

CUISINE DU GARDE-MANGER

Athlètes en isolement



Aliments de base du garde-manger

1 LÉGUMES ET FRUITS SÉCHÉS OU EN CONSERVE

2 PRODUITS CÉRÉALIERS

Pâtes à grains entiers, riz brun, quinoa, avoine

3 HARICOTS SECS OU EN CONSERVE

Pois chiches, haricots et lentilles

4 POISSON EN CONSERVE

Thon et saumon en conserve à faible teneur en sodium

5 HUILES DE CUISSON

Huile d'olive extra-vierge, huile de sésame

6 VINAIGRES

Vinaigre de vin blanc ou rouge, vinaigre balsamique

7 PRODUITS DE BOULANGERIE

Farine, sucre, amidon de maïs, son de blé

8 CONDIMENTS NON OUVERTS

Moutarde de Dijon, ketchup, sauce soja, sauce piquante

Gardez votre garde-manger bien garni de produits de base non périssables, à base de céréales complètes, à faible teneur en sodium ou en sucre ajouté, qui peuvent être utilisés dans une variété de plats !

Conseils pour préparer des repas sains à partir de votre garde-manger !

1. Mangez des aliments appartenant à plusieurs groupes alimentaires, y compris beaucoup de fruits et de légumes, qu'ils soient frais, surgelés ou en conserve
2. Combinez des produits qui se conservent longtemps, comme les pâtes, le riz et les haricots, avec des produits frais ou surgelés pour créer des recettes équilibrées
3. Incluez des aliments protéinés dans chaque repas – haricots en conserve, lentilles, poisson
4. Expérimentez avec des herbes et des saveurs pour rendre les plats intéressants

RECETTE : SALADE DE THON

Temps total : 15 minutes

Portions : 2

Recette adaptée de : thecleaneatingcouple.com

INGRÉDIENTS :

- 1/2 lb de pâtes à grains entiers
- 1 c. à table d'huile d'olive
- 2 boîtes de thon blanc germon à l'huile d'olive
- 2 c. à table de persil
- 2 c. à table de basilic
- 1/4 c. à thé de sel
- 1/4 c. à thé de poivre
- 1/2 c. à thé de poudre d'ail
- 1/2 c. à thé de poudre d'oignon
- 1 tasse de légumes - frais, en conserve, surgelés et décongelés — tout ce que vous voulez
- 1 c. à table de vinaigre ou jus de citron

PRÉPARATION :

- Portez une casserole d'eau à ébullition et faites cuire les pâtes selon les instructions de l'emballage.
- Pendant la cuisson des pâtes, préparer les légumes (les hacher, les décongeler, etc.) et les mettre dans un bol avec le thon, l'huile d'olive, le jus de citron et les épices.
- Une fois les pâtes cuites, les égoutter immédiatement et les rincer à l'eau froide pour les refroidir.
- Mélanger les pâtes cuites avec le mélange de thon et de légumes.

Valeur nutritive

salade de pâtes au thon santé

Quantité par portion (2 tasses (environ))	
Calories	Calories provenant des graisses
625	90
% valeur quotidienne*	
Lipides 10g	15%
Gras saturés 1g	6%
Cholestérol 61 mg	20%
Sodium 731 mg	32%
Potassium 731 mg	21%
Glucides 90g	30%
Sucre 2 g	2%
Protéines 50	100%
Vitamine A 920 IU	18%
Vitamine C 25,4 mg	31%
Calcium 88	9%
Fer 7,6 mg	42%

* Les pourcentages de la valeur quotidienne sont basés sur une diète de 2000 calories.



AUTRES IDÉES DE REPAS :

PETIT-DÉJEUNER :

flocons d'avoine, quinoa façon flocons d'avoine, ou œufs avec salsa

DÉJEUNER :

salade de pâtes, salade de haricots ou bols de riz

DINER :

casseroles, curry, soupes, chili ou sautés

DEMANDEZ DE L'AIDE AUX MÉDIAS SOCIAUX :

Utilisez le mot-clé #cuisipandémie et dites à Twitter ce que vous avez dans votre réfrigérateur et votre garde-manger !

Des chefs célèbres et des cuisiniers très en vue répondent aux gazouillis en proposant des idées de recettes et des suggestions !



Bibliographie :

Brehaut, L. (2020) In praise of pantry cooking: Here's how to make shelf-stable staples during COVID-19. *Postmedia News*. <https://www.saltwire.com/lifestyles/food-and-drink/in-praise-of-pantry-cooking-heres-how-to-make-the-most-of-shelf-stable-staples-during-covid-19-425234/>
Sweeney, E. (2020) How to prioritize your pantry cooking and make food last longer. *Huffington Post*. https://www.huffingtonpost.ca/entry/how-to-prioritize-pantry-cooking_l_5e7288bec5b6f5b7c53d7e94
thecleaneatingcouple.com (2018) Healthy tuna pasta salad. <https://thecleaneatingcouple.com/healthy-tuna-pasta-salad/>
UnlockFood (2020) Tips on reducing food waste at home. *UnlockFood brought to you by Dietitians of Canada*. <https://www.unlockfood.ca/en/Articles/Cooking-And-Food/Cooking-Methods/Tips-On-Reducing-Food-Waste-At-Home.aspx>

Écrit par : Reede Hawton, stagiaire en diététique du CCSM

Révisé par : Jorie Janzen et Janelle Vincent, diététiciennes du sport du CCSM