

SE NOURRIR POUR PRÉVENIR

RECETTES POUR SOUTENIR LE SYSTÈME IMMUNITAIRE



Présenté par
PENSEZ DINDON 



« BONJOUR, JE ME NOMME SHANNON ET JE SUIS DIÉTÉTISTE, ÉCONOMISTE DOMESTIQUE, FOODIE, TAXI POUR ADOS ET CRÉATRICE DE PLUSIEURS, PLUSIEURS REPAS. »

La cuisine est mon endroit de prédilection. Je suis passionnée par la nutrition et l'alimentation et leur potentiel d'améliorer la qualité de vie et de tisser des liens, tout en nourrissant le corps et l'esprit.

Maintenir un état de bien-être a récemment été l'une de mes priorités, tout comme celle de plusieurs d'entre vous. Voilà pourquoi j'ai créé mes nouvelles recettes à base de dindon qui, en plus d'être savoureuses, peuvent aider à atteindre un bien-être optimal. Il est possible de maintenir un système immunitaire fort en consommant régulièrement des aliments sains et riches en nutriments, et vous en trouverez plusieurs dans ces recettes, notamment :

- Fruits et légumes (chacune en contient au moins une portion)
- Grains entiers (comme de l'orge dans mon bol nourrissant à la méditerranéenne)
- Aliments riches en protéines (bonjour, dindon!)
- Noix et légumineuses (comme des haricots noirs dans mes tacos au dindon et aux haricots noirs)

J'ai pris soin de créer des recettes simples et polyvalentes, en incorporant plusieurs ingrédients interchangeables. Vous n'avez pas de chou-fleur frais? Optez pour la version surgelée. Vous ne raffolez pas du brocoli? Essayez des pois mange-tout. Vous n'arrivez pas à trouver de la sauce de poisson? Remplacez-la par de la sauce soya. À vous de choisir!

J'ai testé ces recettes auprès de critiques sévères au sein de ma famille, alors je sais qu'elles regorgent de saveurs. Il est essentiel de manger des aliments sains, mais il est aussi important qu'ils soient succulents! J'espère que ces recettes vous inspireront à laisser aller votre créativité alors que vous préparerez ces repas nourrissants et santé pour vous et ceux que vous aimez.

À votre santé!

shannon crocker

LISTE D'ÉPICERIE DE SHANNON

Je recommande d'adopter et de suivre un régime alimentaire équilibré, composé d'une variété d'aliments qui favorisent le bien-être et procurent les nutriments dont vous avez besoin pour renforcer votre immunité.

J'ai dressé cette liste d'épicerie afin que vous ayez à portée de main tous les ingrédients nécessaires pour réaliser les recettes que je vous propose dans ce livret. Considérez-la comme un point de départ, et ajoutez-y d'autres aliments sains pour préparer une foule d'autres repas savoureux et nourrissants.



FRUITS ET LÉGUMES

Bok choy
Brocoli
Chou
Chou-fleur
Ail
Gingembre
Oignons verts
Champignons
Oranges
Poivrons (rouges et jaunes)
Oignons rouges
Patates douces
Tomates cerises



GRAINS ENTIERS

Orge
Riz brun
Nouilles de grains entiers



ALIMENTS TRADITIONNELS RICHES EN PROTÉINES

Poitrine de dindon
Hauts de cuisse de dindon, avec os et peau
Dindon haché
Œufs
Fromage (feta, cheddar)



PROTÉINES VÉGÉTALES

Haricots noirs
Pois chiches
Amandes tranchées

SOUPE AUX MINI BOULETTES DE DINDON AVEC SOUPÇON DE GINGEMBRE

Vous rêvez d'une bonne soupe aux nouilles? Composée de gingembre parfumé, d'oignon vert coloré et de lime acidulée, cette version maison propose une copie gorgée de nutriments de ce mets favori qui satisfera vos envies d'une soupe inouïe! Les mini boulettes de dindon ajoutent une touche amusante à cette recette nourrissante. Ne vous laissez pas impressionner par la liste d'ingrédients, cette soupe se prépare en un rien de temps!



QUESTION NUTRITION

Les jaunes d'œufs sont les seuls aliments qui contiennent naturellement la vitamine D dont nous avons besoin pour renforcer notre système immunitaire. Alors, garnissez votre soupe d'œufs!

PETIT PLUS



Un seul plat (pour un nettoyage facile)



Donne Portions : 4-6



Durée de préparation : 20 min



Durée de cuisson : 20 min

INGRÉDIENTS

MINI BOULETTES DE DINDON

1 lb (454 g) de dindon haché
 ¼ tasse de chapelure panko
 2 c. à thé d'huile de canola
 1 c. à thé de racine de gingembre frais, râpée
 1 c. à thé de sauce soya
 ½ c. à thé de poivre
 ½ c. à thé de sauce sriracha
 1 gousse d'ail, pressée
 1 oignon vert, coupé en dés (parties blanches et vertes)

SOUPE

1 c. à soupe d'huile de canola
 1 tasse d'oignons verts tranchés (parties blanches et vertes, environ un bouquet)
 6 tasses de bouillon de volaille à teneur réduite en sodium
 3 tasses de champignons tranchés finement
 2 c. à soupe de racine de gingembre frais, râpée
 1 c. à soupe de sauce soya à teneur réduite en sodium
 2 c. à thé de sauce de poisson
 2 gousses d'ail émincées
 4 tasses de bébé bok choy (tiges et feuilles), tranché finement
 2 c. à soupe de jus de lime frais
 150 g de nouilles spaghetti de blé entier cassées en trois, cuites selon les directives sur l'emballage
 4 œufs mollets, coupés en deux (facultatif)

Garnitures facultatives: huile de sésame, sriracha, carotte râpée, coriandre, quartiers de lime

PRÉPARATION

ÉTAPE 1: MINI BOULETTES DE DINDON

Dans un bol moyen, mélanger le dindon, la chapelure, l'huile de canola, le gingembre, la sauce soya, le poivre, la sauce sriracha, l'ail et l'oignon vert. Prendre une cuillère à thé de mélange à boulettes pour former délicatement chaque mini boulette. Déposer les boulettes sur une plaque de cuisson recouverte de papier d'aluminium. Cuire à « broil » environ 5 minutes, jusqu'à ce qu'un thermomètre à lecture instantanée indique 165°F. Transférer les boulettes cuites dans un bol moyen et couvrir pour garder au chaud. Réserver.

ÉTAPE 2: SOUPE

Dans une grande casserole, faire chauffer l'huile et les oignons verts à feu moyen-vif. Faire sauter pendant environ 3 minutes, jusqu'à ce que les oignons verts deviennent légèrement dorés.

ÉTAPE 3

Ajouter le bouillon, les champignons, le gingembre, la sauce soya, la sauce de poisson et l'ail. Porter à ébullition à feu vif. Réduire le feu, couvrir et laisser mijoter 3 minutes.

ÉTAPE 4

À feu vif, ajouter le bok choy et cuire à découvert pendant 2 minutes, jusqu'à ce qu'il soit à la fois tendre et croquant. Retirer la casserole du feu. Incorporer le jus de lime.

ÉTAPE 5

À l'aide d'une cuillère trouée, répartir les légumes dans 4 bols à soupe. Ajouter les nouilles cuites et verser le bouillon dans les bols. Garnir avec les boulettes de dindon et les œufs mollets (si désiré).

ÉTAPE 6

Arroser d'huile de sésame et de sauce sriracha et garnir de carottes ou de coriandre, si désiré. Servir avec des quartiers de limes supplémentaires.

CONSEIL

À court de temps? Remplacez les boulettes dindon par du dindon haché poêlé. Cuire simplement tous les ingrédients des boulettes, sauf la chapelure panko, dans une poêle à feu vif pendant 5 minutes, ou jusqu'à ce que le dindon soit entièrement cuit et légèrement doré.

TACOS AU DINDON ET AUX HARICOTS NOIRS AVEC SALSA À L'OIGNON ROUGE

Des tacos juste le mardi? Non, merci! Débordants de dindon, de haricots noirs, de salsa à l'oignon rouge acidulée et d'une tonne de légumes, ces tacos peuvent être dégustés n'importe quel soir de la semaine.



QUESTION NUTRITION

Le dindon haché est une excellente source de zinc facilement absorbé qui vous aide aussi à absorber le zinc végétal contenu dans les haricots noirs!

PETIT PLUS

 Repas familial idéal



Donne
Portions
: 4-6



Durée de
préparation :
10 min



Durée de
cuisson : 15
min

INGRÉDIENTS

SALSA À L'OIGNON ROUGE

2 tasses d'oignon rouge tranché finement (environ un gros oignon)
3 c. à soupe de jus de lime frais
2 c. à soupe d'huile de canola
2 c. à soupe de piment jalapeño coupé en dés (environ 1 petit piment)
1 c. à thé d'origan séché
¼ c. à thé de sel

TACOS AU DINDON

1 lb de dindon haché
1 c. à soupe d'huile de canola

1 tasse de haricots noirs en conserve, égouttés et rincés
1 tasse d'eau
1 c. à soupe de poudre de chili
1 c. à soupe de cumin moulu
1 c. à soupe de poudre d'ail
1 c. à soupe de poudre d'oignon
1 c. à thé de flocons de piment rouge broyés (facultatif)
½ c. à thé de sel
10 à 12 tortillas de maïs ou de grains entiers ou feuilles de laitue croquantes

Garnitures facultatives: À vous le choix! Essayez l'une ou l'autre des garnitures suivantes : carottes râpées, laitue, tomates hachées, chou râpé ou salade de chou en sac, poivrons rouges tranchés, avocat tranché, maïs grillé, fromage râpé et salsa.

PRÉPARATION

ÉTAPE 1: SALSA À L'OIGNON ROUGE

Dans un petit bol, combiner l'oignon rouge, le jus de lime, l'huile, le piment jalapeño, l'origan et le sel. Réserver.

ÉTAPE 2: TACOS AU DINDON

Faire chauffer l'huile dans une grande poêle à feu moyen-vif. Ajouter le dindon et l'émietter à l'aide d'une cuillère. Cuire, en remuant fréquemment, jusqu'à ce qu'il soit doré et bien cuit, environ 7 minutes.

ÉTAPE 3

Ajouter les haricots noirs, l'eau, la poudre de chili, le cumin, la poudre d'ail, la poudre d'oignon, les flocons de piment rouge et le sel. Laisser mijoter jusqu'à ce que l'eau soit absorbée, environ 5 minutes.

ÉTAPE 4

Servir le mélange à tacos avec des tortillas ou des feuilles de laitue croquantes, la salsa à l'oignon rouge et un assortiment de garnitures, puis laisser chacun créer son propre taco à son goût!

CONSEIL

Doublez la recette et vous pourrez ensuite préparer des salades de tacos au dindon pour le lunch du lendemain.

BOL NOURRISSANT AU DINDON À LA MÉDITERRANÉENNE AVEC VINAIGRETTE CITRONNÉE

J'aime cuisiner de la poitrine de dindon le week-end afin de pouvoir préparer des repas rapides et sans cuisson durant la semaine, comme ce bol nourrissant super savoureux. Ce mets hautement énergisant déborde de légumes, de pois chiches, d'orge et de dindon maigre, le tout rehaussé d'une vinaigrette citronnée qui lui donne un véritable coup de saveur.



QUESTION NUTRITION

Les pois chiches et l'orge sont gorgés de fibres qui aident les bonnes bactéries à proliférer dans votre intestin. Un intestin en santé contribue au bien-être de tout le corps.

PETIT PLUS



Prêt en 20 minutes



Donne
Portions
: 4-6



Durée de
préparation :
20 min

INGRÉDIENTS

VINAIGRETTE CITRONNÉE

- 1/3 tasse d'huile d'olive
- 3 c. à soupe de jus de citron fraîchement pressé
- 1 c. à thé d'origan séché
- 1/4 c. à thé (chaque) de sel et de poivre
- 1 très petite gousse d'ail, pressée
- Une pincée de flocons de piment rouge broyés

BOL NOURRISSANT

- 2 tasses de cubes de dindon cuit
- 2 tasses de concombre anglais tranché et coupé en 4 (environ 1 petit)
- 2 tasses de tomates cerises coupées en deux
- 2 tasses de poivron jaune haché (1 poivron)
- 2 tasses d'orge, de riz brun ou de quinoa cuit (facultatif)
- 1 tasse de pois chiches en conserve, égouttés et rincés
- 1/3 tasse de fromage feta émietté
- 1/4 tasse d'oignon rouge coupé en dés
- 4 c. à soupe d'olives kalamata tranchées

PRÉPARATION

ÉTAPE 1: VINAIGRETTE CITRONNÉE

Dans un petit bol, mélanger en fouettant l'huile, le jus de citron, le sel, le poivre, l'ail et les flocons de piment rouge. Réserver.

ÉTAPE 2: BOL NOURRISSANT

Répartir le dindon, le concombre, les tomates, le poivron, le riz et les pois chiches dans quatre bols. Garnir de feta, d'oignon et d'olives. Arroser de vinaigrette citronnée.

CONSEIL

À vous le choix! Ajoutez tous les ingrédients (sauf le concombre) et la vinaigrette dans une poêle chaude et remuez jusqu'à ce qu'ils soient chauds, pour un bol nourrissant d'autant plus réconfortant.

DINDON MADRAS AVEC PATATES SUCRÉES ET CHOU-FLEUR

Impressionnant mais simple, ce mets se prépare sur une seule plaque de cuisson et goûte incroyablement bon. Le rêve des gens à court de temps! Enfourez la plaque et affairez-vous à autre chose (ou relaxez!) pendant que votre repas cuit. Les saveurs de chou-fleur, de patates douces et de dindon rôtis se marient à merveille avec le goût du curry. Résultat? Le souper parfait!



QUESTION NUTRITION

Toutes les découpes de dindon blanches et brunes sont maigres et riches en nutriments, mais la viande brune est encore plus riche en minéraux, comme le fer, le zinc et le sélénium.

PETIT PLUS

 Préparez et oubliez!



Donne
Portions : 4



Durée de
préparation
: 20 min



Durée de
cuisson : 30 min



Temps de
refroidissement : au
moins 6 heures ou
toute la nuit

INGRÉDIENTS

½ tasse de yogourt nature (pas grec)

6 c. à soupe d'huile de canola, divisées

2 c. à thé de pâte de curry Madras

2 c. à soupe de jus de lime frais

2 gousses d'ail, pressées

4 petits hauts de cuisse, avec os et peau (environ 275 g chacun)

1 grosse tête de chou-fleur, coupée en mini fleurons (environ 6 tasses)

2 grosses patates douces, coupées en morceaux de 1 pouce

¼ c. à thé de sel

Garnitures facultatives : chutney de mangue, persil plat haché grossièrement

PRÉPARATION

ÉTAPE 1

Dans un grand plat, combiner le yogourt, 3 cuillères à soupe d'huile de canola, la pâte de curry Madras, le jus de lime et l'ail. Ajouter le dindon et remuer pour bien enrober, en utilisant vos mains pour atteindre le dessous de la peau. Couvrir et réfrigérer pendant au moins 6 heures ou toute la nuit.

ÉTAPE 2

Préchauffer le four à 425°F. Recouvrir une plaque de cuisson avec rebord de papier parchemin. Ajouter le chou-fleur et les patates douce et arroser avec le reste de l'huile, puis saupoudrer de sel. Remuer pour enrober et étaler en une seule couche.

ÉTAPE 3

Retirer le dindon de la marinade et jeter le surplus de marinade. Déposer le dindon, peau vers le haut, à travers les légumes. Faire rôtir jusqu'à ce que le dindon devienne doré et soit bien cuit, et qu'un thermomètre à lecture instantanée inséré dans la partie la plus épaisse de la viande indique 165°F, environ 30 à 35 minutes, dépendant de la grosseur des hauts de cuisse.

ÉTAPE 4

Garnir de persil plat (si désiré) et servir avec votre chutney à la mangue préféré

CONSEIL

La marinade est essentielle: Laisser mariner du dindon toute la nuit lui donnera la meilleure profondeur de saveur. La marinade permet aussi de sauver du temps au moment de préparer un repas. Question de sauver encore plus de temps, coupez vos légumes la veille.

SAUTÉ DE DINDON AU MIEL ÉPICÉ AVEC AMANDES GRILLÉES

Il y a mille et une raisons d'aimer ce sauté : il se prépare en deux temps trois mouvements, il regorge de dindon nourrissant et de légumes riches en vitamines et il propose une touche piquante, combinée à un léger goût d'orange. Les amandes grillées viennent ajouter un facteur saveur et une succulente texture croquante. Je sers ce sauté avec du riz brun pour combler les plus grands appétits.



QUESTION NUTRITION

Puisqu'il contient du chou, du brocoli et des poivrons rouges, ce sauté est rempli de vitamine C qui aide à renforcer l'immunité.

PETIT PLUS



Polyvalent (remplacez tout légume par un autre de votre choix)



Donne Portions
: 4



Durée de
préparation :
15 min



Durée de
cuisson : 10 min

INGRÉDIENTS

SAUCE PIQUANTE AU MIEL

¼ tasse de miel
1 c. à soupe d'huile de canola
1 c. à soupe de jus d'orange
¼ c. à thé de piment de Cayenne

SAUTÉ

¼ c. à thé de sel
2 c. à soupe d'huile de canola, divisées
500 g de poitrine de dindon coupée en lanières de ½ pouce
2 tasses de petits morceaux de brocoli
2 tasses de chou rouge, tranché finement
1 poivron rouge, tranché finement
1 petite gousse d'ail, pressée
½ tasse d'amandes effilées, grillées

Garnitures facultatives: oignons verts tranchés et quartiers d'orange

PRÉPARATION

ÉTAPE 1: SAUCE PIQUANTE AU MIEL

Dans un petit bol, mélanger en fouettant le miel, l'huile, le jus d'orange et le piment de Cayenne. Réserver.

ÉTAPE 2: SAUTÉ

Dans une grande poêle antiadhésive ou un wok, faire chauffer 1 cuillère à soupe d'huile à feu moyen-vif. Saler le dindon et le faire sauter de 3 à 4 minutes, jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit. Transférer le dindon dans un bol moyen et couvrir avec une grande assiette pour garder au chaud.

ÉTAPE 3

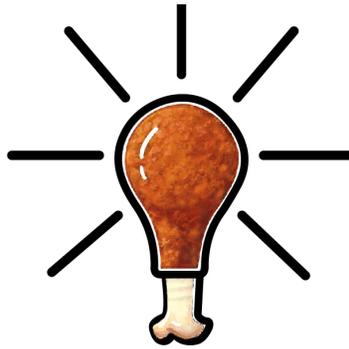
Ajouter le reste de l'huile dans la même poêle, puis le brocoli, le chou rouge, le poivron rouge et l'ail. Faire sauter de 2 à 3 minutes jusqu'à ce que les légumes soient à la fois tendres et croquants.

ÉTAPE 4

Répartir les légumes dans quatre assiettes et garnir du dindon et des amandes effilées. Arroser de sauce piquante au miel. Servir avec les garnitures facultatives, soit des oignons verts et des quartiers d'orange.

CONSEIL

Faites changement : Remplacez les légumes frais par des légumes pour sautés surgelés en sac. Il suffira d'ajouter quelques minutes de cuisson.



PENSEZ DINDON^{MC} 

Pour d'autres succulentes recettes, visitez **PensezDindon.ca**, et n'oubliez pas d'utiliser le mot-clic **#PensezDindon** lorsque vous partagez des recettes en ligne ou sur les réseaux sociaux!