Un petit avant-goût de rien du tout !

Famille futée 3

150 RECETTES SANTÉ À MOINS DE 5$ PAR PORTION

Cuisine futée
PARENTS PRESSÉS

TOUTES LES RECETTES DE LA SAISON 4 ET ENCORE PLUS D'**EXCLUSIVITÉS**

GENEVIÈVE O'GLEMAN, NUTRITIONNISTE ET **ALEXANDRA DIAZ**, ANIMATRICE

LES ÉDITIONS DE L'HOMME

Chers amis futés,

C'est avec beaucoup d'émotion (on dirait le début d'un discours de politicien, hum, hum...), d'excitation et, disons-le, avec un yeah ! de satisfaction, qu'on vous présente notre troisième livre de recettes.

Fébriles comme devant LE grand amour, on a envie de crier sur tous les toits combien on l'aime ! On pourrait vous raconter pendant des heures pourquoi et comment chaque détail a été pensé, repensé, pesé, soupesé, et combien de petites choses on a améliorées en cours de route. Sachez simplement que rien n'a été laissé au hasard, afin de vous plaire et d'être à la hauteur de toute l'affection que vous nous témoignez chaque fois qu'on vous croise dans la rue ou sur la route des réseaux sociaux.

Chaque jour, on vous écoute, on tente de vous comprendre, de vous combler, de vous surprendre, tout en tenant mordicus aux critères auxquels on ne dérogera jamais (il ne faut jamais dire jamais, mais on le dit quand même) : santé, facile, économique et gourmand. Notre plus grande motivation est de vous inspirer à cuisiner plus souvent et plus sainement – motivation que vous alimentez tous les jours en passant à l'action. Des futés, ça niaise pas avec le *puck*, comme on dit !

On souhaite que vous salissiez de très nombreuses pages de ce livre. Allez-y, c'est fait pour ça ! Et surtout, prenez le temps de déguster, de savourer chaque repas que vous vous donnez la peine de concocter, pour vous-même ou pour votre monde. Parce que le plaisir, ça demeure l'essentiel.

Un grand merci !

Geneviève Alex

Suivez-nous sur

Petits-déjeuners – 36

Végé – 72

Salades – 108

Cuisine d'été – 144

Cuisine d'hiver – 174

Poulet – 206

À l'italienne – 232

Saveurs du monde – 268

Poissons et fruits de mer – 302

Desserts – 334

Desserts sucrés

Beignes glacés à la vanille

339

Biscuit aux pépites de chocolat au micro-ondes

343

Biscuits hibou

350

Cannolis au chocolat

356

Caramel à tartiner sans produits laitiers

349

Coupelles de biscuit

362

***Cracker Jack* maison sans arachides ni produits laitiers**

378

***Ferrero Rocher* maison**

383

Gâteau d'anniversaire sans œufs ni produits laitiers

373

Gâteau double chocolat à la mijoteuse

390

Glaçage maison sans produits laitiers

374

Macarons à la noix de coco

392

Noix givrées aux épices

368

Petits pots de *butterscotch*

366

Pouding chômeur à la mijoteuse

365

Sapins de brownies

360

Tarte choco-amandes sans cuisson

344

在调查过程中发现，杨秀珠任温州副市长期间涉嫌贪污贿赂犯罪。得知消息的杨秀珠感到自身难保，开始计划出逃。

2003年4月20日一早，杨秀珠以母亲生病需要照顾为由，向单位请假之后，带着女儿、女婿和外孙经新加坡出逃美国。

据温州市有关当局通报，杨秀珠贪污案涉案金额达2.5亿元人民币。调查发现，杨秀珠涉案金额巨大，相关涉案款物已被冻结扣押。已立案查处的其他涉案人员中，厅级官员2人，处级以上官员11人，科级官员7人，

2003年10月，杨秀珠的

民局的警察在到处找他姐

珠又因在美房产欠税被扯

秀珠多地辗转逃往荷兰。杨

政治庇护遭到拒绝，随后

荷兰。2015年6月乘火车从

时被捕，当时她使用的是

他人护照。杨秀珠抵达美

护。一年前，纽约联邦移民

她的案子，拒绝了她的政治

法官以反酷刑为由决定不

在美国法庭初次开庭

夕，她首次打破沉默，于201

引发杨秀珠出逃的"导火线"是她的弟弟、温州铁路房地产开发公司副总经理杨光

河北村民贾敬龙怒杀村官 死刑判决引争议

11月15日上午，石家庄市中级人民法院

照最高人民法院院长签发的执行死刑命

，依法将故意杀人犯贾敬龙执行死刑。行

之前，石家庄市中级人民法院依法安排

敬龙与其亲属进行了会见。

30岁的河北石家庄农村青年人贾敬龙

婚房遭当地官员下令强拆，未婚妻因此

他而去，在投诉无门的情况下，他以射钉

杀死该村党支部书记兼村委会主任何建

（被害人，殁年55岁）。案后贾敬龙自首，

判处死刑，该案引起了海内外舆论及中国

法界广泛争议，舆论普遍认为贾敬龙不

被判死刑，呼吁当局"刀下留人"。

被告人贾敬龙犯故意杀人罪一案，河

省石家庄市中级人民法院于2015年11月

作出一审判决，以故意杀人罪判处被

刑，剥夺政治权利终身。宣

是出上诉。河北省高级人民

5月17日作出二审裁定，驳回

刑，并依法报请最高人民法

及法律学者认为考虑到中

复杂性其罪不至死，呼吁刀

人为，贾敬龙没伤及无辜且

死。更有人质疑中共前重庆

来妻子谷开来蓄意杀人，天

命人，但责任人也没有被处

中国首位歼-10女飞行员坠机身

中国空军八一飞行表演队女飞行员余旭11月12日在河北省唐山玉田县进行飞行训练中发生事故，跳伞失败，在空中撞到另一架飞机的机翼后身亡。

据多家媒体报道，余旭牺牲前，2架飞机在进行"双机滚转"训练时相撞，其中1架歼-10双座型表演机坠毁，前舱男性飞行员成功跳伞生还，坐在后舱的余旭弹射时撞上另一架飞机的副翼，不幸以身殉职。

中国媒体引述航空专家指，事故造成与人为操作无关。余旭已被批准为革命烈士。

今年30岁的余旭生于四川崇州，2005年加入中国人民解放军空军，四年后毕业成为中国首批歼击机女飞行员。2012年7月，余旭成为中国第一位歼-10战斗机女飞行员。余旭是空军上尉，二级飞行员，曾任空军八一飞行表演队中队长，在国庆60周年阅兵式上，担任教-8梯队三中队右二僚机。

在八一飞行表演队中

是"金孔雀"，是全国仅有

机飞行资格的女飞行员之一

报道称，她是中国目前

自产战斗机的四名女飞行员

她曾上央视春晚，与16名

参加了空政文工团闫妮、

《我心飞翔》。

余旭最后一次公开亮

珠海航空展上进行特技表

中国"最悲伤北极熊"暂别广州北上

被称为"世界最悲伤的北极熊"比萨（Pizza）于11月14日由其被饲养的广州购物商场移送到位于天津的出生地居住。

今年9月，英国约克郡

shire Wildlife Park）联系广

馆，希望能收养被称为比

ICA
TI

3,35$ /portion

4 portions Préparation **15 min** Cuisson **25 min**

Casserole de quinoa à la mexicaine

Un *one pan* (tout-en-un pour les intimes) végé à partager.

Ingrédients vedettes

poivron

maïs en grains

quinoa

assaisonnement au chili

haricots noirs

coriandre

Valeur nutritive (par portion)

Calories	379
Protéines	18 g
Lipides	4 g
Glucides	72 g
Fibres	16 g
Sodium	348 mg

1 petit **oignon rouge**

1 branche de **céleri**

1 **courgette verte** (zucchini)

1 **poivron orange**

1 **poivron rouge**

250 ml (1 tasse) de **maïs en grains surgelés** non décongelés

250 ml (1 tasse) de **quinoa** sec, rincé (voir *)

500 ml (2 tasses) de **bouillon de légumes** réduit en sodium

15 ml (1 c. à soupe) d'**assaisonnement au chili** à la mexicaine

1 boîte de 540 ml (19 oz) de **haricots noirs** rincés et égouttés

125 ml (1/2 tasse) de **coriandre fraîche** hachée

2 **limes** en quartiers

Sauce piquante (de type Tabasco) (facultatif)

01 Couper l'oignon, le céleri, la courgette et les poivrons en petits dés de la taille d'un grain de maïs. Déposer dans un grand poêlon.

02 Ajouter le maïs, le quinoa, le bouillon, l'assaisonnement à la mexicaine et mélanger.

03 Porter à ébullition à feu vif, réduire à feu moyen, couvrir et laisser mijoter 20 minutes.

04 Retirer du feu, ajouter les haricots noirs, remuer, couvrir et laisser reposer 5 minutes.

05 Servir au centre de la table directement dans le poêlon. Garnir de coriandre et de quartiers de lime. Rehausser d'un trait de sauce piquante, si désiré.

→ Se conserve 5 jours au réfrigérateur ou 1 mois au congélateur.

* **Bon à savoir** Polyvalent et nourrissant, le quinoa contient plus de fer que le riz et le blé et ses protéines sont de meilleure qualité. Une fois cuit, il se conserve 5 jours et se congèle. Ajoutez-le à vos salades ou servez-le en accompagnement d'une grillade.

Astuce Bon chaud ou froid, ce plat est parfait en pique-nique ou pour un *potluck*.

Préparation **10 min** Cuisson **aucune** Repos **12 h** (ou toute la nuit) **6 portions** **0,90$** /portion

Salade chilienne

Servie chaque jour chez Alex et dans tous les foyers du Chili, cette salade est l'incarnation de la fraîcheur et de la simplicité. Impossible de s'en lasser.

Ingrédients vedettes

oignon blanc

tomate

ail

coriandre

huile d'olive

5 ml (1 c. à thé) de **sel**

1 gros **oignon blanc** en fines lamelles

5 **tomates bien mûres** en quartiers ou en tranches

1 ou 2 gousses d'**ail** hachées (au goût)

1 botte de **coriandre fraîche** effeuillée ou hachée grossièrement, divisée

30 ml (2 c. à soupe) d'**huile d'olive**

Poivre et **sel**

Vinaigre de vin blanc (facultatif)

1 **piment fort** de type *caribe* ou *guero* épépiné (facultatif, voir *)

01 Dans un bol moyen rempli d'eau froide, ajouter le sel et l'oignon. Tremper toute la nuit au réfrigérateur pour adoucir la saveur de l'oignon. Égoutter.

02 Dans un saladier ou un grand bol de service, mélanger délicatement l'oignon, les tomates, l'ail, la moitié de la coriandre et l'huile. Poivrer généreusement et ajouter une pincée de sel. Garnir la salade avec le reste de la coriandre.

03 Ajouter un filet de vinaigre de vin et garnir d'un piment fort, si désiré.

04 Servir immédiatement au centre de la table pour accompagner un poisson, des fruits de mer ou une grillade.

→ Cette recette est meilleure préparée à la dernière minute.

* **Bon à savoir** Attention aux pépins du piment qui sont très piquants. Vous pouvez les retirer et conserver seulement la chair si vous n'avez pas l'habitude de manger relevé.

Valeur nutritive (par portion)

Calories	78
Protéines	2 g
Lipides	5 g
Glucides	8 g
Fibres	3 g
Sodium	48 mg

Préparation **10 min** Cuisson **30 min** **6 portions** 1,55$ /portion

Tourte aux légumes d'hiver

Manger coloré et local même l'hiver ? Une chance qu'on l'a, cette tourte-là !

Ingrédients vedettes

oignon

courge

œuf

lait

fromage cheddar extra-fort

Valeur nutritive (par portion)

Calories	266
Protéines	15 g
Lipides	18 g
Glucides	10 g
Fibres	1 g
Sodium	291 mg

30 ml (2 c. à soupe) de **beurre**

1 petit **oignon** haché

1 sac de 500 g (1 lb) de **légumes pour potage à la courge** (mélange du commerce de courge musquée, de carotte, d'oignon et de poireau de type Saladexpress, voir *)

8 **œufs**

125 ml (1/2 tasse) de **lait**

Poivre et **sel**

250 ml (1 tasse) de **fromage cheddar extra-fort** râpé

Ketchup aux fruits ou **sauce piquante** (facultatif)

01 Préchauffer le four à 180 °C (350 °F). Placer la grille au centre du four.

02 Dans un grand poêlon antiadhésif allant au four, chauffer le beurre à feu moyen-vif. Ajouter l'oignon, les légumes pour potage et cuire 5 minutes sans les remuer. Poursuivre la cuisson 5 minutes en remuant régulièrement les légumes pour qu'ils dorent uniformément.

03 Pendant ce temps, dans un grand bol, fouetter les œufs et le lait. Poivrer généreusement et ajouter une pincée de sel.

04 Lorsque les légumes sont attendris sans être complètement cuits, les répartir uniformément dans le poêlon. Verser la préparation d'œufs, puis garnir de fromage.

05 Cuire au four 20 minutes ou jusqu'à ce que les œufs soient cuits et que le fromage soit doré.

06 Renverser la tourte dans une assiette de service. Si le fond du poêlon est usé, poser le poêlon sur la table sans démouler. Servir avec du ketchup aux fruits ou de la sauce piquante, si désiré. Accompagner de la salade de pommes et de kale (voir p. 131).

→ Se conserve 4 jours au réfrigérateur ou 1 mois au congélateur.

* **Bon à savoir** Pour remplacer le mélange de légumes du commerce, calculez environ 375 ml (1 1/2 tasse) de courge musquée en petits cubes, 2 carottes moyennes en petits cubes et le blanc de 1 poireau tranché.

Astuce L'hiver, à défaut de pouvoir profiter d'une grande variété de fruits et de légumes du Québec, recherchez les produits qui portent l'étiquette « Aliments préparés au Québec ». En choisissant ces produits, même si l'aliment n'est pas cultivé au Québec, vous encouragez tout de même l'économie d'ici.

0,80$ /portion

4 portions de 3 cannolis

Préparation **20 min**

Cuisson **10 min**

Cannolis au chocolat

Une version succulente pour une fraction du prix. Amis Cannolis, bienvenue dans le club des futés !

Ingrédients vedettes

sucre

blanc d'œuf

tortilla

chocolat noir

yogourt grec à la vanille

15 ml (1 c. à soupe) de **sucre**

1 **blanc d'œuf**

3 petites **tortillas blanches** coupées en 4 quartiers

60 ml (1/4 tasse) de pastilles de **chocolat noir** (ou 45 g / 1 1/2 oz)

125 ml (1/2 tasse) de **yogourt grec à la vanille**

01 Préchauffer le four à 180 °C (350 °F). Placer la grille au centre du four.
02 Déposer le sucre dans une petite assiette.
03 Dans un petit bol, fouetter le blanc d'œuf. À l'aide d'un pinceau de cuisine, badigeonner de blanc d'œuf les quartiers de tortillas sur les 2 côtés. Rouler chaque quartier pour former des petits tubes d'environ 1,5 cm (1/2 po) de diamètre. Rouler les tubes dans le sucre puis les insérer dans les fentes d'un moule à muffins miniatures tourné à l'envers.
04 Cuire au four 12 minutes.
05 Pendant ce temps, dans un bol allant au micro-ondes, faire fondre le chocolat environ 1 minute 30 secondes. Remuer toutes les 30 secondes. Ne pas trop cuire. Incorporer le yogourt et bien mélanger. Transvider le mélange dans un sac de plastique hermétique (de type Ziploc) et couper un des coins inférieurs pour imiter une douille. Farcir les tubes cuits et tiédis par les ouvertures de chaque côté.
06 Servir aussitôt.

→ Les tubes de tortilla sans garniture se conservent 2 semaines à température ambiante, dans un contenant hermétique. La garniture se conserve 7 jours au réfrigérateur et ne se congèle pas. Farcir les tubes à la dernière minute.

Bon à savoir Sans pâte frite, sans crème pâtissière ni ricotta, notre recette n'a rien de classique, mais bon, on s'assume !

Variante Notre crème fouettée allégée (voir p. 380) peut aussi servir à farcir les cannolis.

En cas d'allergie aux produits laitiers, remplacez le yogourt grec par la même quantité de tofu dessert soyeux mou et choisissez un chocolat sans traces de produits laitiers.

Valeur nutritive (par portion)

Calories	211
Protéines	7 g
Lipides	5 g
Glucides	34 g
Fibres	2 g
Sodium	200 mg

Préparation **20 min** Cuisson **35 min** **4 portions** 1,10$ /portion

Mini-tartes à la poire

Des tartelettes d'un chic fou qui donneront l'illusion à vos invités que vous avez passé des heures à cuisiner. Ce sera notre secret.

Ingrédients vedettes

poire Anjou

pâte à tarte

farine

œuf

sirop d'érable

2 **poires Anjou** non pelées et coupées en 2, sans le cœur

350 g (3/4 lb) de **pâte à tarte** du commerce (voir +)

Farine tout usage non blanchie (pour rouler la pâte)

1 **œuf** battu (pour la dorure)

GARNITURE (AU CHOIX)

Sirop d'érable

Crème glacée

01 Préchauffer le four à 180 °C (350 °F). Placer la grille au centre du four. Tapisser une plaque de cuisson de papier parchemin.
02 Déposer les poires sur la plaque de cuisson, l'intérieur vers le bas.
03 Sur un plan de travail propre et fariné, à l'aide d'un rouleau à pâtisserie, abaisser la pâte à tarte à environ 0,5 cm (1/4 po) d'épaisseur. Tailler 4 ovales environ 2 fois plus grands que la taille des poires. Dans les retailles de pâte, tailler 4 petites feuilles. À l'aide de la pointe d'un couteau, dessiner des nervures sur les feuilles.
04 Recouvrir chaque demi-poire d'un ovale de pâte. Couper l'excédent de pâte en longeant la base de chaque demi-poire. Presser légèrement avec les doigts pour coller la pâte contre le fruit. Déposer une feuille sur le haut de chaque poire, près de la tige. À l'aide d'un pinceau de cuisine, badigeonner d'œuf toute la surface de la pâte.
05 Cuire au four 35 minutes ou jusqu'à ce que la pâte soit dorée.
06 Pour servir, déposer les poires dans des assiettes de service. Napper d'un filet de sirop d'érable et accompagner d'une boule de crème glacée, si désiré.

→ Se conserve 4 jours au réfrigérateur et ne se congèle pas.

Bon à savoir La poire Anjou fait partie des variétés de poires cultivées au Québec. La saison de la récolte s'étend du début de septembre à la mi-octobre. Vous pouvez faire la recette avec une autre variété de poire comme la Bartlett ; elle ramollit cependant un peu plus à la cuisson.

\+ **Astuce** La pâte à tarte du commerce est un bon raccourci. Choisissez de préférence une pâte à tarte à base de beurre et non de shortening. Demandez-la à votre épicier ou faites un arrêt à votre pâtisserie préférée.

Valeur nutritive (par portion)

Calories	372
Protéines	5 g
Lipides	15 g
Glucides	55 g
Fibres	3 g
Sodium	170 mg

Famille futée 3

150 RECETTES SANTÉ À MOINS DE 5$ PAR PORTION

Geneviève O'Gleman, nutritionniste
et **Alexandra Diaz,** animatrice

Les auteures des best-sellers *Famille futée 1* et *Famille futée 2,* **vendus à plus de 350 000 exemplaires,** sont de retour en force avec une avalanche d'idées et de trucs pour alléger la routine des semaines endiablées, tout en décuplant le plaisir de ceux et celles qui ont à cœur de manger santé.

Famille futée 3 regroupe 150 recettes **santé, faciles, économiques** et **gourmandes.** Découvrez toutes les recettes de la saison 4 de la populaire émission *Cuisine futée, parents pressés* (diffusée à Télé-Québec), ainsi que **65 recettes exclusives.**

Au menu :
Petits-déjeuners, Végé, Salades
Cuisine d'été, Cuisine d'hiver
Poulet, À l'italienne
Saveurs du monde
Poissons et fruits de mer
Desserts

Maman globe-trotter, **Geneviève O'Gleman** est une nutritionniste qui cumule les succès. Elle est conceptrice et productrice de l'émission *Cuisine futée, parents pressés*. Avant l'aventure futée, elle a écrit cinq best-sellers, dont *Les lunchs de Geneviève,* récipiendaire du Gourmand Cookbook Award pour le meilleur livre de santé au Canada.

Maniaque de course à pied et mère de deux enfants, **Alexandra Diaz** est animatrice, directrice artistique et productrice de l'émission *Cuisine futée, parents pressés.* Pendant 16 ans, à titre de journaliste, elle a couvert l'actualité culturelle à la télé de Radio-Canada et à TVA. Ensemble, elles ont aussi lancé *Cuisine futée,* le magazine.

cuisinefuteeparentspresses.telequebec.tv

Pour échanger avec les auteures

facebook.com/cuisinefutee

@cuisinefutee

Groupe Livre Québecor Média

Télé-Québec

O'GLEMAN DIAZ

ISBN-13: 978-2-7619-4922-4
9 782761 949224