



# Cuisiner sainement

---

## Aperçu de la trousse

Le temps est l'un des facteurs importants d'une alimentation saine. Beaucoup de personnes croient qu'il faut trop de temps pour manger sainement, surtout pour préparer des repas à la maison. Au Centre de prévention et de réadaptation de l'Institut de cardiologie (CPRIC), on pense plutôt qu'il faut acquérir certaines habiletés pour cuisiner et manger sainement. Cependant, le temps et la commodité étant des éléments essentiels de nos jours, la présente trousse contient des renseignements qui vous aideront à cuisiner sainement et des conseils pratiques qui vous permettront de gagner du temps.

Si un autre membre de la famille est responsable de préparer les repas que vous prenez à la maison, demandez-lui de lire cette trousse. De plus, envisagez de l'aider avec la préparation des aliments. Ce coup de main additionnel sera sûrement apprécié. Toute la famille bénéficiera de vos nouvelles habitudes alimentaires en ayant l'occasion de déguster des repas sains et savoureux. La présente trousse porte sur les deux étapes suivantes :

**Étape n° 1.** Organiser sa cuisine pour mieux cuisiner

**Étape n° 2.** Modifier les recettes pour réduire les calories et les matières grasses

## Étape n° 1

### Organiser sa cuisine pour mieux cuisiner

Il existe de nombreux outils sur le marché qui peuvent vous aider à cuisiner sainement. Si vous ne possédez pas déjà les outils de cuisine énumérés ci-dessous, songez à vous les procurer ou à les demander en cadeau à vos amis ou à votre famille.

<i>Outils</i>	<i>Utilité</i>
Plaques à pâtisseries, moules à pain et moules à muffins à revêtement antiadhésif	Éliminent le besoin de « graisser » les plaques et les moules pour empêcher les aliments de coller.
Marmites à revêtement antiadhésif de grande capacité munies d'un couvercle – choisissez des matériaux de qualité	Permettent de préparer de grandes quantités de ragoûts, de soupes et de bœuf au chili faibles en matières grasses à congeler par portions.
Tasses à dégraisser	Permettent de dégraisser des liquides comme les jus, les sauces et les soupes. Le bec verseur est situé à la base de la tasse. La graisse flotte à la surface, ce qui permet de séparer le liquide de la graisse.
Marguerite	Permet de cuire les légumes à la vapeur. Elle s'adapte aux casseroles de toutes dimensions. Il y a aussi des étuveuses.
Robot culinaire ou mélangeur	Permet de hacher les légumes et de réduire en purée les soupes, les boissons fouettées aux fruits et le fromage cottage.
Contenants variés	Permettent de conserver les repas préparés à l'avance. Certains contenants devraient aller au congélateur et au micro-ondes.
Wok – pour la cuisinière ou électrique	Permet de frire les aliments avec peu d'huile. La cuisson sur les côtés du wok laisse égoutter l'huile.
Micro-ondes	Permet de décongeler les viandes, de cuire des légumes frais et congelés et des plats congelés ainsi que de réchauffer des repas préparés à l'avance. Le micro-ondes ne sert pas qu'à réchauffer les restes.
Bon ensemble de couteaux	Permet de hacher, de trancher et d'éplucher. Il est utile d'avoir une variété de couteaux, y compris un à lame dentelée pour couper le pain, le gâteau des anges et les tomates. À manipuler avec soin.
Presse-ail	Permet d'écraser l'ail pour ajouter aux viandes, à la volaille, au poisson, aux sauces, etc. L'ail frais est l'un des assaisonnements les plus utiles en cuisine. Choisir un presse-ail facile à nettoyer.
Barbecue	Permet de cuire les viandes, la volaille, le poisson et les légumes à l'extérieur. Il s'agit d'une bonne méthode de cuisson faible en matières grasses, car elle permet à la graisse de s'égoutter.

## Conseils pour la cuisine

Remplissez le garde-manger des aliments qui suivent pour préparer des plats savoureux et faibles en matières grasses à n'importe quel moment :

- Assortiment d'épices et de fines herbes. Utilisez de l'ail frais ou de la poudre d'ail au lieu du sel d'ail. Essayez les épices suivantes : poivre de Cayenne, poudre de chili, cumin, cannelle, clou de girofle, gingembre et muscade. Utilisez des herbes séchées ou faites pousser vos propres herbes, comme le basilic, la ciboulette, l'aneth, le persil, le romarin, l'origan, le thym et la menthe.
- Féculé de maïs. Servez-vous-en pour épaissir les sauces et les jus.
- Huiles (les huiles d'olive et de canola constituent les meilleurs choix). Achetez l'huile en petite quantité pour éviter le gaspillage ou conservez-la au réfrigérateur.
- Assortiment de condiments. Utilisez des condiments pour ajouter de la variété et rehausser le goût de vos aliments (p. ex., moutardes, bouillons, granules aromatisées au beurre, mélanges d'épices sans sel, vin de cuisine et vinaigres assaisonnés de type balsamique, aux fruits ou aux fines herbes).

Voici quelques conseils pour gagner du temps dans la cuisine :

- Gardez sous la main diverses fournitures renouvelables (p. ex., papier d'aluminium, papier ciré, pellicule plastique, sacs en plastique de grandeurs variées ordinaires et pour le congélateur, pellicule pour congélation et serviettes de papier) nécessaires à la préparation et à la conservation sécuritaires des aliments.
- Utilisez des ingrédients partiellement préparés pour réduire le temps de préparation. Par exemple :

- Légumes hachés congelés
- Carottes pelées
- Chou râpé
- Salade prélavée
- Champignons tranchés frais ou en conserve
- Sauce à spaghetti faible en matières grasses
- Fromage râpé faible en matières grasses

- Préparez vous-même certains ingrédients à l'avance pour éviter d'acheter des aliments préparés et économiser. Réservez du temps pour trancher, couper et hacher les ingrédients que vous utilisez le plus souvent. Conservez-les dans des sacs en plastique transparents pour le congélateur afin de les repérer facilement. Notez la date sur l'emballage.

- Cuisinez des plats à congeler. Doublez une recette et congelez les restes en portions individuelles pour des repas rapides. Les aliments ci-dessous se congèlent bien :

Riz  
Légumineuses cuites (tels que les haricots)  
Sauces sans mayonnaise, yogourt ou crème sure  
Viandes et volailles cuites et crues  
Légumes sans sauce  
Fruits sans sucre  
Fromages durs  
Pâte  
Pains  
Muffins  
Plats en cocotte  
Pizza  
Crêpes  
Gaufres  
Ragoûts  
Soupes et bouillons

- Utilisez des aliments en conserve pour épargner du temps et de l'argent. Les aliments en conserve peuvent être de bonne qualité et bons pour la santé. Lisez les étiquettes pour connaître leur teneur en sucre et en sel (sodium). Rincez-les pour enlever le sirop et le sel. Voici des exemples de bons aliments en conserve à avoir dans votre garde-manger :

Fruits conservés dans l'eau ou dans le jus (poires, pêches, ananas, quartiers d'orange ou de pamplemousse)  
Compote de pommes non sucrée  
Jus de fruits non sucré  
Confitures aux fruits (au lieu des gelées)  
Légumineuses (haricots noirs, haricots Pinto, haricots communs, etc.)  
Tomates, pâte de tomates, sauce tomate  
Sauce à spaghetti faible en matières grasses  
Thon conservé dans l'eau  
Saumon conservé dans l'eau  
Poulet conservé dans l'eau  
Myes, huîtres  
Bouillons faibles en matières grasses et en sodium  
Consommés

*Voici trois stratégies que je vais essayer pour organiser ma cuisine afin de mieux cuisiner.*

*Je vais :*

- 
- 
- 

*Mes conseils pour la cuisine*

*Notez vos conseils les plus pratiques. Partagez-les avec votre conseiller. Il pourra à son tour les partager avec d'autres participants au programme du CPRIC.*

- 
- 
-

## Étape n° 2

### **Modifier les recettes pour réduire les calories et les matières grasses**

---

La cuisson est le dernier élément d'une alimentation plus saine et plus légère. Inspirez-vous des suggestions qui suivent pour modifier vos recettes préférées. Utilisez votre imagination pour créer de nouvelles recettes.

#### **Préparer des plats de viande, de poisson et de volaille**

- Achetez des coupes maigres de viandes et enlevez tout le gras visible avant de les faire cuire. Enlevez la peau de la volaille avant de la faire cuire.
- Utilisez des méthodes de cuisson qui nécessitent peu de matières grasses, comme cuire au four ou à la vapeur, braiser, griller, rôtir et sauter.
- Pour obtenir une portion de viande cuite de 75 g (3 oz), commencez avec une portion de viande crue de 100 g (4 oz).
- Faites mariner les coupes de viandes maigres moins tendres pour les attendrir, avant de les faire cuire. Pour la marinade, utilisez différents liquides, comme le vinaigre, les jus de fruits et de légumes (ananas, citron, tomate), le vin ou la vinaigrette italienne faible en matières grasses. Plus la viande reste longtemps dans la marinade, plus elle sera tendre et savoureuse.
- Coupez la viande en tranches minces ou en diagonale (à contre-fil) ou martelez-la pour l'attendrir. Cette méthode est efficace avec la viande à sauter.
- Dégraissez les ragoûts, les soupes et les plats en cocotte en les laissant refroidir, puis en retirant la graisse durcie à la surface.
- Utilisez une quantité infime d'huile et d'enduit anticollant en vaporisateur lorsque vous faites sauter les aliments. S'ils collent, libérez-les en ajoutant du bouillon de poulet ou de légumes, de l'eau ou du vin.
- Faites cuire les viandes, la volaille, les fruits de mer et les légumes sur le barbecue. Cette méthode permet à la graisse de s'égoutter.
- Faites rôtir les gros morceaux de viande (dinde ou poulet entier) sur une grille pour éviter qu'ils ne trempent dans leur jus de cuisson. Arrosez-les plutôt avec du jus de légumes ou de fruits, du bouillon ou du vin.

## Préparer des produits de boulangerie et pâtisseries et d'autres recettes

Il est un peu plus difficile de réduire les calories provenant du sucre, surtout dans les produits de boulangerie et pâtisseries. Le sucre aide à maintenir le volume et l'humidité dans les produits où l'on a réduit les matières grasses. En règle générale, il est possible de réduire la quantité de sucre d'un quart jusqu'à un tiers sans altérer de façon marquée le goût et la texture des aliments.

En plus de *substituer* les matières grasses et le sucre et d'en *réduire* la quantité dans les recettes, il est possible *d'éliminer* certains ingrédients. Si un ingrédient est ajouté pour l'apparence, par habitude ou encore, s'il est facultatif, vous pouvez l'omettre. Voici une liste d'ingrédients que vous pouvez réduire ou éliminer dans vos recettes :

- Noix dans les produits de boulangerie et pâtisseries
- Raisins secs ou fruits séchés
- Olives dans les salades
- Garniture fouettée et glaçage épais sur les desserts
- Beurre ou margarine dans les sandwichs ou la purée de pommes de terre

## Apprendre à mesurer

Beaucoup de bons cuisiniers disent qu'ils ne mesurent pas les ingrédients qu'ils utilisent dans leurs recettes. Si vous essayez de manger sainement et de gérer votre poids, il est recommandé de mesurer vos ingrédients lorsque vous cuisinez. *Mesurez toujours les huiles ou les matières grasses dans vos recettes.* Cette habitude vous aidera souvent à réduire la quantité que vous utilisez. Vous pourriez ainsi éliminer quelques grammes de matières grasses et calories sans affecter la qualité et le goût des aliments.

Il est difficile de s'imaginer à quoi ressemble 1 g de matières grasses, mais il est possible de visualiser une cuillère à thé, soit l'équivalent d'environ 5 g de matières grasses. Consultez le tableau ci-dessous pour connaître la teneur en matières grasses de certains aliments courants.

	<i>Matières grasses (c. à thé)</i>	<i>Matières grasses (ml)</i>	<i>Matières grasses (g)</i>
• Bâtonnets de carotte et de céleri	Aucune	0	0
• Tranche de pain	¼ c. à thé	1,25 ml	1
• 75 g (3 oz) de bœuf maigre	1 c. à thé	5 ml	5
• 125 ml (½ tasse) de salade de chou crémeuse	3 c. à thé	15 ml	15
• Croissant	3 c. à thé	15 ml	15
• 2 hot dogs (75g/ 3 oz)	6 c. à thé	30 ml	30

Chacune des quantités suivantes de tartinades et de vinaigrettes contiennent le même nombre de matières grasses que 1 c. à thé de beurre ou de margarine (soit 5 g de matières grasses) :

- 5 ml (1 c. à thé) d'huile
- 5 ml (1 c. à thé) de mayonnaise ordinaire
- 10 ml (2 c. à thé) de vinaigrette italienne ou française
- 15 ml (3 c. à thé) de vinaigrette crémeuse
- 15 ml (3 c. à thé) de fromage à la crème
- 15 ml (3 c. à thé) de mayonnaise réduite en calories
- 20 ml (4 c. à thé) de crème légère
- 25 ml (5 c. à thé) de crème sure

Le tableau qui suit suggère des façons de substituer, de réduire ou d'éliminer certains ingrédients dans les recettes pour éliminer des calories et des matières grasses.

<i>Ingrédient de départ</i>	<i>Substituer par</i>	<i>Calories éliminées</i>	<i>Matières grasses éliminées (g)</i>
250 ml (1 tasse) de lait entier	250 ml (1 tasse) de lait écrémé	80	8
250 ml (1 tasse) de crème à 10 % M.G. (dans les jus ou les sauces à la crème)	250 ml (1 tasse) de lait concentré écrémé (épaissir avec 15 ml ou 1 c. à table de fécule de maïs, amener à ébullition)	120	25
250 ml (1 tasse) de crème à 35 % M.G.	250 ml (1 tasse) de lait concentré écrémé	632	85
250 ml (1 tasse) de crème sure	250 ml (1 tasse) de yogourt sans matières grasses	350	48
	ou 250 ml (1 tasse) de fromage cottage à 1 % M.G. mélangé avec 30 ml (2 c. à table) de jus de citron	315	46
250 ml (1 tasse) de fromage cheddar râpé	250 ml (1 tasse) de fromage cheddar réduit en matières grasses	135	17.5
250 ml (8 oz) de fromage à la crème	250 ml (1 tasse) de fromage de yogourt. Pour préparer, faire égoutter 500 ml (2 tasses) de yogourt sans matières grasses toute la nuit dans une passoire tapissée d'un coton à fromage.	544	76
	ou 125 ml (½ tasse) de fromage à la crème sans matières grasses avec 125 ml (½ tasse) de fromage à la crème léger	404	52
30 ml (2 c. à table) d'huile (pour les sautés)	enduit anticollant en vaporisateur et 15 ml (1 c. à table) d'huile	125	12
	ou 30 ml (2 c. à table) de vin	220	24



	ou 30 ml (2 c. à table) de bouillon sans matières grasses	235	24
1 œuf	2 blancs d'œuf	50	6
15 ml (1 c. à table) de mayonnaise	15 ml (1 c. à table) de mayonnaise réduite en calories ou 15 ml (1 c. à table) de mayonnaise sans matières grasses	50  68	6  11
250 ml (1 tasse) de noix	Éliminer ou 125 ml (½ tasse) de noix	640  320	60  30

*Voici trois stratégies que je vais essayer pour modifier mes habitudes de cuisson.*

*Je vais :*

- 
- 
-

# Cuisiner sainement

---

## Avant votre prochaine visite

**Entre les visites avec votre conseiller, vous devriez lire le contenu et répondre aux questions de vos troussees éducatives. Utilisez cette feuille pour consigner votre travail. Considérez cet exercice comme un « devoir ».**

- Énumérez trois stratégies que vous prévoyez essayer pour organiser votre cuisine afin de mieux cuisiner.

*Je vais :*

1.

2.

3.

- Notez vos conseils les plus pratiques. Partagez-les avec votre conseiller. Il pourra à son tour les partager avec d'autres participants au programme du CPRIC.*

*Mes conseils pour la cuisine*

- 
- 
- 

- Énumérez trois stratégies que vous prévoyez essayer pour modifier vos habitudes de cuisson.

*Je vais :*

1.

2.

3.

**Notez ci-dessous les questions que vous désirez poser à votre conseiller.**

