personnes atteintes d'hypothyroïdie qui consomment de l'alcool ne doivent pas oublier que leur organisme fonctionne au ralenti et qu'il est possible qu'elles ne réagissent pas comme d'habitude. Beaucoup de personnes préfèrent donc réduire leur consommation d'alcool.

- Il faut utiliser des noix sans sel dans toutes les recettes pour lesquelles on demande d'utiliser des noix. Dans les recettes pour lesquelles on demande d'utiliser du sel, il faut du sel qui n'est pas iodé et qui ne provient pas de la mer.

- La chapelure est facile à faire à l'aide d'un robot culinaire. Pour obtenir de la chapelure assaisonnée, y ajouter du persil, de l'origan et de la poudre d'ail. Il est habituellement possible de se procurer de la chapelure fraîche dans une boulangerie.

- Au lieu d'utiliser les œufs en entier, n'utiliser que les blancs en doublant la quantité ou en ajoutant de l'eau.

- Plutôt que d'utiliser de la vinaigrette commerciale, se servir d'une quantité égale de vinaigre et d'huile (autre que de l'huile de soya) et y ajouter, au goût, des fines herbes, du poivre et du sel non iodé (garder au réfrigérateur).

Il est pratique d'avoir à portée de la main plusieurs collations qui sont permises. Il est préférable, pour les personnes qui sont très fatiguées ou qui se sentent incapables de manger un repas complet, de prendre une petite collation (des craquelins avec du beurre d'arachides et de la compote de pommes ou des rôties avec du miel, une banane et quelques noix) que de ne rien manger ou de se laisser aller à manger des aliments interdits.

#### **Mot de la fin**

La clé pour bien s'adapter à la diète pauvre en iode est de se préparer à l'avance, soit préparer les aliments de base et les congeler.

Ne pas oublier la liste de collations. Il est conseillé aux gens de se procurer divers types de collations à l'avance pour les jours où ils n'auront pas envie de cuisiner.

Consulter la liste de recettes pour que les repas et les collations pauvres en iode soient variés et agréables à déguster. Un grand nombre de survivants du cancer de la thyroïde ont préparé ces recettes et ils les ont aimées.

## Salades

### Salade de pommes de terre bavaroise

4 tasses	pommes de terre pelées et tranchées
2 tasses	bouillon de poulet maison
½ c. à thé	sel
¼ tasse	huile végétale
⅓ tasse	oignon haché
½ c. à thé	sucre
2 c. à soupe	jus de citron
	poivre au goût

Faire bouillir les pommes de terre dans le bouillon avec ¼ c. à thé de sel pendant 5 à 8 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Égoutter. Mélanger avec l'huile végétale et l'oignon. Faire dissoudre le reste du sel (¼ c. à thé) et le sucre dans le jus de citron. Verser sur les pommes de terre. Laisser reposer pendant 1 à 2 heures avant de servir. Servir à la température de la pièce.

Pour varier, remplacer l'huile végétale par de l'huile de noix de Grenoble ou de l'huile de pépins de raisin, l'oignon par de l'oignon vert ou de l'oignon Vidalia et le jus de citron par du vinaigre balsamique.

### Laitue et vinaigrette

6 tasses	laitue romaine	déchiquetée
1 tasse	radis tranchés	
⅓ tasse	huile d'olive	
¼ tasse	miel	
2 c. à thé	vinaigre de vin blanc	
1 ½ c. à thé	jus de citron	
½ c. à thé	moutarde sèche	
1 c. à thé	graines de pavot	
	gousses	ail haché finement
1 goutte	sauce piquante	
1 pincée	sucre	
	sel et poivre au goût	

Dans un grand bol, combiner la laitue et les radis. Placer les autres ingrédients dans un pot qui se ferme hermétiquement et agiter vigoureusement. Avant de servir, verser la vinaigrette sur la salade et remuer doucement.

### Salade de pâtes orzo

1 boîte	pâtes orzo
½ sac	canneberges séchées trempées dans l'eau chaude pour les ramollir
1	1 oignon coupé en dés
111	1 poivron rouge coupé en dés
½ tasse	pignons
½ tasse	sucre
½ tasse	vinaigre
¼ tasse	huile d'olive
1 c. à thé	sel
	souçon de poivre

Faire cuire les pâtes selon les directives qui se trouvent sur l'emballage. Mélanger avec tous les ingrédients. Servir la salade chaude ou à la température de la pièce.

### Salade de pâtes et de pois arrosée de vinaigrette aromatisée à la marjolaine

½ livre	pâtes
1 tasse	pois congelés, dégelés
½ tasse	bouillon de poulet maison
4 c. à soupe	vinaigre de vin rouge
½ c. à thé	moutarde sèche
2 c. à thé	marjolaine fraîche hachée finement
	sel et poivre au goût

Faire cuire les pâtes selon les directives qui se trouvent sur l'emballage. Égoutter et ajouter les pois. Mélanger le reste des ingrédients dans un bol et fouetter. Verser la vinaigrette sur les pâtes pendant qu'elles sont encore quelque peu chaudes, remuer et laisser reposer pendant 1 heure. Servir à la température de la pièce.

NOTE : Les petites pâtes cylindriques sont les meilleures à utiliser. La marjolaine peut être remplacée par de l'origan frais.

### Vinaigrette balsamique

1 once miel  
 1 once moutarde de Dijon  
 6 onces vinaigre balsamique  
 (celui de qualité  
 moyenne est adéquat)  
 6 à 8 onces huile d'olive extra  
 vierge  
 ½ à 1 c. à thé sel  
 poivre fraîchement moulu

Verser dans un contenant étanche et agiter jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé. Utiliser comme vinaigrette, marinade pour la viande, assaisonnement pour salade de pâtes ou pour donner du goût à tout autre met.

Jill B.

### Salade de pâtes

6 onces spaghetti ou autres pâtes  
 1 gousse ail haché finement  
 3 c. à soupe oignon haché finement  
 ¼ tasse huile végétale  
 ¼ tasse vinaigre blanc  
 1 c. à thé sucre  
 1 c. à thé origan séché  
 ¼ c. à thé poivre noir  
 1 c. à thé sel  
 1 paquet de pois mange-tout congelés,  
 dégelés  
 1 tasse pois chiches séchés, cuits  
 ½ tasse maïs congelé, dégelé

Faire cuire les pâtes, les égoutter et les rincer. Mélanger les pâtes, les pois chiches, le maïs et les pois mange-tout. Dans une poêle à frire, faire sauter l'ail et l'oignon dans l'huile jusqu'à attendrissement. Ajouter le vinaigre, le sucre, l'origan, le sel et le poivre. Verser sur le mélange de pâtes et de légumes. Bien mélanger et laisser reposer au réfrigérateur pendant 6 heures avant de servir. Note : Les pois mange-tout, les pois chiches et le maïs peuvent être remplacés par n'importe quels autres légumes. Si les légumes sont frais, il est préférable de les blanchir.

Karen F.

### Vinaigrette aux noix

½ tasse noix ou pacanes hachées, sans  
 sel  
 ½ tasse huile d'olive extra vierge  
 ¼ tasse vinaigre balsamique  
 ¼ tasse jus d'orange  
 ½ c. à thé sel (ou au goût)

Placer tous les ingrédients dans un mélangeur ou un robot culinaire et mélanger jusqu'à consistance voulue (ajouter des noix pour épaissir). Utiliser sur salade verte, comme trempette pour légumes crus ou pour craquelins, ou comme tartinaie sur du pain.

Nina G.

### Salade de maïs blanc

16 onces maïs blanc congelé, dégelé  
 poivron rouge grillé – \*voir note  
 ½ tasse poivron vert coupé en dés  
 1 tasse oignon coupé en dés  
 2 branches céleri coupé en dés  
 ½ tasse sucre  
 ½ tasse huile végétale  
 ½ tasse vinaigre blanc  
 1 c. à thé sel  
 ½ c. à thé poivre noir

Mélanger le maïs, les poivrons, l'oignon et le céleri. Dans une casserole, mélanger le sucre, l'huile, le vinaigre, le sel et le poivre. Porter à ébullition et retirer du feu. Incorporer aux légumes. Mélanger le tout et laisser reposer au réfrigérateur pendant 2 heures avant de servir.

Note : Pour faire griller un poivron, le placer au dessus de la flamme d'une cuisinière à gaz ou d'un grill extérieur. S'il s'agit d'une cuisinière à gaz, déposer le poivron directement sur l'élément de cuisson. Faire carboniser la peau du poivron en le tournant régulièrement jusqu'à ce qu'il soit entièrement noir. Le rincer sous l'eau et le frotter pour enlever la peau noircie.

Karen F.

### Salade de pommes de terre à l'espagnole

- |   |             |                           |
|---|-------------|---------------------------|
| 1 | livre       | pommes de terre nouvelles |
| 4 | c. à soupe  | huile d'olive             |
| 1 | c. à soupe  | vinaigre de vin           |
| 2 | gousses ail | écrasé                    |
| 1 | petit       | poivron rouge haché       |
| 1 | c. à soupe  | ciboulette hachée         |

Gratter les pommes de terre. Faire cuire jusqu'à ce qu'elles soient tendres; ne pas trop cuire. Mélanger l'huile et le vinaigre et verser sur les pommes de terre pendant qu'elles sont encore chaudes. Ajouter l'ail et le poivron rouge. Mélanger. Parsemer de ciboulette. Servir chaud.

### Salade de pommes et d'épinards

- |   |            |                                       |
|---|------------|---------------------------------------|
| 2 | c. à soupe | vinaigre de cidre                     |
| 2 | c. à soupe | huile végétale                        |
| ¼ | c. à thé   | sel                                   |
| ¼ | c. à thé   | sucre                                 |
| 1 | tasse      | pommes coupées en dés, avec la pelure |
| ¼ | tasse      | oignon doux haché                     |
| ¼ | tasse      | raisins sans pépins                   |
| 2 | tasses     | épinards frais déchiquetés            |
| 2 | tasses     | laitue romaine déchiquetée            |

Dans un petit bol, mélanger le vinaigre, l'huile, le sel et le sucre. Ajouter les pommes, l'oignon et les raisins et mélanger doucement. Couvrir et laisser reposer pendant 10 minutes. Juste avant de servir, placer la laitue et les épinards dans un grand bol à salade, ajouter le mélange de vinaigrette et remuer.

### Salade de chou vinaigrée

- |   |            |                             |
|---|------------|-----------------------------|
| ½ |            | chou râpé                   |
| 2 | grosses    | carottes râpées             |
| ½ | tasse      | poivron vert haché finement |
| 2 | c. à soupe | oignon haché finement       |
| ¼ | tasse      | sucre                       |
| 3 | c. à soupe | vinaigre                    |
| 2 | c. à soupe | huile végétale              |
| 1 | c. à thé   | graines de céleri           |
| ½ | c. à thé   | sel                         |

Dans un grand bol, mélanger le chou, les carottes, le poivron et l'oignon. Placer les ingrédients pour la vinaigrette dans un pot qui se ferme hermétiquement et agiter vigoureusement. Verser sur le mélange de chou et remuer. Couvrir et laisser reposer au réfrigérateur pendant 4 heures avant de servir.

# Bœuf

## Mélange de bœuf et de poivrons

1 ¼	c. à soupe	poudre d'ail	3
1 ¼	c. à soupe	poivre noir	
2 ½	livres	rôti de bœuf	
1 gros		poivron vert coupé en julienne	
1 gros		poivron rouge coupé en julienne	
1 gros		oignon doux tranché finement	
¼ tasse		huile d'olive	
1/3 tasse		vinaigre de vin rouge	
1 ¾	c. à thé	moutarde sèche	
1 ¼	c. à thé	d'ail haché finement	
¼	c. à thé	piment broyé	
¼	c. à thé	sel	

Mélanger la poudre d'ail et le poivre, et en recouvrir tout le rôti. Placer sur une grille dans une rôtissoire peu profonde. Préchauffer le four à 500 °F. Placer le rôti dans le four et réduire la température à 350 °F. Faire cuire pendant 1 heure et demie à 2 heures ou jusqu'à ce que la viande soit jugée prête. Laisser refroidir pendant 30 à 40 minutes ou jusqu'à ce que la viande soit suffisamment refroidie pour être manipulée. Trancher en languettes de 3 po. sur ¼ po. sur ¼ po. Placer dans un grand bol à salade et y ajouter les poivrons et l'oignon. Placer les ingrédients pour la vinaigrette dans un pot qui se ferme hermétiquement et agiter vigoureusement. Verser sur la salade et remuer. Couvrir et laisser reposer au réfrigérateur toute la nuit. Servir froid.

## Bœuf au cari

2 livres		viande à ragoût coupée en dés
	moyennes	pommes de terre coupées en quartiers
1 gros		oignon haché finement
1 c. à thé		ail haché finement
2 c. à soupe		garam masala (mélange d'épices indiennes)
2 c. à soupe		poudre de cari
		sel au goût

Faire revenir l'oignon et l'ail dans 1 c. à soupe d'huile de cuisson pendant une minute. Ajouter la viande et les pommes de terre et faire revenir, en remuant, jusqu'à ce que la viande soit dorée. Saupoudrer le garam masala sur le mélange de viande. Bien remuer et faire cuire pendant environ 2 minutes. Ajouter la poudre de cari et continuer à remuer jusqu'à ce que le mélange commence à coller au chaudron, puis ajouter environ 1 tasse d'eau. Ajouter du sel au goût, couvrir et faire cuire jusqu'à ce que la viande soit cuite et que le mélange s'épaississe un peu.

NOTE : Le bœuf peut être remplacé par du poulet.

## Repas en papillote

1 grosse		galette de viande hachée
1		pomme de terre tranchée
1		carotte tranchée
1 petit		oignon tranché
		sel et poivre au goût

Disposer la galette de viande hachée, les tranches de pomme de terre, les tranches de carotte, les tranches d'oignon, le sel et le poivre un au-dessus de l'autre sur du papier d'aluminium. Plier le papier d'aluminium autour de la viande et des légumes et fermer hermétiquement les côtés et les coins. Cuire au four à 350 °F pendant 1 heure. Donne 1 portion.

NOTE : Recette de Dorothy D. fournie par Joan F.

### Pain de viande

1 ½ livre viande hachée de ronde  
 1 petit oignon jaune haché  
 2/3 tasse eau  
 3 tranches pain maison (ou autre type permis) coupé en petits dés  
 3 c. à soupe blancs d'œufs à 100 %, pasteurisés  
 ½ c. à soupe huile de canola  
 ½ c. à soupe vinaigre blanc distillé  
 1 ½ c. à thé sel  
 ½ c. à thé poivre noir  
 ½ c. à thé poudre d'ail  
 ½ c. à thé sauge  
 ½ c. à thé moutarde sèche  
 ½ c. à thé paprika  
 ¼ c. à thé sucre

[Utiliser environ ¼ tasse de sauce aux tomates sans sel ajouté comme garniture (ou voir la recette « Sauce aux tomates fraîches »)]

Préchauffer le four à 350 °F. Dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients (sauf la sauce aux tomates). Verser dans un grand moule à pain (environ 1 ½ pinte) non graissé et modeler avec une cuillère. Former un creux au milieu du pain et verser la sauce aux tomates sur le dessus. (Il est à noter que, selon certaines références, les aliments en conserve sont interdits durant la diète pauvre en iode, car des pièces d'équipement de mise en conserve peuvent être nettoyées à l'aide de produits contenant de l'iode.) Faire cuire au four pendant 1 heure. Faire cuire pendant 15 minutes additionnelles pour que le dessus soit croustillant. Retirer du moule immédiatement (pour éviter qu'il trempe dans le jus de cuisson). Servir avec des haricots verts. Le pain peut être congelé; envelopper les tranches individuellement.

Joanna G.

### Pot-au-feu accompagné de sauce au raifort

4 livres poitrine de bœuf  
 1 c. à soupe huile végétale  
 2 gros oignons tranchés  
 sel et poivre au goût  
 poudre d'ail au goût  
 1 c. à soupe paprika  
 2 tasses eau ou vin  
 6 grosses carottes  
 4 grosses pommes de terre pelées, en quartiers

#### Sauce

1 ½ tasse jus de cuisson du bœuf (dégraissé)  
 1 ½ tasse légumes cuits avec le bœuf  
 2 c. à soupe raifort râpé

Sécher la surface de la poitrine de bœuf. Faire chauffer l'huile dans un faitout. Faire brunir la viande des deux côtés à feu moyen-vif. Retirer la viande du faitout et enlever le gras de cuisson. Replacer la viande dans le faitout et baisser le feu à doux. Ajouter les oignons. Saupoudrer le sel, le poivre, la poudre d'ail et le paprika sur la viande et les oignons. Verser l'eau (ou le vin), couvrir et poursuivre la cuisson à feu doux pendant 1 ½ heure. Ajouter les carottes et les pommes de terre et les arroser avec le jus de cuisson. Couvrir et faire cuire pendant 1 ½ heure additionnelle ou jusqu'à ce que la viande soit tendre.

Lorsque le pot-au-feu est prêt, le retirer du faitout. Verser le jus de cuisson dans un bol en le passant au tamis. Conserver un peu plus de 1 ½ tasse de jus. Enlever la couche de gras qui se trouve sur le dessus et mettre le jus (1 ½ tasse) de côté.

Mettre 1 ½ tasse de légumes égouttés dans un mélangeur ou un robot culinaire et réduire en purée. Mélanger la purée au jus de cuisson de la viande (1 ½ tasse). Chauffer, retirer du feu et ajouter le raifort. Servir la poitrine de bœuf avec les légumes et le jus restant. Servir la sauce au raifort à côté.

#### Rappel!

N'utiliser que du sel non iodé ou du sel qui ne provient pas de la mer dans ces recettes.

## Poulet

### Poulet au basilic

poitrines de poulet sans peau

½ c. à thé	paprika
1/3 tasse	bouillon de poulet maison
1/3 tasse	vin blanc
1 c. à thé	basilic séché
2 c. à soupe	huile végétale

Faire chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen-vif. Saupoudrer le paprika sur le poulet. Faire cuire le poulet pendant 5 minutes de chaque côté. Ajouter les autres ingrédients. Porter à ébullition, couvrir et laisser mijoter pendant 10 à 15 minutes jusqu'à ce que le jus de cuisson soit clair. Servir avec la sauce.

### Poitrines de poulet chasseur

3 c. à soupe	huile végétale
6	poitrines de poulet sans peau
2	échalotes hachées finement
½ livre	champignons en quartiers
1 gousse	ail écrasé
2 grosses graines	tomates pelées, tranchées, sans
½ c. à thé	estragon
½ c. à thé	sel
¼ c. à thé	poivre noir
½ tasse	vin blanc sec
½ tasse	bouillon de bœuf maison
1 c. à soupe	fécule de maïs
2 c. à soupe	eau

Dans une grande poêle à frire, faire chauffer l'huile à feu moyen. Ajouter le poulet et le faire cuire pendant environ 10 minutes, en le tournant, jusqu'à ce qu'il soit complètement doré. Retirer et mettre de côté. Faire cuire les échalotes dans le jus de cuisson du poulet pendant 1 minute jusqu'à ce qu'elles ramollissent. Ajouter les champignons et les faire cuire pendant environ 3 minutes, jusqu'à ce qu'ils brunissent quelque peu. Ajouter l'ail, les tomates, l'estragon, le sel et le poivre. Laisser mijoter pendant 5 minutes. Ajouter le vin et le bouillon de bœuf. Remettre le poulet dans la poêle, couvrir et faire cuire à feu doux jusqu'à ce qu'il soit tendre (environ 20 minutes). Retirer le poulet de la poêle. Dans un petit bol, mélanger la fécule de maïs et l'eau, et ajouter ensuite au jus de cuisson. Porter à ébullition et faire cuire en remuant pendant 1 ou 2 minutes, jusqu'à ce que le mélange épaississe. Remettre le poulet dans la poêle et remuer pour le couvrir de sauce. Servir avec du riz.

### Poulet au cari

(Le poulet peut être remplacé par du bœuf.)

2 gros	oignons hachés
2 c. à thé	farine
1 c. à thé	sucre
1 c. à thé	sel
1 c. à soupe	poudre de cari (ou plus, au goût; il est possible d'en ajouter à la fin)

Faire cuire un poulet entier ou des morceaux de poulet à l'avance. Une fois que le poulet est refroidi, séparer la viande des os et faire un bouillon selon les directives pour la diète pauvre en iode.

Dans une poêle profonde, faire chauffer 2 c. à soupe d'huile végétale. Ajouter les oignons en remuant et les faire cuire jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Ajouter la farine, le sucre, le sel et le cari. Ajouter du bouillon de poulet pour obtenir 2 tasses. Faire cuire, en remuant, jusqu'à consistance épaisse. Laisser mijoter environ 5 minutes à feu très doux, en remuant occasionnellement. Ajouter la viande. Goûter et ajouter du cari ou du sel au goût. Il est possible de doubler la recette et de préparer des portions individuelles et les congeler. Le poulet au cari peut facilement être dégelé au four à micro-ondes. Servir sur des pâtes avec une salade.  
Susan L.

### Poulet Ridgewood

2	poitrines de poulet désossées
1/3	bouteille vin blanc
2	moyens oignons coupés en dés
2	moyens poivrons verts coupés en dés
1	gousse ail haché
	farine
	huile
	sel
	poivre noir

Assaisonner la farine de sel et de poivre. Fariner le poulet. Faire cuire le poulet dans l'huile jusqu'à ce qu'il soit légèrement doré. Retirer de la poêle. Faire sauter l'ail, les oignons et les poivrons jusqu'à ce qu'ils ramollissent. Ajouter un peu des restes de farine assaisonnée. Déglacer (ajouter le vin et laisser grésiller; remuer pour faire une sauce). Placer le poulet dans une casserole. Verser le mélange d'oignons, d'ail et de poivrons sur le poulet, couvrir et faire cuire à 350 °F pendant environ 45 minutes. Servir sur du riz ou des nouilles.

Barb B.

**Poulet nappé de sauce aux canneberges**

1 ½ livre poitrines de poulet  
désossées et sans peau  
sel et poivre noir  
farine  
huile  
1 grosse échalote hachée finement  
1 tasse bouillon de poulet maison  
¼ tasse xérès (« sherry ») (voir la  
prochaine case « Conseil »)  
1 c. à soupe fécule de maïs  
1 c. à soupe eau  
1 tasse canneberges fraîches ou  
congelées (si les canneberges sont  
congelées, les faire décongeler)

Assaisonner le poulet de sel et de poivre et fariner. Dans une poêle à frire, faire chauffer l'huile. Faire cuire le poulet à feu moyen-doux jusqu'à ce qu'il soit bien cuit et légèrement doré des deux côtés. Placer le poulet de côté en le gardant au chaud. Retirer tout le gras de cuisson, sauf 1 c. à soupe. Faire sauter l'échalote dans l'huile à feu moyen-doux jusqu'à ce qu'elle soit tendre. Ajouter le bouillon de poulet et le xérès. Laisser cuire pendant 4 à 5 minutes. Dans un petit bol, mélanger la fécule de maïs et l'eau, et verser dans la poêle. Faire cuire pendant 2 minutes en remuant. Ajouter du sel et du poivre au goût. Ajouter les canneberges et faire chauffer pendant 2 ou 3 minutes additionnelles. Verser la sauce sur le poulet et servir.

**Poulet au poivron et à l'ail**

4 poitrines de poulet sans peau  
sel  
poivre noir  
3 c. à soupe huile d'olive extra vierge  
2 gousses ail haché  
2 c. à soupe vinaigre balsamique  
1 moyen poivron  
1 c. à soupe eau

Assaisonner le poulet de sel et de poivre. Trancher le poivron en lanières. Dans une grande poêle, faire chauffer l'huile. Faire cuire le poulet dans la poêle, en le tournant une fois, jusqu'à ce que les deux côtés soient dorés (2 minutes par côté). Ajouter le poivron, couvrir et réduire le feu. Faire cuire jusqu'à ce que le poivron soit tendres (3 minutes). Ajouter l'ail. Faire cuire à découvert jusqu'à ce que l'ail soit tendre (1 minute). Ajouter, en remuant, le vinaigre et l'eau. Faire chauffer.

Judi

**Poulet à l'ail aromatisé de vinaigre balsamique**

1 livre poitrines de poulet sans peau  
tranchées en lanières minces  
sel  
poivre noir  
4 gousses ail haché  
¼ tasse huile d'olive extra vierge  
2 c. à soupe vinaigre balsamique  
3 c. à soupe persil frais  
eau

Assaisonner le poulet de sel et de poivre. Hacher l'ail. Dans une grande poêle, faire chauffer 3 c. à soupe d'huile. Ajouter le poulet et faire cuire en tournant une fois jusqu'à ce qu'il soit doré, puis le retirer de la poêle. Laisser le jus de cuisson dans la poêle. Ajouter l'huile restante et l'ail et faire cuire jusqu'à ce que l'ail ramollisse, mais qu'il ne soit pas doré (environ 1 minute). Ajouter le vinaigre balsamique et l'eau et faire bouillir pendant 1 minute. Ajouter le persil en remuant. Remettre le poulet dans la poêle et laisser mijoter pendant une minute ou jusqu'à ce qu'il soit cuit.

Judi

**Sandwichs au poulet grillé**

4 poitrines de poulet désossées et  
sans peau  
2 tomates italiennes  
1 bouquet basilic frais  
vinaigre balsamique  
sel  
poivre noir  
pain focaccia (voir la recette  
« Pain focaccia »)

Retirer le gras du poulet. Assaisonner légèrement de sel et de poivre noir, au goût. Faire griller les poitrines jusqu'à ce qu'elles soient fermes au toucher ou jusqu'à ce que le jus qui s'en écoule soit clair. Trancher les tomates et déchiqueter les feuilles de basilic en petits morceaux. Verser un filet de vinaigre balsamique sur le pain (trop de vinaigre balsamique détrempera le pain). Sur un morceau de pain, empiler une poitrine de poulet, deux tranches de tomate et quelques morceaux de basilic.

Lauren P.



### Conseil

Lorsqu'une recette comprend du vin ou du xérès (« sherry »), utiliser du vin ou du xérès de table, car le vin et le xérès de cuisson peuvent contenir du sel et d'autres ingrédients.

### Repas créole à la poêle

1		
4	tasses	bouillon de poulet maison
2 ½	tasses	riz cru
1	tasse	oignon rouge haché
3		gousses ail haché, séparé
1 ¼	c. à thé	poudre de chili
1	c. à thé	sel
½	c. à thé	curcuma
¼	c. à thé	poivre noir
		feuille de laurier
1		poivron rouge coupé en julienne
1		poivron vert coupé en julienne
		oignons verts tranchés
1	c. à thé	persil frais haché
½	c. à thé	basilic séché
½	c. à thé	thym séché
¼	c. à thé	sauce piquante
2	c. à soupe	huile
1	tasse	champignons frais tranchés
1	moyenne	tomate hachée
1	tasse	pois congelés
1	livre	poitrines de poulet désossées et sans peau tranchées en lanières minces
2	c. à soupe	jus de citron
1/3	tasse	amandes tranchées et grillées

Dans une casserole, porter à ébullition le bouillon de poulet, le riz, l'oignon, 1 c. à thé d'ail, la poudre de chili, le sel, le curcuma, le poivre et la feuille de laurier. Réduire le feu, couvrir et laisser mijoter pendant 20 minutes ou jusqu'à ce que le riz soit tendre. Jeter la feuille de laurier. Dans une poêle, faire sauter les 7 ingrédients suivants et le reste de l'ail dans l'huile pendant 2 minutes. Ajouter les champignons. Faire cuire jusqu'à ce que les poivrons soient croquants. Ajouter la tomate et les pois; faire chauffer. Ajouter le mélange de riz; garder chaud. Faire cuire le poulet dans le jus de citron à feu moyen-vif, en remuant, jusqu'à ce qu'il ne soit plus rosé. Ajouter au mélange de riz et remuer. Couvrir d'amandes.

### Croquettes de poulet au sésame

1	livre	poitrines de poulet désossées et sans peau
		sel
		poivre noir
½	tasse	graines de sésame
		citron
3	c. à soupe	huile végétale
2	c. à soupe	huile de sésame

Trancher le poulet et assaisonner de sel et de poivre. Placer dans un sac de plastique avec les graines de sésame et agiter jusqu'à ce que les morceaux de poulet soient recouverts de graines de sésame. Dans une grande poêle, faire chauffer les deux huiles ensemble. Ajouter le poulet et le faire cuire jusqu'à ce qu'il soit doré (2 à 3 minutes par côté). Servir avec les quartiers de citron comme garniture.

### Poulet grillé à la grecque

1	livre	poitrines de poulet désossées et sans peau
1	livre	cuisse de poulet sans peau
1	c. à soupe	huile d'olive
1	c. à soupe	jus de citron
		citron tranché
1	gousse	ail haché finement
1	c. à thé	origan séché

Essuyer le poulet avec des essuie-tout. Mélanger l'huile, le jus de citron, le citron, l'ail et l'origan. Placer le poulet et la marinade dans un bol ou dans un sac avec fermeture. Laisser mariner au réfrigérateur pendant 4 heures ou toute une nuit. Faire griller ou rôtir le poulet pendant 6 à 10 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'il soit bien cuit et doré.

### Poulet grillé nappé de sauce naturelle

1  $\frac{3}{4}$  tasse bouillon de poulet maison  
 $\frac{3}{4}$  tasse bouillon de bœuf maison  
 1 c. à soupe échalote hachée  
 1 c. à thé ail haché finement  
 $\frac{1}{4}$  tasse vin rouge sec  
 6 poitrines de poulet désossées et sans peau  
 poivre noir au goût  
 assaisonnement sans sel  
 composé de légumes

Mélanger  $\frac{3}{4}$  tasse de bouillon de poulet et  $\frac{3}{4}$  de tasse de bouillon de bœuf dans une casserole d'une pinte. Porter à ébullition à feu moyen-vif. Réduire le feu à moyen et laisser mijoter pendant environ 20 minutes, jusqu'à évaporation de la moitié du liquide. Pendant ce temps, faire chauffer le charbon ou l'élément de grillage en plaçant la grille ou le support du four à 4 pouces au-dessus de la source de chaleur. Vaporiser légèrement une poêle à frire de 10 pouces d'un aérosol de cuisson antiadhésif et faire chauffer à feu moyen. Ajouter l'échalote et l'ail et faire cuire pendant environ 2 minutes en remuant à l'occasion, jusqu'à attendrissement. Ajouter le vin rouge, le mélange de bouillon de poulet et de bouillon de bœuf, ainsi que le reste (1 tasse) du bouillon au poulet. Porter à ébullition à feu moyen-vif. Réduire à feu moyen et laisser mijoter pendant 15 minutes, jusqu'à ce que le liquide diminue à  $\frac{3}{4}$  tasse. Assaisonner légèrement le poulet de poivre et d'assaisonnement sans sel et le vaporiser légèrement d'aérosol de cuisson antiadhésif. Faire griller le poulet pendant 3 à 5 minutes de chaque côté, jusqu'à ce que le jus qui s'en écoule soit clair (piquer avec une fourchette). Placer le poulet sur une assiette de service. Retirer la sauce du feu et l'assaisonner légèrement de poivre et d'assaisonnement sans sel. Verser 2 c. à soupe de sauce sur chaque poitrine de poulet pour servir et servir le reste à côté.

### Brochettes de poulet au citron

8 cuisses de poulet sans peau citrons  
 1 c. à soupe persil frais haché  
 1 c. à soupe vinaigre balsamique  
 2 c. à thé assaisonnement italien  
 1 gousse ail haché finement  
 sel et poivre au goût

Couper le poulet en morceaux de 1  $\frac{1}{2}$  pouce. Dans un bol, mélanger le jus de citron d'un citron, le

persil, le vinaigre balsamique, l'assaisonnement italien, l'ail, le sel et le poivre. Ajouter le poulet et remuer. Couvrir et laisser mariner au réfrigérateur pendant 1 heure. Embrocher le poulet et les quartiers du deuxième citron (le couper en 8) sur des brochettes de 8 à 10 pouces. Faire griller à une hauteur de 6 à 8 pouces au-dessus de la source de chaleur pendant environ 15 minutes, en les tournant de deux à trois fois, jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit.

### Riz et poulet au citron et au miel

14  $\frac{1}{2}$  onces bouillon de poulet maison  
 3 c. à soupe jus de citron  
 1 c. à soupe miel  
 4 huiles végétales en vaporisateur  
 sans peau poitrines de poulet désossées et  
 1 tasse oignon haché finement  
 1 tasse riz cru  
 persil haché (facultatif)

Mélanger le bouillon de poulet, le jus de citron et le miel. Mettre de côté. Vaporiser une poêle de 10 pouces d'aérosol de cuisson antiadhésif. Faire dorer le poulet des deux côtés à feu moyen-vif et retirer de la poêle. Dans la même poêle, faire cuire les oignons dans □ du mélange de bouillon pendant 3 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Ajouter le reste du bouillon de poulet, le poulet et le riz, et porter à ébullition. Réduire le feu, couvrir et laisser mijoter pendant 20 minutes ou jusqu'à ce que le liquide soit absorbé. Laisser reposer pendant 5 minutes avant de servir.

### Poulet du millénaire

3 livres poulet désossé  
 40 gousses ail  
 2 moyens oignons en quartiers  
 $\frac{1}{2}$  tasse jus de citron  
 1 tasse xérès (« sherry ») (voir la prochaine case « Conseil »)  
 2 c. à soupe assaisonnement sans sel Mrs. Dash  
 $\frac{1}{4}$  tasse huile d'olive

Faire dorer le poulet. Le placer ensuite dans un grand chaudron avec le reste des ingrédients. Faire cuire au four pendant 2 heures à 300 °F. Arroser toutes les demi-heures.

Nancy C.

### Pâtes accompagnées de poulet et de poivrons

5 c. à soupe huile d'olive  
 1 grosse poitrine de poulet désossée et sans peau, tranchée  
 1 moyen oignon haché  
 1 moyen poivron rouge coupé en julienne  
 1 moyen poivron vert coupé en julienne  
 1 gousse ail haché finement  
 ½ c. à thé poivre de Cayenne  
 2 grosses tomates hachées  
 ¾ livre pâtes cylindriques, comme des penne

Dans une grande poêle, faire chauffer 2 c. à soupe d'huile d'olive à feu moyen. Ajouter le poulet. Le faire cuire, en remuant, jusqu'à ce qu'il soit tendre et le mettre de côté. Ajouter 2 c. à soupe d'huile dans la poêle. Ajouter les oignons et les poivrons et les faire cuire, en remuant, jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Remettre le poulet dans la poêle. Ajouter l'ail et le poivre de Cayenne. Faire cuire pendant 3 minutes en remuant continuellement. Ajouter les tomates et laisser mijoter pendant 10 minutes. Pendant que le mélange mijote, faire cuire les pâtes séparément selon les directives qui se trouvent sur l'emballage. Ne pas trop cuire. Égoutter. Verser la dernière c. à soupe d'huile d'olive sur les pâtes et remuer. Servir le mélange de poulet sur les pâtes.

### Pâtes et poulet citronné au poivre

1 livre poitrines de poulet désossées et sans peau, coupées en petites bouchées  
 ½ boîte pâtes en forme de boucles  
 farine  
 1 + tasse jus de citron concentré  
 1 + tasse xérès (« sherry ») (voir la prochaine case « Conseil »)  
 3 c. à soupe huile d'olive  
 sel au goût  
 poivre noir au goût

Couper le poulet et l'enfariner légèrement. Dans une poêle profonde, faire chauffer 3 c. à soupe d'huile d'olive. Ajouter le poulet et assaisonner de sel et de poivre. Dans un chaudron, faire cuire les pâtes selon les directives qui se trouvent sur l'emballage. Lorsque le poulet est sur le point de dorer, ajouter 1 tasse de jus de citron et une tasse de xérès. Ajouter du poivre au goût. Réduire le feu à moyen et laisser mijoter. Lorsque le poulet est cuit, le retirer de la poêle, mais laisser la poêle (avec le liquide) sur le feu. Ajouter les pâtes cuites,

égouttées, au mélange de la poêle. Remettre le poulet dans la poêle et ajouter un peu de chaque liquide afin d'éviter que le mélange ne brûle. Retirer du feu et servir.

Lauren P.

## Substitut de lait

### Lait de noix

Dans un mélangeur ou un robot culinaire, mélanger 1 once de noix hachées non salées (comme des amandes, des noix de Grenoble ou des pacanes), 1 tasse d'eau (jusqu'à 2 tasses pour obtenir un mélange plus liquide, au goût) et un produit sucrant (comme du miel) au goût.

Nina G.

## Agneau et porc

### Gigot d'agneau grillé en coupe papillon

5 livres	gigot d'agneau désossé
4 c. à soupe	huile d'olive
3 gousses ail haché	
1 c. à soupe	romarin broyé
1 c. à thé	thym broyé
1 c. à thé	sel
1 c. à thé	poivre

Dans un petit bol, mélanger l'huile d'olive, le romarin, le thym, l'ail, le sel et le poivre. Piquer le gigot d'agneau avec une fourchette et le badigeonner de mélange afin que celui-ci pénètre dans la viande. Couvrir et réfrigérer pendant 2 à 3 heures. Faire cuire au barbecue, au-dessus de charbons chauds, pendant 15 minutes de chaque côté. Pour vérifier si la viande est cuite, faire une petite entaille dans la partie la plus épaisse. Le gigot devrait être légèrement rosé à l'intérieur. (Pour une cuisson au four, placer la grille à 4 pouces au-dessus de la source de chaleur et faire cuire pendant 15 minutes de chaque côté.) Pour servir, trancher en diagonale contre le grain de la viande.

### Côtelettes de porc grillées et patates douces pilées de Cheryl

7 onces	côtelettes de porc désossées (partie du milieu) en coupe papillon
	sel kasher
	poivre noir fraîchement moulu
2 c. à soupe	huile d'olive
4 onces	champignons tranchés
	échalote tranchée finement ou un petit oignon
	sauge fraîche, au goût
3 petites	patates douces
¼ tasse	jus Tropicana Orange
	Mandarine

Saupoudrer un peu de sel et de poivre sur les côtelettes. Faire cuire dans une poêle (ou sur le gril) préchauffée et recouverte d'une mince couche d'huile. Pendant ce temps, dans une autre poêle, faire chauffer l'huile d'olive; ajouter les champignons et l'échalote et faire sauter à feu moyen pendant environ 12 minutes. (Les côtelettes devraient alors être bien cuites.) Avant de retirer le mélange de champignons du feu, ajouter la sauge et remuer. Verser sur les côtelettes. Peler les patates douces, les couper en dés et les faire bouillir

pendant environ 15 minutes. Égoutter. Ajouter le jus Tropicana et piler.

Cheryl R.

### Agneau (ou bœuf) accompagné de riz pilaf

#### Viande

1 livre	agneau (ou bœuf) coupé en dés
½ c. à thé	thym séché
½ c. à thé	paprika
1 c. à thé	garam masala
1 gousse	ail haché
1 ½ c. à thé	huile végétale
3 ¾ tasses	eau
	sel et poivre noir

#### Riz

2 c. à soupe	huile d'olive
1	oignon haché
1	pomme de terre pelée et hachée
	carotte hachée
1	piment banane tranché (avec les graines pour du piquant, au goût)
	poivron rouge haché
½	chou tranché finement
	piment vert haché
1 c. à thé	cumin
3 c. à thé	cardamome
2 gousses ail	
1 ½ tasse	riz basmati
½ tasse	amandes tranchées non salées

#### Viande

Dans un bol, mélanger tous les ingrédients, sauf l'huile et l'eau. Laisser reposer pendant 2 à 3 heures. Faire chauffer l'huile et faire cuire la viande jusqu'à ce qu'elle soit tendre et dorée. Ajouter l'eau et laisser mijoter à feu doux jusqu'à ce que la viande soit cuite. Réserver le jus de cuisson.

#### Riz

Faire revenir l'oignon, la pomme de terre et la carotte dans l'huile pendant 5 minutes. Ajouter le poivron, le chou, les piments, les épices, l'ail et le jus de cuisson de la viande. Bien mélanger et laisser mijoter pendant 10 minutes. Ajouter le riz et la viande en remuant. Couvrir et faire cuire pendant 20 minutes ou jusqu'à ce que le riz soit cuit. Saupoudrer avec les amandes et ajouter du sel et du poivre au goût.

Calum A.

**Tacos mous garnis de carnitas de porc et de salsa fresca**

piment vert ou jalapeño

**fresca**

*Carnitas de porc*

- 1 livre côtelettes de porc désossées
- 2 c. à soupe poudre de chili
- 1/8 c. à thé poudre d'ail
- 1/8 c. à thé cumin
- 1/8 c. à thé clou de girofle
- 1/8 c. à thé poivre de Cayenne
- 1/2 c. à thé sel
- 1 c. à soupe vinaigre
- 1 c. à soupe jus d'orange

coupé en très petits dés

- 2 c. à soupe coriandre hachée ou séchée
- 3/4 c. à thé sucre
- 3/4 c. à thé sel
- 1 c. à soupe jus de lime fraîche

Combiner tous les ingrédients et faire refroidir. La salsa peut être conservée au réfrigérateur pendant 5 jours.

Placer 2 ou 3 cuillerées de carnitas de porc dans un tortilla réchauffé, garnir de salsa et de laitue ou de coriandre fraîche. Les tacos peuvent être servis avec du maïs frais et/ou de la compote de pommes.

Donne 6 portions.

Marteler les côtelettes de porc jusqu'à ce qu'elles aient une épaisseur de 1/4 pouce. Mélanger les épices, le vinaigre et le jus d'orange et en enduire les côtelettes. Laisser reposer au réfrigérateur pendant au moins 3 heures ou toute une nuit. Faire griller les côtelettes de porc pendant 8 à 12 minutes ou jusqu'à ce que la viande ne soit plus rosée. Couper en bouchées.

Rae K.

*Tortillas de farine*

- 3 tasses farine
- 1/3 tasse huile végétale (utiliser de l'huile de canola de préférence)
- 1 c. à thé sel
- 1 tasse eau

Mélanger la farine et l'huile jusqu'à obtention d'une texture granuleuse. Mélanger le sel dans l'eau et verser sur le mélange de farine. Pétrir pendant 3 à 5 minutes. Placer la pâte dans un bol graissé et laisser reposer dans un endroit chaud (par exemple, mettre un récipient rempli d'eau bouillante sur la grille inférieure du fourneau et placer le bol de pâte sur la grille supérieure) pendant 1/2 heure à 1 heure. Diviser la pâte en 12 boules de taille identique. Placer chaque boule de pâte entre deux morceaux de pellicule de plastique et aplatir pour obtenir un disque de 6 à 8 pouces de diamètre. Faire cuire dans l'huile à feu moyen-vif jusqu'à ce que la pâte soit légèrement dorée de chaque côté. Si la pâte gonfle, l'aplatir à l'aide d'une spatule. Laisser refroidir et empiler en plaçant du papier ciré ou des essuie-tout par-dessus chaque tortilla. Les tortillas peuvent être conservés au réfrigérateur pendant 3 jours et peuvent être congelés.

*Salsa fresca*

- 3 c. à soupe oignon coupé en très petits dés
- 1 livre tomates prunes coupées en petits dés

**Côtelettes de porc braisées**

2	c. à soupe	farine
½	c. à thé	sel
½	c. à thé	poivre noir
4		côtelettes de porc sans gras (8 à 12 onces chacune)
1	c. à soupe	huile végétale
1	livre	pommes de terre tout usage, pelées et coupées en deux
2	tasses	minicarottes pelées
1 ½	tasse	oignon congelé
3		gousses ail écrasé
1	c. à thé	romarin
1	c. à thé	zeste d'orange râpé
2/3	tasse	bouillon de poulet maison
2/3	tasse	bière ou eau

Préchauffer le four à 350 °F. Dans un sac en plastique d'un gallon, mélanger la farine, le sel et le poivre. Ajouter les côtelettes de porc et agiter vigoureusement pour les recouvrir du mélange. Retirer la viande du sac et réserver le reste du mélange de farine (environ 1 c. à soupe). Dans un faitout de 5 pintes, faire chauffer l'huile à feu moyen-vif. Ajouter les côtelettes deux à la fois, au besoin, pour éviter qu'elles s'entassent et les faire cuire pendant 2 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Retirer les côtelettes de porc et les mettre de côté. Retirer tout le gras de cuisson, sauf 1 c. à soupe. Ajouter les pommes de terre, les carottes et l'oignon. Couvrir et faire cuire à feu moyen-vif pendant 3 à 4 minutes, en remuant occasionnellement, jusqu'à ce que les légumes soient légèrement dorés. Ajouter l'ail, le romarin, le zeste d'orange et le reste du mélange de farine. Faire cuire, en remuant, pendant 1 à 2 minutes, jusqu'à ce que la farine soit dorée et que les légumes soient bien enrobés. Ajouter le bouillon de poulet et la bière en remuant et porter à ébullition. Remettre les côtelettes de porc dans le faitout, couvrir et cuire au four pendant 30 à 35 minutes, jusqu'à ce que le porc et les légumes soient tendres.

**Saucisses déjeuner**

1	livre	porc haché non assaisonné
1	c. à thé	sel
1/8	c. à thé	poivre moulu
¼	c. à thé	assaisonnement pour volaille
¼	c. à thé	thym
¼	c. à thé	assaisonnement au citron et aux fines herbes sans sel

Mélanger tous les ingrédients. Faire cuire une petite quantité de viande et goûter pour vérifier

l'assaisonnement. Faire des petites galettes. Faire cuire jusqu'à ce que les deux côtés soient bien dorés et que la viande soit bien cuite. Retirer de la poêle et laisser refroidir. Envelopper les galettes dans de la pellicule de plastique (1 ou 2 à la fois) et les placer dans un sac pour congélation. Avant de servir, retirer les galettes de l'emballage et les réchauffer au four à micro-ondes.

Georgia S.

Suggestion de Georgia S. : Pendant la fin de semaine, servir les saucisses pour déjeuner avec des pommes de terres rissolées et des rôties. Les autres membres de la famille peuvent y ajouter des œufs rôtis. Étant donné que le lait est interdit, le gras et les protéines supplémentaires de ces saucisses aident à prévenir la faim avant le dîner.

**Rappel!**

N'utiliser que du sel non iodé ou du sel qui ne provient pas de la mer dans ces recettes.

## Soupes, ragoûts et sauces

### Gombo

1	grosse	carotte
1	paquet	haricots à œil noir congelés
1	gros	oignon
3	branches	céleri
1	gros	poivron rouge ou vert
2	grosses	tomates hachées
1	paquet	maïs en grains congelé
1	paquet	okra congelé
		huile végétale
		feuilles de laurier
		origan
		basilic
		tout-épice
		poivre de Cayenne
		sel
		poivre noir

Faire un bouillon de légumes avec 6 tasses d'eau, au moins une carotte, plusieurs feuilles de laurier et tout légume-racine à portée de la main; faire bouillir pendant 45 minutes. Ajouter les haricots à œil noir et laisser mijoter pendant environ 30 minutes. Couper l'oignon, le céleri et le poivron. Retirer toutes les feuilles de céleri des branches, les rincer et les hacher. Dans une poêle, faire sauter l'oignon dans un peu d'huile. Ajouter le céleri et les feuilles de céleri. Après quelques minutes, ajouter le poivron. Saupoudrer une bonne quantité d'épices sur les légumes et faire sauter pendant une minute de plus. Retirer la carotte, les morceaux de légumes et les feuilles de laurier du bouillon. Ajouter le mélange d'oignon et les tomates au bouillon et bien mélanger. Ajouter de l'eau au besoin. Laisser mijoter pendant environ 10 minutes. Ajouter l'okra (haché) et le maïs au bouillon. Laisser mijoter pendant 10 minutes de plus. Ajouter des épices au goût et servir avec du pain de maïs ou tout autre pain frais. Donne 4 portions.

### Soupe aux haricots noirs

2	tasses	haricots noirs crus
8	tasses	eau
		feuilles de laurier
		entières
¼	tasse	huile d'olive
2	moyens	poivrons verts hachés finement
		oignon haché
4	gousses	ail

1	c. à soupe	poudre d'ail
1	c. à soupe	cumin
1	c. à soupe	origan
1	c. à thé	moutarde en poudre
1	c. à thé	aneth
1	c. à thé	sel
2	c. à soupe	jus de citron

Mélanger les haricots noirs, l'eau et les feuilles de laurier dans un chaudron à soupe. Porter à ébullition, pour ensuite réduire le feu (couvrir à moitié) et laisser mijoter en remuant occasionnellement pour empêcher les haricots de coller au chaudron. Faire cuire pendant 2 heures. Dans une poêle à frire, faire sauter l'oignon, les poivrons verts et l'ail dans l'huile d'olive. Ajouter les épices et les fines herbes, et faire cuire pendant 5 minutes. À l'aide d'un pilon à pommes de terre ou d'une fourchette, réduire environ ¼ des haricots en purée pour épaissir la soupe. Ajouter les légumes cuits, le sel et le jus de citron. Laisser mijoter pendant ½ heure. Ajouter d'autre sel au goût.

### Mélange coloré pour assaisonnement

		de volaille / bœuf / porc
4	c. à soupe	paprika
2	c. à thé	poudre d'oignon
2	c. à thé	poudre d'ail
1	c. à thé	poivre de Cayenne moulu
1	c. à thé	poivre blanc moulu
1	c. à thé	poivre noir moulu
1	c. à thé	thym
1	c. à thé	origan
2	c. à thé	sel (facultatif)

Garder dans un contenant fermé hermétiquement. Le mélange est simple à multiplier; il suffit de conserver les mêmes rapports. Utiliser 3 types de poivre peut sembler superflu, mais ils ont tous une caractéristique différente. Le mélange est épicé, alors utiliser au goût. Il peut être appliqué directement sur la viande ou il peut être transformé en marinade en le mélangeant à du vinaigre balsamique et une faible quantité d'huile d'olive extra vierge; pour la volaille, ajouter une petite quantité de sauge. La quantité à utiliser dépend de la quantité de viande utilisée.

Jill B.

### Soupe au chou

1	moyen	chou haché en gros morceaux
4	grosses	carottes tranchées
3	moyennes	pommes de terre coupées en dés
1	moyen	oignon haché
5	gousses ail	
½	tasse	vin blanc
½	tasse	eau
½	c. à thé	thym
½	c. à thé	sauge
½	c. à thé	poivre blanc ou poivre au citron
		sel au goût

Mélanger tous les ingrédients dans un grand faitout, couvrir et porter à ébullition. Réduire le feu et laisser mijoter pendant environ 30 minutes, jusqu'à ce que tous les légumes soient tendres. Facultatif : ajouter des champignons, de la courge ou d'autres légumes.

### Chili

1	livre	viande hachée
1	gros	oignon coupé en dés
1	c. à soupe	poudre d'ail
	ou	
2	c. à soupe	ail frais
½	tasse	chili en poudre
½	c. à thé	paprika
½	c. à thé	poivre de Cayenne (ou au goût)
2	tasses	haricots noirs
2	tasses	tomates fraîches (*voir « Note »)

Faire cuire la viande hachée et les oignons. Égoutter. Ajouter tous les autres ingrédients et laisser mijoter pendant 1 heure.

Note : Pour préparer les tomates, faire une petite entaille en forme de X en dessous de chacune et les immerger dans l'eau bouillante pendant 30 secondes. Égoutter. Enlever la peau. Couper en quartiers et enlever le plus de graines possible, en réservant le liquide. Couper en dés.

Karen F.

### Chili au maïs

1	tasse	haricots blancs secs (ou pois chiches)
4	tasses	eau
1	tasse	maïs congelé
		oignon haché
1	gousse ail écrasé	
1	c. à thé	sel
1	c. à soupe	huile végétale
1 ½	tasse	sauce aux tomates
		maison
1 ½	c. à soupe	chili en poudre
1	c. à thé	cumin

Faire tremper les haricots dans l'eau pendant toute une nuit. Faire cuire pendant 1 ½ heure. Égoutter et réserver. Faire sauter l'oignon et l'ail dans l'huile. Ajouter les assaisonnements, la sauce aux tomates et le maïs. Laisser mijoter pendant 15 minutes. Ajouter le mélange de tomates aux haricots blancs et remuer. Laisser mijoter. Servir sur du riz

### Soupe aux lentilles

1	sac (16 oz)	lentilles
2	branches	céleri (avec les feuilles)
2		carottes
1	moyen	oignon
1	moyenne	pomme de terre (facultatif)
2	grosses	feuilles de laurier
2	c. à thé	sel (ou au goût)
½	c. à thé	poivre (ou au goût)
2	c. à thé	vinaigre blanc ou balsamique
		(ou plus au goût)

Rincer et choisir les lentilles selon les directives qui se trouvent sur l'emballage. Peler et hacher l'oignon et les carottes ou les trancher finement. Couper les extrémités des branches de céleri (partie avec les feuilles) et réserver. Hacher les branches de céleri ou les trancher finement. Peler et hacher la pomme de terre. Placer tous les ingrédients (y compris les feuilles de céleri) dans un faitout ou un grand chaudron, sauf le vinaigre. Ajouter 8 à 10 tasses d'eau. Porter à ébullition et laisser mijoter pendant 1 heure ou plus, jusqu'à ce que les lentilles et les légumes soient tendres. Ajouter de l'eau durant la cuisson au besoin et du sel et du poivre au goût. Lorsque les légumes sont tendres, retirer les feuilles de céleri et les feuilles de laurier et ajouter le vinaigre.

Ellen.



### Crème de chou-fleur sans crème

2	carottes tranchées	1/8 c. à thé	piment broyé
1	moyenne pomme pelée et tranchée	1/4 c. à thé	thym séché
1	chou-fleur coupé en morceaux		poivre noir
2	branches céleri tranché		sel (facultatif)
	oignon coupé en dés		

ail

eau ou bouillon de poulet maison

huile d'olive

haricots séchés cuits (1/2 sac – laisser tremper toute une nuit et faire bouillir pendant environ 20 minutes)

Faire sauter l'oignon, l'ail et le céleri. Ajouter 6 à 8 tasses d'eau ou de bouillon de poulet. Ajouter le chou-fleur, la pomme, les carottes et les haricots. Porter à ébullition et laisser mijoter jusqu'à ce que le chou-fleur soit ramolli. Mettre dans un mélangeur ou un robot culinaire et réduire en purée.

Barb B.

### Soupe au chou à grosses côtes

1/2 tasse	oignon coupé en dés	6 onces	veau à ragoût
1/2 tasse	céleri coupé en dés	eau	oignon coupé en dés
1/2 tasse	carotte coupée en dés		huile
	chou tranché en	2 tasses	ail
	lanières	ni peau	bouillon de poulet maison ou
1 paquet	chou à grosses côtes congelé		champignons tranchés
	pomme de terre coupée	2 c. à soupe	tomates hachées sans graines
	en dés de 1/2 pouce		vin rouge
1 sac	haricots blancs (laisser tremper toute une nuit)		paprika
			sel et poivre
			farine

Dans un chaudron à soupe, faire sauter l'oignon, la carotte et le céleri (il est possible d'ajouter de l'ail). Incorporer environ 1 1/2 pinte d'eau. Ajouter le chou et la pomme de terre. Porter à ébullition. Ajouter les haricots et le chou à grosses côtes. Porter à ébullition à nouveau et laisser mijoter pendant 1 à 2 heures, jusqu'à ce que les haricots soient ramollis. Assaisonner au goût.

Barb B.

### Soupe au poulet et aux nouilles agrémentée de brocoli et d'ail

1	moyen poireau		
3/4	livre poitrines de poulet désossées et sans peau, coupées en dés de 1 pouce		
1	moyenne carotte tranchée finement		
2	tasses bouillon de poulet maison		
1 1/2	tasse eau		
1	tasse nouilles		
2	tasses fleurs de brocoli		
2	gousses ail haché finement		

Couper le poireau en quartiers sur la longueur, bien rincer et trancher finement. Dans un chaudron, mélanger le poireau, le poulet, la carotte, le bouillon de poulet et l'eau. Faire mijoter. Couvrir et faire cuire à feu doux pendant 5 minutes. Ajouter les nouilles, le brocoli, l'ail et le piment broyé et faire mijoter à nouveau. Couvrir et faire cuire à feu doux jusqu'à ce que le poulet et les nouilles soient tendres (environ 6 minutes). Ajouter le thym en remuant et du poivre noir au goût. Ajouter du sel au besoin.

### Ragoût de veau

1	livre	veau à ragoût
1	moyen	oignon coupé en dés
		huile
		ail
6	onces	bouillon de poulet maison ou
	eau	champignons tranchés
2	tasses	tomates hachées sans graines
	ni peau	vin rouge
2	c. à soupe	paprika
		sel et poivre
		farine

Utiliser un chaudron qui va au four (avec son couvercle). Faire braiser le veau dans l'huile jusqu'à ce qu'il soit doré. Ajouter 2 c. à soupe de farine, le paprika, du sel et du poivre. Faire cuire pendant 5 minutes en remuant à l'occasion. Retirer la viande et déglacer le chaudron avec du vin rouge. Ajouter le bouillon de poulet, les tomates, l'oignon et l'ail. Porter à ébullition. Remettre la viande dans le chaudron et couvrir. Faire cuire à 350 °F pendant 75 minutes. Pendant que la viande cuit, faire sauter les champignons dans de l'huile d'olive. Sortir le chaudron du four. Retirer la viande et les aliments solides et les placer dans un bol. Placer le jus de cuisson dans un autre bol. Faire chauffer 4 c. à soupe d'huile et y ajouter 1/4 tasse de farine afin de faire un roux. Ajouter le jus de cuisson lentement, en remuant, pour faire la sauce. Ajouter les champignons, la viande et un peu d'oignon. Remuer. Servir sur des nouilles.

Barb B.

### Soupe aux légumes

4 c. à soupe	huile d'olive
1 ½	champignon portobella
	grossièrement haché
1 moyen	oignon
2 gousses	ail
1 c. à soupe	persil haché
1 c. à thé	sauge fraîche (ou ½ c. à thé de sauge séchée)
1 c. à thé	thym frais (ou ½ c. à thé de thym séché)
½ c. à thé	sel
½ c. à thé	poivre
1 branchette	céleri haché
1 petite à moyenne	courge hachée
1	pomme de terre pelée et hachée
	carotte tranchée
½ tasse	pois congelés
	poivre de Cayenne et cumin

Faire chauffer l'huile d'olive. Ajouter les champignons, l'oignon, l'ail, les fines herbes, les épices et le céleri. Faire sauter pendant 10 minutes. Ajouter 2 tasses d'eau, la pomme de terre, la courge et la carotte et porter à ébullition. Réduire le feu et laisser mijoter pendant 1 ½ heure. Prendre 4 c. à soupe du bouillon de la soupe et placer dans un petit bol. Ajouter 2 c. à soupe de farine et bien mélanger pour faire un roux. Ajouter le mélange de farine au bouillon de la soupe et bien mélanger. Ajouter les pois et faire cuire pendant 10 minutes de plus. Verser dans des bols et saupoudrer de poivre de Cayenne et de cumin.

### Pâte de tomates

6 pintes	tomates italiennes
1 grosse	branche
	céleri coupé (avec les feuilles)
1 c. à soupe	basilic
1 c. à soupe	thym
1 c. à soupe	marjolaine
1 c. à soupe	origan
¾ c. à thé	grains de poivre
12	clous de girofle
3 c. à thé	sel
	bâton de cannelle

(bâton de 2 pouces)

1 gousse	ail haché finement
----------	--------------------

Laver les tomates et les trancher. Ajouter le reste des ingrédients. Laisser mijoter jusqu'à ce que les tomates soient tendres. Remuer souvent. Passer le mélange de tomates au tamis fin. Faire mijoter la

pulpe de tomates dans un bain-marie ou placer une plaque d'amiante sous le chaudron pour éviter que la pulpe de tomates ne brûle. Remuer souvent. Après plusieurs heures, lorsque la pulpe est épaisse et qu'elle a réduit environ de moitié, l'étendre à une épaisseur d'environ ½ pouce dans des moules à gâteau. Faire sécher au soleil ou au four à 200 °F. Lorsque la pâte est suffisamment sèche, en faire des boules (il est possible de les tremper dans de l'huile de table). Réfrigérer dans des pots hermétiques stériles. La pâte de tomates peut être congelée en petites quantités.

### Sauce aux tomates fraîches

5 moyennes	tomates
¼ tasse	huile d'olive
4 grosses	gousses
	ail haché finement
1/3 tasse	basilic frais haché
1 c. à thé	sel (ou au goût)
	poivre noir
	piment broyé au goût

Il n'est pas nécessaire de peler les tomates; il suffit de les laver et de les sécher. Retirer le cœur. Couper chaque tomate en deux et la presser pour en extraire le jus et les graines dans un tamis placé au-dessus d'un bol. Hacher les tomates en gros morceaux. Dans une grande poêle, faire chauffer l'huile et l'ail à feu moyen-vif. Aussitôt que l'ail commence à brunir, ajouter les tomates. Bien remuer, puis laisser mijoter sans remuer à feu moyen-vif jusqu'à ce que les tomates paraissent ramollies. Écraser les tomates à l'aide d'une cuillère en bois. Ajouter environ la moitié du basilic, le sel et du poivre. Bien remuer. Laisser mijoter à nouveau jusqu'à ce que le mélange épaississe. Ajouter du jus de tomate tamisé au besoin. Ajouter le reste du basilic en remuant et ajouter du sel et du poivre au goût. La cuisson devrait durer 8 à 10 minutes. Portion suffisante pour 1 livre de pâtes.

### Nappage aux fruits

- 4 tasses framboises, canneberges ou fraises congelées  
(ou un mélange des trois)
- 6 onces jus de pommes et de canneberges (concentré)
- 2 c. à soupe fécule de maïs
- 2 c. à soupe eau
- 1/3 tasse miel
- 1 c. à soupe moutarde sèche
- 1 c. à soupe vinaigre de vin

Dans une casserole de 2 pintes, mélanger les fruits et le concentré de jus. Porter à ébullition. Réduire le feu, couvrir et laisser mijoter jusqu'à ce que les fruits soient très tendres. Verser le mélange dans un tamis placé au-dessus d'un récipient de deux tasses en pressant les fruits à l'aide d'une cuillère en bois afin d'en extraire le plus de jus possible. Au besoin, ajouter de l'eau pour obtenir 1 ¼ tasse de liquide. Jeter la pulpe. Dans la même casserole, mélanger la fécule de maïs et l'eau. Verser le jus de fruits en remuant. Faire cuire, en remuant, jusqu'à ce que le mélange épaississe et bouillonne. Faire cuire pendant deux autres minutes. En remuant, ajouter le miel, la moutarde et le vinaigre de vin. Faire chauffer. Laisser refroidir, couvrir et placer au réfrigérateur (le mélange peut se conserver pendant 5 jours). Servir sur du poulet, du porc ou de la dinde.

## Légumes

### Pesto

4 gousses ail  
 6 c. à soupe pignons  
                   sel  
                   poivre  
 1 grosse poignée basilic frais  
 6 c. à soupe huile d'olive extra vierge  
 Placer les ingrédients dans un mélangeur et réduire en purée. (Le pesto peut être mélangé à des pâtes.)

### Mélange de courgettes croquantes et de tomates

3 courgettes coupées en diagonale  
 1 c. à soupe huile  
 2 c. à soupe oignon haché finement  
 ½ gousse ail haché finement  
 1 tasse tomates cerises coupées en deux  
 1 c. à soupe graines de sésame  
 2 c. à soupe persil haché finement  
 Blanchir les courgettes dans de l'eau bouillante pendant 1 minute. Égoutter. Faire chauffer l'huile et ajouter l'oignon et l'ail. Faire sauter à feu moyen. Faire chauffer pendant 1 minute. Ajouter les courgettes, couvrir et faire cuire pendant 2 minutes. Ajouter les tomates, couvrir et faire cuire pendant 30 secondes. Assaisonner de sel et de poivre. Ajouter les graines de sésame et le persil. Remuer doucement.

### Aubergine rôtie

1 petite-moyenne aubergine  
                   farine  
                   sel kasher  
                   poivre  
                   aérosol de cuisson antiadhésif

#### PAM HUILE D'OLIVE

Peler l'aubergine et la couper en tranches de ¼ pouce. Fariner chaque tranche des deux côtés. Avant de placer une tranche dans la poêle, la vaporiser de PAM d'un côté. Faire cuire à feu moyen. Pendant la cuisson, vaporiser l'autre côté de chaque tranche et tourner après 3 ou 4 minutes. Poursuivre la cuisson pendant 3 ou 4 minutes et saupoudrer légèrement de sel en les retirant de la poêle. Garder au chaud pendant que les autres tranches cuisent. Donne 4 portions.

Jo Anne H.

### Légumes grillés au citron

1 livre pommes de terre coupées en dés de 2 pouces  
 3 branches céleri coupé en tranches de ½ pouce  
 4 petites carottes coupées en morceaux de 2 pouces  
 1 gros oignon tranché en quartiers  
 ¼ tasse jus de citron  
 1 c. à soupe huile  
 1 c. à thé romarin haché finement  
 ¼ c. à thé sel  
 ¼ c. à thé poivre noir  
 Placer les pommes de terre, le céleri, les carottes et l'oignon dans une rôtissoire peu profonde graissée. Dans un petit bol, mélanger le jus de citron, l'huile, le romarin, le sel et le poivre. Verser sur les légumes et remuer. Cuire au four à 450 °F pendant 30 minutes ou jusqu'à ce que les pommes de terre et les oignons soient tendres. Remuer une fois. Donne 6 à 8 portions.  
 Recette de Denise T. fournie par Joan F.

### Tomates séchées au four

1 ½ livre tomates italiennes  
                   huile d'olive  
                   basilic frais haché  
 Préchauffer le four à 200 °F . Couper les tomates en deux sur la longueur. Les placer (centre vers le bas) sur une tôle à biscuits. Verser un filet d'huile sur chaque tomate. Saupoudrer de basilic haché. Faire cuire pendant 7 à 8 heures.  
 Robin G.-A.

### Asperges grillées

- 1 botte asperges
- 4 c. à soupe huile d'olive
- persil frais
- ciboulette fraîche
- estragon frais

Casser la base rigide des asperges et jeter. Placer les asperges dans un plat allant au four. Verser l'huile d'olive et remuer. Faire griller à 500 °F pendant 10 à 12 minutes. Ajouter les fines herbes et remuer.

Robin G.-A.

### Légumes d'hiver grillés

- 1 fenouil coupé en 6 quartiers
- 2 moyens navets coupés en quartiers
- 2 carottes coupés en morceaux de 1 pouce
- 2 panais coupés en morceaux de 1 pouce
- 2 moyennes pommes de terre coupées en quartiers
- 2 moyens oignons coupés en quartiers
- 4 gousses ail
- huile d'olive
- sel au goût
- poivre au goût

Mélanger les légumes et les placer dans une rôtissoire en une seule couche. Enduire d'huile d'olive, saupoudrer de sel et de poivre et faire cuire à 350 °F pendant 1 heure, en remuant toutes les 15 minutes.

### Courge jaune grillée

- 1 courge jaune
- 2-3 c. à soupe huile d'olive
- sel
- aneth frais

Couper la courge en deux sur la longueur. Faire des entailles horizontales et verticales à l'intérieur (ne pas couper la peau). Verser un filet d'huile sur la courge. Saupoudrer de sel et d'aneth. Faire griller pendant 5 à 10 minutes, jusqu'à ce que les rebords de la courge soient dorés.

Robin G.-A.

### Ratatouille

- 1 c. à soupe huile d'olive
- 1 petit oignon haché
- ½ poivron rouge haché
- 1 petite aubergine hachée
- 2 gousses ail haché
- ½ c. à thé basilic
- ½ c. à thé sel
- ½ c. à thé poivre
- 3 tomates fraîches broyées
- carotte hachée
- 1 courge jaune tranchée
- ½ tasse champignons hachés

Dans un chaudron, faire chauffer l'huile. Ajouter l'oignon, le poivre, la moitié de l'aubergine, l'ail, le basilic, le sel et le poivre. Faire sauter pendant 5 minutes en remuant avec une cuillère en bois. Ajouter les autres ingrédients et 6 tasses d'eau. Porter à ébullition, réduire le feu et laisser mijoter pendant 20 à 30 minutes. Placer la moitié de la soupe dans un mélangeur et réduire en liquide. Remettre dans le chaudron avec le reste de la soupe et remuer.

Robin G.-A.

### Tomates étuvées

6	grosses	tomates
1	c. à thé	oignon haché finement
½	tasse	céleri haché
3	gousses ail	
¾	c. à thé	sel
¼	c. à thé	paprika
2	c. à thé	sucre
1/8	c. à thé	basilic

Peler les tomates et les couper en gros morceaux. Mélanger tous les ingrédients dans une poêle et couvrir. Faire cuire à feu doux pendant environ 20 minutes.

NOTE : Les tomates peuvent être épaissies avec ½ tasse de chapelure fraîche.

### Patates douces, pommes et canneberges au four

6	moyennes	patates douces
1	tasse	eau
1	tasse	sucre
2	tasses	canneberges fraîches (ou congelées)
1	grosse	pomme tranchée finement
½	tasse	cassonade
1/8	c. à thé	cannelle
1/8	tasse	huile
½	tasse	jus d'orange (ou eau)

Faire bouillir les patates douces jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Laisser refroidir légèrement, peler et couper en tranches de ½ pouce. Dans une casserole, mélanger 1 tasse d'eau, le sucre et les canneberges. Faire cuire jusqu'à ce que les canneberges éclatent. Préchauffer le four à 350 °F. Dans un moule graissé de 9 pouces sur 13 pouces, étendre une couche de patates douces, une couche de tranches de pomme et une couche de canneberges. Saupoudrer de cassonade et de cannelle. Verser l'huile sur le mélange et verser ensuite le jus d'orange. Faire cuire pendant 30 minutes ou jusqu'à ce que le tout soit tendre.

Barb B.

### Patate douce très facile à préparer

1	moyenne/ grosse	patate douce
1	c. à soupe	cassonade

Couper les extrémités de la patate douce et y tailler un X profond. Placer dans un plat allant au four à micro-ondes et faire cuire à haute intensité pendant 8 à 15 minutes, selon la taille de la patate. Après 8

minutes, exercer une légère pression afin de déterminer la consistance (attention – c'est chaud). La patate doit être molle au toucher. Si la patate est grosse, la faire cuire pendant une plus longue période. Peler avec soin et écraser légèrement à la fourchette. Ajouter la cassonade et continuer à écraser. La patate douce peut être mangée comme repas principal ou comme plat d'accompagnement pour une personne.

Lauren P.

## Déjeuner

### Crêpes

		blancs d'œufs
2	c. à soupe	sucré
1	c. à thé	vanille
1	tasse	farine
2	c. à thé	poudre à pâte
1	c. à thé	sel
1	c. à thé	cannelle
1	c. à thé	huile végétale

Battre les blancs d'œufs avec le sucre. Ajouter la vanille. Incorporer les autres ingrédients en remuant. Ajouter ½ tasse d'eau (ou plus selon la consistance voulue). Remuer jusqu'à ce que la pâte ait la consistance d'une crème épaisse. Verser la pâte sur une plaque chaude graissée (utiliser de l'huile végétale). Donne environ 8 crêpes. Les crêpes sont délicieuses avec de la confiture maison ou du sirop d'érable pur. Elles peuvent être congelées et réchauffées au grille-pain. Elles peuvent également servir d'accompagnement aux saucisses déjeuner (recette dans la section « Agneau et porc »).

Susan L.

### Jus de fruits glacé

		banane
1	tasse	jus d'orange
1	tasse	eau
½	bac	glaçons

Placer tous les ingrédients dans un mélangeur et liquéfier. Pour varier, ajouter des framboises, des bleuets ou des fraises. Donne environ 32 onces de jus. Il est très bon pour le déjeuner (très rassasiant) ou simplement comme boisson rafraîchissante.

Lauren P.

### Omelette garnie de confiture

2	c. à soupe	confiture
		substitut de blancs d'œufs (quantité équivalente à 2 œufs)
		aérosol de cuisson antiadhésif

Vaporiser une poêle à frire de 8 pouces d'aérosol de cuisson antiadhésif. Verser le substitut de blancs d'œufs dans la poêle et faire cuire à feu modéré pendant environ 2 minutes. Couvrir pour permettre une cuisson rapide des deux côtés. Verser 2 c. à

soupe de confiture au milieu de l'omelette et la plier doucement en deux. Lorsque la confiture commence à s'écouler de l'omelette, retirer du feu et servir.

Lauren P.

## Pains et muffins

### Pain blanc à la levure

1 $\frac{3}{4}$	tasse	eau chaude
3	c. à soupe	sucre
2	c. à thé	sel
$\frac{1}{4}$	tasse	huile végétale
6	tasses	farine blanche
1	sachet	levure sèche

Déterminer la qualité de la levure en la mélangeant à  $\frac{1}{4}$  tasse d'eau tiède (pas chaude) et 1 c. à thé de sucre. (Note : ce  $\frac{1}{4}$  de tasse d'eau et cette c. à thé de sucre ne font pas partie des ingrédients énumérés ci-dessus; il s'agit d'un surplus). Remuer légèrement et laisser agir pendant 10 minutes. Si le mélange ne fait pas de bulles et ne gonfle pas, réessayer avec un autre sachet de levure.

Dans un grand bol, mélanger l'eau chaude, le sucre, le sel et l'huile. Ajouter 3 tasses de farine et remuer le mieux possible. Lorsque le mélange de levure est prêt, l'incorporer au mélange de farine refroidit en remuant. Ajouter graduellement le reste (ou presque) de farine au mélange. Placer la pâte sur un comptoir et la pétrir jusqu'à ce qu'elle soit homogène (environ 10 minutes).

Placer la pâte dans un grand bol graissé, couvrir et laisser reposer dans un endroit chaud pendant 90 minutes (ou jusqu'à ce qu'elle double de volume).

Dégonfler la pâte en y enfonçant le poing et laisser reposer pendant 5 minutes. 4

Diviser la pâte en 2 portions égales et former une balle avec chaque portion. Laisser reposer pendant 10 minutes.

*Pour obtenir des petits pains* – Saupoudrer un peu de farine sur le comptoir et sur le rouleau à pâtisserie. Aplatir une portion de pâte à une épaisseur de  $\frac{1}{4}$  pouce. À l'aide d'un emporte-pièces ou d'un verre (tout objet ayant un diamètre de 3 pouce fera l'affaire), couper la pâte en forme de cercles. Recommencer avec la pâte qui reste jusqu'à ce qu'il n'y en ait plus. Placer sur une tôle à biscuits légèrement graissée en veillant à ce que les morceaux de pâte ne se touchent pas. Couvrir et laisser reposer la pâte pendant 50 minutes pour qu'elle lève une dernière fois. Faire cuire à 400 °F pendant 10 minutes ou jusqu'à ce que les petits pains soient dorés. Donne environ 12 petits pains.

*Pour obtenir un pain* – Façonner une portion de pâte pour lui donner une forme ovale et la déposer dans un moule à pain légèrement graissé de 9 po sur 5 po sur 2  $\frac{1}{2}$  po. Couvrir et laisser reposer la pâte pendant 50 minutes pour qu'elle lève une dernière fois. Faire cuire à 375 °F pendant 40 à 45 minutes, jusqu'à ce que le pain soit doré (insérer un cure-dent dans le pain pour vérifier si le centre est cuit).

Nina G.

### Pain de Betty (fait à la machine à pain)

2	c. à thé	levure
1 $\frac{1}{2}$	tasse	farine non blanchie
1 $\frac{1}{2}$	tasse	farine de blé entier
1	c. à thé	sel
2	c. à soupe	miel
2	c. à soupe	huile de canola
1 $\frac{1}{3}$	tasse	eau tiède

Verser tous les ingrédients dans la machine à pain et mettre la machine en marche. Pour varier, ajouter  $\frac{1}{2}$  tasse de raisins, de noix, de graines de tournesol ou de farine d'avoine. Le miel peut également être remplacé par du sucre.

Betty S.

### Pain à la cannelle

#### Pâte

$\frac{1}{4}$	tasse	huile végétale
1	tasse	sucre
		blancs d'œufs
2	c. à thé	vanille
2	tasses	farine blanche
1	c. à thé	poudre à pâte
1	c. à thé	bicarbonate de soude
$\frac{1}{2}$	c. à thé	sel
1	tasse	eau

#### Assaisonnement

8	c. à soupe	sucre
2	c. à soupe	cannelle
1	c. à soupe	huile végétale

Mélanger l'huile et le sucre. En remuant, ajouter les blancs d'œufs battus et ensuite le reste des ingrédients (ajouter la farine et l'eau en alternant). Mélanger légèrement. Dans un autre bol, mélanger les ingrédients de l'assaisonnement. Verser la moitié de la pâte dans un moule à pain légèrement graissé (9 sur 5 sur 2  $\frac{1}{2}$ ). Saupoudrer la moitié de



l'assaisonnement sur la pâte. Ajouter le reste de la pâte et ensuite le reste de l'assaisonnement. Faire cuire à 350 °F pendant 40 minutes. Insérer un cure-dent dans le pain pour vérifier si le centre est cuit.

Nina G.

#### **Pain focaccia (fait à la machine à pain)**

2 ½	c. à thé	levure
3	tasses	farine
1	c. à thé	sel
1	c. à soupe	huile d'olive
1	c. à thé	romarin en poudre
1	c. à thé	poivre noir moulu grossièrement
1	c. à thé	ail haché finement
1 ¼	tasse	eau tiède

Placer tous les ingrédients dans la machine à pain selon l'ordre dans lequel ils sont énumérés. Retirer le pain de la machine lorsqu'il est encore chaud, le vaporiser d'huile d'olive et le saupoudrer de sel kasher.

*Voici une façon d'améliorer la recette, bien que cela demande plus de temps et d'énergie :* Retirer la pâte de la machine à pain après qu'elle a levé une première fois. L'étendre de façon irrégulière avec le bout des doigts jusqu'à ce qu'elle ait une épaisseur d'environ 1 pouce. La laisser lever et l'étendre à nouveau. Verser un filet d'huile d'olive sur la pâte et la saupoudrer de romarin, de sel, etc. Saupoudrer de la semoule de maïs sur une tôle à biscuits et y déposer la pâte. Faire cuire environ 15 minutes à 475 °F (préchauffer le four).

Karen F.

#### **Pain français (fait à la machine à pain)**

2 ½	c. à thé	levure
2	tasses	farine à pain
1	c. à thé	sel
1	c. à thé	sucre
1	c. à thé	huile d'olive
1	tasse	eau tiède

Placer tous les ingrédients dans la machine à pain selon l'ordre dans lequel ils sont énumérés.

Karen F.

#### **Suggestion pour les bagels**

Il peut être difficile de trouver ce qu'il est possible de manger pour déjeuner durant la diète. Certains bagels sont acceptables. Il suffit de s'informer dans certaines boulangeries où ils sont faits sur place et de demander à voir le sac du sel qui est utilisé pour les faire afin de s'assurer qu'il s'agisse de sel non iodé.

#### **Pain français**

1	sachet	levure sèche active
1/3	tasse	eau tiède (105 à 115 °F)
3	tasses	farine tout usage (réserver 2 c. à thé)
1	c. à thé	sel
2/3	tasse	eau très froide

Dans un petit bol, saupoudrer la levure sur l'eau chaude. Laisser agir pendant 10 minutes ou jusqu'à ce que la levure soit dissoute.

Dans le récipient d'un robot culinaire muni d'une lame en métal, mélanger la farine et le sel. Mettre le robot culinaire en marche et ajouter le mélange de levure. Verser l'eau froide en un jet continu aussi rapidement que la farine l'absorbe; cela devrait prendre de 20 à 25 secondes.

Mélanger la pâte jusqu'à ce qu'elle forme une balle, puis continuer pendant 60 secondes de plus pour la pétrir.

Saupoudrer la farine réservée dans un sac à fermeture d'un gallon de type Ziploc. Retirer la pâte du récipient et la façonner en forme de balle. Placer la pâte dans le sac fariné, retirer l'air et fermer le sac en laissant suffisamment d'espace pour que la pâte puisse lever.

Laisser reposer la pâte dans un endroit chaud, où il n'y a pas de courants d'air, jusqu'à ce qu'elle double de volume (environ 1 à 1 ½ heure). Ouvrir le sac et dégonfler la pâte en y enfonçant le poing.

Retirer la pâte du sac et la façonner en un rouleau de 24 pouces, en modelant les extrémités en pointe. Vaporiser légèrement un aérosol de cuisson antiadhésif sur une grande tôle à biscuits. Placer la pâte sur la tôle à biscuits et faire des entailles diagonales de 1 ½ po. sur le dessus.

Vaporiser un aérosol de cuisson antiadhésif sur un morceau de pellicule de plastique. Couvrir la pâte de la pellicule de plastique (côté graissé sur la pâte)

sans la serrer. Laisser reposer la pâte dans un endroit chaud, où il n'y a pas de courants d'air, jusqu'à ce qu'elle double de volume (environ 30 à 40 minutes).

Préchauffer le four à 400 °F . Faire cuire 20 minutes, jusqu'à ce que le pain soit doré et qu'un son creux s'en dégage en tapotant dessous. Retirer de la tôle à biscuits et laisser refroidir sur une grille.

Nancy

### Pain aux fruits

	pelure d'une grosse orange
½ tasse	raisins secs
1 tasse	jus d'orange
2 c. à soupe	jus d'orange
¼ tasse	compote de pommes non sucrée
(en pot)	
¼ tasse	huile végétale ou de maïs (pas
de soya)	
	blancs d'œufs
¾ tasse	sucre
2 tasses	farine
½ c. à thé	bicarbonate de soude
2 c. à thé	poudre à pâte

Gratter la pelure pour enlever le plus possible de peau blanche. Couper la pelure en morceaux. Placer les morceaux de pelure, le jus d'orange et les raisins dans un mélangeur ou un robot culinaire et réduire en purée. Mélanger le sucre et l'huile. Ajouter la compote et la purée de fruits. Bien mélanger. Ajouter les blancs d'œufs en remuant. Ajouter la farine, le bicarbonate de soude et la poudre à pâte; seulement remuer jusqu'à ce que le tout soit mélangé. Verser dans un moule à pain graissé et fariné de 9 po sur 5 po. Faire cuire à 350 °F pendant une heure ou jusqu'à ce que la pâte ne colle pas à un cure-dent. Le pain peut être congelé.

Ellen

### Muffins à l'orange

1 tasse	jus d'orange
½ tasse	huile végétale
2 tasses	farine blanche
½ tasse	sucre
1 c. à soupe	extrait d'orange
3	blancs d'œufs
3 c. à thé	poudre à pâte
1 c. à thé	sel
1 tasse	pacanes non salées, hachées
(facultatif)	

Battre le sucre et l'huile. Ajouter, en fouettant, les blancs d'œufs, le jus d'orange et l'extrait d'orange. Ajouter le reste en remuant très légèrement. Graisser légèrement des moules à muffins ou y mettre des moules de papier. Faire cuire à 400 °F pendant 15 minutes ou jusqu'à ce que le dessus soit doré. Donne 12 muffins.

Nina G.

### Rappel!

Ne pas utiliser de sel iodé ni de sel de mer dans ces recettes.

## Desserts

1

### Gâteau aux pommes

- 1 tasse sucre
- ½ tasse huile de canola
- blanc d'œuf
- 1 ¼ tasse farine
- ½ c. à thé bicarbonate de soude
- 1 c. à thé cannelle
- 1 c. à thé muscade
- ½ c. à thé sel
- 2 ¼ tasses pommes hachées

Bien mélanger. Verser dans un moule graissé de 8 po sur 8 po. Faire cuire à 350 °F pendant 35 minutes ou un peu plus longtemps (jusqu'à ce que la pâte ne colle pas à un cure-dent).

Karen Fr. Fr.

### Croustade aux pommes

- 5 tasses pommes tranchées (pelées – au choix)
- 3 c. à soupe sucre
- ½ tasse flocons d'avoine, à cuisson régulière ou rapide
- ½ tasse cassonade tassée
- ¼ tasse farine
- ¼ c. à thé cannelle
- 2 c. à soupe huile végétale

Préchauffer le four à 375 °F. Graisser un moule à gâteau de 8 po avec l'huile végétale. Déposer les fruits dans le moule à gâteau et saupoudrer de sucre. Remuer et mettre de côté. Dans un autre bol, bien mélanger les autres ingrédients et verser sur les pommes. Faire cuire à 375 °F pendant 30 à 35 minutes. Servir chaud.

Rae K.

### Bananes cuites au four

Utiliser une banane par personne. Après avoir fait cuire un repas au four, éteindre celui-ci. Placer les bananes (avec la pelure) sur une tôle à biscuits et les mettre au four. Elles seront cuites à la fin du repas. Placer les bananes sur une assiette et faire une entaille dans la pelure à l'aide d'un couteau. Servir les bananes tandis qu'elles sont chaudes.

2

### Pomme à la cannelle cuite au four

pomme

- 1 c. à soupe sucre
- 2 c. à thé cannelle

Trancher la pomme et la placer dans un bol. Saupoudrer de cannelle et de sucre. Couvrir hermétiquement le bol d'une pellicule de plastique. Faire cuire au four à micro-ondes pendant 1 à 2 minutes jusqu'à ce que la pomme soit tendre. Retirer la pellicule de plastique avec prudence. Laisser reposer pendant une minute ou deux avant de manger.

Teresa M.

### Biscuits moelleux à l'avoine

- 4 tasses flocons d'avoine (non cuits)
- 1 c. à thé sel
- 2 c. à thé vanille
- ¾ tasse huile végétale
- blancs d'œufs
- 2 tasses sucre

Fouetter les blancs d'œufs légèrement, puis ajouter le reste des ingrédients (flocons d'avoine en dernier). Réfrigérer le mélange pendant 2 heures. Déposer la pâte en grosses cuillerées sur des tôles à biscuits légèrement graissées, en laissant de l'espace entre chaque biscuit (environ 6 biscuits par tôle). Faire cuire à 325 °F pendant 15 minutes, jusqu'à ce que les biscuits soient dorés et croustillants. L'intérieur demeurera moelleux. Donne environ 18 gros biscuits.

Il est possible d'ajouter ½ tasse de noix de coco si celle-ci n'est pas salée.

Nina G.

### Gâteau pour amis

(La recette peut être doublée et préparée dans un moule de 9 po sur 13 po.)

Préchauffer le four à 375 °F. Graisser légèrement un moule de 8 po ou faire cuire dans un moule antiadhésif.

- 1 ½ tasse farine
- 2 c. à thé poudre à pâte
- ½ c. à thé sel
- ½ tasse sucre
- blancs d'œufs
- ½ tasse eau
- ½ tasse huile végétale

Mélanger les ingrédients secs. Dans un autre bol, battre les blancs d'œufs jusqu'à ce qu'ils soient mousseux et ajouter l'eau et l'huile. Ajouter les ingrédients secs au liquide et remuer jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé. La pâte sera collante. Verser dans un moule de 8 po carrés. Garnir de fruits congelés (ex. : framboises/mûres/bleuets congelés). Faire cuire jusqu'à ce que le dessus soit doré (environ 20 à 25 minutes). Il est possible de saupoudrer légèrement du sucre blanc ou de la cassonade sur les fruits avant la cuisson. Servir le gâteau tandis qu'il est chaud.

Susan L.

### Biscuits oubliés

	blancs d'œufs
1 pincée	sel
½ tasse	sucre
1 c. à thé	extrait de vanille
½ tasse (ou plus)	noix de Grenoble ou pacanes hachées (facultatif)

Préchauffer le four à 350 °F .

Battre les blancs d'œufs et le sel jusqu'à ce que le mélange forme de faibles pointes. Verser la vanille et ajouter lentement le sucre tout en continuant à battre. Continuer jusqu'à ce que le mélange forme des pointes fermes (fonctionne mieux avec un malaxeur à main). Ajouter les noix. Déposer la pâte par grosses cuillerées sur une toile Silpat ou une tôle à biscuits recouverte de papier parchemin. Mettre au four et éteindre le four immédiatement. Laisser les biscuits au four toute une nuit. Retirer du four et conserver dans un contenant hermétique. Ces biscuits se conservent pendant plusieurs jours dans un contenant et il est possible de les congeler. Donne environ 25 à 30 biscuits.

### Brochettes de fruits givrés

½ petit	cantaloup pelé et sans graines, coupé en petits dés
3 moyennes	pêches pelées et dénoyautées, coupées en petits dés
2 moyennes	oranges pelées et tranchées sur la largeur
2 moyennes	pommes pelées et évidées, coupées en petits dés
½ livre	fraises fraîches lavées et équeutées, coupées en morceaux
¼ tasse	miel
¼ tasse	sirop d'érable pur

Placer tous les ingrédients dans un grand bol à mélanger. Bien remuer. Enfiler les fruits en alternant sur des brochettes en métal ou en bois.

Recette du Food Allergy Network fournie par Christine N.

### Gâteau portugais au chocolat et à la compote de pommes de grand-maman

½ tasse	huile de canola
	blanc d'œuf
1 ½ tasse	sucre
1 ½ tasse	compote de pommes
2 c. à thé	cannelle
1 c. à thé	muscade
4 c. à soupe	cacao
2 tasses	farine
1 ½ c. à thé	bicarbonate de soude
¾ c. à thé	sel
1 ou 2 tasses	raisins

Dans un petit bol ou dans une tasse à mesurer, mélanger la farine, le bicarbonate de soude et le sel. Dans un grand bol, mélanger les autres ingrédients, sauf les raisins. Verser les ingrédients du petit bol dans le grand bol et ajouter les raisins. Verser dans un moule à savarin (de type Bundt) et faire cuire à 350 °F pendant 50 à 60 minutes.

Karen Fr. Fr.

### Pouding aux kakis

1 tasse	kakis à cuisson, très mûrs
1 tasse	sucre
½ tasse	huile de canola
1 c. à thé	cannelle
2 c. à thé	bicarbonate de soude
	mélangé à 2 c. à thé d'eau chaude
	blanc d'œuf
1 c. à thé	vanille
1 tasse	raisins secs
2 c. à soupe	jus de citron
1 tasse	farine mélangée à ½ c. à thé de sel

Combiner tous les ingrédients et bien mélanger. Verser dans un bol ou un moule graissé. Couvrir de papier d'aluminium et faire cuire à la vapeur dans un chaudron couvert pendant 2 ½ heures.

Karen Fr. Fr.

### Gâteau aux raisins

- |   |            |   |
|---|------------|---|
| 1 | tasse      | sucre                                       |
| 2 | tasses     | farine                                      |
| 3 | c. à soupe | huile végétale                              |
| 2 | c. à thé   | cannelle                                    |
| 1 | tasse      | raisins secs cuits                          |
| ½ | c. à thé   | muscade                                     |
| 1 | tasse      | jus de raisins (voir directives ci-dessous) |
| 1 | c. à thé   | bicarbonate de soude                        |
| 1 | pincée     | sel   |

Tamiser la farine, la cannelle, la muscade, le bicarbonate de soude et le sel. Faire mijoter les raisins dans 2 tasses d'eau jusqu'à ce qu'il reste une tasse de liquide. Dans un bol, combiner le sucre, l'huile et le jus de raisins (refroidi). Ajouter le mélange de farine au mélange de jus de raisins en versant ½ tasse de farine à la fois et en remuant chaque fois. Ajouter les raisins cuits. Verser dans un moule graissé et fariné de 10 po sur 8 po. Saupoudrer du sucre sur la pâte et faire cuire à 350 °F pendant 22 à 30 minutes.

Lois J.

### Poires à la vapeur

- |   |            |        |
|---|------------|--------|
|   |            | poires |
| 2 | c. à soupe | miel   |

Couper la partie supérieure de chaque poire et enlever le cœur. Verser du miel dans chaque poire et remettre la partie supérieure en place. Faire cuire à la vapeur au-dessus d'une casserole d'eau bouillante pendant 30 minutes.

Karen F.

### Gâteau loufoque

- |   |            |                      |
|---|------------|----------------------|
| 1 | ½ tasse    | farine               |
| 1 | tasse      | sucre                |
| 3 | c. à soupe | cacao                |
| 1 | c. à thé   | bicarbonate de soude |
| ½ | c. à thé   | sel                  |
| 5 | c. à soupe | huile                |
| 1 | c. à thé   | vinaigre blanc       |
| 1 | c. à thé   | vanille              |
| 1 | tasse      | eau froide           |

Préchauffer le four à 350 °F. Tamiser la farine, le sucre, le cacao, le bicarbonate de soude et le sel dans un plat ou un moule de 8 po sur 8 po. Bien mélanger. Faire 3 trous dans le mélange de farine. Verser l'huile dans le premier trou, le vinaigre dans le deuxième et la vanille dans le troisième. Verser de l'eau sur le tout et bien mélanger. Étendre la pâte uniformément dans le moule et faire cuire pendant

30 minutes ou jusqu'à ce que le centre soit ferme. Laisser refroidir. Du sucre à glacer peut être saupoudré sur le gâteau.

### Chocolat noir spécial de Hershey

- |     |          |                            |
|-----|----------|----------------------------|
| 8   | onces    | chocolat Hershey non sucré |
|     |          | pour cuisson, en morceaux  |
| ¼   | tasse    | saindoux**                 |
| 1   | c. à thé | saindoux**                 |
| 1/8 | c. à thé | extrait de vanille         |
| 2   | tasses   | sucre à glacer             |

Dans un moyen bol, faire chauffer le chocolat et le saindoux à haute intensité au four à micro-ondes pendant 1 ½ minute à 2 minutes, jusqu'à ce que le mélange soit fondu et onctueux en le remuant. Ajouter l'extrait de vanille. Incorporer graduellement le sucre à glacer. Si le mélange est trop épais, pétrir à la main (bien se laver les mains). Étendre dans un moule. Couvrir de façon étanche et réfrigérer jusqu'à ce que le mélange soit ferme. Briser en morceaux. Ranger au réfrigérateur dans un contenant bien fermé.

\*\* De nombreux types de saindoux contiennent des produits de soya, mais le saindoux qui est seulement fait d'huile de palme est permis durant la diète pauvre en iode.  
Christine N.

« Après avoir fait modifier la formulation des barres de chocolat Special Dark afin d'y inclure du lait (qui est interdit durant la diète pauvre en iode), les responsables de la compagnie Hershey ont accepté de faire poster, sur commande, des barres de chocolat sans lait aux consommateurs afin de répondre aux besoins des personnes souffrant d'allergies. Malheureusement, les consommateurs n'ont pas démontré suffisamment d'intérêt pour justifier ce service. Les représentants de Hershey sont conscients que ce changement peut toucher les personnes qui sont allergiques au lait. C'est pour cette raison qu'ils ont créé une recette de barre de chocolat sans lait qu'il est possible de préparer à la maison. »