

TOU GO

Des habitudes santé
que vous aimerez



montougo.ca

Faites
le point sur
vos habitudes
de vie

Présenté par :



FÉDÉRATION
DES MÉDECINS
OMNIPRATICIENS
DU QUÉBEC

QUESTIONNAIRE SANTÉ
À MONTUGO.CA →



SOUPES ET POTAGES

Potage ensoleillé à la courge musquée

★★★★☆ 162 VOTES



PORTIONS
8



PRÉPARATION
2 MIN



CUISSON
10 MIN



FRUITS ET LÉGUMES
1,5 PORTION

Apportez une belle dose de soleil et de couleur à votre repas! La courge musquée rend ce potage bien crémeux.

INGRÉDIENTS

- 10 ml (2 c. à thé) d'huile
- 2 oignons, hachés
- 2 courges musquées (butternut)
- 2 carottes, pelées et coupées en rondelles
- 2 ou 3 pommes de terre, pelées et coupées en cubes
- 2,5 L (10 tasses) de bouillon de poulet maison dégraissé (ou de bouillon du commerce réduit en sodium)
- 2,5 ml (½ c. à thé) de muscade
- 2,5 ml (½ c. à thé) de marjolaine
- Poivre, au goût
- Lait (facultatif)

PRÉPARATION

1. Dans un peu d'huile, faire revenir les oignons dans une grande casserole à feu moyen.
2. Couper la courge en deux et en retirer les graines. Peler la courge et couper sa chair en cubes.
3. Déposer les morceaux de courge, de carottes et de pommes de terre dans la casserole. Ajouter le bouillon de poulet réduit en sodium, la muscade, la marjolaine et le poivre.
4. Laisser mijoter jusqu'à ce que les légumes soient cuits. Réduire en purée au mélangeur. Ajouter le lait (si désiré) seulement au moment de servir.
5. Cette soupe peut être congelée. Un vrai délice pour les yeux et les papilles!

SOUPES ET POTAGES

Potage à la citrouille

★★★★☆ 147 VOTES



PORTIONS
4



PRÉPARATION
20 MIN



CUISON
50 MIN



FRUITS ET LÉGUMES
2 PORTIONS

Citrouille, carotte et patate douce
s'entendent à merveille dans ce
potage orangé réconfortant.

INGRÉDIENTS

- 625 ml (2 ½ tasse) de citrouille coupée en cubes
- 1 carotte, coupée en grosses tranches
- 125 ml (½ tasse) de patate sucrée, coupée en cubes
- 1 blanc de poireau
- 1 oignon, haché
- 125 ml (½ tasse) de persil frais, haché
- 80 ml (⅓ tasse) de coriandre fraîche, hachée
- 10 ml (2 c. à thé) de beurre
- 5 ml (1 c. à thé) d'huile de canola
- 1 L (4 tasses) de bouillon de poulet

PRÉPARATION

1. Éplucher et couper les légumes en tranches ou en cubes.
2. Dans une casserole, faire chauffer l'huile et le beurre et faire revenir l'oignon et le blanc de poireau.
3. Ajouter les morceaux de citrouille, de patate sucrée et de carotte et faire cuire entre 4 et 5 min en remuant de temps en temps.
4. Ajouter le bouillon de poulet et laisser mijoter à feu moyen jusqu'à ce que les légumes soient cuits.
5. À la fin de la cuisson, ajouter le persil et la coriandre.
6. Passer le tout au robot culinaire ou au mélangeur pour obtenir une texture veloutée.

SALADES ET BOLS

Salade tiède de poulet aux pommes

★★★★☆ 146 VOTES



 PORTIONS
4

 PRÉPARATION
20 MIN

 CUISSON
10 MIN

 FRUITS ET LÉGUMES
1,5 PORTION

Glissez quelques tranches de fruits-et-legumes-dici dans cette salade tiède au poulet. Vous ne regretterez pas cette exquisite combinaison!

INGRÉDIENTS

- 450 g (1 lb) de poitrines de poulet désossées et sans la peau, en cubes
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile
- 1 poivron vert, en lanières
- 1 blanc de poireau, en rondelles (ou 1 oignon, haché)
- 30 ml (2 c. à soupe) de pesto de tomates séchées (facultatif)
- 180 ml (¾ tasse) de purée de pomme non sucrée
- 1 L (4 tasses) de feuilles de laitue printanière

PRÉPARATION

1. Dans une grande casserole, faire revenir le poulet dans l'huile environ 5 min.
2. Ajouter le poivron et le blanc de poireau et faire cuire 4 min.
3. Ajouter le pesto et la purée de pommes. Faire cuire à feu moyen jusqu'à ce que la préparation soit chaude.
4. Servir sur un lit de feuilles de laitue printanière.

PLATS PRINCIPAUX

Cannellonis farcis à la ricotta et à la citrouille

★★★★☆ 115 VOTES



PORTIONS
8



PRÉPARATION
30 MIN



CUISSON
35 MIN



FRUITS ET LÉGUMES
1,5 PORTION

Cuisez la **citrouille** façon salée avec cette recette de cannellonis farcis à la **ricotta**.

INGRÉDIENTS

Sauce rosée

- 15 ml (1 c. à soupe) de margarine
- ½ oignon, haché
- 15 ml (1 c. à soupe) de farine
- 250 ml (1 tasse) de lait
- 2,5 ml (½ c. à thé) de muscade
- 1 pincée de sel et de poivre
- 1 boîte de 540 ml (19 oz) de tomates broyées

Cannellonis

- 32 cannellonis précuits
- 450 g (1 lb) de chair de citrouille cuite (ou d'une autre courge d'hiver)
- 1 kg (2 lb) de ricotta
- 30 ml (2 c. à soupe) de sauge fraîche ou 10 ml (2 c. à thé) de sauge séchée
- 180 ml (¾ tasse) de mozzarella partiellement écrémée, râpée

PRÉPARATION

Sauce

1. Dans une casserole, faire fondre la margarine et y faire revenir l'oignon quelques minutes. Ajouter la farine et faire un roux blanc.
2. Incorporer le lait au roux progressivement en remuant avec le fouet. Porter à ébullition. Assaisonner de sel, de poivre et de muscade.
3. Ajouter les tomates et remuer.

Cannellonis

1. Défaire la citrouille cuite en purée. Mélanger avec la ricotta et la sauge.
2. Farcir les cannellonis avec le mélange.
3. Placer dans un plat allant au four, couvrir de sauce rosée et cuire 20 min à 350°F (120°C).
4. Parsemer de fromage et faire gratiner quelques minutes.
5. Servir 4 cannellonis par personne avec une salade.

PLATS PRINCIPAUX

Sauté de poulet aux pommes et au gingembre

★★★★☆ 170 VOTES

PORTIONS
4PRÉPARATION
45 MINCUISSON
30 MINFRUITS ET LÉGUMES
1,5 PORTION

Le gingembre frais fait toute la différence dans cette recette de sauté au poulet. On s'en régale encore et encore!

INGRÉDIENTS

- 675 g (1 ½ lb) de poitrines de poulet désossées, sans la peau
- 5 ml (1 c. à thé) d'huile
- 125 ml (½ tasse) de poivron vert, en dés
- 180 ml (¾ tasse) de champignons, en tranches
- 30 ml (2 c. à soupe) de gingembre frais, haché fin 3 pommes non pelées, en fines lamelles
- 125 ml (½ tasse) de carottes, en dés
- 250 ml (1 tasse) de bouillon de poulet maison (ou de bouillon du commerce réduit en sel)
- 15 ml (1 c. à soupe) de sauce soya
- 15 ml (1 c. à soupe) de fécule de maïs
- Ciboulette ou persil, haché, au goût

PRÉPARATION

1. Couper le poulet en morceaux.
2. Dans une poêle antiadhésive, faire revenir le poulet à feu vif. Retirer et réserver.
3. Dans un peu d'huile, faire sauter à feu moyen les légumes, le gingembre et les pommes environ 3 min.
4. Ajouter le bouillon.
5. Incorporer la sauce soya à la fécule.
6. Ajouter aux légumes et brasser.
7. Mettre les morceaux de poulet dans la sauce et faire mijoter 15 min.
8. Décorer de ciboulette ou de persil haché.
9. Accompagner de pâtes de blé entier, de riz brun ou de semoule de blé entier.

TOUT-EN-UN

Courge spaghetti à partager

★ ★ ★ ★ ☆ 101 VOTES



 PORTIONS
6


 PRÉPARATION
30 MIN


 CUISSON
30 MIN


 FRUITS ET LÉGUMES
3 PORTIONS

Ce plat peut facilement être **partagé**
à la maison ou divisé en 2 portions
pour le souper et le **lunch** du
lendemain!

INGRÉDIENTS

- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile
- 125 ml (½ tasse) d'oignon, haché
- 1 gousse d'ail, hachée
- 1 barquette de 227 g (8 oz) de champignons, tranchés
- 250 ml (1 tasse) de lentilles rouges cuites
- 250 ml (1 tasse) de boulghour cuit (ou de couscous de blé entier)
- 60 ml (¼ tasse) de bouillon de légumes
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile
- 1 courgette, râpée
- 2 carottes, râpées
- ½ poivron rouge, coupé en dés
- 1 pincée de cayenne, de sel et de poivre
- 1 courge spaghetti, cuite et effilochée
- Curcuma et cumin, au goût
- 1 contenant de 450 g (1 lb) de fromage cottage
- 500 ml (2 tasses) de sauce tomate
- 60 ml (¼ tasse) de parmesan, râpé
- 227 g (8 oz) de feuilles d'épinard fraîches, lavées et essorées
- 500 ml (2 tasses) de mozzarella et d'emmental, râpés

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
2. Dans un poêlon, faire chauffer 15 ml (1 c. à soupe) d'huile et faire revenir l'oignon, l'ail et les champignons quelques minutes. Mélanger le tout avec le boulghour, les lentilles et le bouillon de légumes.
3. Dans un autre poêlon, faire chauffer 15 ml (1 c. à soupe) d'huile et faire revenir la courgette, les carottes et le poivron rouge. Assaisonner de poivre de cayenne, de sel et de poivre.
4. Dans un plat à lasagne allant au four, étendre le mélange de boulghour et de lentilles (1er étage).
5. Assaisonner la courge spaghetti avec le curcuma et le cumin. Couvrir le 1er étage de ce mélange (2e étage).
6. Ajouter le fromage cottage (3e étage) et 250 ml (1 tasse) de sauce tomate (4e étage).
7. Ajouter le mélange de courgette, de carottes et de poivrons (5e étage). Couvrir de parmesan râpé (6e étage) et ajouter le reste de la sauce tomate (7e étage).
8. Étendre une rangée de feuilles d'épinard non cuites (8e étage) et couvrir des fromages mozzarella et emmental.
9. Faire cuire au four environ 30 minutes

PLATS PRINCIPAUX

Chili à la dinde

★★★★☆ 148 VOTES



PORTIONS
8



PRÉPARATION
10 MIN



CUISSON
30 MIN



FRUITS ET LÉGUMES
1 PORTION

Ce chili à la **dinde** est aussi **nourrissant** que délectable. Rien de mieux qu'un grand bol après une **journée froide** !

INGRÉDIENTS

- 450 g (1 lb) de dinde maigre hachée
- 10 ml (2 c. à thé) d'huile de canola
- 1 oignon, finement haché
- 1 poivron vert, haché
- 4 gousses d'ail, émincées
- 15 ml (1 c. à soupe) de poudre de chili
- 10 ml (2 c. à thé) d'origan séché
- 5 ml (1 c. à thé) de cumin moulu
- 1 piment jalapeno, épépiné et émincé
- 1 boîte de 796 ml (28 oz) de tomates en dés
- 1 boîte de 540 ml (19 oz) d'haricots rouges, égouttés et rincés
- 125 ml (½ tasse) de bouillon de légumes à teneur réduite en sodium ou d'eau
- 60 ml (¼ tasse) de pâte de tomate
- 2 feuilles de laurier

PRÉPARATION

1. Dans une grande casserole, brunir la dinde tout en la défaisant avec une cuillère. Égoutter dans une passoire et chauffer la casserole vide à feu moyen. Ajouter l'huile et faire revenir l'oignon, le poivron, l'ail, la poudre de chili, l'origan et le cumin pendant environ 3 minutes ou jusqu'à tendreté.
2. Incorporer la dinde et le piment et cuire en remuant pendant 1 minute.
3. Ajouter les tomates, les haricots, le bouillon, la pâte de tomate et les feuilles de laurier. Porter à ébullition, réduire le feu, couvrir partiellement et laisser mijoter, en remuant de temps en temps, pendant environ 20 minutes ou jusqu'à épaississement. Retirer les feuilles de laurier avant de servir.

BARRES, MUFFINS ET PAINS

Muffins à la citrouille et aux dattes

★★★★☆ 225 VOTES



 PORTIONS
6

 PRÉPARATION
20 MIN

 CUISSON
35 MIN

 FRUITS ET LÉGUMES
1 PORTION

Des saveurs d'automne dans un muffin, c'est une façon savoureuse de combler un petit creux, autant au déjeuner qu'à la collation.

INGRÉDIENTS

- 250 ml (1 tasse) de farine de blé entier
- 180 ml (¾ tasse) de gruau rapide
- 7 ml (1 ½ c. à thé) de poudre à pâte (levure chimique)
- 2,5 ml (½ c. à thé) de cannelle
- 2,5 ml (½ c. à thé) de muscade
- 1 pincée de sel
- 2 œufs
- 60 ml (¼ tasse) de cassonade
- 250 ml (1 tasse) de purée de citrouille
- 2 carottes ou pommes, râpées
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile végétale
- 125 ml (½ tasse) de dattes, hachées

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 180°C (350°F).
2. Dans un bol, mélanger la farine, le gruau, la poudre à pâte, la cannelle, la muscade et le sel. Réserver.
3. Dans un autre bol, battre au fouet les œufs, la cassonade, la purée de citrouille, les carottes râpées (ou les pommes) et l'huile.
4. Incorporer les ingrédients secs aux ingrédients humides. Ajouter les dattes et mélanger en évitant de trop brasser.
5. Répartir la pâte dans 6 moules à gros muffins et faire cuire au four pendant 35 minutes.
6. Si vous utilisez des moules à muffins plus petits (12 muffins), réduisez le temps de cuisson à 25 minutes.

DESSERTS

Compote de courges vanillée

★★★★☆ 119 VOTES



 PORTIONS
6

 PRÉPARATION
45 MIN

 CUISSON
35 MIN

 FRUITS ET LÉGUMES
2 PORTIONS

Qui a dit que la courge se mangeait seulement dans des mets salés? La vanille change tout dans ce dessert original!

INGRÉDIENTS

- 1 courge d'hiver (Buttercup, Butternut ou poivrée), pelée ou coupée en cubes
- 375 ml (1 ½ tasse) de jus d'orange
- 60 ml (¼ tasse) de sucre
- 60 ml (¼ tasse) de cassonade tassée
- 5 ml (1 c. à thé) d'extrait de vanille

PRÉPARATION

1. Dans une grande casserole, faire mijoter à couvert pendant 20 min les cubes de courge dans le jus d'orange.
2. Ajouter le sucre, la cassonade et la vanille. Poursuivre la cuisson à découvert, en brassant souvent entre 10 et 15 min ou jusqu'à ce que les cubes de courges se défassent. Ajouter du jus d'orange si désiré pour adapter la consistance de la purée à votre goût.
3. Pour obtenir une compote lisse, passer la préparation au mélangeur. Servir chaud ou froid dans de jolies coupes à dessert.

DESSERTS

Compote colorée

★★★★☆ 142 VOTES

PORTIONS
4PRÉPARATION
35 MINCUISSON
25 MINFRUITS ET LÉGUMES
2,5 PORTIONS

Une exquisite compote rassemblant vos fruits favoris. Vos enfants peuvent même donner un coup de main à la préparation!

INGRÉDIENTS

- 80 ml (1/3 tasse) de jus d'orange
- 3 pêches, en dés
- 3 prunes, en dés
- 250 ml (1 tasse) de fraises, coupées en deux
- 125 ml (1/2 tasse) de bleuets
- 15 ml (1 c. à soupe) de fécule de maïs, diluée dans un peu d'eau froide
- 10 ml (2 c. à thé) de zeste d'orange

PRÉPARATION

- Dans une casserole, amener le jus d'orange à ébullition et ajouter les pêches et les prunes en morceaux. Couvrir et faire mijoter environ 5 min. Ajouter les fraises et les bleuets et faire mijoter 5 min.
- Ajouter la fécule de maïs diluée dans un peu d'eau froide et le zeste d'orange. Faire épaissir à feu doux.

DESSERTS

Croustade aux fruits

★ ★ ★ ★ ☆ 181 VOTES



PORTIONS
10



PRÉPARATION
20 MIN



CUISSON
45 MIN



FRUITS ET LÉGUMES
1,5 PORTION

Il n'y a plus seulement que les **pommes** qui se cuisinent en croustade! Mettez vos **fruits** préférés à l'honneur dans ce dessert.

INGRÉDIENTS

- ❑ 6 pommes ou poires, non pelées, lavées et coupées en quartiers
- ❑ 1,25 L (1 sac de 600 g) de petits fruits frais ou surgelés au choix (bleuets, fraises, mélange de 4 petits fruits, etc.)
- ❑ 80 ml (⅓ tasse) de sirop d'érable
- ❑ 375 ml (1 ½ tasse) de gruau
- ❑ 60 ml (¼ tasse) de cassonade, bien tassée
- ❑ 10 ml (2 c. à thé) de cannelle
- ❑ 45 ml (3 c. à soupe) de margarine non hydrogénée, fondue

PRÉPARATION

1. Dans un bol, mélanger les pommes en quartiers avec les fruits surgelés et le sirop d'érable. Déposer le mélange dans un plat d'une capacité de 2,8 litres (13 x 9 po [33 cm x 23 cm]) allant au four.
2. Dans un autre bol, combiner le gruau, la cassonade, la cannelle et la margarine fondue. Bien mélanger et déposer sur les fruits.
3. Faire cuire dans le four préchauffé à 375 °F (190 °C) pendant 45 min ou jusqu'à ce que les fruits bouillonnent et que la garniture soit légèrement dorée.
4. Servir froid ou chaud.

BOISSONS ET SMOOTHIES

Smoothie latté d'automne à la courge

★★★★☆ 154 VOTES

 PORTIONS
1 PRÉPARATION
15 MIN CUISSON
5 MIN FRUITS ET LÉGUMES
1 PORTION

Cette variante du latté d'automne est sans caféine et peut se déguster froide ou chaude. Un latté parfait pour la collation, la rando ou le lunch !

INGRÉDIENTS

- 250 ml (1 tasse) de courge musquée (ou de citrouille), cuite et coupée en cubes
- 250 ml (1 tasse) de lait ou de boisson de soya nature
- ½ à 1 banane
- 1 pincée de cannelle, de muscade et de clou de girofle moulus
- 2,5 ml (½ c. à thé) d'essence de vanille
- Un filet de sirop d'érable (facultatif)

PRÉPARATION

1. Passer tous les ingrédients au mélangeur, jusqu'à l'obtention d'une texture homogène. Servir froid.
2. Pour un latté chaud sans caféine: faire chauffer tous les ingrédients dans une tasse au micro-ondes ou dans une casserole, à feu moyen, sans laisser bouillir. Fouetter pour bien mélanger.