

Recettes riches en fibres

Tirées de *Bons Mets Vite Faits*. ©2000. Les Diététistes du Canada. Tous droits réservés.

Muesli à emporter

250 ml	Avoine à gros flocons ou à cuisson 30 minutes (non instantané)	1 tasse
250 ml	yogourt nature faible en matières grasses	1 tasse
125 ml	lait	½ tasse
25 ml	miel liquide	2 c. à table
250 ml	petits fruits mélangés (frais ou surgelés)	1 tasse
1	banane (grosse)	1

Combiner dans un contenant de plastique les flocons d'avoine, le yogourt, le lait et le miel. Ajouter délicatement les petits fruits. Refermer d'un couvercle hermétique et ajouter à la boîte à lunch. Garnir de tranches de bananes au moment de servir. Donne 2 portions.

Par Portion : Calories : 423 ; Glucides : 79 g ; Protéines : 16 g ; Lipides : 7 g ; Fibres : 8 g

Croquant campagnard aux pommes et aux petits fruits

3	grosses pommes à cuire, évidées et tranchées finement	3
500 ml	petits fruits mélangés	2 tasses
15 ml	fécule de maïs	1 c. à table
3	gros biscuits de blé filamenté de type Shredded Wheat	3
125 ml	émiettés cassonade bien tassée	½ tasse
50 ml	beurre ou margarine	¼ tasse
5 ml	cannelle moulue	1 c. à thé

Mélanger dans un bol les pommes, les petits fruits et la fécule de maïs. Dans un autre bol, combiner les biscuits, la cassonade, le beurre et la cannelle. Travailler le mélange du bout des doigts jusqu'à ce qu'il devienne friable. Réserver 250 ml (1 tasse) du mélange. Mélanger le reste de la préparation avec les fruits et étendre dans un plat graissé de 1 litre (4 tasses). Ajouter le mélange réservé. Couvrir et cuire au four préchauffé à 190°C (375°F) pendant 20 minutes ou jusqu'à ce que les pommes soient tendres. Servir bien chaud. Donne 4 portions.

Par Portion : Calories : 405 ; Glucides : 76 g ; Protéines : 3 g ; Lipides : 13 g ; Fibres : 9 g

Ces renseignements ne sont pas destinés à remplacer les conseils de votre médecin ou les conseils individuels d'une diététiste professionnelle. Ils ne servent qu'à des fins d'éducation et d'information seulement.

Copyright 2007 Les diététistes du Canada
Tous droits réservés. Peut être entièrement reproduit, à condition de mentionner la source.
www.dietitians.ca

Chili de riz et de haricots pour la boîte à lunch

250 ml	riz brun cuit	1 tasse
175 ml	haricots rouges en conserve, rincés et égouttés	$\frac{3}{4}$ tasse
125 ml	maïs surgelé	$\frac{1}{2}$ tasse
175 ml	tomate fraîche hachée (1 moyenne)	$\frac{3}{4}$ tasse
50 ml	poivron vert coupé en dés	$\frac{1}{4}$ tasse
25 ml	oignons haché finement	2 c. à table
2 ml	assaisonnement au chili	$\frac{1}{2}$ c. à thé

Combiner dans un contenant résistant au four micro-ondes, le riz, les haricots, le maïs, la tomate, le poivron vert, l'oignon et l'assaisonnement au chili. Mélanger. Recouvrir d'une pellicule de plastique en laissant une ouverture pour l'air, et cuire au four micro-ondes à intensité élevée de 2 à 3 minutes ou jusqu'à ce que le mélange soit très chaud. Remuer avant de servir. Donne une portion.

Par Portion : Calories : 450 ; Glucides : 94 g ; Protéines : 18 g ; Lipides : 2 g ; Fibres : 15 g

Notes



Distribué par :

Ces renseignements ne sont pas destinés à remplacer les conseils de votre médecin ou les conseils individuels d'une diététiste professionnelle. Ils ne servent qu'à des fins d'éducation et d'information seulement.

Copyright 2007 Les diététistes du Canada
Tous droits réservés. Peut être entièrement reproduit, à condition de mentionner la source.
www.dietitians.ca