medisys | soutenue par TELUS Santé

medisys

SANTÉ PRÉVENTIVE

Santé, Mode de vie, Affaires

LE POUVOIR DES ALIMENTS

INTRODUCTION À L'ALIMENTATION À BASE DE PRODUITS VÉGÉTAUX

NOTRE RELATION AVEC LA NOURRITURE : BIEN SE NOURRIR SUR TOUS LES PLANS

5 RAISONS POUR LESQUELLES VOUS DEVRIEZ CUISINER AVEC VOS ENFANTS

5 TENDANCES EN MATIÈRE D'ALIMENTATION ET DE NUTRITION EN 2020

RECETTE : VELOUTÉ DE CHOU-FLEUR AU CURCUMA ET AUX POIS CHICHES

Le magazine mensuel de Medisys sur la santé préventive est disponible en ligne **GRATUITEMENT** pour les abonnés et les clients de Medisys.
Pas encore abonné? **ABONNEZ-VOUS MAINTENANT!**

INTRODUCTION À L'ALIMENTATION À BASE DE PRODUITS VÉGÉTAUX

Par Kimberley Paré, diététiste agréée, Groupe Santé Medisys

L'alimentation à base de produits végétaux gagne en popularité, à juste titre puisqu'elle peut contribuer à optimiser notre état de santé et à diminuer notre empreinte carbone. La réduction ou l'élimination de produits animaux réduit effectivement la production de gaz à effet de serre et la déforestation, en plus de contribuer au respect des principes éthiques liés au bien-être animal. En outre, l'alimentation à base de végétaux, qui comprend les approches végétaliennes et végétariennes, fait l'objet d'études de plus en plus nombreuses depuis une vingtaine d'années. Les scientifiques se sont penchés sur les effets de ces régimes alimentaires sur les maladies cardiaques, le diabète, le cancer, la santé gastro-intestinale, la perte de poids et plus encore. Résultat : on s'entend généralement pour dire qu'une alimentation à base de végétaux comporte plusieurs effets positifs sur ces maladies et sur l'état de santé général. En définitive, un régime constitué principalement de végétaux comme des fruits, des légumes et des légumineuses est largement encouragé et fait partie intégrante d'un mode de vie sain.

Il est important de noter que certains facteurs nutritionnels doivent être pris en compte lorsqu'on élimine les produits animaux de notre alimentation. Certains nutriments sont mieux assimilés par l'organisme dans leur forme animale que dans leur forme végétale, mais il est tout à fait possible de combler tous vos besoins nutritifs avec une alimentation à base de végétaux. Voici les facteurs nutritionnels les plus importants à prendre en compte si vous adoptez une alimentation totalement ou partiellement végétale :

· **Protéines :** Assurez-vous d'inclure une source de protéines végétales à chaque repas et collation. Les portions peuvent varier selon vos besoins et le type de protéines, mais l'objectif est de consommer environ trois quarts de tasse à une tasse de légumineuses (haricots, lentilles, pois chiches, etc.) ou 150 g de tofu ou de tempeh par repas. Les végétariens doivent ajouter un total de 10 % de protéines à leur alimentation pour compenser le fait que les régimes végétariens sont riches en fibres, ce qui peut réduire la capacité de l'organisme à digérer et à utiliser les protéines. Cependant, les méthodes de préparation comme le trempage et la germination facilitent la digestion des protéines et l'absorption de certains nutriments. Plusieurs ressources, dont www.urbainculteurs.org, proposent des méthodes sécuritaires de trempage et de germination pour les débutants.

· **Fer :** On trouve du fer dans la plupart des aliments riches en protéines comme les légumineuses, le tofu, les graines de citrouille et de courge, ainsi que dans les céréales pour le déjeuner et certains légumes verts. Les aliments riches en fer sont mieux absorbés lorsqu'ils sont combinés à des aliments riches en vitamine C. Parmi les bonnes sources de vitamine C, mentionnons notamment les fruits et légumes verts, orange, rouges et jaunes.

· **Oméga-3 :** Les végétariens doivent doubler leur dose d'oméga-3 (acide alphalinoléique, ou AAL) de source végétale par rapport aux omnivores. Cela équivaut à 2 à 3 c. à soupe de graines riches en AAL comme le lin, le chanvre et le chia, à 1/2 tasse de noix ou à 3/4 tasse de tofu ou de fèves de soya. Les graines riches en AAL devraient toujours être conservées dans un sac hermétique au réfrigérateur ou au congélateur.

· **Vitamine B12 :** On trouve la vitamine B12 dans les boissons de soya ou autres boissons végétales enrichies, dans les céréales enrichies pour le déjeuner et dans la levure alimentaire Red Star. Pour un apport adéquat, il faut idéalement consommer de 2 à 3 portions de ces aliments chaque jour. Si vos sources alimentaires ne suffisent pas, assurez-vous d'ajouter un supplément de vitamine B12 de 50 à 100 mcg/jour (sous forme de cyanocobalamine) à votre routine quotidienne.

· **Vitamine D :** Il est très difficile de répondre à nos besoins quotidiens en vitamine D seulement avec les sources alimentaires, et au Canada, l'apport en vitamine D issu des rayons du soleil ne suffit généralement pas. Je recommande donc un supplément de vitamine D de 1000 UI/jour pour toute personne de plus d'un an, qu'elle suive un régime végétal ou non.

COMMENT COMMENCER UN RÉGIME ALIMENTAIRE À BASE DE VÉGÉTAUX

Je vous recommande d'apporter des changements graduels à votre alimentation et de commencer à compiler des recettes à base de végétaux. Voici une liste d'idées à mettre en pratique toute la semaine pour commencer votre transition vers une alimentation à base de végétaux :

· Préparez une ou deux nouvelles recettes sans viande chaque semaine, ou pensez à des recettes végétariennes que vous aimez déjà et ajoutez-les plus souvent à votre planification des repas.

· Adaptez vos recettes pour réduire la quantité de viande en la remplaçant complètement ou partiellement par des protéines végétales comme des lentilles ou du tofu, par exemple.

· Apprenez une ou deux nouvelles façons de cuisiner les protéines végétales, que ce soit du tofu, du tempeh, des lentilles ou des haricots.

· Mangez au moins un repas sans viande par jour, que ce soit au déjeuner, au dîner ou au souper.

· Créez un repas à partir d'une salade et d'une protéine végétale.

· Prenez le temps d'explorer de nouvelles recettes et de nouveaux ingrédients, de lire des blogues sur l'alimentation et de découvrir de nouveaux restaurants végétariens ou végétaliens afin de vous inspirer.

· Commencez par une substitution à la fois : par exemple, remplacez le lait de vache par du lait de soya, le yogourt ordinaire par du yogourt à base de lait de coco ou de soya ou le fromage de lait de vache par du fromage de cajou.

Dans l'alimentation à base de végétaux, la meilleure approche consiste à se concentrer sur les aliments entiers. Autrement dit, l'idéal est de consommer majoritairement des aliments non transformés (haricots, lentilles ou pois chiches secs ou en conserve, produits du soya tels que les fèves edamame, le lait de soya, le tofu et le tempeh, fruits, légumes, noix, graines et levure alimentaire, etc.). Je vous recommande de limiter le plus possible votre consommation de produits végétaliens transformés (boulettes végétariennes, substituts de viande hachée, boulettes Beyond Meat, produits à base d'isolats de protéine de soya ou de pois, similiviande et similifromage).

Pour résumer, la transition vers une alimentation contenant plus de végétaux se fait graduellement. Mais tout changement de régime alimentaire demande un certain niveau de connaissances, notamment en ce qui a trait aux ingrédients à acheter à l'épicerie. Notre équipe de diététistes de chez Medisys peut vous aider à vous y retrouver dans l'alimentation à base de végétaux et concevoir avec vous un plan qui tient compte de votre horaire, de vos préférences alimentaires et de votre budget. ***Cliquez ici*** pour en savoir plus sur nos services de nutrition.

Sources :

https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/10408398.2016.1138447

https://www.cambridge.org/core/journals/public-health-nutrition/article/vegetarian-diets-lowmeat-diets-and-health-a-review/CFE7D0A7ADA80651A3DC03892287BABA

https://www.forbes.com/sites/nomanazish/2018/11/30/how-to-smoothly-transition-to-a-plant-based-diet/#306041050dcb

NOTRE RELATION AVEC LA NOURRITURE : BIEN SE NOURRIR SUR TOUS LES PLANS

Par Meghan Wilton et Lily Elizabeth Lam, diététistes agréées, Groupe Santé Medisys

Le mois de mars est le mois de la nutrition au Canada et le thème de la campagne de cette année est « Au-delà des aliments ». Nous ne pourrions être plus d'accord avec la philosophie derrière ce mantra. La nourriture n'est pas simplement un carburant. La relation que nous entretenons avec elle peut être fondamentale pour nourrir notre organisme.

Mais il peut s'avérer assez ardu d'abattre les cloisons de la « culture alimentaire » du 21e siècle, qui fait souvent l'apologie de la minceur, encourage la perte de poids, diabolise la nourriture et opprime les gens qui ne correspondent pas à l'image d'une « alimentation saine ».

Pour la plupart, nous avons une bonne idée du genre d'aliments qui sont bons pour notre organisme, mais on peut aussi se demander quelle est notre relation avec la nourriture, quelles émotions elle éveille en nous et comment nous pourrions intégrer l'alimentation consciente dans notre vie de tous les jours.

QUELLES ÉMOTIONS LA NOURRITURE ÉVEILLE-T-ELLE EN VOUS?

Les aliments que nous consommons ont une incidence sur notre humeur, notre comportement et nos fonctions cérébrales. Si vous vous sentez maussade, en colère, fatigué(e) ou triste, c'est peut-être que vous n'avez pas convenablement nourri votre organisme. Les conséquences d'une mauvaise alimentation sur la santé physique peuvent prendre des années à se manifester, mais notre santé mentale et émotionnelle peut en souffrir immédiatement.

Les éléments de preuve établissant un lien entre l'alimentation et la santé mentale sont de plus en plus nombreux. Des études montrent une réduction du risque de dépression majeure et des troubles de l'anxiété chez les gens qui consomment régulièrement des aliments variés et équilibrés comme des fruits, des légumes, des grains entiers ainsi que de la viande et du poisson de qualité. D'autre part, un régime alimentaire riche en aliments raffinés et ultratransformés est associé à une hausse du risque de dépression.

La nourriture peut jouer un rôle essentiel dans notre état d'esprit; il est donc important d'en prendre conscience et de s'efforcer d'optimiser notre alimentation.

PAR OÙ COMMENCER?

1) Remplacez les aliments transformés par des aliments entiers. Par exemple, commencez par remplacer les barres de céréales par un morceau de fruits et des noix.
2) Intégrez plus de couleur et de variété dans votre journée ou votre semaine.
3) Essayez d'intégrer plus de produits locaux et saisonniers dans votre alimentation.
4) Allez dans les marchés fermiers locaux, parlez aux producteurs et apprenez à découvrir les aliments saisonniers et locaux.
5) Faites des expériences culinaires en créant un club de cuisine : essayez une nouvelle recette par semaine ou par mois et faites participer toute la famille.
6) Faites de petits changements réalistes et durables qui conviennent à votre mode de vie.
7) Demandez conseil à un ou une diététiste pour vous aider à atteindre vos objectifs personnels.

Bien entendu, il y a beaucoup d'obstacles à la bonne alimentation. Le temps, le stress, l'accessibilité, le coût, le manque d'éducation et de compétences, les préférences, la fatigue – la liste est longue. Certains de ces obstacles peuvent nous amener à vivre différentes sortes de faims.

LES DIFFÉRENTES SORTES DE FAIMS

- **La faim de l'estomac :** Le besoin physique de nourriture. C'est quand votre estomac commence à gronder et que vous mangez pour le bien-être de votre corps.
- **La faim de la bouche :** L'envie de jouir du plaisir de la nourriture. Par exemple, vous êtes debout dans la cuisine, à la recherche de quelque chose à manger, et vous vous dites : « Où sont ces croustilles salées? Non, j'ai envie de quelque chose d'onctueux... Où est la crème glacée? »
- **La faim du cœur :** Quand on mange par habitude, en réaction à des émotions ou à un état mental et non physique.

Lorsqu'on est confrontés à ces différentes sortes de faims, comment y réagir de façon pleinement consciente?

- Soyez à l'écoute des sensations de faim et de satiété. L'appétit est un signal naturel que nous envoie notre corps.
- Essayez de déguster votre nourriture en mangeant lentement et en mastiquant soigneusement, sans vous laisser distraire.

- Demandez-vous si vous avez faim et tâchez de reconnaître le type de faim que vous éprouvez (est-ce celle de l'estomac, de la bouche ou du cœur?). Si vous avez faim, demandez-vous ce que vous mangeriez ou ce qui pourrait vous satisfaire. Concentrez-vous sur ce dont votre corps a envie : est-ce un goût, une texture, une saveur ou une température en particulier?

- Tâchez de manger principalement pour combler une faim physique et non parce que vous vous ennuyez, que vous êtes stressé ou fatigué ou encore pour des raisons émotionnelles. Déterminez s'il vous faut absolument de la nourriture pour répondre à votre besoin ou si vous pouvez y répondre autrement.

Voici un aperçu de la relation personnelle qu'entretiennent avec la nourriture quelques membres de notre équipe de diététistes chez Medisys :

« J'ai vraiment aimé explorer la façon dont la nourriture peut me soutenir au quotidien. Bien sûr, il y a des jours où je saute un repas à cause de mon emploi du temps, mais quand je prends conscience des signaux de la faim, mon objectif est de me concentrer sur ce besoin et d'y répondre de mon mieux. Lorsque c'est le temps d'un repas, j'adore explorer ce dont je pourrais avoir besoin pour me sentir comblée et nourrie. » – Alissa Vieth, diététiste, Medisys Toronto

« J'ai grandi dans une famille nombreuse où la nourriture était partagée et célébrée. En tant que diététiste, la relation que j'entretiens avec la nourriture passe par ses propriétés nutritionnelles complexes et son pouvoir de guérison. Récemment, la nourriture m'a permis de créer des liens avec des gens à l'autre bout du monde, alors que la communication était très limitée. En effet, j'ai voyagé au Japon en 2017 et malgré le fait que je ne parlais pas la langue, j'ai adoré chaque expérience que j'y ai vécue. Je crois que c'est en grande partie grâce à notre capacité, en tant qu'êtres humains, à créer des liens par la nourriture. L'esthétique d'un plat, les saveurs des ingrédients et le plaisir de partager un repas créent des liens que, parfois, même les mots n'arriveraient pas à créer. » – Jessica Tong, diététiste, Medisys Vancouver

« Ma relation avec la nourriture est intimement liée à l'amour. C'est une façon pour moi de manifester mon amour, que ce soit lorsque je cuisine pour mes proches, que je partage un repas avec des amis ou que je prends soin de moi en nourrissant mon corps d'aliments sains, tout en m'offrant un biscuit à l'occasion. Nous avons tous un lien émotionnel avec la nourriture; plus nous en sommes conscients, plus nos expériences gastronomiques seront positives. » – Kimberley Paré, diététiste, Medisys Montréal.

Bref, écoutez votre corps et mangez ce qui vous permettra de vous sentir bien à long terme. Il n'y a pas de recette miracle pour le changement, mais il est important de faire preuve de patience et de compassion envers vous-même.

Vous avez des questions sur votre régime alimentaire? ***Cliquez ici*** pour communiquer avec l'un ou l'une des diététistes de chez Medisys.

5 RAISONS POUR LESQUELLES VOUS DEVRIEZ CUISINER AVEC VOS ENFANTS

Par Ryan Ghorayeb, stagiaire,
Groupe Santé Medisys

Lorsque j'étais enfant, je traînais autour de ma mère dans la cuisine et la regardais cuisiner. Régulièrement, elle me demandait de goûter ses plats et de lui dire ce qu'il manquait, même si elle savait que je disais n'importe quoi au hasard. Je lui énumérais les ingrédients manquants et elle se prêtait toujours au jeu. Comme pour n'importe quelle compétence, il faut s'exercer pour s'améliorer. Je dois mes connaissances en cuisine à ma mère, qui me demandait toujours de l'aider à préparer le souper même si je la ralentissais. Sans ses efforts quotidiens pour m'inciter à cuisiner, je serais probablement plus dépendant de la restauration rapide et des aliments précuisinés, comme le sont beaucoup de jeunes adultes.

Voici donc cinq raisons pour lesquelles vous devriez cuisiner avec vos enfants :

1. LA CUISINE PERMET DE DÉVELOPPER LA CRÉATIVITÉ

En grandissant, les enfants doivent créer des choses et s'exprimer. La cuisine est l'exutoire créatif par excellence puisqu'elle demande énormément d'imagination et d'innovation, sans parler des compétences de base en mathématiques, de l'apprentissage par essais et erreurs, de la patience et d'autres qualités essentielles. En apprenant à vos enfants à cuisiner, vous leur offrez les compétences nécessaires pour prendre part à cette forme d'art.

2. LA CUISINE PEUT CRÉER DES LIENS EXCEPTIONNELS

Vos enfants vivront leurs premières expériences culinaires à la maison, avec vous; faites de votre mieux pour en faire une activité stimulante! Cela dit, il faut vous attendre à devoir ramasser derrière eux à l'occasion… S'ils aiment cuisiner avec vous, ils auront hâte de cuisiner lorsqu'ils seront grands et chériront les souvenirs que vous forgez ensemble pour les années à venir.

3. EN CUISINANT, LES ENFANTS PRENNENT CONSCIENCE DE LA COMPOSITION EXACTE D'UN PLAT

Quand on mange au restaurant ou qu'on achète des aliments précuisinés, on ne peut pas toujours savoir exactement ce qu'on consomme. Le fait de lire les étiquettes n'aura pas le même effet sur votre enfant que de vous voir utiliser un morceau de beurre pour faire cuire un steak. Lorsqu'on apprend à cuisiner, on gagne un contrôle sur les ingrédients et les portions. Les humains sont extrêmement visuels et le fait de voir comment un plat est préparé nous aide à comprendre ce que nous mangeons.

4. LES ENFANTS APPRENNENT LE PRIX DES ALIMENTS ET L'IMPORTANCE D'ÉTABLIR UN BUDGET

Pour cuisiner, il faut faire l'épicerie; quand vous le faites avec vos enfants, encouragez-les à chercher des articles en vente. Vos enfants apprendront la valeur des différents produits alimentaires et sauront probablement mieux apprécier les aliments qu'ils consomment. Ça peut également être une excellente occasion de leur apprendre à établir un budget!

5. LE FAIT DE CUISINER FAVORISE UNE RELATION SAINE AVEC LA NOURRITURE TOUT AU LONG DE LA VIE

Malheureusement, les troubles de l'alimentation sont incroyablement courants chez les Canadiennes et les Canadiens, en particulier à l'adolescence et au début de l'âge adulte. Selon le National Eating Disorder Centre, le simple fait d'adopter un mode de vie sain en faisant participer les enfants à la planification des repas, à l'épicerie et à la préparation des aliments peut contribuer à prévenir ces troubles. La préparation de repas au moyen d'ingrédients nutritifs incitera vos enfants à adopter eux-mêmes un mode de vie sain et contribuera à créer un lien puissant entre le fait de bien manger et de se sentir bien. En outre, si la cuisine devient une expérience agréable pour vos enfants, ils sont plus susceptibles d'associer la nourriture à des émotions positives qu'à des émotions négatives.

Apprendre à cuisiner est souvent intimidant pour les jeunes adultes, mais ce l'est moins s'ils ont pu s'exercer lorsqu'ils étaient enfants. Cuisiner avec vos enfants à partir d'un jeune âge, c'est vraiment leur faire un cadeau qui leur servira toute leur vie.

5 TENDANCES EN MATIÈRE D'ALIMENTATION ET DE NUTRITION EN 2020

Par Jessica Tong, diététiste agréée, Groupe Santé Medisys

Dans le monde de l'alimentation et de la nutrition, les tendances semblent changer aussi rapidement que le cycle de la mode de 52 semaines. Mais il y a de quoi se réjouir des mouvements que vous verrez apparaître en 2020 dans le secteur de l'alimentation! Voici mon résumé des cinq tendances positives à surveiller cette année :

1. LES GRAINS FERMENTÉS

Malgré la tendance prônant une alimentation pauvre en glucides qui existe depuis quelques années, le pain commence à regagner ses titres de noblesse grâce aux grains fermentés. Le processus de fermentation permet une prédigestion des céréales, ce qui fait qu'elles sont plus faciles à digérer pour nous. La fermentation réduit également la teneur des céréales en acide phytique, un antinutriment qui peut réduire l'absorption des minéraux. Nous devrions donc pouvoir déguster sans remords une tranche de pain à base de grains fermentés de fabrication locale!

2. LES ÉPHÉMÈRES SAISONNIERS

Le concept s'apparente à celui des boutiques éphémères, mais il est transposé aux restaurants et aux soupers événementiels qui mettent en valeur les récoltes de saison et les ingrédients locaux, ce qui permet aux consommateurs d'établir un lien plus direct entre la planète et leur assiette. Surveillez les blogues alimentaires locaux pour être informés de ce genre d'expériences gastronomiques près de chez vous.

3. L'ALIMENTATION RESPECTUEUSE DE L'ENVIRONNEMENT

Ce que nous considérons comme une alimentation saine s'avère également être ce qu'il y a de mieux pour notre planète et en 2020, l'alimentation respectueuse de l'environnement gagnera en importance. Comme le dit le chef Charles Michel, qui défend ardemment l'alimentation écoresponsable : « Il ne peut pas y avoir de croissance infinie sur une planète finie. » Attendez-vous à voir une réduction du plastique à usage unique dans l'emballage des aliments et une augmentation de la popularité des emballages en cire d'abeille (pour emballer le fromage et les légumes). Il se pourrait même que vos voisins commencent à cultiver leurs propres légumes! Il est temps que nous instaurions de tels changements et, surtout, que nous y participions!

4. LA NUTRIGÉNÉTIQUE

Plutôt que de suivre un régime alimentaire existant, imaginez savoir exactement ce que vous devez manger pour nourrir votre corps de façon optimale au niveau cellulaire. C'est une réalité en 2020! La nutrigénétique permet d'établir un régime alimentaire personnalisé basé sur votre profil génétique. Au moyen d'un simple échantillon de salive, nous pouvons tester 45 marqueurs génétiques pour évaluer le métabolisme des nutriments, la santé cardiométabolique, la constitution corporelle, les intolérances alimentaires, les habitudes alimentaires (notamment en ce qui a trait à la perception gustative des matières grasses, des glucides et de l'amidon), ainsi que la condition physique au niveau cellulaire. La planification du régime alimentaire est ensuite personnalisée pour prévenir, prendre en charge ou améliorer divers domaines de la santé, en fonction de la composition génétique.

5. LE FLEXITARISME

Aussi appelé « régime semi-végétarien », ce régime flexible favorise surtout les aliments à base de végétaux, tout en permettant la viande et d'autres produits animaux s'ils sont consommés avec modération. Si vous êtes à la recherche d'un régime sain et non restrictif, le flexitarisme est peut-être pour vous. Ce régime alimentaire vous encourage à respecter les principes d'une saine alimentation (composée surtout de fruits, de légumes, de légumineuses et de grains entiers) et priorise les sources végétales pour ce qui est des aliments riches en protéines tout en permettant la consommation occasionnelle de plats à base de viande et en limitant les sucres ajoutés et les aliments transformés. Vous aimeriez en savoir plus sur les bienfaits potentiels de ce régime sur votre santé? ***Cliquez ici*** pour prendre rendez-vous avec un ou une diététiste de chez Medisys.

Bref, 2020 sera marquée par des avancées spectaculaires dans le domaine de l'alimentation et de la nutrition. Attendez-vous à voir le secteur adopter un rythme plus lent et plus conscient, et offrir aux consommateurs des options locales et respectueuses de l'environnement, tout en mettant de l'avant une science à la fine pointe tirant de plus en plus parti de la nutrigénétique. Vous aimeriez en savoir plus sur la nutrigénétique chez Medisys? ***Cliquez ici***.

VELOUTÉ DE CHOU-FLEUR AU CURCUMA ET AUX POIS CHICHES

Par Christine Shaddick, diététiste agréée, Groupe Santé Medisys

Cette soupe réconfortante, ensoleillée et nourrissante est bourrée d'ingrédients anti-inflammatoires comme le curcuma, le chou-fleur et les noix de cajou. La texture onctueuse de la soupe – non, elle ne contient pas de crème! – se combine à merveille avec le croquant de la garniture de pois chiches. Délicieux!

Donne 4 portions

INGRÉDIENTS POUR LA SOUPE

- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 oignon haché
- 2 gousses d'ail hachées
- 1 gros chou-fleur, coupé en morceaux ou en fleurettes
- 2/3 tasse de noix de cajou brutes
- 1 1/2 c. à thé de curcuma moulu
- 6 à 7 tasses d'eau
- 2 c. à thé de sel
- 1/2 c. à thé de poivre noir moulu
- Garniture optionnelle : jus de citron fraîchement pressé, persil, coriandre

GARNITURE DE POIS CHICHES

- 1 boîte (19 oz/540 ml) de pois chiches
- Huile d'olive
- Cumin moulu, au goût
- Paprika fumé, au goût
- Sel, au goût

PRÉPARATION

Pour la soupe :

1. Faire chauffer l'huile dans une marmite profonde. Ajouter l'oignon, l'ail, le chou-fleur, les noix de cajou et le curcuma. Faire revenir 10 minutes ou jusqu'à ce que le mélange soit très parfumé.
2. Ajouter 4 tasses d'eau, le sel et le poivre. Laisser mijoter jusqu'à ce que les ingrédients soient tendres.
3. Au moyen d'un mélangeur à main ou d'un mélangeur sur socle à haute puissance, réduire la soupe en une purée lisse et crémeuse.
4. Ajouter les 2 à 3 tasses d'eau restantes pour éclaircir la soupe.

Pour la garniture de pois chiches :

1. Préchauffer le four à 400 °F.
2. Égoutter et rincer les pois chiches et les étaler sur une plaque à cuisson. Saupoudrer les pois chiches de cumin, de paprika fumé et de sel (ou toute autre combinaison d'épices, au goût).
3. Arroser d'huile d'olive. Mélanger directement sur la plaque et faire rôtir au four pendant 30 à 40 minutes, ou jusqu'à ce que les pois chiches soient semi-croustillants.

Pour servir :

1. Arroser la soupe d'un peu de jus de citron et parsemer des pois chiches épicés et du persil ou de la coriandre.
2. Servir avec une salade simple de verdures ou de roquette et avec un pain croustillant pour un repas complet!

VALEUR NUTRITIVE

Par portion (soupe et pois chiches)

Calories (kcal)	370	Protéines (g)	16,4
Glucides (g)	45,2	Lipides (g)	16,6
Glucides (g)	11,3	Gras saturés (g)	2,6
Fibres (g)	13,2	Sodium (mg)	662,3

Pour accéder à d'autres recettes santé, ***cliquez ici*** afin de télécharger notre livret de recettes.

medisys | soutenue par TELUS Santé

Vous sentez-vous amorphe après avoir mangé certains aliments? Buvez-vous trop de café? Un régime riche en protéines vous conviendrait-il?

LA RÉPONSE POURRAIT ÊTRE DANS VOS GÈNES!

Nutrigenomix® est un test génétique complet qui vous donnera plus d'informationsur ce qu'il y a de mieux pour votre corps.

Apprenez-en plus sur Nutrigenomix®, et commencez à manger selon vos gènes.

Santé de précision

NUTRIGENOMIX®