



# Votre guide pour la Cuisine d'Asie du Sud-Est

Bonus :  
5 exemples  
de recettes

Des stratégies  
simples pour vous  
aider à prospérer



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.



# Bienvenue

Les repas et les collations adaptés au budget, aux préférences et aux besoins nutritionnels d'une personne sont la clé de tout parcours de bien-être. Mais les aliments qui nous rapprochent de notre propre culture peuvent être l'ingrédient manquant dans les plans d'alimentation saine de nombreuses personnes. La possibilité d'explorer des cuisines qui nous sont inconnues par le biais de plats délicieux peut apporter un plaisir immense.

C'est pourquoi nous avons créé Votre guide de la cuisine d'Asie du Sud-Est. Ce guide regorge d'idées d'alimentation saine inspirées par les saveurs et les couleurs de la Thaïlande, du Laos, du Vietnam et d'autres pays. Utilisez nos outils de planification des repas pour créer une stratégie qui vous conviendra. Nous espérons que ces plats délicieux apporteront satisfaction et enthousiasme à vos journées.

Bonne lecture !

## Un aperçu du contenu

Comprendre les bases .....	3
Vos groupes alimentaires .....	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.*

# Vos groupes alimentaires

Vous ne savez pas quoi manger ? Vous trouverez ci-dessous des exemples d'aliments appartenant à chaque groupe. En fonction de vos besoins en matière de santé, vous pourrez peut-être manger plus d'une portion à chaque repas. Utilisez ce guide pour créer une variété de repas satisfaisants qui vous aideront à atteindre vos objectifs.



## Glucides (amidons)

*Une portion contient 15 grammes de glucides et environ 80 calories*

<b>Haricots et légumineuses</b> (haricots adzuki, edamame, pois chiches, lentilles, etc.)	$\frac{1}{2}$ tasse cuite également = 1 portion de protéines
<b>Pain</b> (tranché ou baguette)	1 tranche (1 oz)
<b>Nouilles de sarrasin</b>	1 once
<b>Petits pains</b>	1 petit
<b>Nouilles cellophane</b>	$\frac{1}{3}$ tasse cuites
<b>Maïs</b>	$\frac{1}{2}$ tasse ou $\frac{1}{2}$ gros épi
<b>Muffin anglais</b>	$\frac{1}{2}$ muffin
<b>Petits pois</b>	$\frac{1}{2}$ tasse
<b>Flocons d'avoine</b>	$\frac{1}{2}$ tasse cuits
<b>Pâtes</b>	$\frac{1}{3}$ tasse cuites
<b>Pomme de terre nature, patate douce, igname</b>	$\frac{1}{2}$ tasse cuites
<b>Citrouille</b>	$\frac{1}{2}$ tasse cuite
<b>Riz</b> (brun ou blanc)	$\frac{1}{3}$ tasse cuit
<b>Vermicelles de riz</b>	$\frac{1}{3}$ tasse cuites
<b>Feuille de riz</b>	3 petites feuilles
<b>Nouilles soba</b>	$\frac{1}{2}$ tasse cuites
<b>Taro</b>	$\frac{3}{4}$ tasse cuit
<b>Nouilles udon</b>	$\frac{1}{3}$ tasse cuites
<b>Nouilles de blé</b>	$\frac{1}{3}$ tasse cuites
<b>Courge d'hiver</b> (gland, butternut, kabocha)	1 tasse
<b>Quinoa</b>	$\frac{1}{3}$ tasse cuite

# Vos groupes alimentaires



## Glucides (fruits)

Une portion contient 15 grammes de glucides et environ 60 calories

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



## Glucides (lait et yogourt)

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

<b>Lait de vache</b> (entier, écrémé, allégé)	1 tasse
<b>Kéfir</b> (nature, non sucré)	1 tasse
<b>Lait de riz</b> (nature, non sucré)	1 tasse
<b>Lait d'amande</b> (nature, non sucré)	1 tasse
<b>Lait de soja</b> (nature, non sucré)	1 tasse
<b>Yogourt, grec ou ordinaire</b> (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.*

# Vos groupes alimentaires



## Protéine

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

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



## Les graisses

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

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

# Vos groupes alimentaires



## Légumes non féculents

Une portion contient environ 5 grammes de glucides et environ 25 calories. ½ tasse cuite ou 1 tasse crue pour un choix de légumes non féculents ci-dessous

<b>Roquette</b>	<b>Luffa</b>
<b>Asperges</b>	<b>Chou napa</b>
<b>Pousses de bambou</b>	<b>Oignons</b>
<b>Poivrons (rouges, verts, jaunes)</b>	<b>Courge Opo</b>
<b>Melon amer</b>	<b>Pleurote</b>
<b>Pak choy</b>	<b>Champignons shiitake</b>
<b>Brocoli</b>	<b>Pois mange-tout</b>
<b>Choux de Bruxelles</b>	<b>Épinards</b>
<b>Chou</b>	<b>Tatsoi</b>
<b>Chou-fleur</b>	<b>Aubergine thaï</b>
<b>Chayote</b>	<b>Châtaignes d'eau</b>
<b>Concombre</b>	<b>Épinards d'eau</b>
<b>Radis daikon</b>	<b>Melon d'hiver</b>
<b>Légumes verts</b> (chou vert, moutarde, navet, etc.)	



## 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 :

<b>Piment oiseau</b>	<b>Oignons verts</b>	<b>Feuilles de shiso</b>
<b>Limes calamansi</b>	<b>Feuilles de lime kaffir</b>	<b>Anis étoilé</b>
<b>Cilantro</b>	<b>Citronnelle</b>	<b>Basilic thaïlandais</b>
<b>Coriandre</b>	<b>Jus de citron</b>	<b>Piments thaïlandais</b>
<b>Poudre de cinq épices</b>	<b>Jus de citron vert</b>	<b>Curcuma</b>
<b>Galangal</b>	<b>Graines de moutarde</b>	<b>Vinaigre</b>
<b>Ail</b>	<b>Feuilles de pandan</b>	
<b>Gingembre</b>	<b>Poivron rouge</b>	

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

<b>Sauce chili</b>	<b>Sauce aux huîtres</b>	<b>Sauce Sriracha</b>
<b>Pâte de curry</b>	<b>Sucre de palme</b>	<b>Sauce soja sucrée</b>
<b>Sauce de poisson</b>	<b>Pâte de crevettes</b>	
<b>Sauce hoisin</b>	<b>Sauce soja</b>	

# 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 de vos groupes alimentaires 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 satisfaisants. 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, nouilles de riz, nouilles cellophane, courge kabocha

## 25 %

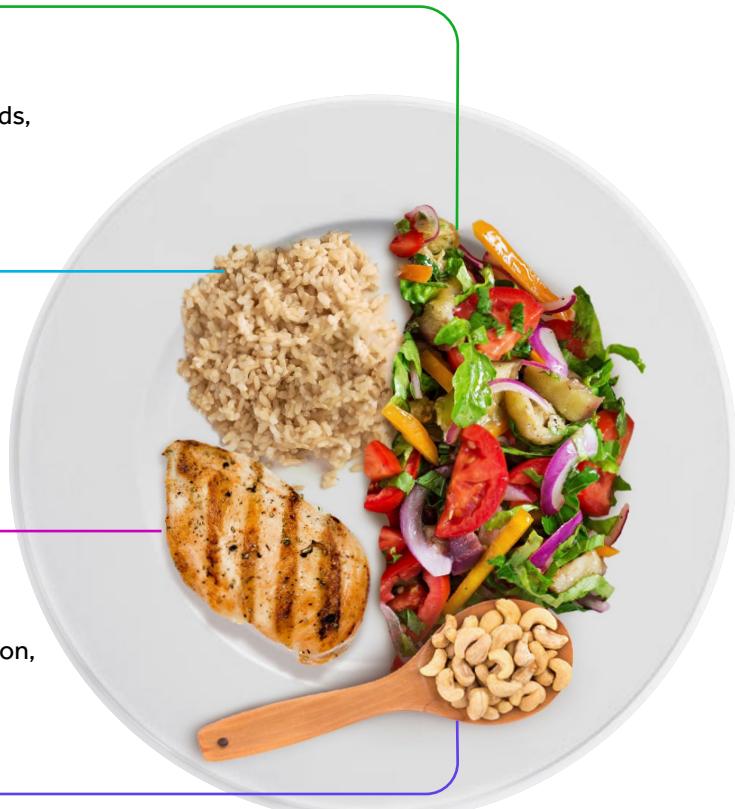
**Les protéines = un autre quart de votre assiette**

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

\*

**Les graisses saines = juste un peu**

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.



## Get cooking

- **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 !



## Mangez et profitez

- **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 aider à éviter de trop manger pendant les repas. Les collations qui contiennent à la fois des fruits et légumes et des protéines sont votre meilleure option. Cette combinaison vous rassasiera et vous gardera satisfait jusqu'à l'heure du repas.

Voici quelques duos de snacks dynamiques :



+



Concombre + edamame



+



Clémentine + pistaches



+



Algues grillées + œuf dur



+



Pomme + amandes



+



Papaye + arachides



+



1 tasse de courge cuite au four +  
graines de citrouille

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

# Curry thaï de poulet et d'asperges

Donne 5 portions | Préparation : 10 min | Cuisson : 15 min



Les feuilles de lime kaffir sont épaisses et vertes foncées, avec un devant brillant et un dos pâle. Elles se conservent bien au réfrigérateur pendant au moins deux semaines. Les feuilles séchées sont également disponibles sur les marchés. Vous pourrez également trouver des feuilles fraîches dans un marché asiatique local. Si vous n'en trouvez pas, utilisez le zeste d'un citron vert pour ajouter une saveur d'agrumes frais à votre plat.

### INFORMATIONS NUTRITIONNELLES PAR PORTION (4 oz de poulet plus ½ tasse d'asperges)

Calories	Gras total	Gras saturé	Sodium	Cholestérol	Glucides	Fibre	Sucres	Protéines	Potassium
317	17g	7 g	214 mg	87 mg	11 g	4 g	4 g	32 g	533 mg

### INGRÉDIENTS

Spray de cuisson antiadhésif  
24 oz de poitrine de poulet, coupée en cubes  
1 gros oignon, finement haché  
2 gousses d'ail écrasées  
1 tige de citronnelle, feuilles extérieures retirées, coupées en quatre dans le sens de la longueur  
4 cuillères à soupe de pâte de curry vert  
10 oz de lait de coco léger  
1 tasse de bouillon de poulet à faible teneur en sodium  
2 cuillères à soupe de grains de poivre vert, égouttés (ou remplacez-les par 1 cuillère à soupe de grains de poivre noir)  
2 feuilles de lime kaffir  
1 botte d'asperges fines, parées et coupées en deux  
Sauce de poisson, pour assaisonner  
Options : servir avec une pincée de feuilles de coriandre, des quartiers de citron vert, sur une portion de riz au jasmin cuit à la vapeur

### PRÉPARATION

Vaporisez une grande sauteuse antiadhésive avec un spray de cuisson et placez-la à feu vif. Faites sauter le poulet pendant 6 à 7 minutes, ou jusqu'à ce qu'il soit légèrement brun et bien cuit. Placez ensuite le poulet cuit dans un bol et mettez-le de côté.

Vaporisez à nouveau la poêle avec un spray de cuisson antiadhésif et chauffez à feu vif. Ajoutez l'oignon, l'ail et la citronnelle, et faites sauter pendant 1 minute. Ajoutez la pâte de curry et remuez pendant une autre minute. Remettez le poulet dans la poêle et ajoutez le lait de coco, le bouillon, les grains de poivre et les feuilles de lime kaffir. Portez à ébullition. Réduisez le feu à moyen et laissez mijoter pendant 2 minutes. Ajoutez les asperges et faites cuire encore 2 minutes, ou jusqu'à ce que les asperges soient tendres.

Assaisonnez au goût avec de la sauce de poisson.

Vous pouvez également garnir de coriandre et de quartiers de citron vert et servir sur du riz au jasmin.



IMPRIMEZ ET ÉPINGLEZ CECI SUR  
VOTRE RÉFRIGÉRATEUR

## 5 exemples de recettes

### Picadillo philippin

Donne 5 portions | Préparation : 15 min | Cuisson : 45 min



#### INFORMATIONS NUTRITIONNELLES PAR PORTION (environ 1½ tasse plus 1 œuf)

Calories	Gras total	Gras saturé	Sodium	Cholestérol	Glucides	Fibre	Sucres	Protéines	Potassium
521	17 g	4 g	588 mg	694 mg	31 g	7 g	2 g	39 g	1,285 mg

#### INGRÉDIENTS

1½ c. à soupe d'huile d'olive extra vierge, divisée  
2½ tasses de pommes de terre jaunes, pelées et coupées en morceaux de la taille d'une bouchée (environ 1 lb)  
2 tasses de carottes, pelées et coupées en morceaux de ½ pouce  
1 oignon moyen, pelé et coupé en dés  
1 cuillère à soupe d'ail frais, haché  
1½ lb de dinde hachée extra-maigre  
1 cuillère à soupe de concentré de tomate  
15 oz de tomates en dés en conserve, à faible teneur en sodium  
½ cuillère à café de sel casher  
¼ cuillère à café de poivre noir fraîchement moulu  
½ tasse de raisins secs  
1 cuillère à soupe de sauce de poisson  
3 c. à soupe de sauce soja à faible en sodium  
1 cuillère à café de pâte d'ail et de piment  
1 tasse d'eau  
1 tasse de petits pois surgelés, décongelés  
5 œufs  
Spray de cuisson antiadhésif  
Facultatif : sauce piquante

#### PRÉPARATION

Placez une grande poêle antiadhésive sur feu moyen à moyen-vif. Ajoutez 1 c. à soupe d'huile d'olive et chauffez pendant quelques minutes. Ajoutez les pommes de terre et les carottes et faites revenir pendant 15 minutes en remuant de temps en temps. Elles devraient commencer à brunir et devenir légèrement tendres. Utilisez une cuillère à trous pour placer les pommes de terre et les carottes dans un bol.

Ajoutez une demi-cuillère à soupe d'huile d'olive dans la poêle. Ajoutez l'oignon et faites revenir pendant 3 minutes. Ajoutez l'ail et faites revenir pendant 1 minute. Ajoutez la dinde hachée et faites revenir pendant environ 6 à 7 minutes, ou jusqu'à ce qu'elle soit brune.

Ajoutez la pâte de tomates et remuez pendant 1 minute. Ajoutez les tomates, le sel, le poivre, les raisins secs, la sauce de poisson, la sauce soja, la pâte d'ail et de piment, l'eau et le mélange de pommes de terre et de carottes cuites réservé. Réduisez le feu à moyen et laissez mijoter jusqu'à ce que la majeure partie du liquide se soit évaporée. Ajoutez les petits pois, remuez et retirez du feu.

Vaporisez une autre poêle antiadhésive avec un spray de cuisson et placez-la sur feu moyen à vif. Placez chaque œuf (jaune au dessus) et faites-le cuire. Retournez chaque œuf et poursuivez la cuisson jusqu'à ce qu'il soit cuit à votre goût.

Servez en déposant environ un cinquième du picadillo dans chacun des cinq bols individuels. Placez un œuf sur chaque portion. Garnissez de sauce piquante, si désiré.



IMPRIMEZ ET ÉPINGLEZ CECI SUR  
VOTRE RÉFRIGÉRATEUR

## 5 exemples de recettes

# Salade de papaye verte vietnamienne

Donne 2 portions | Préparation : 10 min



### INFORMATIONS NUTRITIONNELLES PAR PORTION (2 tasses de salade ; ½ recette)

Calories	Gras total	Gras saturé	Sodium	Cholestérol	Glucides	Fibre	Sucres	Protéines	Potassium
269	13 g	2 g	551 mg	17 mg	25 g	7 g	11 g	18 g	855 mg

### INGRÉDIENTS

- 3 cuillères à café de sucre roux
- 1 cuillère à soupe de sauce de poisson
- 1 cuillère à soupe de jus de citron vert frais
- ½ cuillère à café d'huile de sésame
- ½ long piment rouge, graines retirées, coupé finement, facultatif
- ½ papaye verte, râpée
- 1 carotte, pelée et râpée
- ½ tasse de tomates cerises, coupées en deux
- 1 petit concombre, pelé, épépiné et coupé
- 2 tasses de germes de soja, rincés et bien égouttés
- ¼ tasse de menthe fraîche, coupée
- ¼ tasse de coriandre ou de basilic frais, coupé
- ¼ tasse d'arachides grillées, écrasées

### PRÉPARATION

Mélangez le sucre avec 1 cuillère à soupe d'eau bouillante et remuez pour le dissoudre.

Mélangez le sucre dissous, la sauce de poisson, le jus de citron vert et l'huile de sésame dans un bol de taille moyenne.

Ajoutez le piment (si vous l'utilisez), la papaye, la carotte, les tomates cerises, le concombre, les germes et les herbes dans le bol et mélangez.

Placez la salade dans deux petits bols et saupoudrez les noix sur le dessus.



IMPRIMEZ ET ÉPINGLEZ CECI SUR  
VOTRE RÉFRIGÉRATEUR

## 5 exemples de recettes

# Sauce à tremper de Lao Jeow Bong

Donne 6 portions | Préparation : 10 min | Cuisson : 10 min



Cette pâte savoureuse peut être servie avec des légumes frais et des herbes, accompagnée de petites portions de riz gluant et de viandes ou de poissons grillés pour une touche de saveur audacieuse. C'est une pâte polyvalente qui peut également être utilisée pour cuisiner dans des sautés, des soupes et même comme marinade.

Vous voulez plus de piquant ? Ajoutez quelques piments supplémentaires !

### INFORMATIONS NUTRITIONNELLES PAR PORTION (1/4 tasse)

Calories	Gras total	Gras saturé	Sodium	Cholestérol	Glucides	Fibre	Sucres	Protéines	Potassium
73	0 g	0 g	571 mg	0 mg	16 g	2 g	5 g	2 g	175 mg

### INGRÉDIENTS

1 tasse d'échalotes, pelées  
1 tasse de gousses d'ail, pelées  
½ tasse de galangal\*, tranché  
1 tasse de piments thaïlandais séchés  
2 cuillères à soupe de sucre de palme (le sucre de palme se trouve généralement dans l'allée à côté  
d'autres conserves ou de sauces préparée ; peut être substitué avec du sucre ordinaire )  
2 cuillères à soupe de jus de tamarin  
2 c. à soupe de sauce de poisson  
½ c. à café de sel

\*Le galangal est un légume-racine utilisé dans la cuisine asiatique qui est un mélange d'ail, d'échalotes et de gingembre. Si vous ne trouvez pas de galangal, utilisez plutôt une combinaison de ces trois ingrédients.

### PRÉPARATION

Faites rôtir les échalotes, l'ail et le galangal jusqu'à ce qu'ils soient foncés et bien cuits.

Placez une poêle moyenne sur feu moyen-vif et chauffez pendant 2 à 3 minutes, ou jusqu'à ce que le mélange soit chaud. Ajoutez les piments séchés thaïlandais en remuant fréquemment jusqu'à ce qu'ils soient aromatiques. Retirez du feu.

Ajoutez les piments grillés dans un mortier et un pilon, puis pilez-les et broyez-les. (Cette recette est traditionnellement réalisée à l'aide d'un mortier et d'un pilon. Si vous n'en avez pas, utilisez un robot culinaire ou un mixeur.)

Ajoutez les échalotes, l'ail et le galanga et continuez à broyer. Une fois moulus, ajoutez le sucre de palme, le jus de tamarin, la sauce de poisson et le sel. Continuez à broyer jusqu'à obtenir une pâte.

Puis mélangez le tout.

Placez dans un petit bol de service. Servez en accompagnement avec du riz gluant, des légumes frais et des viandes grillées.

Le Jeow bong peut être conservé dans un récipient hermétique jusqu'à 30 jours.

## 5 exemples de recettes

### Satay indonésien

Donne 6 portions | Préparation : 25 min | Cuisson : 35 min



#### INFORMATIONS NUTRITIONNELLES PAR PORTION (1 poitrine + 2 cuillères à soupe de sauce)

Calories	Gras total	Gras saturé	Sodium	Cholestérol	Glucides	Fibre	Sucres	Protéines	Potassium
488	22 g	4 g	627 mg	172 mg	11 g	2 g	8 g	45 g	1,048 mg

#### INGRÉDIENTS

5 cuillères à soupe de sauce soja, à faible teneur en sodium, divisées

3 cuillères à soupe de sauce tomate à faible teneur en sodium

1 cuillère à soupe d'huile d'arachide

2 gousses d'ail, pelées et hachées

1/8 c. à café de poivre noir moulu

1/8 cuillère à café de cumin moulu

6 demi-poitrines de poulet désossées et sans peau, coupées en cubes

1 c. à soupe d'huile de canola

1/4 tasse d'oignon, émincé

1 gousse d'ail, pelée et hachée

1 tasse d'eau

1/2 tasse de beurre d'arachide en morceaux

2 cuillères à soupe de sucre granulé

1 cuillère à soupe de jus de citron

Brochettes

#### PRÉPARATION

Dans un bol, mélangez 3 cuillères à soupe de sauce soja, sauce tomate, huile d'arachide, ail, poivre et cumin. Placez le poulet dans le mélange et remuer pour bien l'enrober. Couvrez et laissez mariner au réfrigérateur pendant 15 à 20 minutes.

Préchauffez le gril à feu vif.

Chauffez l'huile de canola dans une casserole à feu moyen et faites revenir l'oignon et l'ail jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés. Mélangez l'eau, le beurre d'arachide, 2 cuillères à soupe de sauce soja et le sucre. Faites cuire et remuez jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé. Retirez du feu, ajoutez le jus de citron et réservez.

Huilez légèrement la grille du gril. Enfilez le poulet sur les brochettes et jetez la marinade. Grillez les brochettes environ 5 minutes de chaque côté, jusqu'à ce que le jus du poulet soit clair. Servez avec la sauce aux arachides.



# 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	
<b>Taille de la portion 2/3 tasses (55g)</b>	
<b>Quantité par portion</b>	
<b>Calories</b>	<b>230</b>
% Valeur journalière*	
<b>Graisses totales</b>	<b>8g</b> <b>10 %</b>
Graisses saturées	1g <b>5 %</b>
Graisses trans	0g
<b>Cholestérol</b>	<b>0mg</b> <b>0 %</b>
<b>Sodium</b>	<b>160 mg</b> <b>7 %</b>
<b>Glucides totaux</b>	<b>37g</b> <b>13 %</b>
Fibres alimentaires	4g <b>14 %</b>
Sucre total	12g
Inclut 10g de sucres ajoutés	<b>20 %</b>
<b>Protéines</b>	<b>3g</b>
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 !

