



LE GUIDE

# CUISINE TON PANIER

ÉLOÏSE THÉRIAULT, PHÉNIX GERVAIS ET  
LAURABEL TREMBLAY

STAGIAIRES EN NUTRITION HIVER 2026, UNIVERSITÉ  
DE MONTRÉAL

# CONNAITRE LES ALIMENTS DANS VOTRE PANIER

## Les légumineuses

Pas de viande?  
Utilisez des légumineuses ou du thon en conserve!

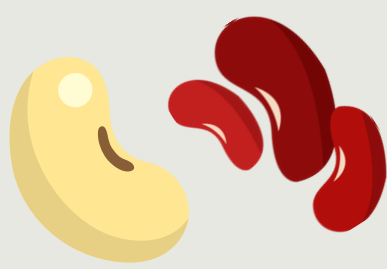
### PLUSIEURS TYPES



Pois chiches



Lentilles



Haricots

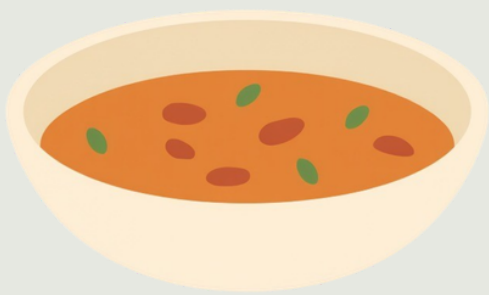


Pois cassés

### POURQUOI LES CHOISIRS?

- *Aliments peu coûteux*
- *Riches en protéines et en fibres*
- *Se conserve longtemps dans l'armoire*

### COMMENT LES UTILISER?



Dans une soupe



Dans une salade



Dans un sandwich/  
wrap



Avec du riz

### MÉTHODE SIMPLE

1. *Ouvrir la conserve*
2. *Rincer à l'eau froide*
3. *Ajouter à une recette*

## Le thon en conserve

### POURQUOI LE CHOISIR?

- *Prêt à manger!*
- *Excellente source de protéine*
- *Se garde longtemps dans l'armoire*
- *Utile pour des repas rapide sans cuisson!*

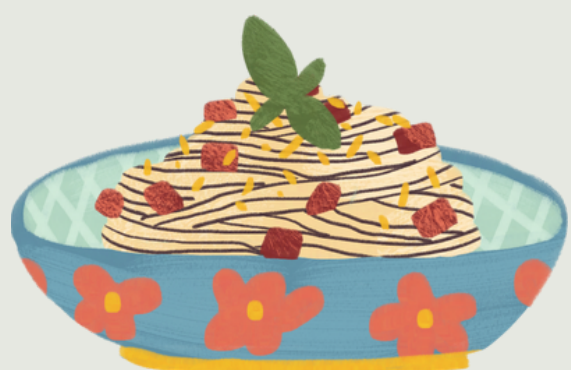


Le poisson est une excellente source d'oméga-3!

### MÉTHODE SIMPLE

1. *Ouvrir la conserve*
2. *Égoutter*
3. *Ajouter à une recette*

### COMMENT L'UTILISER?



Dans des pâtes



Avec du riz



Dans un sandwich



Dans une salade

# Le chou-fleur



Le chou-fleur peut être manger cuit ou cru!

## POURQUOI LE CHOISIR?

- Riche en vitamine C
- Riche en fibres
- facile à cuisiner
- Peut être incorporé dans plusieurs recettes

## COMMENT L'UTILISER?



En soupe



Rôti au four



En purée



Sauté avec du riz

## MÉTHODE SIMPLE

1. Couper en morceaux
2. Ajouter de l'huile et des épices au choix
3. Cuire au four 25-30 min

# Le brocoli

## POURQUOI LE CHOISIR?

- Riche en vitamine C
- Riche en fibres
- Complète facilement un repas

Le brocoli peut être manger cuit ou cru!



## MÉTHODE SIMPLE

1. Couper en morceaux
2. Cuire à la vapeur (5-7 min) ou bouillir dans l'eau (3-5 min)

## COMMENT L'UTILISER?



Avec une trempette



Dans un sauté



En soupe

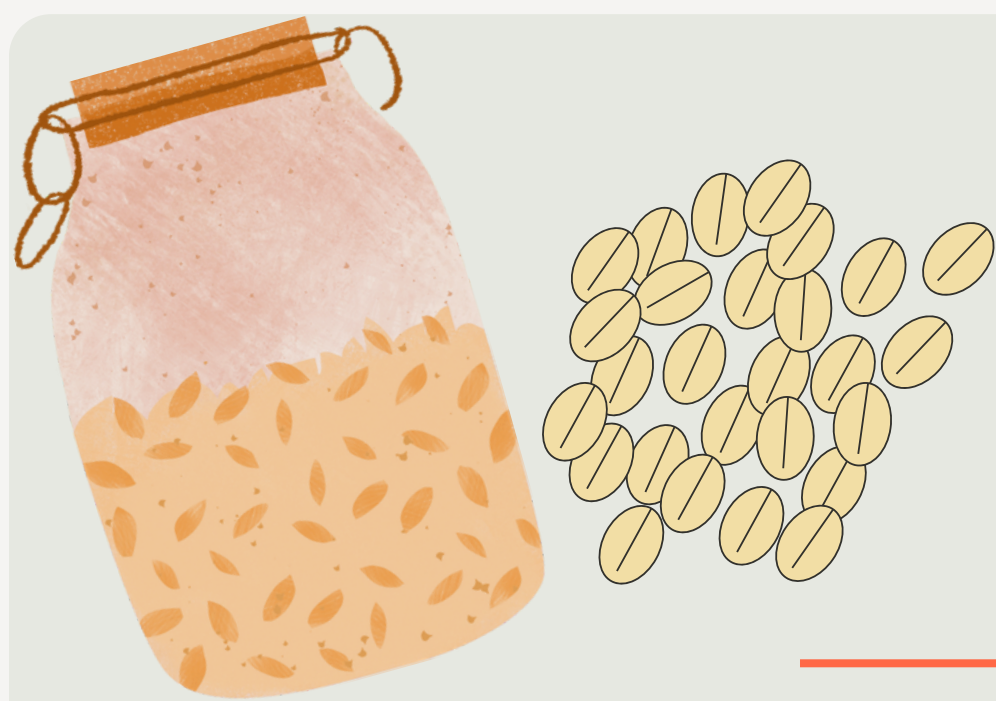


Dans des pâtes



Trempez vos légumes dans les trempettes qui sont offertes et déjà prêtes à manger!

# L'avoine



L'avoine est un grain entier facile à préparer et pouvant être utilisé dans plusieurs recettes.

## POURQUOI LE CHOISIR?

- *Rassasiante*
- *Facile à préparer*
- *Utile pour les déjeuners et collations*
- *Plusieurs recettes possibles!*

## COMMENT L'UTILISER?



Gruau avec fruits



Dans des muffins



En galettes/ biscuits

## MÉTHODE SIMPLE

1. *Mettre ½ tasse d'avoine dans une casserole.*
2. *Ajouter 1 tasse d'eau ou de lait.*
3. *Porter à ébullition et laisser mijoter 5 min à feu doux*

# Le riz

## POURQUOI LE CHOISIR?

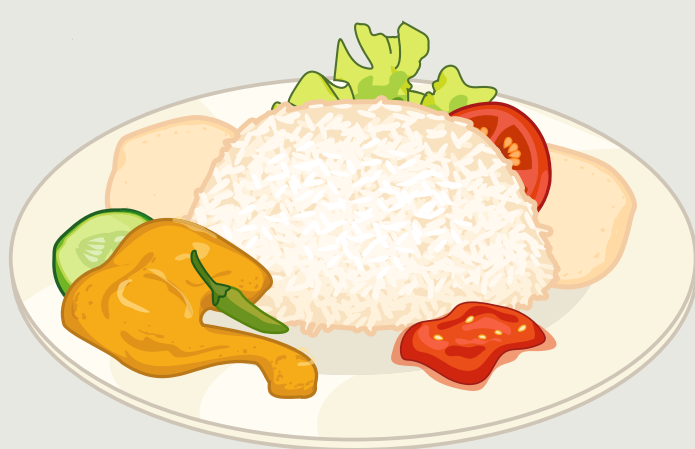
- *Peu couteux*
- *Se conserve longtemps*
- *Se combine facilement à d'autres aliments*
- *La base de plusieurs repas*

Le riz sec se garde bien dans l'armoire. Une fois cuit, il doit être réfrigéré rapidement et ne pas rester à température ambiante plus de 2 heures.



## COMMENT L'UTILISER?

1. *Mettre 1 tasse de riz*
2. *Ajouter 2 tasses d'eau*
3. *Cuire 15-20 min jusqu'à ce que l'eau soit absorbée.*



Accompagnement dans un repas  
(Riz + protéine + légumes)



Dans un sauté



Dans une soupe  
aux légumes

# ASTUCES ANTI-GASPILLAGE

## QUOI FAIRE AVEC CERTAINS ALIMENTS

1.

### Brocolis/chou-fleurs:

Râper les tiges et de les ajouter dans une salade ou une soupe.  
Ajouter les feuilles dans une soupe pour ajouter de la saveur  
Manger les tiges en crudités



2.

### Restes et retailles de légumes:

Il est possible de prendre les restants de légumes (pelures, feuilles, retailles) et de faire un bouillon de légumes avec ces derniers.

Recette de bouillon:

1L de retailles de légumes + de l'eau pour recouvrir le tout + mélange d'herbe de Provence ou autres + sel et poivre

3.

### Légumes moches:

Utiliser les légumes moches pour faire des soupes, des potages ou en les incorporant dans les mets chauds ou en sauce tel que des sautés, des sauces spaghetti, soupes aux légumes, etc...



4.

### Restants de viandes cuites:

Il est possible d'utiliser les restants de viandes dans les sandwiches, wraps ou tacos. On peut également les ajouter dans une salade froide ou un repas vide-frigo



## CONSEILS DE CONSERVATION:

### Congélation:

1. Blanchir, couper et congeler les légumes qui commencent à ramollir pour les utiliser en soupe ou en sauté plus tard.
2. Couper les fruits trop mûrs et les congeler pour faire des smoothies ou les utiliser dans les recettes plus tard
3. Congeler les recettes en portion individuelle pour faciliter la décongélation et éviter le gaspillage
4. Mettre les dates sur les aliments que l'on congèle pour faire une bonne rotation
5. Râper le fromage ou le couper en cubes avant la congélation



### Réfrigération:

1. Lorsque les légumes sont moins croquants, il est possible de les conserver dans un contenant rempli d'eau au réfrigérateur pour qu'ils reprennent leur apparence initiale.
2. Lorsque nous avons des fines herbes, il est conseillé de les entreposer dans un sac hermétique accompagné d'un morceau d'essui-tout.

## TOUT SAVOIR SUR LA

# Congélation maison



**Oeuf cru**  
4-9 mois



**Viande cuite**  
2-4 mois



**Viande crue**  
3-9 mois



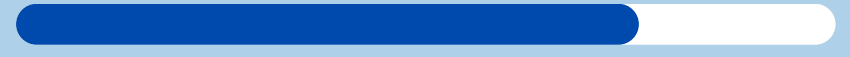
**Poisson**  
4-6 mois



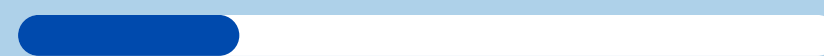
**Fruits & légumes**  
8-12 mois



**Herbes aromatiques**  
6-12 mois



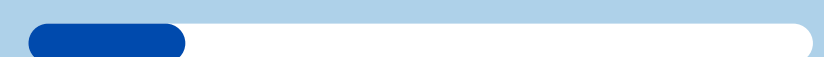
**Pain**  
2-3 mois



**Noix**  
12-24 mois



**Muffins/biscuits**  
2 mois



**Plats cuisinés**  
2-3 mois



**Fromages**  
6 mois



**Beurre**  
3 mois



**Lait**  
6 mois



**Yaourts/crème glacée**  
2 mois



### Comment savoir si l'aliment est toujours bon ?

- Est-ce que l'aliment a changé de texture ?
- Est-ce que l'aliment a changé de couleur ?
- Est-ce que l'aliment dégage une drôle d'odeur ?
- Est-ce que l'aliment a changé de goût ?

### Important!!

- La viande crue peut-être décongelée qu'une seule fois. Elle doit être cuite avant d'être remise au congélateur.

- La décongélation doit être réalisée dans le réfrigérateur ou dans l'eau.

- S'assurer que les aliments sont dans un sac ou contenant adéquatement fermé.



# COMMENT BIEN PLANIFIER SES REPAS

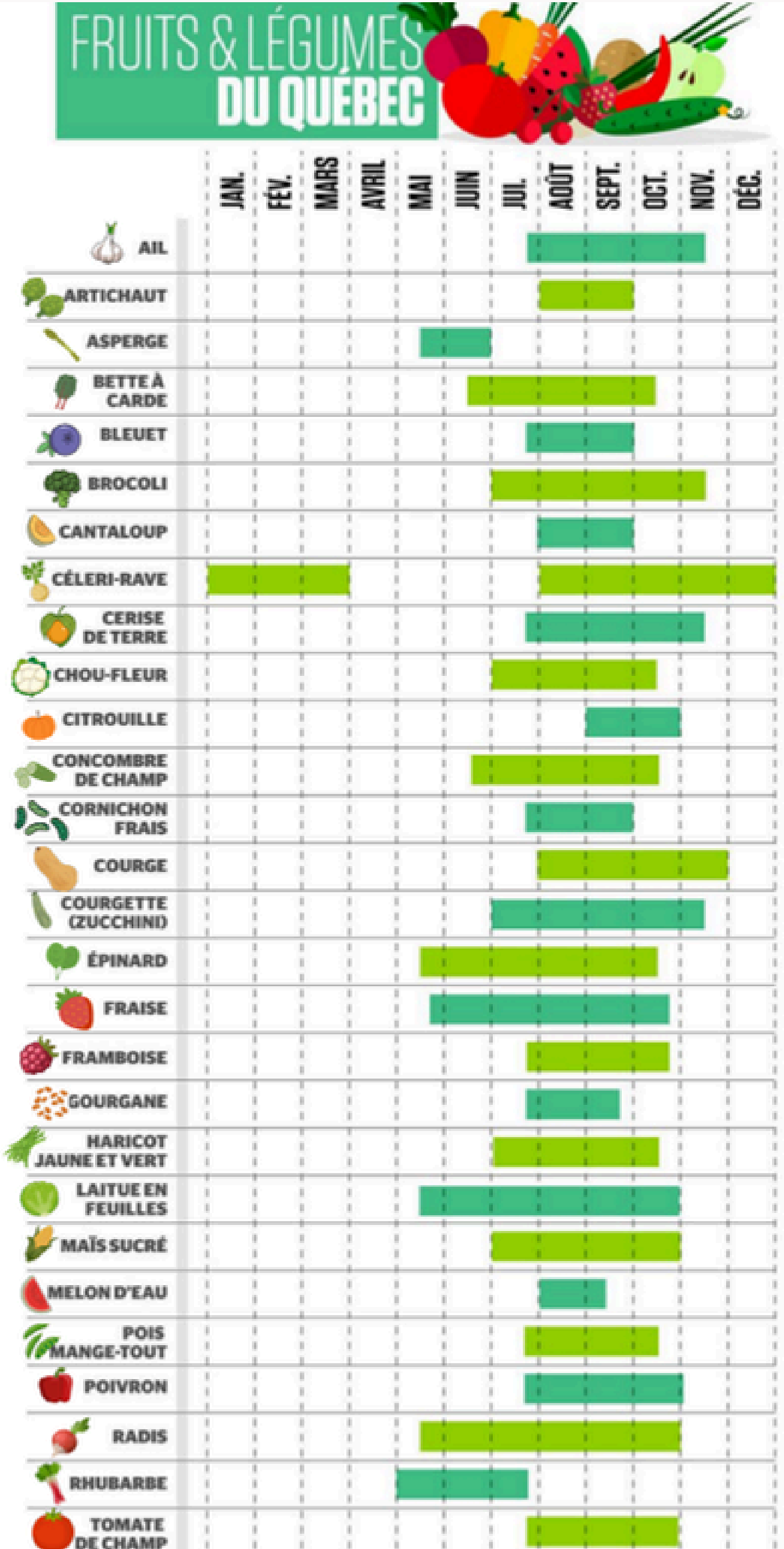
Avant d'aller à l'épicerie, il est important de...

## 3) CHOISIR UNE JOURNÉE FIXE DANS LA SEMAINE

Choisissez une journée précise dans la semaine pour planifier, aller à l'épicerie et préparer certains aliments pour sauver du temps.

## 4) ACHETEZ LES FRUITS ET LÉGUMES SELON LA SAISONNALITÉ

À certains moments de l'année, certains fruits et légumes sont disponibles en grande quantité et sont moins chers. Fiez-vous au tableau ci-dessous pour économiser!

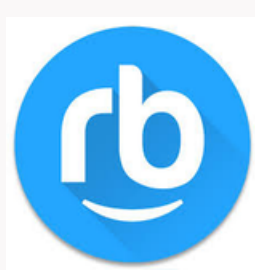


FRUITS & LÉGUMES DU QUÉBEC

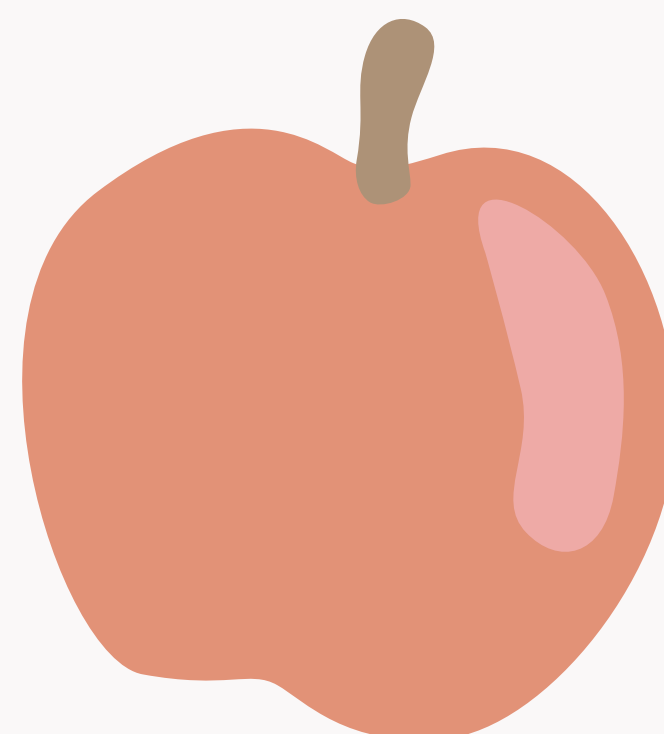
	JAN.	FÉV.	MARS	AVRIL	MAI	JUN	JUL.	AOÛT	SEPT.	OCT.	NOV.	DÉC.
AIL												
ARTICHAUT												
ASPERGE												
BETTE À CARDE												
BLEUET												
BROCOLI												
CANTALOUPE												
CÉLÉRI-RAVE												
CERISE DE TERRE												
CHOU-FLEUR												
CITROUILLE												
CONCOMBRE DE CHAMP												
CORNICHON FRAIS												
COURGE												
COURGETTE (ZUCCHINI)												
ÉPINARD												
FRAISE												
FRAMBOISE												
GOURGANE												
HARICOT JAUNE ET VERT												
LAITUE EN FEUILLES												
MAÏS SUCRÉ												
MELON D'EAU												
POIS MANGE-TOUT												
POIVRON												
RADIS												
RHUBARBE												
TOMATE DE CHAMP												



**ASTUCE: VOUS POUVEZ UTILISER DES APPLICATIONS (EX: TOO GOOD TO GOU OU REEBEE) POUR ÉCONOMISER ET REPÉRER DES RABAIS!**



**SAVIEZ-VOUS QUE CUISINER DES REPAS MAISON PERMET NON SEULEMENT DE MANGER SAINEMENT, MAIS AUSSI D'ÉCONOMISER EN GRAND!**





# IDÉES DE RECETTES SIMPLES

1- SALADE DE LÉGUMINEUSES ET THON

2- PÂTES AU THON

3- PURÉE DE BASE

4- SAUCE BOLOGNAISE VIANDE ET LENTILLES

5- GRUAU FROID PRÉPARÉ LA VEILLE

6- GRUAU CHAUD

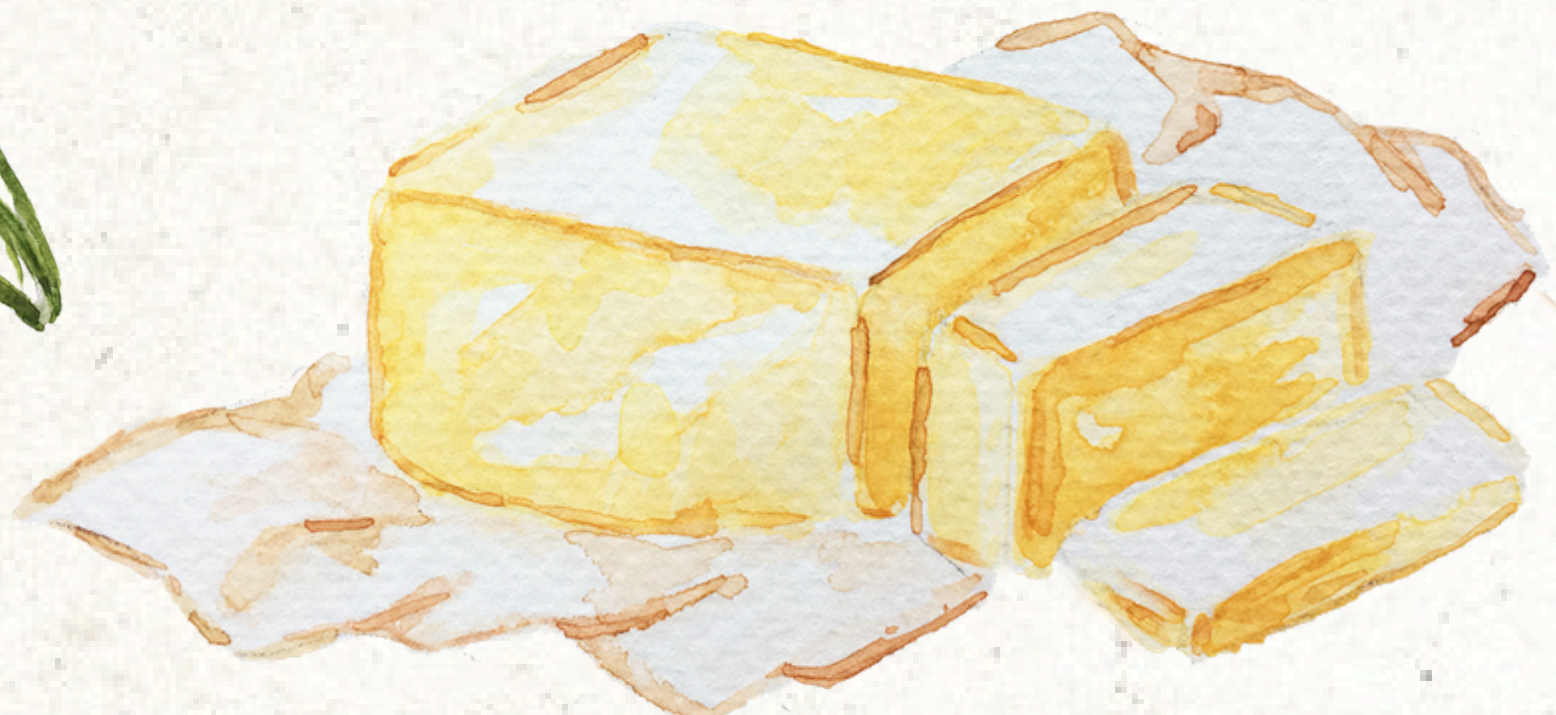
5- SAUTÉ DE LÉGUMES

6- SOUPE AUX LÉGUMES ET LÉGUMINEUSES

8- GALETTES AVOINE ET BANANE

9- GARNITURE À SANDWICH

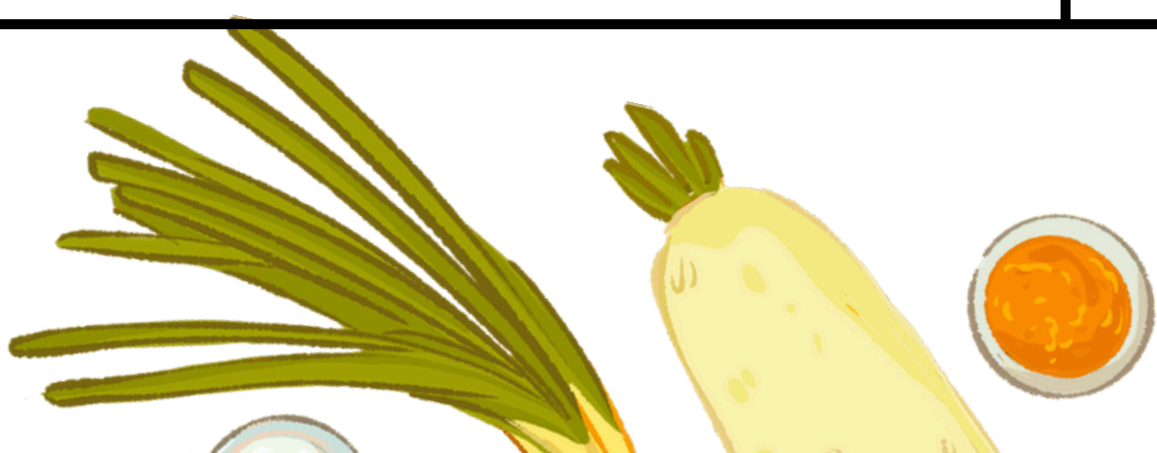
10- ONE POT DE MACARONI AU FROMAGE AU MAÏS



# IDÉES DE SUBSTITUTIONS

SI VOUS N'AVEZ PAS CERTAINS INGRÉDIENTS INSCRITS  
DANS LES RECETTES, N'HÉSITÉZ PAS À LES REMPLACER!

1 sachet de riz 220g	1 tasse de riz blanc cru ou 3 tasses de riz blanc cuit
Échalotte française	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ciboulette</li><li>• Oignon vert</li><li>• Oignon rouge</li></ul>
Conserve de thon	Conserve de légumineuses
Riz	<ul style="list-style-type: none"><li>• Couscous</li><li>• Bulgour</li><li>• Quinoa</li><li>• Pâtes</li></ul>
Crème sure	Yogourt grec nature
Pomme de terre	<ul style="list-style-type: none"><li>• Panais</li><li>• Navet</li><li>• Patate douce</li><li>• Carotte</li></ul>
Mayonnaise	Yogourt grec nature
1 tasse de sucre granulé	<ul style="list-style-type: none"><li>• <math>\frac{3}{4}</math> tasse de sirop d'érable (réduire les liquides de la recette de 2-3 cuillères à soupe)</li><li>• <math>\frac{3}{4}</math> tasse de miel (réduire les liquides de la recette de 2-3 cuillères à soupe)</li><li>• 1 tasse de cassonade</li></ul>



# SALADE DE LÉGUMINEUSES ET THON

6 portions

## Ingrédients:

- 1 sachet de riz 220g (ou substituts: couscous, pâtes, etc)
- 2 conserves de thon
- 1 conserve de maïs
- 1 conserve de légumineuses de votre choix
- 1 échalotte française hachée
- 4 cuillères à soupe de mayonnaise
- Sel et poivre au gout
- Vinaigrette de votre choix (ex: italienne) (optionnel)



## Préparation:

1) Préparer le riz selon les indications de l'emballage:

- Si le riz est en sachet: mettre au micro-onde selon le temps indiqué
- Si le riz est sec: incorporer 2 tasses d'eau et 1 tasse de riz dans un chaudron et laisser bouillir à feu doux de 15 à 25 minutes (jusqu'à ce que l'eau soit évaporée)

2) Égoutter et ajouter les conserves de thon, maïs et légumineuses au riz.

3) Ajouter l'échalotte française et la mayonnaise au mélange de riz et mélanger.

4) Saler et poivrer au gout.

## Préparation:

1) Préparer les pâtes selon les indications de l'emballage (faire bouillir de l'eau, ajouter les pâtes, laisser mijoter (bouillir à feu doux) et égoutter (enlever l'eau)).

2) Ajouter la sauce tomate.

3) Égoutter (enlever l'eau de la conserve) et ajouter le thon aux pâtes.

4) Ajouter les légumes aux pâtes:

- Légumes frais: couper en dés et faire cuire dans une poêle jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
- Légumes congelés: faire revenir quelques minujtes dans une poêle et ajouter.
- Les légumes en conserve: égoutter et ajouter.

5) Saler et poivrer.

# PÂTES AU THON

4 portions

## Ingrédients:

- 450g de pâtes au choix
- 2 conserves de thon
- 1 conserve de sauce tomate 369ml
- 1 échalotte française hachée
- 1 tasse de légume de votre choix en dés ou 1 conserve de légumes égoutté
- Sel et poivre au gout



# PURÉE DE BASE

4 portions

## Ingrédients

- 2 à 3 tasses de **légumes aux choix** (chou-fleur, brocoli, carotte, pomme de terre, etc).
- 1/2 tasse de lait **OU** eau de cuisson
- 1 à 2 c. à soupe d'huile ou beurre
- 1 pincée de sel (facultatif)

## Préparation

### 1. Couper

- Laver les légumes
- Enlever la pelure (si nécessaire)
- Couper en petit morceaux

### 2. Cuire

- Mettre les morceaux de légumes dans une casserole
- Ajouter de l'eau pour couvrir
- Faire bouillir
- Cuire jusqu'à ce que ce soit mou (10 à 20 minutes)

### 3. Égoutter

- Enlever l'eau
- Remettre les légumes dans la casserole

### 4. Écraser

- Écraser avec une fourchette
- Ajouter le lait et le beurre

### 5. Mélanger et goûter

- Mélanger jusqu'à ce que se soit lisse
- Ajouter le sel

**Astuce**  
Piquez avec une fourchette: ça doit rentrer facilement!



La purée peut se faire à partir de différents légumes selon ce que vous avez chez vous. **C'est la même recette!**



Purée de patates



Purée de carottes



Purée de chou-fleur

★ **FAITES LA GOÛTER À VOS ENFANTS (6 MOIS +)!**

# SAUCE BOLOGNAISE VIANDE ET LENTILLES



4 à 6 portions

## Ingrédients

- 1 c. à soupe d'huile
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail (optionnel)
- 1 paquet de viande hachée (2 tasses)
- 1 tasse de lentilles cuites (ou ½ tasse lentilles sèches)
- 1 boîte de tomates en dés
- 2. c à soupe de pâte de tomate (optionnel)
- 1 tasse d'eau
- 1c. à thé d'épice italienne ou autres (optionnel)
- Sel et poivre au goût

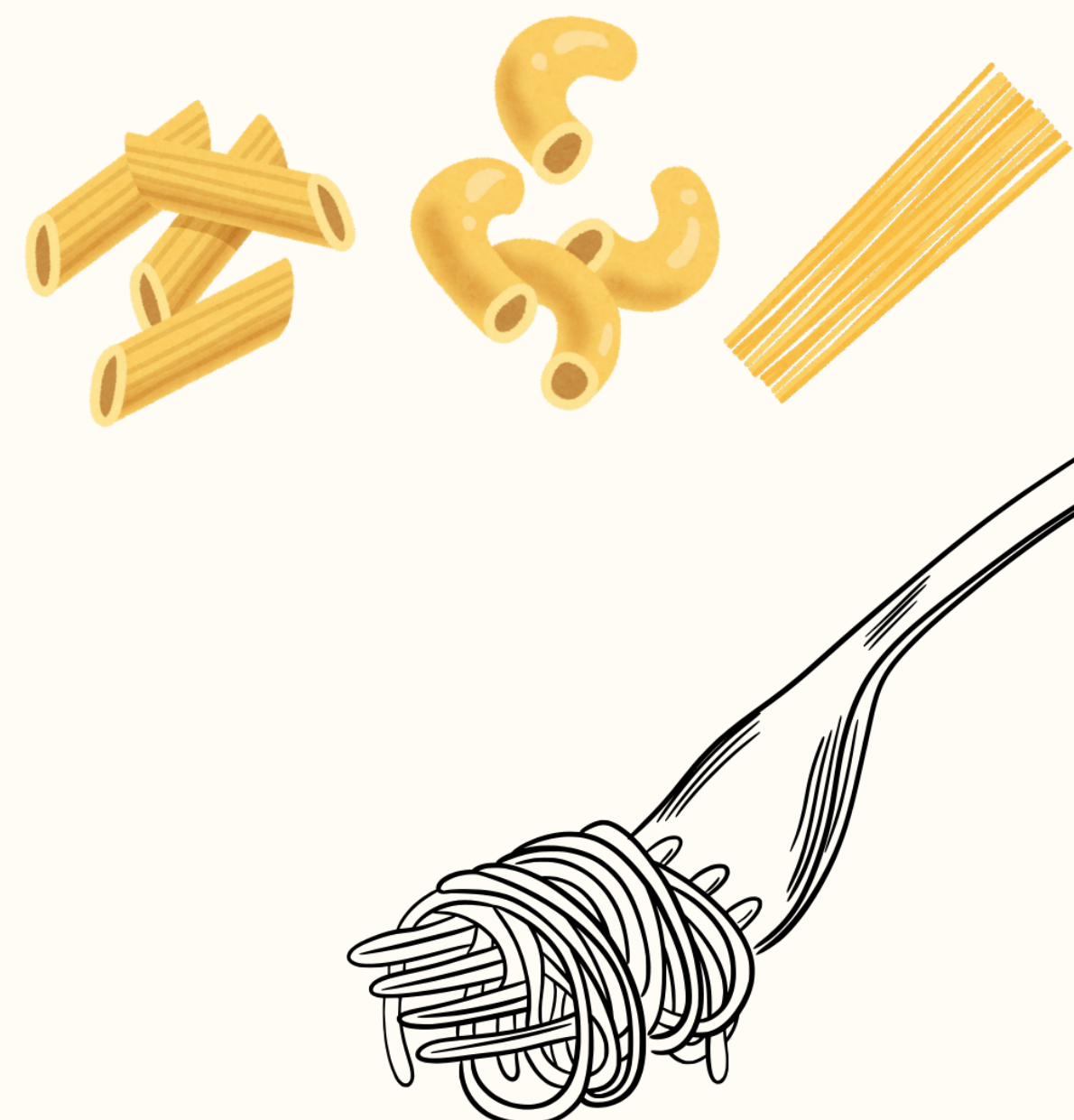


 **CETTE RECETTE SE CONGÈLE!**

## Préparation

1. Faire revenir
  - Chauffer l'huile dans une casserole.
  - Ajouter l'oignon et l'ail → cuire 2-3 min.
2. Cuire la viande
  - Ajouter la viande hachée dans la casserole.
  - Cuire jusqu'à ce qu'elle soit bien brune.
3. Ajouter le reste des ingrédients
  - Ajouter les lentilles
  - Ajouter les tomates, la pâte de tomate et l'eau
  - Ajouter les épices
4. Laisser mijoter
  - Mélanger
  - Laisser cuire à feu doux (20-30 min)
  - Remuer de temps en temps
  - Goûter et ajouter sel/ poivre au goût

**Cette sauce est parfaite pour mettre sur des pâtes!** Faire cuire vos pâtes selon les instructions sur la boîte.



# SAUTÉ DE RIZ ET LÉGUMES

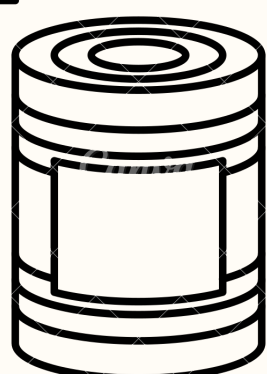


4 portions

## Ingrédients

- 2 tasse de riz cuit (possible d'utiliser le riz en sachet offert!)
- 1 tasse de légumes (brocoli et chou-fleur) ou légumes au choix.
- 1 tasse de légumineuses (lentille ou pois chiches)
- 1 paquet de viande hâchée (optionnel)
- 1 c. à soupe d'huile
- 2 c. à soupe de sauce soya (optionnel)
- 1 gousse d'ail (optionnel)

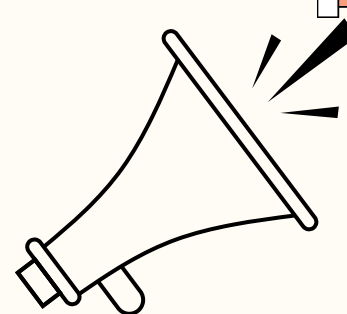
Pensez à y ajouter des légumes en conserve!



## Préparation

1. Cuire la viande
  - Mette l'huile dans une poêle
  - Ajouter la viande
  - Cuire jusqu'à ce qu'elle soit bien brune.
2. Ajouter les légumes
  - Ajouter brocoli et chou-fleur à la poêle.
  - Cuire 5-7 minutes (légumes tendres mais encore un peu croquant).
3. Ajouter les légumineuse et mélanger.
4. Ajouter le riz déjà cuit et mélanger.
5. Assaisonner
  - Ajouter la sauce soya et l'ail (si désiré).
  - Mélanger 2-3 minutes .

Ne jetez pas vos légumes mous, mettez les dans cette recette!



# GRUAU FROID PRÉPARÉ LE VEILLE

1 portion

## Ingrédients:

- ½ tasse de gruau
- ½ tasse de lait (au choix)
- ½ tasse de yogourt (au choix)
- Au goût miel ou sirop d'érable

## Personnalisé:

1. Ajouter banane + beurre d'arachide
2. Ajouter poudre de cacao (15ml)
3. Cannelle et pomme
4. Café en poudre (5ml) + cassonade (10ml)
5. Fruits congelés ou en conserve au choix
6. Confiture et beurre d'arachide



## Préparation:

1) La veille, prendre un bol refermable puis y ajouter:

- le gruau
- le lait
- le yogourt
- l'agent sucrant (optionnel)

2) Fermer et laisser reposer au frigo toute la nuit.

3) Personnalisez-le à votre goût le lendemain matin!



# BOL DE GRUAU RÉCONFORTANT

1 portion

## Ingrédients:

- ½ tasse de gruau
- ½ tasse d'eau ou de lait (au choix)
- 1 Oeuf (option protéiné)
- Au goût miel ou sirop d'érable

## Personnalisé:

1. Ajouter banane + beurre d'arachide
2. Ajouter poudre de cacao (15ml)
3. Cannelle et pomme
4. Café en poudre (5ml) + cassonade (10ml)
5. Fruits congelés au choix
6. Confiture et beurre d'arachide

## Préparation:

1) Mélanger le gruau, l'oeuf et le lait dans un bol allant au micro-ondes.

2) Mettre au micro-ondes 30 sec et brasser à quelques reprises jusqu'à atteindre la consistance souhaitée

3) Ajouter le sucre au goût et personnaliser le!



# SOUPE AUX LÉGUMES ET LÉGUMINEUSES

6 portions

## Ingrédients:

- 1 cuillère à soupe d'huile
- 1 oignon haché
- 1 gousse d'ail haché (optionnel)
- Épices et herbes séchés au choix (ex: italienne, poudre d'ail, basilic, etc)
- 4 tasses de légumes en dés au choix
- 1 ½ tasse de lentilles séchées ou 2 conserves de lentilles
- 8 tasses d'eau
- 1 cuillère à thé de sel
- 1 conserve de tomates en dés (optionnel)



## Préparation:

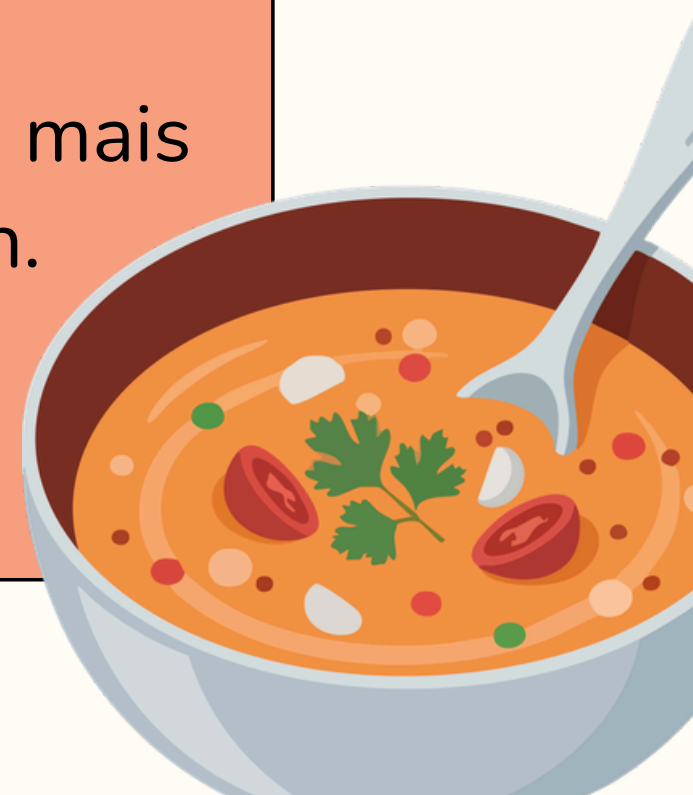
- 1) Faire revenir
  - Chauffer l'huile dans une casserole.
  - Ajouter l'oignon et l'ail → cuire 2-3 min.
- 2) Ajouter les légumes (c'est le moment de vider les restants de légumes de votre réfrigérateur!)
- 3) Ajouter les lentilles:
  - En conserve: égoutter et ajouter.
  - Sèche: bien les rincer et les ajouter.
- 4) Ajouter le sel, l'eau et les tomates en dés (si vous le désirez)
- 5) Faire bouillir et baisser le feu à feu doux tout en laissant bouillir.
- 6) Brasser de temps en temps jusqu'à ce que les lentilles et légumes soient mous (environ 30 minutes).
- 7) Ajuster l'assaisonnement au goût.



**La soupe se conserve de 4 à 5 jours au réfrigérateur!**

## Quel type de légume utiliser?

- Les pommes de terre, carottes, navet, patate douce, betterave, céleri, panais et courges s'agencent bien avec cette soupe.
- Vous pouvez aussi mettre des brocolis, chou-fleur, haricots et poivrons, mais il est préférable de les ajouter dans les 10 dernières minutes de cuisson.
- Quant aux légumes verts feuillus, ajoutez-les à la fin de la cuisson.
- Vous pouvez aussi utiliser des légumes en canne.



# GALETTE AVOINE ET BANANES

Entre 10 et 12 portions

## Ingrédients:

- 2 bananes (plus elles sont mûres, plus c'est bon!)
- ½ tasse beurre d'arachide
- 3 cuillère à soupe de sirop d'érable (peut être remplacé par du miel ou du sucre selon le guide de substitution)
- 2 tasses de flocons d'avoine
- 1 pincée de sel
- ½ cuillère à thé de cannelle (optionel)
- ½ tasse de pépites de chocolat (optionel)



## Préparation:

- 1) Réchauffez le four à 350\* et placez du papier parchemin sur une plaque de cuisson.
- 2) Écraser les bananes à l'aide d'une fourchette.
- 3) Ajouter le beurre d'arachides, le sirop d'érable, les flocons d'avoine, le sel et la cannelle et mélanger. Vous pouvez ajouter du chocolat.
- 4) Former 12 boules et étalez-les sur la plaque de cuisson.
- 5) Mettre au four pour 12 minutes.
- 6) Retirez du four et laissez refroidir à température pièce.

**Ne me jetez pas si je suis brune!  
Je suis encore meilleure dans les  
recettes!**



# GARNITURE À SANDWICH

## Thon

2 portions

### Ingrédients:

- 1 canne de thon 170g
- 1 cuillère à soupe de mayonnaise
- 1 oignon vert (optionnel)
- Sel et poivre

### Préparation:

1. Ouvrir et égoutter la canne de thon. Placer le thon dans un bol.
2. Ajouter la mayonnaise, l'oignon vert et l'assaisonnement au goût.
3. Tartiner la garniture sur des tranches de pain, des craquelins ou des pitas.



## À la viande

2 portions

### Ingrédients:

- Environ 1 tasse de vos restants de viande (ex: poulet, viande hachée, jambon)
- ¼ de tasse de mayonnaise
- 1 cuillère à soupe de votre sauce au choix (ex: barbecue, piquante) (optionnel)
- Sel et poivre

### Préparation:

1. Placer la viande dans un bol et couper en petits morceaux.
2. Ajouter la mayonnaise, la sauce de votre choix, le sel et le poivre.
3. Tartiner la garniture sur des tranches de pain, des craquelins ou des pitas.



VOUS POUVEZ AJUSTER LA QUANTITÉ DE MAYONNAISE SELON LA QUANTITÉ DE VIANDE UTILISÉE.

# ONE POT DE MACARONI AU FROMAGE AU MAÏS

6 portions

## Ingrédients

- 3 tasses de macaronis
- 1 canne de maïs en grains (341 ml)
- 1 canne de maïs en crème (284 ml)
- 1/3 de tasse de crème 15%
- 2 tasses de fromage râpés
- 3 1/2 de bouillon de poulet
- Tranches de basons ou autres viandes de votre choix (quantité au goût)
- 1/3 de tasse d'oignon vert hachée (optionnel)



## Préparation

1. Dans une casserole mélanger le macaroni, le maïs en crème, le bouillon de poulet et le bacon/viande.
2. Porter à ébullition, remuer puis couvrir 8 à 10 min à feu moyen doux jusqu'à ce que les macaronis soient cuits. Remuer de temps en temps.
3. Ajouter la crème et le fromage en remuant, jusqu'à ce que le fromage soit fondu.
4. Saler et poivrer.
5. Garnir votre assiette d'oignons verts si désiré.

