


Guide du participant


ASSIETTE  
ANTI-INFLAMMATOIRE




# Synthèse de l'alimentation anti-inflammatoire


## FRUITS & LÉGUMES


 Viser ½ assiette de légumes, 2 fois par jour.

 Viser 2-3 fruits par jour.


## PROTÉINES

 Viser minimum 1-2 fois par semaine les légumineuses comme repas.

 Poissons riches en oméga-3.


 Viser 2-3 fois par semaine : saumon, thon, truite, sardines, hareng, maquereau.

## GRAINS ENTIERS


 Privilégier des produits céréaliers à grains entiers tous les jours.  
(ex. avoine, riz brun, quinoa, blé entier)


## NOIX ET GRAINES

 Intégrer 1 portion de noix par jour.

 Intégrer des graines entières et des beurres de noix et graines à 100% tous les jours.

## GRAS

 Viser l'huile d'olive ou de canola pour la cuisson.

 Favoriser les noix, graines, graines de lin/de chia/de chanvre/de caméline tous les jours.

# Lexique

<b>Aliment</b>	<b>C'est quoi</b>	<b>Comment l'apprêter</b>	<b>Où l'acheter</b>
PVT (Protéines végétales texturées)	Petites granules (souvent de soya) déshydratées, riches en protéines, qui remplacent très bien la viande hachée.	Réhydrater 10 minutes dans de l'eau chaude ou du bouillon. Égoutter, puis assaisonner. À utiliser dans : sauce à spaghetti, tacos, chili, pâté chinois, boulettes	<ul style="list-style-type: none"><li>• Épiceries (souvent au rayon « bio » ou vrac)</li><li>• Magasins naturels (Avril, Rachele-Béry)</li><li>• Bulk Barn / vrac local</li></ul>
Psyllium	Une fibre naturelle (écorce de graines) qui aide la digestion et forme une texture « gel » au contact de l'eau.	Ajouter de 1 c. à thé à 1 c. à soupe dans un smoothie ou un yogourt.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pharmacies (souvent près des fibres ou laxatifs doux)</li><li>• Magasins naturels</li><li>• Grandes épiceries (rayon santé)</li></ul>
Kéfir	Une boisson fermentée (laitière ou à base d'eau), riche en probiotiques, au goût légèrement acidulé.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Boire nature ou aromatisé</li><li>• Ajouter dans un smoothie</li><li>• Utiliser comme base de vinaigrette crémeuse (si nature)</li><li>• Remplace parfois le yogourt à boire</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Grandes épiceries (rayon des produits laitiers ou santé)</li><li>• Magasins naturels</li></ul>

# Lexique

Aliment	C'est quoi	Comment l'apprêter	Où l'acheter
Hummus	Une tartina de du Moyen-Orient à base de pois chiches, de tahini (sésame), de citron, d'ail et d'huile d'olive.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trempe pour crudités ou pita</li> <li>• Tartina de dans un sandwich ou un wrap</li> <li>• Sauce pour bol repas (avec un peu de citron et d'eau pour le rendre plus fluide)</li> <li>• Avec des pommes de terre rôties ou du tofu grillé</li> </ul>	Toutes les épiceries (rayon prêt-à-manger ou réfrigéré)
Miso	Une pâte fermentée.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Soupe miso (dissoudre dans de l'eau chaude, mais non bouillante)</li> <li>• Marinade (miso + sauce soya + gingembre + ail)</li> <li>• Dans une sauce à pâtes ou une vinaigrette</li> </ul> <p>⚠ Éviter de le faire bouillir pour préserver ses probiotiques.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Épiceries (souvent au rayon réfrigéré, tofu ou produits asiatiques)</li> <li>• Épiceries asiatiques</li> <li>• Magasins naturels</li> </ul>
Boisson végétale	Une alternative au lait (avoine, soya, amande, coco, cajou, riz, etc.). Certaines sont enrichies en calcium, vitamine D et vitamine B12.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dans le café ou le thé (l'avoine est souvent la plus « crémeuse »)</li> <li>• Dans les smoothies</li> <li>• En cuisine : sauces, muffins, crêpes, gruaux</li> <li>• Pour les recettes, privilégier une version « nature, non sucrée »</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Toutes les épiceries (rayon du lait)</li> <li>• Magasins naturels</li> </ul>

# Ma liste d'épicerie anti-inflammatoire

## Huiles et matières grasses

- Huile d'olive extra vierge (non raffinée)
- Graines de chia, caméline, lin (entières ou moulues), citrouille, tournesol
- Noix (noix de Grenoble, amandes, pacanes, etc.)
- Beurre de noix naturel (sans sucre ni huile ajoutée)

## Pains et grains entiers

- Quinoa, sarrasin, millet, etc.
- Orge mondée
- Riz brun ou sauvage
- Avoine entière
- Pâtes de grains entiers, nouilles soba ou de légumineuses
- Pain à grains entiers ou au levain

## Protéines

- Lentilles (en conserve ou sèches)
- Pois chiches (en conserve ou séchés)
- Haricots noirs / rouges / blancs
- Gourganes
- Tempeh ou tofu
- Saumon, thon, maquereau ou sardines en conserve (dans l'eau ou l'huile d'olive)
- Poisson frais

# Menu hebdomadaire

	DÉJEUNER	DÎNER	SOUPER	COLLATION(S) - <i>facultatives</i>
<b>LUNDI</b>	Smoothie petits fruits Rôtie grains entiers + garniture	Salade de crevettes nordiques ½ tasse de kéfir	Spaghetti à la PVT 1 tasse de pâtes de grains entiers salade verte	Crudités et hummus
<b>MARDI</b>	Gruau froid choco-café	Spaghetti à la PVT 1 tasse de pâtes de grains entiers Salade verte	Guedille aux crevettes * Crudités et hummus *utiliser un pain de grains entiers et mettre de la laitue et la salade de crevettes de la veille	½ t. de yogourt grec nature ½ t. de petits fruits 1 c. à s. de graines de chia
<b>MERCREDI</b>	Toast (pain riche en fibres) à l'avocat avec protéine au choix (œufs, blanc d'œufs, fromage cottage) + ½ t. de petits fruits	Omelette aux légumes Biscuit choco-fibres	Bol saumon et miso Fruit au choix	Crudités et hummus
<b>JEUDI</b>	Smoothie petits fruits Rôtie grains entiers + garniture	Bol saumon et miso fruit au choix	Salade de quinoa aux légumes grillés ½ tasse de yogourt	Biscuits choco-fibres Kéfir
<b>VENDREDI</b>	Gruau froid choco-café	Salade de quinoa aux légumes grillés Fruit au choix	Pâté chinois super légumes ½ tasse de kéfir	½ t. de yogourt grec nature ½ t. de petits fruits 1 c. à s. de graines de chia
<b>SAMEDI</b>	Toast (pain riche en fibres) à l'avocat avec protéine au choix (œufs, blanc d'œufs, fromage cottage) + ½ t. de petits fruits	Pâté chinois super légumes ½ tasse de kéfir	Aiglefin à la méditerranéenne Salade verte Fruit au choix	Crudités et hummus
<b>DIMANCHE</b>	Déjeuner au choix	Aiglefin à la méditerranéenne Salade verte fruit au choix	Reste ou repas libre	Biscuits choco-fibres Kéfir

# Recettes

## Smoothie aux petits fruits

Quantité : 1 portion

Préparation : 5 minutes

### Ingrédients

- 250 ml (1 t.) de boisson végétale au choix
- 125-250 ml (½ à 1 t.) de petits fruits surgelés (bleuets, framboises, mûres)
- 45 ml (3 C soupe) de yogourt grec
- 15 ml (1 c. à soupe) de graines de chia ou de lin moulues
- 7,5 ml (1 c. à soupe) de psyllium ou ½ avocat
- 2,5 ml (½ c. à thé) d'extrait de vanille (facultatif)
- 1 poignée d'épinards ou autre légume au choix
- Glaçons au goût

### Préparation

1. Mettre tous les ingrédients dans un mélangeur et mélanger jusqu'à une consistance lisse.
2. Ajuster le liquide selon la consistance désirée

---

## Salade de crevettes nordiques

Quantité : 4 portions

Préparation : 20 minutes

### Ingrédients

- 1 1/2 lb (675 g) de crevettes nordiques surgelées, décongelées et bien égouttées
- 2 poires en dés
- 2 avocats, en cubes
- 2 branches de céleri
- Jus et zeste de 1 lime
- 80 ml (⅓ de t.) de yogourt nature
- 45 ml (3 c. à soupe) d'aneth frais, haché
- 45 ml (3 c. à soupe) de ciboulette fraîche, hachée
- 15 ml (1 c. à soupe) de moutarde de Dijon
- Sel et poivre au goût
- 500 ml (2 t.) de roquette
- 30 ml (2 c. à soupe) de graines de tournesol
- Filet d'huile d'olive

### Préparation

1. Déposer tous les ingrédients de la salade dans un bol et mélanger le tout délicatement.
2. Servir avec des craquelins de grains entiers.

Source : <https://epithelia.ca/recettes/faible-en-fodmap/salade-aux-crevettes-nordiques/>

# Gruau froid choco café

Quantité : 1 portion  
Préparation : 5 minutes

## Ingrédients

- ⅓ de t. (80 ml) de flocons d'avoine à cuisson rapide (ou de flocons de sarrasin ou de quinoa)
- ¼ de t. (60 ml) de courgette, râpée (facultatif)
- 3 c. à s. (45 ml) de protéine végétale texturée (PVT) (facultatif)
- 1 c. à s. (15 ml) de chacune : graines de lin moulues et graines de chia
- 1 c. à thé (5 ml) de poudre de cacao
- 1 c. à thé (5 ml) de café décaféiné à l'eau, moulu
- ½ banane, écrasée à la fourchette
- ¼ de t. (60 ml) de boisson végétale au choix (ou de lait)
- ½ t. (125 ml) de kéfir

## Préparation

1. Mélanger tout dans un pot Mason sauf la garniture.
2. Mettre au frigo.
3. Ajouter la garniture au moment de servir et profitez-en pour le déguster avec un bon latté!

## Garniture

- ½ t. (125 ml) de petits fruits au choix
- Pépites de chocolat noir

Source: <https://epithelia.ca/recettes/recette-vegetarienne/gruau-froid-choco-cafe/>

# Bol saumon et miso

Quantité : 4 portions  
Préparation : 20 minutes

## Ingrédients

### Marinade au miso et au miel

- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
- 15 ml (1 c. à soupe) de miso
- 15 ml (1 c. à soupe) de miel
- 15 ml (1 c. à soupe) de jus de lime
- 15 ml (1 c. à soupe) de gingembre frais haché
- 15 ml (1 c. à soupe) de graines de sésame
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de sambal oelek

### Bol

- 675 g (1 1/2 lb) de filet de saumon sans la peau (dans la partie épaisse), coupé en cubes
- 340 g (3/4 lb) de mini bok choy, coupés en longs quartiers
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
- 1 courgette, coupée en demi-rondelles de 5 mm (1/4 po) d'épaisseur
- 600 g (4 tasses) de riz brun cuit, chaud (voir note)
- 2 avocats mûrs, coupés en deux et tranchés finement
- 10 g (1/4 tasse) de feuilles de coriandre
- Quartiers de lime (facultatif)

## Préparation

1. Dans un bol, mélanger tous les ingrédients de la marinade au fouet.
2. Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
3. Dans le bol avec la marinade, ajouter les cubes de saumon. Saler et mélanger pour bien enrober les morceaux de saumon de la marinade. Réserver.
4. Dans un autre bol, mélanger les bok choy avec 15 ml (1 c. à soupe) de l'huile. Saler et poivrer. Répartir sur un côté d'une plaque de cuisson antiadhésive ou tapissée de papier parchemin. Cuire au four 7 minutes.
5. Entre-temps, dans le même bol, mélanger la courgette avec le reste de l'huile. Saler poivrer.
6. Retirer la plaque du four. Déposer la courgette avec les bok choy. Répartir les cubes de saumon de l'autre côté de la plaque. Poursuivre la cuisson au four 5 minutes ou jusqu'au degré de cuisson désiré du poisson.
7. Dans de grands bols, répartir le riz brun, les avocats, le saumon et les légumes. Parsemer des feuilles de coriandre et accompagner de quartiers de lime, si désiré.

Source: <https://www.ricardocuisine.com/recettes/9276-bol-express-de-saumon-marine-au-miso-et-au-miel>

# Spaghetti à la PVT

Quantité : 6 portions

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 1h30 minutes

## Ingrédients

- 500 ml (2 tasses) de protéine végétale texturée (ou moitié viande haché, moitié PVT)
- 500 ml (2 tasses) de bouillon de légumes sans sel ajouté
- 45 ml (3 c. à soupe) d'huile d'olive
- 2 oignons, coupés en petits cubes
- 2-3 gousses d'ail, hachées
- 250 ml (1 tasse) de vin blanc
- 3 conserves de 798 ml de tomates italiennes écrasées
- 3 carottes, épluchées et coupées en cubes
- 3 branches de céleri, coupées en cubes
- 6 feuilles de laurier
- 15 ml (1 c. à soupe) d'origan séché
- 10-12 feuilles de basilic frais
- 5 ml (1 c. à thé) de sirop d'érable
- 5 ml (1 c. à thé) de piments de chili, broyés
- Sel et poivre, au goût

## Préparation

1. Dans un bol, déposer la PVT et le bouillon de légumes. Laisser gonfler 5 minutes. Égoutter et réserver séparément la PVT hydratée et le bouillon.
2. Dans une grande marmite, chauffer l'huile. Suer les oignons et l'ail 2 minutes. Ajouter la PVT hydratée et cuire quelques minutes.
3. Déglacer avec le vin blanc et réduire de moitié. Ajouter le reste des ingrédients et le bouillon réserve. Assaisonner et bien remuer.
4. Laisser mijoter à feu doux de 1 h 30 à 2 h 00.
5. Servir aussitôt sur des pâtes de votre choix.

Source : <https://www.ricardocuisine.com/recettes/8791-sauce-a-spaghetti-sans-viande-a-la-pvt>

# Biscuits choco fibres

Quantité : 8 portions

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 10-15 minutes

## Ingrédients

- 2 bananes mûres écrasées
- 1 t. (250 ml) de flocons d'avoine à cuisson rapide
- ¼ de t. (60 ml) de beurre de noisette naturel (on peut le remplacer par du beurre d'amande aussi)
- 2 c. à s. (30 ml) de poudre de cacao
- 2 c. à s. (30 ml) de canneberges séchées non sucrées
- 2 c. à s. (30 ml) de psyllium
- 2 c. à s. (30 ml) de graines de chia

## Préparation

1. Préchauffer le four à 350F et déposer un papier parchemin sur une plaque à cuisson.
2. Dans un bol, mélanger tous les ingrédients.
3. Former 8 biscuits et étaler sur la plaque.
4. Aplatir légèrement avec le revers d'une fourchette.
5. Cuire au four de 10 à 15 minutes jusqu'à ce que le dessus des biscuits soit légèrement doré et/ou jusqu'à la texture désirée (la durée de cuisson peut varier en fonction du four).
6. Laisser refroidir sur une grille.

Source : <https://epithelia.ca/recettes/faible-en-fodmap/biscuits-delice-choco-fibres/>

# Salade de quinoa aux légumes grillés

## Préparation

## Ingrédients

### Vinaigrette au miel

- 60 ml (1/4 tasse) d'huile d'olive
- 30 ml (2 c. à soupe) de vinaigre balsamique
- 15 ml (1 c. à soupe) de miel
- 5 ml (1 c. à thé) de moutarde de Dijon
- 1 gousse d'ail, émincée
- Sel et poivre au goût

### Salade

- 1 tasse de quinoa, rincé
- 1 courgette, coupée en rondelles
- 1 poivron rouge, coupé en lanières
- 1 poivron jaune, coupé en lanières
- 8 asperges, coupées en morceaux d'environ 4 cm
- 1/2 oignon rouge, tranché
- 1 conserve de 540ml de pois chiches, rincés et égouttés
- 10 ml (2 c. à thé) d'huile d'olive
- 15 ml (1 c. à soupe) de pâte harissa
- 5 ml (1 c. à thé) d'origan séché
- 1 poignée de roquette
- 1/4 de tasse de graines de tournesol, grillées
- 1/4 de tasse de fromage de chèvre émietté, facultatif

Quantité : 4 portions

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 25 minutes

1. Recouvrir une plaque à cuisson de papier parchemin ou d'un tapis à cuisson en silicone. Préchauffer le four à 400F.

2. Dans une petite casserole, cuire le quinoa selon les instructions sur l'emballage. Une fois cuit, laisser refroidir.

3. Mettre la courgette, les poivrons, les asperges, l'oignon et les pois chiches dans un grand bol. Ajouter l'huile, la pâte harissa et l'origan. Saler et poivrer et bien mélanger.

4. Étendre les légumes et les pois chiches sur la plaque à cuisson en une seule couche (utiliser 2 plaques au besoin). Cuire au four 20 minutes en retournant à mi-cuisson.

5. Pendant ce temps, préparer la vinaigrette : dans un petit bol, fouetter l'huile d'olive, le vinaigre balsamique, le miel, la moutarde de Dijon, l'ail, le sel et le poivre.

6. Au moment de déguster, assembler la salade en étageant le quinoa cuit, les légumes grillés et la roquette. Verser la vinaigrette au miel sur le dessus et parsemer de graines de tournesol grillées et de fromage de chèvre si désiré.

Source : <https://marieevecaplette.com/salade-de-quinoa-aux-legumes-grilles/>

# Aiglefin rôti aux légumes méditerranéenne

## Ingrédients

Quantité : 4 portions

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 25 minutes

## Préparation

- 500 ml (2 tasses) de pommes de terre grelots, en tranches
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
- 2 courgettes, en tranches de 6 mm (1/4 po)
- 250 ml (1 tasse) de tomates cerises
- 250 ml (1 tasse) de cœurs d'artichauts marinés, en quartiers
- 80 ml (1/3 tasse) d'olives Kalamata, en tranches
- 2 gousses d'ail, hachées
- 450 g (1 lb) de filets d'aiglefin
- 4 brins de thym frais
- Le zeste et le jus d'1/2 citron
- Sel et poivre

Source : <https://marieevecaplette.com/aiglefin-a-la-mediterraneenne/>

1. Préchauffer le four à 220 °C (425 °F).

2. Dans un bol, mélanger les pommes de terre avec 1 c. à soupe d'huile, puis les étaler dans un plat de cuisson. Cuire au four 10 minutes.

3. Entre-temps, verser le reste de l'huile dans le bol utilisé pour les pommes de terre. Ajouter les courgettes, les tomates, les artichauts, les olives et l'ail en mélangeant avec soin.

4. Sortir le plat du four. Ajouter les légumes et déposer les filets d'aiglefin sur le dessus. Ajouter le thym ainsi que le zeste et le jus de citron. Saler et poivrer au goût.

5. Cuire au four environ 15 minutes, jusqu'à ce que le poisson et les légumes soient cuits au goût.

# Pâté chinois super légumes

Quantité : 6 portions

Préparation : 30 minutes

Cuisson : 50 minutes

## Ingrédients

- 925 ml (3  $\frac{3}{4}$  tasses) de pommes de terre Yukon Gold, pelées et coupées en dés
- 500 ml (2 tasses) de patates douces, pelées et coupées en dés
- 250 ml (1 tasse) de chou-fleur, séparé en fleurons
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
- 1 oignon, haché
- 2 gousses d'ail, hachées
- 450 g (1 lb) de bœuf haché maigre
- 350 ml (1  $\frac{1}{2}$  tasse) de champignons blancs, hachés
- 15 ml (1 c. à soupe) de sauce soya
- 15 ml (1 c. à soupe) de fines herbes séchées à l'italienne
- 1 boîte de 540 ml de lentilles, rincées et égouttées
- 1 boîte de 398 ml de maïs en crème
- 1 boîte de 341 ml de maïs en grains
- 15 ml (1 c. à soupe) de beurre salé
- 125 ml ( $\frac{1}{2}$  tasse) de lait
- 2,5 ml ( $\frac{1}{2}$  c. à thé) de paprika
- Sel et poivre

## Préparation

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
2. Dans une casserole, couvrir d'eau les pommes de terre, les patates et le chou-fleur. Saler et porter à ébullition. Laisser mijoter à feu doux environ 20 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
3. Entre-temps, dans une poêle, chauffer l'huile à feu moyen. Faire revenir l'oignon et l'ail pendant 2 minutes. Ajouter la viande et cuire 2 minutes en la défaisant à l'aide d'une cuillère.
4. Ajouter les champignons, la sauce soya et les fines herbes. Saler et poivrer au goût. Cuire environ 5 minutes, jusqu'à ce que la viande perde sa teinte rosée. Ajouter les lentilles et mélanger. Étaler la préparation dans un plat de cuisson de 33 cm x 23 cm (13 po x 9 po). Couvrir de maïs en crème et de maïs en grains.
5. Égoutter les légumes cuits. Dans un bol, à l'aide d'un pilon, les réduire en purée avec le beurre. Ajouter le lait graduellement et mélanger jusqu'à l'obtention d'une texture lisse. Saler et poivrer au goût.
6. Étaler la purée sur le maïs et saupoudrer de paprika. Cuire au four 30 minutes.

Source : <https://marievecaplette.com/pate-chinois-extra-legumes/>

# Boules d'énergie à la PVT

Quantité : 18 portions  
Préparation : 20 minutes  
Cuisson : 1 minute

## Ingrédients

- 60 mL (1/4 tasse) de chocolat noir , fondu
- 250 mL (1 tasse) de dattes , dénoyautées
- 60 mL (1/4 tasse) d'eau, chaude
- 60 mL (1/4 tasse) de beurre d'arachide, naturel
- 5 mL (1 c. à thé) de cannelle , moulue
- 250 mL (1 tasse) de PVT
- 60 mL (1/4 tasse) de graines de citrouilles ou de graines de tournesol
- 1 pincée de sel

## Préparation

1. Faire fondre le chocolat noir au micro-ondes ou dans un bain-marie.
2. Dans un robot culinaire, réduire en purée les dattes et l'eau.
3. Ajouter le beurre d'arachide, le chocolat fondu, la cannelle et le sel. Réduire en purée à nouveau.
4. Incorporer la PVT et les graines de citrouilles en utilisant la fonction pulse du robot culinaire quelques fois.
5. Façonner des petites boules, puis réfrigérer.

Source : <https://marieevecaplette.com/pate-chinois-extra-legumes/>

# Mes notes

**Malorie  
Munger**   
NUTRITIONNISTE

 Malorie Munger - nutritionniste  
 581-982-8297  
 malo450@hotmail.com