

Votre guide pour la Cuisine d'Asie de l'Est

Des stratégies
simples pour vous
aider à prospérer

Bonus :
5 exemples
de recettes

Ce contenu n'est pas destiné à remplacer un avis médical, un diagnostic ou un traitement professionnel. Demandez toujours l'avis de votre médecin ou d'un autre professionnel de la santé qualifié pour toute question concernant un problème de santé.

© Teladoc Health, Inc. Tous droits réservés.

CLC 01616 5 . Un





Bienvenue

La planification de repas et de collations sains est au cœur de toute démarche de bien-être. Mais il n'existe pas de plan de repas unique qui convienne à tout le monde. Les couleurs, les saveurs et les arômes des aliments nous aident à nous rapprocher de qui nous sommes. De plus, nous avons tous des besoins nutritionnels, des goûts, des aversions et des budgets différents, et bien plus encore. C'est pourquoi nous avons créé Votre guide de la cuisine d'Asie de l'Est.

Ce guide regorge d'idées pour une alimentation saine, imprégnée des saveurs de la Chine, du Japon, de la Corée et d'autres pays encore. Nous pimenterons le tout avec des outils de planification des repas pour vous aider à créer une stratégie qui vous convienne. Utilisez ce guide pour créer des changements durables afin de mieux vivre .

Bonne lecture!

Un aperçu du contenu

Comprendre les bases	3
Groupes alimentaires de Teldoc Health	4
Équilibrez votre assiette	8
Des portions saines, à tout moment	9
Comment préparer un repas sain	10
Des collations plus intelligentes	11
5 exemples de recettes	12
Comprendre les étiquettes des aliments	17
Conseils et astuces pour manger au restaurant	18

Comprendre les bases

Les aliments sont composés de trois nutriments de base qui fournissent de l'énergie à votre corps : les glucides, les protéines et les lipides. Connaître la façon dont le corps utilise chaque nutriment et atteindre les objectifs ci-dessous vous aidera à préparer des repas équilibrés, sains et satisfaisants.



Glucides

Les glucides sont les sucres et les amidons que votre corps décompose en glucose pour l'utiliser comme source d'énergie. Les glucides font augmenter votre glycémie. Une consommation excessive de glucides moins nutritifs, comme les sucres ajoutés, peut entraîner une prise de poids et augmenter votre risque de diabète et de maladie cardiaque. Si vous souffrez de diabète, il est important de surveiller de près votre consommation de glucides.

Votre objectif : Choisissez des portions modérées des aliments riches en glucides nutritifs. Évitez les sucres ajoutés.



Légumes non féculents

Les légumes non féculents sont faibles en glucides et en calories et constituent une excellente source de fibres, de vitamines et de minéraux.

Votre objectif : remplir la moitié de votre assiette avec une variété de légumes non féculents à chaque repas. Il n'est pas nécessaire de limiter la taille des portions comme vous le faites avec d'autres aliments contenant des glucides. — mangez-en autant que vous le désirez. Si vous souffrez d'une maladie chronique qui limite l'apport de certains nutriments, consultez votre médecin.



Protéines

Les protéines aident à développer et à conserver les muscles. Elles vous aident également à vous sentir rassasié. Les protéines ont très peu d'impact sur votre glycémie.

Votre objectif : inclure des protéines dans vos repas contenant des glucides. Cela ralentit l'augmentation de la glycémie après un repas ou une collation. Optez pour des sources de protéines maigres ou végétales.



Les graisses

Les graisses aident votre cerveau et votre système nerveux à fonctionner et ajoutent une saveur et une texture exceptionnelles aux aliments. Lorsqu'elles sont consommées seules, les graisses n'augmentent pas votre taux de glycémie.

Votre objectif : Choisir des aliments qui contiennent des graisses saines (poly et monoinsaturées). Limitez les gras saturés et évitez les gras trans.

Vous êtes curieux de savoir comment ces nutriments se traduisent dans les aliments que vous mangez ? Continuez à lire pour découvrir notre guide détaillé des groupes alimentaires de Teladoc Health.

Groupes alimentaires de Teladoc Health

Figuring out what to eat? Below you'll find examples of foods that fall into each group. Depending on your health needs, you may be able to eat more than one serving at a meal. Use this as a guide to build a variety of satisfying meals that help you reach your goals.



Glucides (amidons)

Une portion contient 15 grammes de glucides et environ 80 calories

Bagel	<i>Un quart de grand bagel(1 oz)</i>
Haricots et légumineuses (haricots adzuki, (adzuki beans, edamame, garbanzo, lentil, etc.)	<i>½ tasse cuite également = 1 portion de protéines</i>
Tranche de pain	<i>1 tranche (1 oz)</i>
Nouilles de sarrasin	<i>1 once</i>
Petits pains	<i>1 petit</i>
Nouilles cellophane	<i>⅓ tasse cuites</i>
Maïs	<i>½ tasse ou ½ gros épi</i>
Muffin anglais	<i>½ muffin</i>
Petits pois	<i>½ tasse</i>
Flocons d'avoine	<i>½ tasse cuits</i>
Pâtes	<i>⅓ tasse cuites</i>
Pomme de terre nature, patate douce, igname	<i>½ tasse cuites</i>
Citrouille	<i>½ tasse cuite</i>
Riz (brun ou blanc)	<i>⅓ tasse cuit</i>
Vermicelles de riz	<i>⅓ tasse cuites</i>
Nouilles soba	<i>½ tasse cuites</i>
Taro	<i>¾ tasse cuit</i>
Nouilles udon	<i>⅓ tasse cuites</i>
Nouilles de blé	<i>⅓ tasse cuites</i>
Courge d'hiver (gland, butternut, kabocha)	<i>1 tasse</i>
Quinoa	<i>⅓ tasse cuite</i>

Groupes alimentaires de Teladoc Health



Glucides (fruits)

Une portion contient 15 grammes de glucides et environ 60 calories

Pomme	1 petite (4 oz)
Poire asiatique	1 petit fruit
Banane	1 très petite ou ½ grande
Bleuets	¾ tasse
Fruits séchés (raisins secs, dattes)	2 c. à soupe
Raisins	17 petits
Goyave	¾ tasse
Litchi	½ tasse
Mangue	½ tasse ou ½ petite
Melon	1 tasse, en dés
Nectarine ou pêche	1 moyenne
Orange	1 moyenne
Papaye	1 tasse en cubes ou ½ petite
Fruit de la passion	3 fruits
Kaki	½ fruit
Ananas	¾ tasse frais ou ½ tasse en conserve
Prune	1 petite
Framboises ou mûres	1 tasse
Carambole	2 moyennes
Fraises	1¼ tasse entières
Melon d'eau	1¼ tasses en dés

Glucides (lait et yogourt)

Une portion contient 6 à 12 grammes de glucides et environ 80 à 160 calories

Lait de vache (entier, écrémé, allégé)	1 tasse
Kéfir (nature, non sucré)	1 tasse
Lait de riz (nature, non sucré)	1 tasse
Lait d'amande (nature, non sucré)	1 tasse
Lait de soja (nature, non sucré)	1 tasse
Yogourt, grec ou ordinaire (nature, non sucré)	6 oz

Si vous évitez les produits laitiers, discutez avec un diététicien des stratégies à adopter pour obtenir suffisamment de calcium et de vitamine D.

Remarque : Si l'aliment ou la boisson est aromatisé ou sucré, lisez l'étiquette pour plus de détails.



Groupes alimentaires de Teladoc Health



Protéines

Une portion contient 7 grammes de protéines et environ 35 à 100 calories

Haricots et légumineuses (rouges, soja, mungo, pois chiches, lentilles, etc.)*	$\frac{1}{2}$ tasse cuite également = 1 portion de glucides
Fromage	1 once
Poulet, dinde, poisson, bœuf, agneau, chèvre, porc	1 once
Fromage blanc	$\frac{1}{4}$ tasse
Œufs	1 œuf
Substitut d'œuf	$\frac{1}{4}$ tasse
Blancs d'œufs	2 blancs d'œufs
Noix et graines (amandes, noix de cajou, pistaches, arachides, graines de lin, graines de citrouille)*	1 c. à soupe
Pâte à tartiner aux noix, sans sucre ajouté (beurre d'arachide, d'amande, de soja)	1 c. à soupe
Tempeh (vérifiez l'étiquette les glucides)*	$\frac{1}{4}$ tasse
Tofu *	$\frac{1}{2}$ tasse

Les graisses

Une portion contient 5 grammes de matières grasses, environ 45 calories, généralement 0 glucides, mais vérifiez toujours l'étiquette



Amandes ou noix de cajou *	6 noix
Avocat	2 cuillères à soupe
Bacon	1 tranche
Beurre	1 c. à café
Lait de coco, en conserve	$\frac{1}{3}$ tasse léger ou 1½ c. à soupe ordinaire
Noix de coco, râpée	2 cuillères à soupe
Mayonnaise	1 c. à café régulière ou 1 cuillère allégée
Beurres de noix (beurre d'amande, d'arachides, de noix de cajou etc.)*	1½ cuillère à café
Huile (olive, canola, arachide, sésame, végétale, etc.)	1 cuillère à café
Olives	8 noires ou 10 vertes
Arachides *	10 noix
Pacanes et noix	4 moitiés
Pistaches *	16 noix

*Les aliments protéinés à base de plantes fournissent des protéines de qualité, des graisses saines et des fibres. Leur teneur en graisses et en glucides varie, alors assurez-vous de lire les étiquettes.

Groupes alimentaires de Teladoc Health



Légumes non féculents

Une portion contient environ 5 grammes de glucides et environ 25 calories. 1/2 tasse cuite ou 1 tasse crue pour un choix de légumes non féculents ci-dessous :

Roquette	Légumes verts (chou vert, moutarde, navet, etc.)
Asperges	Aubergine japonaise
Pousses de bambou	Céleri à feuilles
Poivrons (rouges, verts, jaunes)	Feuilles de moutarde
Melon amer	Chou napa
Bok choy	Oignons
Brocoli	Courge Opo
Choux de Bruxelles	Pleurotes
Chou	Champignons shiitake
Chou-fleur	Pois mange-tout
Choy sum	Épinards
Concombre	Tatsoi
Radis daikon	Châtaignes d'eau
Champignon Enoki	Épinards d'eau



N'oubliez pas... les herbes et les épices

Les assaisonnements peuvent ajouter un minimum de calories et de sodium, mais sont riches en saveurs. Utilisez-les librement :

Piment chinois	Jus de citron vert
Cilantro	Graines de moutarde
Coriandre	Piment rouge
Aneth	Safran
Poudre de cinq épices	Feuilles de shiso
Ail	Anis étoilé
Gingembre	Poivre du Sichuan
Oignons verts	Piments thaï
Citronnelle	Vinaigre
Jus de citron	Wasabi

Utilisez-le, mais faites attention au sodium et/ou au sucre :

Sauce chili	Sauce aux huîtres
Dashi	Sauce soja
Sauce poisson	

Équilibrez votre assiette

Vous pouvez bien manger tout en profitant de délicieux plats issus de votre culture ! Le modèle de l'assiette équilibrée est une façon simple et délicieuse de nourrir votre corps. En suivant ce format, vous pourrez remplir votre assiette d'aliments sains dans les bonnes proportions.

C'est aussi simple que de regarder. Une assiette équilibrée contient 50 % de légumes non féculents, 25 % de protéines maigres et 25 % de glucides. Elle peut également inclure un peu de graisses saines.

Commencez avec une assiette de 9 pouces. Mesurez vos assiettes habituelles et vérifiez leur largeur. Si elles sont plus grandes que 9 pouces, essayez d'utiliser des assiettes plus petites. Vous pouvez également remplir vos assiettes habituelles jusqu'à de 9 pouces.

Utilisez le guide des groupes alimentaires de Teladoc Health des pages précédentes pour vous aider à remplir votre assiette. Vous trouverez de nombreuses options savoureuses pour vous aider à créer une variété de repas équilibrés et satisfaçants. Incorporer différents aliments dans les différentes sections de l'assiette peut même inspirer la créativité et vous sortir d'une ornière.

50 %

Légumes non féculents = la moitié de votre assiette

Les options incluent : Bok choy, brocolis, choux, épinards, pois mange-tout, champignons, châtaignes d'eau

25 %

Les glucides = un quart de votre assiette

Les options incluent : Riz brun, patates douces japonaises, nouilles cellophane, courge kabocha

25 %

Les protéines = un autre quart de votre assiette

Les options incluent : Edamame, volaille, viande, poisson, tofu, tempeh

*

Les graisses saines = juste un peu t

Les options incluent : l'huile d'olive, les noix, les graines



Des portions saines, à tout moment

Maintenant que vous savez comment équilibrer votre assiette, il est important de tenir compte de la quantité de nourriture que vous mangez. En ce qui concerne la taille des portions, on a parfois l'impression que le monde travaille contre nous. Les portions servies au restaurant pour une personne peuvent suffire à une famille. Même les assiettes que nous utilisons à la maison sont devenues plus grandes !

Heureusement, vous pouvez apprendre à vos yeux – et à votre estomac – à reconnaître ce que signifie « assez ». Servez-vous de votre main pour estimer les portions qui vous satisferont et vous aideront à atteindre vos objectifs.



Poignée
Céréales complètes,
légumes féculents, fruits
entiers



Paume de la main
Viande, poisson,
tofu, tempeh



Pouce
Vinaigrettes,
trempettes, desserts



Deux mains plates côte à côté
Quantité totale
de nourriture par repas



Main plate
Légumes non
féculents

Comment préparer un repas sain

Savoir quoi manger n'est que la première étape. Voici quelques stratégies que vous pouvez utiliser pour profiter d'aliments sains qui correspondent à vos besoins nutritionnels :



Planifiez et magasinez

- Établissez un plan de repas et achetez uniquement les aliments qui y sont inclus.
- Ne vous laissez pas tromper par les rabais. « Bonne affaire » ne signifie pas « bon pour vous ».



Préparez-vous à l'avance

- Lavez, coupez et conservez les fruits et légumes dans des contenants juste après avoir fait vos courses.
- Cuisinez une fois, mangez deux fois : préparez plus que nécessaire pour pouvoir profiter des restes.



Commencez à cuisiner

• Réduisez le gras :

- Laissez mijoter les aliments dans de l'eau ou du bouillon de légumes au lieu de les frire dans l'huile.

• Réduisez le sodium :

- Oubliez le sel dans vos recettes. Remplacez-le par vos herbes et épices préférées.
- Utilisez de la sauce soja faible en sodium au lieu de la sauce ordinaire.
- Essayez le jus de citron et le vinaigre pour atténuer l'amertume et rehausser les saveurs.

• Augmentez la quantité de légumes :

- Doublez la quantité de légumes non féculents dans une recette.
- Faites griller, rôtir ou cuire à la vapeur les légumes pour adoucir l'amertume et faire ressortir leur saveur.

• Incluez des protéines maigres :

- Assurez-vous que vos repas contiennent de la viande maigre, du poisson, des œufs, des haricots ou du tofu.
- Cuisinez en utilisant des méthodes plus saines : grillez, rôtissez ou faites sauter.

• Choisissez des céréales complètes :

- Lorsque c'est possible, choisissez du riz brun, des nouilles de sarrasin et des nouilles de riz brun plutôt que du riz blanc, des nouilles de blé et des nouilles à base de riz blanc.
- Souvenez-vous que les céréales complètes sont également une source de glucides et de calories. La taille des portions est importante !



Eat and enjoy

• Soyez attentif lorsque vous mangez :

- Évitez les distractions comme la télévision, votre téléphone ou votre tablette.
- Ralentissez votre rythme en posant votre fourchette entre chaque bouchée. Mâchez et savourez !

Des collations plus intelligentes

Prendre une collation entre les repas peut calmer la faim tout au long de la journée. Des collations bien planifiées peuvent également vous empêcher de trop manger pendant les repas. Les collations qui contiennent à la fois des fruits et légumes et des matières grasses ou des protéines sont votre meilleure option. Cette combinaison vous aidera à vous rassasier et à rester satisfait jusqu'à l'heure du repas.

Voici quelques duos de snacks dynamiques :



+



Concombre + edamame



+



Clémentine + noix de soja



+



Pomme + amandes



+



Melon + noix de ginkgo



+



½ patate douce cuite au four + graines de citrouille



+



Algues grillées + œuf dur

Si vous avez envie d'une collation, faites le point avec votre corps. Vous manquez d'énergie ? Votre estomac est-il vide ? Évitez de manger lorsque vous vous ennuyez ou êtes stressé. Réservez plutôt vos collations aux moments où vous avez besoin d'énergie supplémentaire pour tenir jusqu'au prochain repas.

5 exemples de recettes : Chinoise

Riz frit aux crevettes et aux œufs

Donne 2 portions | Préparation : 10 min | Cuisson : 15 min



INFORMATIONS NUTRITIONNELLES PAR PORTION (½ recette)

Calories	Gras total	Gras saturé	Sodium	Cholestérol	Glucides	Fibre	Sucres	Protéines	Potassium
211	14 g	3 g	321 mg	127 mg	14 g	3 g	5 g	8 g	269 mg

INGRÉDIENTS

- 1½ tasse de riz brun cuit
- 8 à 10 grosses crevettes crues, pelées et déveinées
- 1 cuillère à soupe de sauce soja à faible teneur en sodium
- 1 c. à soupe d'huile d'olive, divisée
- 2 gousses d'ail, hachées
- ½ oignon, coupé en dés
- ¼ tasse de carottes, tranchées
- ½ tasse de haricots verts tranchés
- 1 gros œuf
- ¼ tasse de ciboulette, tranchée
- Sel et poivre au goût

PRÉPARATION

- Chauffez une demi-cuillère à soupe d'huile d'olive à feu moyen-vif. Ajoutez et faites revenir l'ail et les oignons jusqu'à ce qu'ils soient brunis et parfumés.
- Ajoutez les crevettes et faites-les revenir pendant une à deux minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient légèrement roses. Incorporez les carottes, les haricots verts et poursuivez la cuisson pendant environ 3 à 4 minutes, jusqu'à ce que les légumes soient légèrement tendres et que les crevettes soient roses et bien cuites.
- Ajoutez ensuite le riz et la sauce soja et mélangez bien. Étalez le mélange de riz dans le coin de la poêle, en créant un petit trou au centre. Ajoutez la demi-cuillère à soupe d'huile d'olive restante au centre de la poêle, ajoutez l'œuf et mélangez très rapidement pendant environ 10 secondes, lorsque l'œuf est encore un peu coulant.
- Incorporez l'œuf au mélange de riz et mélangez bien.
- Incorporez la ciboulette et assaisonnez de sel et de poivre selon votre goût.
- Cette recette simple est rapide à préparer et constitue un dîner parfait à emporter !



IMPRIMEZ ET ÉPINGLEZ CECI SUR
VOTRE RÉFRIGÉRATEUR

5 Exemples de recettes : Japonaise

Soupe miso aux légumes

Donne 2 portions | Préparation : 5 min | Cuisson : 30 min



INFORMATIONS NUTRITIONNELLES PAR PORTION (2½ tasses)

Calories	Gras total	Gras saturé	Sodium	Cholestérol	Glucides	Fibre	Sucres	Protéines	Potassium
265	6 g	1 g	138 mg	0 mg	33 g	7 g	6 g	21 g	507 mg

INGRÉDIENTS

2 tasses plus 3 cuillères à soupe d'eau, divisées
2 cuillères à soupe de riz brun
2 tasses de légumes sautés surgelés
16 oz de tofu soyeux extra-ferme, coupé en petits cubes
2 cuillères à soupe de miso
3 oignons verts, finement tranchés
1 cuillère à café de vinaigre de riz, ou au goût
1 cuillère à café de sucre, au goût

PRÉPARATION

Portez 2 tasses d'eau et le riz à ébullition dans une grande casserole sur feu vif. Couvrez, réduisez le feu et laissez mijoter doucement jusqu'à ce que le riz soit tendre, 12 à 15 minutes.

Ajoutez les légumes sautés dans la casserole, augmentez le feu à vif et portez à ébullition. Faites cuire jusqu'à ce que les légumes soient bien chauds, en remuant de temps en temps, pendant 2 à 3 minutes. Ajoutez le tofu et faites cuire jusqu'à ce qu'il soit bien chaud, environ 2 minutes. Retirez du feu.

Mélangez le miso et les 3 cuillères à soupe d'eau restantes dans un petit bol et remuez pour dissoudre. Ajoutez le mélange de miso, les oignons verts, le vinaigre et le sucre à la soupe et remuez pour mélanger.



IMPRIMEZ ET ÉPINGLEZ CECI SUR
VOTRE RÉFRIGÉRATEUR

5 exemples de recettes : Coréenne

Bibimbap

Donne 4 portions | Préparation : 30-45 min | Cuisson : 30 min



INFORMATIONS NUTRITIONNELLES PAR PORTION (1/4 de la recette)

Calories	Gras total	Gras saturé	Sodium	Cholestérol	Glucides	Fibre	Sucres	Protéines	Potassium
439	17 g	4 g	324 mg	204 mg	53 g	6 g	9 g	21 g	630 mg

INGRÉDIENTS

Viande et sauce à la viande :

120 g de bœuf haché maigre ou de dinde
1 c. à soupe de sauce soja à faible teneur en sodium
½ c. à soupe d'huile de sésame
½ c. à café de cassinade
¼ c. à café d'ail émincé

Légumes et autres :

10 oz de jeunes pousses d'épinards
10 oz de germes de haricots mungo, frais
4 oz de champignons shiitake
1 carotte moyenne
1 cuillère à café d'oignons verts finement hachés
2 cuillères à soupe de vinaigre de riz, non assaisonné
2 cuillères à café de graines de sésame grillées
2 tasses de riz brun cuit à la vapeur
4 œufs, gros

Sauce Bibimbap :

2 cuillères à soupe de gochujang (pâte de riz brun et de piment rouge)
1 cuillère à soupe d'huile de sésame
½ cuillère à soupe de sucre
1 cuillère à soupe de graines de sésame grillées
1 cuillère à café de vinaigre de riz, non assaisonné
1 cuillère à café d'ail émincé

PRÉPARATION

Mélangez le bœuf haché avec la sauce soja, l'huile de sésame, la cassinade et l'ail. Laissez mariner pendant au moins 30 minutes pendant la préparation des légumes et de la sauce bibimbap. Faites cuire la viande dans un wok à feu moyen-vif ou élevé, jusqu'à ce qu'elle soit bien cuite, environ 3 à 5 minutes.

Fouettez les ingrédients de la sauce bibimbap dans un bol.

Faites bouillir 6 tasses d'eau. Une fois à ébullition, plongez les épinards dans la casserole et laissez-les 30 secondes. Retirez les épinards de l'eau, mettez-les dans une passoire et faites couler de l'eau froide sur les épinards pendant 1 à 2 minutes. Pressez les épinards pour éliminer l'excès d'eau et réservez. Dans la même eau bouillante, ajoutez les pousses de haricots mungo et laissez-les reposer pendant 1 à 2 minutes. Égouttez l'eau et faites couler de l'eau froide sur les pousses pendant 1 à 2 minutes. Pressez les pousses pour éliminer l'excès d'eau et réservez. Mélangez les épinards avec 1 cuillère à soupe de vinaigre de riz et 1 cuillère à café de graines de sésame grillées. Mélangez les pousses avec 1 cuillère à soupe de vinaigre de riz, 1 cuillère à café de graines de sésame grillées et l'oignon vert finement haché.

Pelez et coupez les carottes en julienne, lavez et coupez finement les champignons. Faites-les cuire dans un wok à feu moyen-vif jusqu'à ce qu'ils soient tendres, environ 2 à 3 minutes.

Faites cuire les œufs, il est courant de faire cuire des œufs au plat, mais vous pouvez les préparer selon vos préférences.

Mettez le riz dans un bol et ajoutez la viande et les légumes assortis. Versez la sauce bibimbap sur les légumes et recouvrez d'œuf. Bon appétit !

Remarque : si vous souhaitez réduire la teneur en glucides de ce repas, remplacez le riz brun par du riz au chou-fleur.



5 exemples de recettes : Taïwanaise

Meefun taiwanais végétarien

Donne 4 portions | Préparation : 20 min | Cuisson : 35 min



INFORMATIONS NUTRITIONNELLES PAR PORTION (1/4 de la recette; environ 1 1/2 tasse)

Calories	Gras total	Gras saturé	Sodium	Cholestérol	Glucides	Fibre	Sucres	Protéines	Potassium
393	16 g	3 g	584 mg	93 mg	51 g	9 g	9 g	15 g	69 mg

INGRÉDIENTS

5 oz de nouilles de vermicelles de riz séchées
5 champignons shiitake séchés
3 cuillères à soupe d'huile végétale
2 œufs légèrement battus
2 grosses échalotes, finement tranchées
Sel casher
3 tasses de carottes râpées
1/2 petit chou vert, râpé
8 oz de tofu ferme cuit au four, coupé en fines allumettes
2 cuillères à soupe de sauce soja
1 cuillère à café de poivre moulu
1/4 tasse de coriandre fraîche, hachée grossièrement
Huile de piment, facultative pour servir

PRÉPARATION

Dans un bol moyen, couvrez les vermicelles de riz d'eau froide et laissez tremper jusqu'à ce qu'elles soient tendres, 5 à 10 minutes. Égouttez et réservez.
Trempez les champignons shiitake séchés dans de l'eau tiède jusqu'à ce qu'ils soient hydratés et ramollis, environ 10 minutes, puis égouttez les et coupez les en morceaux de 1/4 de pouce d'épaisseur. Chauffez 1 c. à soupe d'huile dans une grande poêle profonde à feu moyen. Ajoutez les œufs battus, tournez pour créer une couche uniforme et cuire jusqu'à ce que les œufs soient pris et bien cuits, environ 1 minute. Transférez les œufs cuits sur une planche à découper. Laissez refroidir légèrement, puis coupez en allumettes. Réservez.
Remettez la poêle sur le feu et augmentez le feu à moyen-elevé. Ajoutez les 2 c. à soupe restantes d'huile végétale, les échalotes et les champignons shiitake. Assaisonnez de sel. Faites cuire en remuant fréquemment jusqu'à ce que les bords des échalotes commencent à brunir, 3 à 4 minutes. Ajoutez les carottes, salez et faites cuire en remuant fréquemment jusqu'à ce qu'elles soient légèrement ramollies mais encore croustillantes, 1 à 2 minutes. Ajoutez le chou, salez et faites cuire en remuant fréquemment jusqu'à ce qu'il soit légèrement flétri, 1 à 2 minutes. Ajoutez le tofu cuit, la sauce soja, les nouilles de vermicelles de riz et 1 tasse d'eau, et faites cuire en remuant fréquemment jusqu'à ce que les nouilles absorbent l'eau, 5 à 6 minutes. Assaisonnez avec du sel et du poivre et incorporez les œufs tranchés réservés pour mélanger. Servez garnis de coriandre et d'huile de piment selon votre goût.



IMPRIMEZ ET ÉPINGLEZ CECI SUR
VOTRE RÉFRIGÉRATEUR

5 Exemples de recettes : Mongole

Bœuf mongol facile

Donne 4 portions | Préparation : 10 min | Cuisson : 15 min



INFORMATIONS NUTRITIONNELLES PAR PORTION (1/4 de la recette)

Calories	Gras total	Gras saturé	Sodium	Cholestérol	Glucides	Fibre	Sucres	Protéines	Potassium
404	17 g	4 g	578 mg	68 mg	29 g	1 g	18 g	33 g	516 mg

INGRÉDIENTS

1 lb de flanc de bifteck
1/4 tasse de féculle de maïs
2 cuillères à soupe d'huile de canola
2 cuillères à café de gingembre frais, émincé
1 cuillère à soupe d'ail, émincé
1/4 tasse de sauce soja, faible en sodium
1/3 tasse d'eau
1/2 tasse de cassonade foncée
4 tiges d'oignons verts, parties vertes seulement, coupées en morceaux de 2 pouces

PRÉPARATION

Coupez le steak dans le sens contraire des fibres (le sens des fibres correspond à la longueur du steak). Coupez-le en morceaux de 1/4 de pouce d'épaisseur et mettez-le dans un sac refermable avec la féculle de maïs. Pressez le steak dans le sac, en vous assurant que chaque morceau est entièrement recouvert de féculle de maïs, et laissez-le reposer.

Ajoutez l'huile de canola dans une grande sauteuse et faites chauffer à feu moyen-vif. Ajoutez le steak, en secouant l'excédent de féculle de maïs, dans la poêle en une seule couche et faites cuire de chaque côté pendant 1 minute.

Astuce : si vous devez cuire le steak en plusieurs fois parce que votre poêle n'est pas assez grande, faites-le plutôt que de surcharger la poêle. Vous voulez obtenir une bonne cuisson du steak, et si vous surchargez la poêle, votre steak va cuire à la vapeur au lieu de saisir.

Une fois le steak cuit, retirez-le de la poêle. Ajoutez le gingembre et l'ail dans la poêle et faites revenir pendant 10 à 15 secondes. Ajoutez la sauce soja, l'eau et le sucre et portez à ébullition. Remettez le steak et laissez la sauce épaissir pendant 20 à 30 secondes. Ajoutez les oignons verts, mélangez bien et laissez cuire 20 à 30 secondes. Servez immédiatement.



IMPRIMEZ ET ÉPINGLEZ CECI SUR
VOTRE RÉFRIGÉRATEUR

Comprendre les étiquettes des aliments

Apprendre à lire les étiquettes des aliments peut vous aider à faire des choix plus sains. Utilisez ce guide pour vous aider à tirer le meilleur parti de l'étiquette de valeur nutritive.

N'oubliez pas que les aliments les plus sains, comme les fruits et les légumes, ne sont pas étiquetés.

Étape 1 : Que contient une portion ?

- Lisez le nombre de portions par emballage.
- Apprenez la taille de chaque portion.
- N'oubliez pas que les chiffres ci-dessous correspondent à UNE portion.
- Si vous consommez plus d'une portion, multipliez les chiffres ci-dessous par cette quantité.

Étape 2 : Visez moins :

- De graisses saturées
- De graisses trans
- De sodium (Moins de 2,300 mg par jour)
- De sucre
- De sucre ajouté

Étape 3 : Visez plus :

- De fibres
- De protéines
- De nutriments comme la vitamine D, le fer, le potassium, et le calcium.

Valeurs nutritionnelles	
8 portions par boîte	
Taille de la portion	2/3 tasses (55g)
Quantité par portion	
Calories	230
% Valeur journalière*	
Graisses totales	8g 10 %
Graisses saturées	1g 5 %
Graisses trans	0g
Cholestérol	0mg 0 %
Sodium	160 mg 7 %
Glucides totaux	37g 13 %
Fibres alimentaires	4g 14 %
Sucre total	12g
Inclut 10g de sucres ajoutés	20 %
Protéines	3g
Vitamine D	2mcg 10 %
Calcium	260mg 20 %
Fer	8mg 45 %
Potassium	235 mg 6 %

Étape 4 : vérifiez la liste des ingrédients (séparée du tableau des valeurs nutritionnelles)

- Les ingrédients sont classés par quantité, du plus élevé au plus bas.
- Évitez les additifs alimentaires tels que les « nitrates de sodium » et les « colorants alimentaires ». Il s'agit probablement d'aliments transformés.
- Évitez les aliments contenant des ingrédients contenant la mention « hydrogéné », c'est-à-dire des gras trans. Évitez les sucres ajoutés, souvent répertoriés comme « sirop de maïs à haute teneur en fructose », « dextrose », « saccharose », « miel » et « mélasse ».

Conseils et astuces pour manger au restaurant

Aller au restaurant fait partie de la vie. Même s'il peut être difficile de manger sainement au restaurant, c'est possible ! Voici comment vous pouvez vous préparer à réussir :

Avant de partir

- Consultez le menu en ligne pour vous aider à faire de meilleurs choix au moment de commander.
- Mangez normalement. Sauter des repas ne fait que vous donner envie d'avoir trop faim lorsque vous vous asseyez pour commander.
- Prenez une collation composée de fruits, de légumes et de protéines une heure avant le repas pour calmer la faim.

Au restaurant

- Choisissez la friandise qui vous plaît le plus – boisson, entrée, pain ou dessert – pour accompagner votre repas. Bon appétit !
- Coupez votre repas en deux. Emballez le reste pour le ramener à la maison.
- Demandez des options moins caloriques comme une vinaigrette à part, de l'huile légère sur les pâtes et les légumes et du poulet grillé au lieu de croustillant !
- Adoptez des portions équilibrées dans votre assiette : 50 % de légumes non féculents, 25 % de protéines maigres, 25 % de glucides.
- Mâchez bien les aliments et attendez d'avoir avalé votre bouchée actuelle pour en prendre une autre.

Ce n'est pas grave si un repas n'est pas « parfait ». Mais en planifiant à l'avance, vous allez pouvoir vous rapprocher de vos objectifs de bien-être !

