

ATELIER D'ALIMENTATION SAIN

LES CÉRÉALES ENTIÈRES



offert par :

ÉPICERIE SANTÉ LÉVISIENNE

L'HEPTADE

Animatrice : Lise Gauthier

5350, Boul. Guillaume-Couture, Lévis

418-835-3191



Table des matières

LISTE DES GRAINS ENTIERS

LES CÉRÉALES

L'AMARANTE

L'AVOINE (CÉRÉALE COMPLÈTE)

LE BLÉ (CÉRÉALE COMPLÈTE)

L'ÉPEAUTRE (CÉRÉALE COMPLÈTE)

LE KAMUT (CÉRÉALE COMPLÈTE)

VALEURS NUTRITIVES* DU BLÉ COMMUN ET DU KAMUT

LE MAÏS (CÉRÉALE COMPLÈTE)

LE MILLET DORÉ (CÉRÉALE COMPLÈTE)

LE MILLET BRUN (CÉRÉALE COMPLÈTE)

L'ORGE MONDÉ (CÉRÉALE COMPLÈTE)

LE QUINOA

LE RIZ (CÉRÉALE COMPLÈTE)

LE RIZ SAUVAGE (CÉRÉALE COMPLÈTE)

LE SARRASIN

LE SEIGLE (CÉRÉALE COMPLÈTE)

LE SORGHO

LE TRITICALE(CÉRÉALE COMPLÈTE)

LE TEFF

L'ACIDE PHYTIQUE

UN MOT SUR L'INTOLÉRANCE AU GLUTEN (MALADIE CŒLIAQUE)

TRUCS SANTÉ

CUISSON DES CÉRÉALES

TABLEAU NUTRITIONNEL DES CÉRÉALES

TABLEAU D'ANALYSE NUTRITIONNELLE (VITAMINES)

RECETTES

SOUPE CRÉMEUSE À L'ORGE

MILLET AUX TOMATES

SPAGHETTI SAUTÉ

SPAGHETTI DE KAMUT, ASPERGE ET CORIANDRE

TABOULÉ AU QUINOA

TARTE AU FROMAGE ET TOMATES

QUINOA AU SÉSAME & AU TOURNESOL

RIZZOTO AUX BROCOLI

PILAF DE RIZ SAUVAGE AU THYM ET CITRON

TARTE AUX FROMAGE ET TOMATES

CROQUETTES MULTIGRAINS

SAUCE BRUNE
CROQUETTES DE SARRASIN
BOULETTE VÉGÉ
UDON SOUS-BOIS
VINAIGRETTE au GINGEMBRE
RÔTI D'ORGE
SAUCE TAMARI-TAHINI
MILLET & QUINOA aux TOMATES
BULGHUR D'AUTOMNE
ORGE & AUBERGINE
SALADE DE TABOULÉ
SALADE DE BLÉ BULGHUR
POPCORN D'AMARANTE
BISCUITS AU SARRASIN
PÂTE À TARTE LÉGÈRE À L'HUILE
POUDING au RIZ CRÉMEUX
POUDING AU QUINOA
CROUSTILLANT À L'ÉRABLE ZESTE D'ÉPICES

SPÉCIAL RECETTES DE SARRASIN de LA SOUPE AU DESSERT

SOUPE aux TOMATES DÉLICIEUSE
SOUPE aux POMMES DE TERRE & SARRASIN
SARRASIN aux LÉGUMES
FÊVES GERMÉES au SARRASIN
TABOULÉ
RÔTI de SARRASIN
PÂTÉ CHINOIS
CROQUETTES de SARRASIN
RAGOÛT e BOULETTES de SARRASIN
MACARONI au SARRASIN
MUFFINS au SARRASIN
POUDING aux POMMES
SABLÉ au SARRASIN
BISCUITS au SARRASIN & COMPOTE de POMMES
BISCUITS aux FRAMBOISES & au SARRASIN
GALETTES DE SARRASIN

Petite liste des premiers changements à apporter

ATELIER D'ALIMENTATION SAIN

LES LÉGUMINEUSES



offert par :

ÉPICERIE SANTÉ LÉVISIENNE

L'HEPTADE

Animatrice : Lise Gauthier

5350, Boul. Guillaume-Couture, Lévis

418-835-3191



TABLE DES MATIÈRES

Une excellente valeur nutritive

Achat, cuisson et conservation

Flatulence – gaz

Légumineuses et fer : attention!

QUELQUES VARIÉTÉS

Tableau de cuisson AVEC trempage

Tableau de cuisson SANS trempage

HUMUS

RECETTES

HUMUS

HOUMMOS AU QUINOA

TARTINADE MEXICAINE

VINAIGRETTE À L'HUILE UDO

PAIN DE LENTILLES

VELOUTÉ DE LÉGUMINEUSES

SOUPE AUX POIS QUÉBÉCOISE

SAINES "BEAN"

PETIT BEDON AUX BÉBÉS LIMA

SALADE DE RIZ ET LENTILLES

SALADE DE FÊVES ROUGES

SALADE DE LENTILLES GIBOULÉES

SALADE DE LÉGUMINEUSES

FÊVES DE LIMA et NOIX D'ACAJOU EN CASSEROLE

Couscous de légumes et pois chiches à la mijoteuse

Tarte aux lentilles et au chou vert

Boulettes de pois chiches au four

Biscuits zébrés

TABLEAU A – Valeur nutritionnelle des légumineuses

TABLEAU B – Comparaison des farines de Légumineuses.

ÉPICES ET FINES HERBES ET LEURS VERTUS THÉRAPEUTIQUES

AIL-BASILIC-CANNELLE-CARDAMONE-CARVI-CORIANDRE-CUMIN-
CURCUMA-ESTRAGON-FENOUIL-FENUGREC-GINGEMBRE-GIROFLE-
MENTHE POIVRÉE-ORIGAN-PERSIL-ROMARIN-SAFRAN-SARIETTE-
SAUGE-THYM

ATELIER D'ALIMENTATION SAIN

LE TOFU



offert par :

ÉPICERIE SANTÉ LÉVISIENNE

L'HEPTADE

Animatrice : Lise Gauthier

5350, Boul. Guillaume-Couture, Lévis

418-835-3191



TABLE DES MATIÈRES

Les bienfaits du tofu sur votre santé

LE MISO

Les vertus du miso

Les différents types de miso

RECETTES

TAHISO

Sauce au miso et noisettes pour pâtes

Soupe à la Thaï 5 minutes

Marinade pour tofu exquis

Marinade Tandoori pour BBQ

LES SOUPES MISO

Soupe miso # 1

Soupe miso # 2

CRÈME DE CAROTTE AU GINGEMBRE

MAYONNAISE AU TOFU

BATONNETS DE TOFU PANÉS

GARNITURE DE SANDWICH aux ŒUFS (tofu)

TARTE AU TOFU & AUX POIREAUX

CROQUETTES DE TOFU DÉLICIEUSES

CROQUETTES DE TOFU AU MISO

MÉLANGE D'ÉPICES POUR CROQUETTES

SAUCE AÏOLI

RATATOUILLE AU TOFU

FRICASSÉE AU TOFU

LASAGNE DISCRÈTE AU TOFU

CIGARES AU CHOU

NOUILLES CHINOISES AU TOFU

SAUCE À SPAGHETTI AU TOFU

LASAGNE AUX LÉGUMES & AU TOFU

TREMPETTE à BASE DE TOFU

BROCHETTES DE TOFU

ROULEAUX DE PRINTEMPS

TOFU MARINÉ AU GINGEMBRE

TOFU AU GINGEMBRE SAUTÉ AUX LÉGUMES

BROWNIES EXQUIS AU TOFU

DESSERT CRÈME TOFU & FRUITS

POUDING au BEURRE d'ARACHIDE à base de tofu

BISCUITS AU TOFU

BISCUITS CROUSTILLANTS AU TOFU

ATELIER D'ALIMENTATION SAIN

LES GERMINATIONS



offert par :

ÉPICERIE SANTÉ LÉVISIENNE

L'HEPTADE

Animatrice : Lise Gauthier

5350, Boul. Guillaume-Couture, Lévis

418-835-3191



TABLE DES MATIÈRES

Le miracle de la germination

Les avantages de la germination

Cinq approches

Quelques idées de germination

Quelles graines privilégier pour faire des graines germées ?

Quelles graines ne faut-il pas faire germer ?

ÉTAPES DE LA GERMINATION

Dans un germoir

Étapes de GERMINATION en images

TEMPS DE TREMPAGE

TOUTES LES SORTES DE GERMINATION

TENEUR EN VITAMINES AVANT et APRÈS GERMINATION

RECETTES

MUËSLI AUX GRAINES GERMÉES

MUËSLI ÉNERGIE AUX POMMES

CRÈME DE BLÉ À LA BANANE

COLLATION SUR LE POUCE

Omelette aux germes de poireaux et pousses de tournesol

SOUPE ROUGE

SALADE DE LÉGUMINEUSE GERMÉES

SALADE DE GERMINATIONS

SALADE AUX ÉPINARDS

SALADES DE LÉGUMES ET GERMINATIONS

SALADE DE BLÉ BULGHUR

AUTRES VINAIGRETTES

SAUCE À L'AVOCAT (de base)

SAUCE AUX GRAINES DE TOURNESOL

SAUCE AUX GRAINES DE CITROUILLE

SAUCE AUX AMANDES, ÉCHALOTES & ANETH

JUS À LA LUZERNE

COCKTAIL AUX FRUITS

BISCUITS À LA CITROUILLE

Recettes de PLATS au QUINOA GERMÉ

Recettes de PLATS au SEIGLE GERMÉ

Recettes de SOUPES CRUES

Recettes de SALADES de GERMINATION

Recettes de SALADES de POUSSÉS

SALADE À JULIE JOLIE

CHOP SUEY aux LÉGUMES

Salade orientale

Salade de Lentilles

Boisson Américaine

Lait aux Amandes

Lait au 3 céréales

Pain Italien entier

Crème SOLEIL

Sauce Carottes-Tournesol

ATELIER D'ALIMENTATION SAIN



DÉJEUNER SANTÉ & BRUNCH



offert par :

ÉPICERIE SANTÉ LÉVISIENNE

L'HEPTADE

Animatrice : Lise Gauthier



5350, Boul. Guillaume-Couture

418-835-3191



TABLE DES MATIÈRES

L'importance du petit-déjeuner

Qu'est-ce qu'un bon déjeuner?

Comment encourager le repas du matin?

QUELQUES INFOS À SAVOIR

Le Gruau... à petits ou gros flocons?

Le Pain : savoir reconnaître les bons grains!

Le beurre d'arachide

Beurre d'arachide mélangé avec du chocolat noir

Un petit café pour partir la journée?

*** 5 trucs à retenir sur le café**

Idées de déjeuners « réveille-génie »

Conseils pour prendre un petit-déjeuner équilibré

RECETTES

BREUVAGE VERT

LAIT D'AMANDE

BEURRE ALLÉGÉ

BEURRE ALLÉGÉ AUX HERBES

BEURRE DE NOIX

COMPOTE DE POMMES FRAÎCHES

CONFITURE DE FRAISES "ÉCLAIR"

CONFITURE "SANS REGRET" AUX FRUITS SÉCHÉS

CAROUBELLA (crème de noisettes)

MÜESLI D'ÉTÉ

GRANOLA

GRUAU OU AUTRES CÉRÉALES CHAUDES

PAIN DORÉ DES ANGES

OMELETTE PIZZA de Marie-Hélène

CRÊPES AUX PATATES

CRÊPES DE BASE aux grains entiers

CRÊPES AU FROMAGE COTTAGE ou TOFU

CRÊPES FARCIES AUX ASPERGES

GAUFRES DE BASE aux Grains Entiers

GALETTES DE SARRASIN

PÂTÉ AUX AMANDES

TOURTIÈRE AUX CÉRÉALES (au millet)

PÂTÉ VÉGÉTAL

VÉGÉ-PÂTÉ (version différente)

FRITTATA AUX LÉGUMES

MUFFIN DE BASE AUX GRAINS ENTIERS

MUFFINS AU SON D'AVOINE ET AUX

POMMES

PAIN À L'ORANGE ET AUX ABRICOTS

ATELIER D'ALIMENTATION SAIN

ALIMENTATION VIVANTE & CRUE



offert par :

ÉPICERIE SANTÉ LÉVISIENNE

L'HEPTADE

Animatrice : Lise Gauthier

5350, Boul. Guillaume-Couture

418-835-3191



TABLE DES MATIÈRES

QU'EST-CE QUE L'ALIMENTATION VIVANTE ?
TRANSFORMATION DES HABITUDES ALIMENTAIRES
PARLONS D'ENZYME !
PARLONS EAU !
PARLONS POUSSÉS !
HOMMAGE AU VITAMIX
COMMENT FAIRE VOS POUSSÉS !
PARLONS CHLOROPHYLLE !
LE CHIA GERMÉ

RECETTES

CRÈME BUDWIG d'Ilona (VERSION CRUE)
GRUAU de RawXane
FROMAGE DE NOIX
FROMAGE FRAIS DE CAJOU
YOGOURT DE NOIX
ASSAISONNEMENT HIPPOCRATES
CHOU-FLEUR à L'AVOCAT & aux OLIVES
MAYONNAISE AUX AMANDES
SAUCE TOMATE
CROUTONS ROMARIN & AIL
LE CRUMESAN (Parmesan !)
SALADE DE HARICOTS GERMÉS
SALADE DE BETTERAVES
TABOULÉ
SALADE DE POIS CHICHE GERMÉS & D'OLIVES
SALADE WALDORF
SALADE DE CHOU FRISÉ (KALE)
QUINOA À LA MEXICAINE
LES PÂTÉS
SUPER-PÂTÉ
VÉGÉ-PÂTÉ
PÂTÉ AMANDE TOURNESOL
LES 18 MERVEILLES DE L'HERBE DE BLÉ
RECETTE DE JUS VERT
SMOOTHIES
SMOOTHIES... non-vert!
FAIRE VOTRE LAIT VÉGÉTAL
 LAIT D'AMANDE
 LAIT DE GRAINES DE CHANVRE
 LAIT À L'ORANGE
 LAIT AUX PETITS FRUITS
LES DESSERTS CRUS
 MOUSSE LÉGÈRE
 COOKIES AUX DATTES & NOIX DE BRÉSIL
 FOND DE TARTE
 TARTE CRUE D'ANNA MARIA
MÉLI-MÉLO

ATELIER D'ALIMENTATION SAIN

LES DESSERTS

SANTÉ



offert par :

ÉPICERIE SANTÉ LÉVISIENNE

L'HEPTADE

Animatrice : Lise Gauthier

5350, Boul. Guillaume-Couture, Lévis

418-835-3191



TABLE DES MATIÈRES

LES SUCRANTS !

SUCRE BLANC

SUCRE TURBINADO

SUCRE DE CANNE NATUREL

SUCRE DÉMÉRARA

SUCANAT

MÉLASSE la Blackstrap !

SUBSTITUTS ou ÉDULCORANTS

LE STÉVIA

LE SIROP D'AGAVE

MIEL

ASPARTAME

FRUITS SÉCHÉS

CRÈME GLACÉE

LA CAROUBE

POUDRE À PÂTE SANS ALUN

RECETTES

BONBONS À LA CAROUBE

FUDGE MAGIQUE

TRUFFES AU CAROUBE

TRUFFES D'ANNE-MARIE

SAUCE AU CHOCOLAT "PETIT PÉCHÉ" de Denise-Élaine

BISCUITS AUX CAPUCHONS DE CAROUBE

GÂTEAU EXQUIS au TOFU & CAROUBE

BISCUITS AU SÉSAME

BISCUITS "BANANAMANDES"

PETIT BISCUIT DÉLICIEUX

BISCUIT AUX ÉPICES (Clef des Champ)

BISCUITS AU GRUAU & AUX RAISINS SECS

CRÉMAGE (pour gâteau)

CARRÉS AUX FRUITS – SANS SUCRE

CARRÉS AUX RAISINS

CARRÉS AU RIZ CROUSTILLANT

BROWNIES AU SOYA

GÂTEAU D'ANNE-MARIE

GÂTEAU D'IRÈNE

GÂTEAU DE NOËL NORVÉGIEN

GÂTEAU DE NOCES DE LISA

PAIN AUX POMMES

TARTE MULTIFRUITS -ANANAS FRAMBOISE (sans cuisson)

FRUITS FRAIS SOUS LA NEIGE

CRÈME DE NOISETTES

DÉLICE YOGOURT AUX PÊCHES

FONDUE À LÉRABLE

MOUSSE AU CHOCOLAT

ATELIER D'ALIMENTATION SAIN

LES SALADES



offert par :

ÉPICERIE SANTÉ LÉVISIENNE

L'HEPTADE

Animatrice : Lise Gauthier

5350, Boul. Guillaume-Couture, Lévis

418-835-3191



TABLE DES MATIÈRES

LES SALADES

La famille des laitues

La famille des chicorées

Autres salades

Choix et conservation

LAITUE BIO !?

Astuces :

Quelques plantes aromatiques indispensables

Première pression à froid

Comment choisir une bonne huile ?

Les types de gras (saturés, monoinsaturés et polyinsaturés)

OMÉGA 6 – OMÉGA 3

Les gras TRANS

Le Canola du Canada

UTILISATION ET COMPOSITION DES HUILES

QUESTIONS DIVERSES SUR LES HUILES

RECETTES

SALADE DE FÈVES GERMÉES

SALADE DE LÉGUMINEUSES ET FÊTA

SALADE CÉSAR SANTÉ

SALADE de POIS CHICHES

SALADE DE LÉGUMES MARINÉS

SALADE DE RIZ SAUVAGE

SALADE DE RIZ PICOTTÉE

SALADE DE RIZ

TABOULÉ

SALADE DU VERSEAU

SALADE DE LENTILLES GIBOULÉES (de Maison Orphée)

SALADE DE LENTILLES ET DE RIZ

SALADE CALIFORNIENNE

SALADE MÉDITERRANÉENNE

SALADE ROUGE-VERTE

SALADE DE CHOU CHINOIS EXPRESS

SALADE NIÇOISE

SUPER SALADE OMÉGA-3

SALADE DE COUSCOUS

SALADE POMME DE TERRE

MAYONNAISE

MAYONNAISE MAISON

GUACAMOLE

TREMPETTE À L'AVOCAT

TREMPETTE D'HARICOTS ROUGES

SALSA aux FÈVES SOYA noires

SALSA

AVOCAT GRATINÉ

SAUCE AU YOGOURT & à L'AIL

VINAIGRETTE

VINAIGRETTE AU SÉSAME

VINAIGRETTE CASSE-NOISETTE

SAUCE GINGEMBRE ET CITRON

SALADE DE FRUITS EXOTIQUES ÉPICÉE

RECETTE DE LIMONADE SAUVAGE

THÉ KUKICHA GLACÉ