

Nourrir votre cerveau avec de bons goûts faits maison

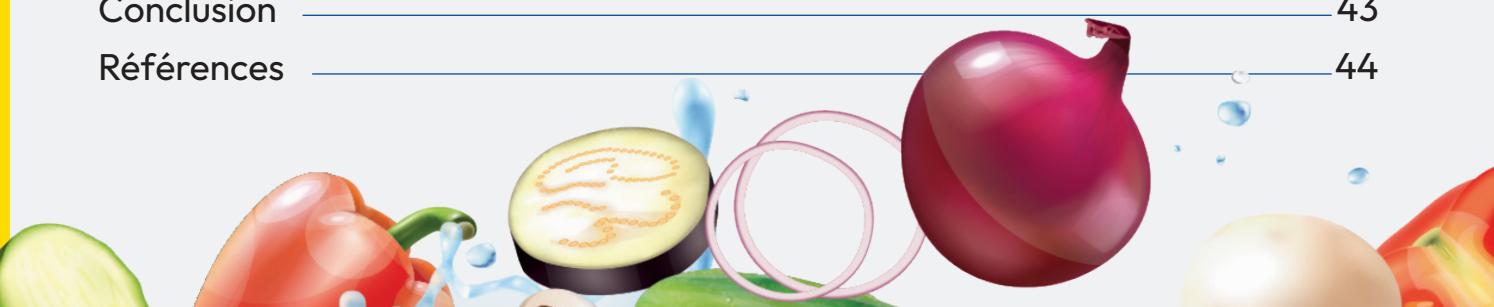
Un guide culinaire pour la santé
cérébrale adapté aux besoins
des personnes avec un trouble
neurocognitif



Conçu par la Société Alzheimer du Canada et
les étudiantes de la maîtrise en communication
nutritionnelle de l'Université métropolitaine de
Toronto, avec l'aide précieuse de personnes
avec un trouble neurocognitif et d'aidantes.

Table des matières

Remerciements	3
Présentation	4
À propos du guide	5
Inclusion culturelle et soin des troubles neurocognitifs	7
Une cuisine adaptée aux troubles neurocognitifs	8
Pour un aménagement sécuritaire et efficace	9
Outils et dispositifs adaptés	10
Dangers courants et prévention	11
Le régime MIND et la santé cérébrale : survol	12
Techniques de cuisson de base	13
Légumes vapeur	13
Légumes bouillis	14
Légumes rôtis	14
Viande, œufs, poisson et fruits de mer	15
Riz	15
Quinoa	16
Pâtes	16
Avoine à cuisson rapide / Fines herbes et épices	17
Températures de cuisson sécuritaires pour la viande, les œufs, le poisson et les fruits de mer	18
Recettes de plats traditionnels par région	20
Amérique du Nord	21
Moyen-Orient et Afrique du Nord	24
Caraïbes	27
Asie du Sud	30
Asie de l'Est	33
Europe	36
Étiquettes pour la prévention	39
Conclusion	43
Références	44



Nourrir votre cerveau avec de bons goûts faits maison

Un guide culinaire pour la santé cérébrale adapté aux besoins des personnes avec un trouble neurocognitif

Rédaction

Eleanor Ellis - Elisa Porretta - Radiah Rahman

Safa Idriss-Rabati - Vivien Nereen Saguros

L'équipe est formée de nutritionnistes en devenir qui étudient à la maîtrise en sciences de la santé, profil communication nutritionnelle, à l'Université métropolitaine de Toronto. Les étudiant·es devaient, dans le cadre du programme, concevoir une initiative de santé publique pour les personnes touchées par les troubles neurocognitifs au Canada.

Remerciements

Ce guide n'aurait pu voir le jour sans la générosité de celles et ceux qui ont offert leur temps et partagé leurs connaissances. Nous tenons à remercier tout particulièrement les personnes vivant avec un trouble neurocognitif qui nous ont proposé leurs recettes préférées, des conseils pratiques et d'autres renseignements utiles à l'élaboration du guide.

Merci aux partenaires du projet

- Université métropolitaine de Toronto
- Société Alzheimer du Canada

La Société Alzheimer du Canada est fière de participer au projet de fin d'études 2025 du programme de maîtrise en nutrition de l'Université métropolitaine de Toronto. Proposé par l'École de nutrition de l'Université, ce partenariat entre des étudiant·es de cycle supérieur et la Société vise à favoriser le mieux-être nutritionnel des personnes avec un trouble neurocognitif et de leurs aidant·es. De janvier à juillet 2025, l'équipe étudiante a discuté et collaboré étroitement avec des membres du Groupe consultatif de la Société Alzheimer du Canada (composé de personnes vivant avec un trouble neurocognitif et d'aidant·es) pour recueillir chaque mois des commentaires qui orienteraient la création d'une ressource adaptée.

Résultat : un ouvrage accessible et facile à lire conçu tout spécialement pour les besoins particuliers des personnes touchées, avec des recettes simples qui favorisent l'autonomie, la dignité et le plaisir de cuisiner. Cette collaboration est le fruit d'une volonté commune de rehausser la qualité de vie par la nutrition en créant des outils pratiques basés sur des preuves scientifiques.

Voici...

Nourrir votre cerveau avec de bons goûts faits maison

Un guide culinaire pour la santé cérébrale adapté aux besoins des personnes avec un trouble neurocognitif. Ce guide culinaire a été conçu pour redonner aux **personnes vivant avec un trouble neurocognitif, aux aidantes, aux familles et aux partenaires de soins** le plaisir de cuisiner, le tout dans le respect des besoins nutritifs et émotionnels des personnes touchées. Regorgeant d'astuces, de recettes de plats traditionnels et d'idées d'adaptations faciles à réaliser, ce guide fait de la préparation des repas une **expérience enrichissante pour le cœur et le cerveau**. Basé sur **l'inclusivité, l'accessibilité et la science de la nutrition**, il vous explique comment préparer des repas sûrs, nutritifs et familiers... un délicieux souvenir à la fois.

**« La nourriture n'est pas qu'une source d'énergie...
Elle crée des liens, réconforte et perpétue les traditions. »**



À propos du guide



Des recettes de plats traditionnels pour la santé du cerveau

Chaque page présente des recettes et des adaptations pour le régime MIND conçues tout spécialement pour favoriser la santé cognitive.



Une cuisine adaptée

Découvrez des astuces d'aménagement pour une cuisine sécuritaire, accessible et ergonomique.



Version numérique ou papier

Imprimez des pages entières ou des sections à part, et affichez-les sur le réfrigérateur ou les portes d'armoires pour y avoir facilement accès.



Des plats personnalisés

Adaptez les recettes en fonction de vos besoins : remplacez des ingrédients, laissez de côté ceux qui ne vous plaisent pas et dosez les épices selon vos préférences!

Évaluation des besoins

En partenariat avec la Société Alzheimer du Canada, l'équipe étudiante a effectué un sondage en ligne et mis sur pied un groupe de discussion rassemblant des personnes avec un trouble neurocognitif, des aidantes et des professionnel·les de la santé.

Société
Alzheimer
CANADA

Toronto
Metropolitan
University

Résultat des analyses :

- Il est souvent difficile de trouver des options de repas culturellement adaptés en milieu de soin.
- On souhaite voir des recettes et des plats qui correspondent à une diversité de traditions.
- Il est important de pouvoir adapter les repas (texture, accessibilité, etc.) sans perdre ses racines culturelles.

Un guide inspiré des traditions culturelles

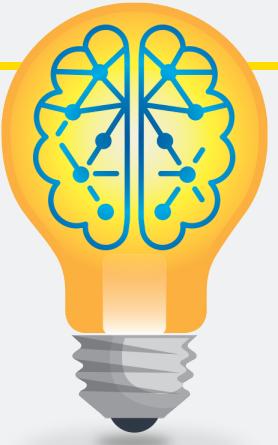
Ce guide culinaire répond aux besoins exprimés.

En mettant de l'avant des repas qui honorent les racines de chacun·e tout en répondant aux besoins nutritionnels propres aux troubles neurocognitifs, on peut faire de l'alimentation un volet positif, nutritif et inclusif des soins. On constate que de nombreuses personnes racisées ne se reconnaissent pas dans les ressources habituelles en matière de troubles neurocognitifs. Le guide propose donc des recettes simples, des outils visuels et des plats traditionnels adaptés aux besoins cognitifs et sensoriels des personnes touchées.



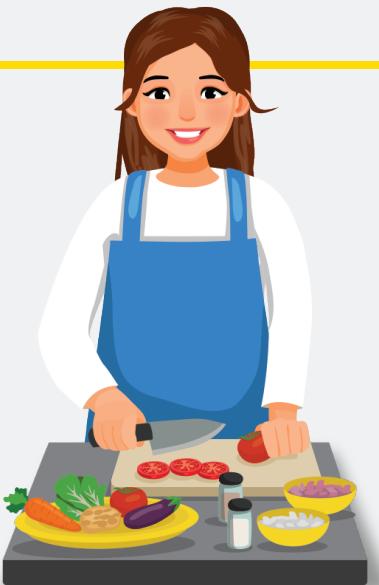
L'importance de l'inclusion culturelle dans le soin des troubles neurocognitifs

La nourriture a un caractère intime. Elle contribue à l'identité humaine et à l'établissement des liens familiaux. Les changements dus aux troubles neurocognitifs peuvent complexifier le moment des repas. Des études ont toutefois démontré que les saveurs et plats traditionnels et familiers peuvent éveiller des souvenirs et favoriser le bien-être émotionnel. On a constaté que les plats traditionnels augmentaient le plaisir, stimulaient l'appétit et encourageaient la communication chez les personnes vivant un trouble neurocognitif, et qu'ils suscitaient « **de la joie et du ravissement** ».



Le lien entre mémoire et traditions culinaires

Les sens, notamment l'odorat et le goût, ont le pouvoir de raviver la mémoire. Un plat familier peut évoquer des moments passés en famille, des souvenirs anciens ou des fêtes culturelles. Il a été prouvé que ce lien sensoriel améliore le bien-être émotionnel des personnes touchées par les troubles neurocognitifs.



Les bienfaits nutritifs de l'inclusion et du soutien en cuisine

De plus en plus de personnes âgées avec un trouble neurocognitif sont malnourries. Toutefois, lorsqu'elles sont appelées à s'impliquer davantage en cuisine, elles en tirent des bienfaits sur les plans de la communication, de la stimulation sensorielle et de la confiance en soi. Cette activité les aide à tisser des liens, à rompre l'isolement et à retrouver des repères au contact de plats traditionnels.

Une cuisine adaptée aux troubles neurocognitifs



Pour un aménagement sécuritaire et efficace

1. Collez des étiquettes sur les façades des armoires et des tiroirs pour identifier leur contenu à l'aide d'une **image** (ex. : une poubelle ) ou de **mots simples** (ex. : « tiroir à ustensiles » ou « armoire à casseroles et à poêles »). Utilisez du papier laminé de couleur claire et de gros caractères.
2. L'utilisation d'un éclairage adéquat est primordiale et améliorera la sécurité. On recommande généralement une combinaison **d'éclairage général et dirigé**.
3. Limitez le nombre d'assiettes, de casseroles, de tasses, de verres et d'ustensiles dans les armoires, et n'y gardez que les objets du quotidien. Rangez le reste ailleurs.
 - A. Pensez à remplacer les objets en verre ou en céramique par des équivalents incassables pour prévenir les accidents.
4. Placez hors d'atteinte tout ce qui pose un risque pour la sécurité. Par exemple, les couteaux et autres objets coupants devraient être retirés et remplacés par des **couteaux adaptés**.
5. Placez les objets lourds dans les rangements du bas et les objets du quotidien sur le comptoir. Vous pourriez par exemple mettre sur le comptoir un cabaret contenant des articles courants comme le thé, le café et le sucre, et un pot avec les ustensiles de cuisson.
6. Indiquez la date d'achat sur chaque aliment, vérifiez le garde-manger avant de faire les courses et débarrassez-vous des aliments périmés.
 - A. Rangez la nourriture dans des contenants transparents pour que le contenu soit visible.
 - B. Adaptez les routines déjà en place, comme la livraison hebdomadaire de l'épicerie, pour faciliter le tri des aliments.
7. Retirez les portes d'armoire ou utilisez des portes en verre pour une meilleure visibilité.
8. Retirez les tapis près de l'évier et de la cuisinière, qui peuvent poser un risque de chute.
9. Autres considérations :
 - A. Les produits nettoyants liquides peuvent avoir l'air de boissons; retirez-les de la cuisine ou rangez-les en hauteur.
 - B. Usez de prudence avec les bouilloires électriques : elles sont souvent lourdes, deviennent rapidement chaudes et ressemblent aux bouilloires traditionnelles, mais ne vont pas sur la cuisinière.
 - C. Utilisez des appareils avec une fonction de mise hors tension automatique.
 - D. Si sa température est trop élevée, l'eau chaude du robinet peut causer des brûlures.
 - E. Évitez les risques liés à l'utilisation de la cuisinière en installant des couvre-boutons ou en retirant les boutons, pour éviter une mise en marche accidentelle.
 - F. Retirez les plantes toxiques et les faux aliments, qui pourraient être pris pour de la nourriture.



Outils et équipements adaptés

Les personnes avec un trouble neurocognitif risquent davantage de se blesser à la maison. Voici quelques suggestions de matériel pouvant réduire les risques dans la cuisine.

Vanne :

peut couper automatiquement l'alimentation en gaz de la cuisinière une fois la minuterie écoulée.



Friteuse à air chaud :

se règle par boutons ou contrôles numériques, utilise peu d'huile pour la cuisson des aliments et peut être placée sur le comptoir.



Détecteur de fumée ou de monoxyde de carbone :

déclenche une alarme en présence de fumée ou de gaz.



Détecteur antidébordement :

prévient les fuites et les dégâts d'eau.



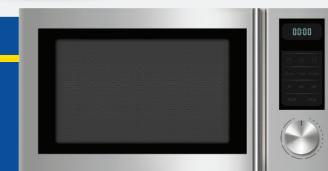
Alarme de réfrigérateur :

émet un son lorsque la porte est laissée ouverte trop longtemps, pour préserver la fraîcheur des aliments.



Four à micro-ondes combiné :

permet de griller, de rôtir et de cuire des aliments, est facile à utiliser et s'éteint automatiquement lorsque le minuteur arrive à zéro.



Petit marchepied ou tabouret avec pieds antidérapants

permet d'accéder aux objets rangés en hauteur.



Dangers courants et prévention

Danger



Chute d'objets rangés dans les armoires

Installer des loquets de sécurité sur les armoires et les portes contenant des objets dangereux ou fragiles.



Coins pointus

Couvrez les coins pointus des meubles (tables, comptoirs, etc.).



Appareils chauffants

Afficher des avertissements près de la cuisinière, du grille-pain, du fer à repasser et des autres appareils chauffants.



Aliments périmes

Vérifier régulièrement les aliments du réfrigérateur et inscrire sur chacun leur date de péremption.

Le régime MIND et la santé cérébrale

À propos du régime

Le régime MIND (Mediterranean-DASH Diet Intervention for Neurodegenerative Delay, ou régime d'intervention méditerranéen-DASH pour ralentir la neurodégénérescence) est axé sur la consommation d'aliments nutritifs bénéfiques pour le cerveau. Ce régime, riche en antioxydants et en bons gras, a des effets positifs prouvés sur les fonctions cognitives.



Recommandations alimentaires



LÉGUMES :

2 portions par jour minimum (dont 1 portion de légumes-feuilles)



PETITS FRUITS :

2 à 5 portions par semaine



GRAINS ENTIERS :

3 portions par jour minimum (privilégier les grains peu ou pas transformés)



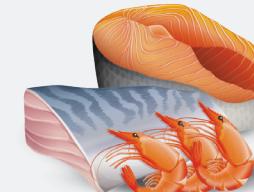
NOIX ET GRAINES :

5 portions par semaine minimum



LÉGUMINEUSES :

3 à 4 portions par semaine



POISSONS ET FRUITS DE MER :

1 portion par semaine minimum (privilégier les poissons gras comme le saumon, le maquereau, le hareng ou les sardines)



VOLAILLES :

2 portions par semaine minimum (sans la peau)



HUILE D'OLIVE EXTRA-VIERGE :

2 cuillères à soupe par jour



À LIMITER :

Viande rouge ou transformée, gras saturés, fromages riches en matière grasse, grains raffinés et sucres ajoutés

Techniques culinaires de base et températures de cuisson sécuritaires



Techniques de cuisson

Légumes vapeur

Ajouter de l'eau à un chaudron, y placer un panier vapeur ou une marguerite contenant les légumes, et couvrir.

Porter à ébullition. Pas de panier vapeur? Il suffit de placer les légumes dans un bol avec un peu d'eau, de couvrir le bol d'une pellicule plastique et de passer au micro-ondes!



Cuisson rapide (3 à 5 min)

Épinards, petits pois, asperges

Cuisson moyenne (7 à 10 min)

Brocoli, chou-fleur, haricots verts

Cuisson longue (10 à 15 min)

Pommes de terre, betteraves, carottes, autres légumes-racines



Couper les légumes en morceaux de même grosseur pour une cuisson uniforme.

Techniques de cuisson

Légumes bouillis

Placer les légumes dans un chaudron, couvrir d'eau, puis porter à ébullition.



Cuisson rapide (3 à 5 min)

Épinards, chou frisé, autres légumes-feuilles

Cuisson moyenne (8 à 10 min)

Brocoli, chou-fleur, choux de Bruxelles

Cuisson longue (10 à 15 min)

Pommes de terre, carottes, panais

Cuisson très longue (45 à 60 min)

Betteraves

Légumes rôtis

Préchauffer le four à 425 °F (218 °C). Étendre les légumes sur une plaque à cuisson, sans les superposer. Arroser d'huile (1 c. à s.; huile de canola recommandée). Mettre au four et cuire selon les recommandations qui suivent.



Cuisson rapide (10 à 20 min)

Légumes tendres ou fins (ex. : haricots verts, asperges, courgettes, poivrons)

Cuisson moyenne (15 à 25 min)

Légumes crucifères (ex. : brocoli, chou-fleur, choux de Bruxelles)

Cuisson longue (30 à 45 min)

Légumes-racines (ex. : pommes de terre, carottes, panais, betteraves)



Techniques de cuisson

Viande, œufs, poisson et fruits de mer

- Pour une cuisson optimale de la viande, des œufs, du poisson ou des fruits de mer, il est recommandé d'en vérifier la température interne (voir la section plus loin).
- En général, la cuisson au four convient bien aux personnes avec un trouble neurocognitif, la majorité des cuisinières disposant de minuteries intégrées et de rappels pour signaler qu'elles sont en marche.
- Pour griller un aliment protéiné, on peut le faire revenir à feu vif dans une huile stable à la chaleur (comme l'huile de canola), de 1 à 3 min par côté ou jusqu'à l'obtention de la texture désirée, puis terminer la cuisson au four.



Riz

- Ajouter 500 ml (2 tasses) d'eau pour chaque 250 ml (1 tasse) de riz (ratio 1:2).

1. Verser l'eau et le riz dans un chaudron. Porter à ébullition.

2. Réduire à feu doux et couvrir.

3. Laisser mijoter pendant 20 minutes pour une cuisson parfaite.



Un cuiseur à riz permet d'éviter les calculs!



Techniques de cuisson

Quinoa

- Ajouter 500 ml (2 tasses) d'eau pour chaque 250 ml (1 tasse) de quinoa (ratio 1:2).

1. Verser l'eau et le quinoa dans un chaudron. Porter à ébullition.
2. Réduire à feu doux et couvrir.
3. Laisser mijoter pendant 20 minutes pour une cuisson parfaite.



Pâtes

1. Porter à ébullition un chaudron d'eau salée.
2. Ajouter la quantité de pâtes désirée. L'eau doit recouvrir complètement les pâtes.
3. Faire bouillir de 10 à 12 minutes.
4. Pour vérifier la cuisson, mettre une pâte dans un bol résistant à la chaleur, la passer sous l'eau froide et goûter. Que l'on préfère les pâtes al dente (légèrement croquantes) ou bien cuites (molles), cette méthode est infaillible!



Techniques de cuisson

Avoine à cuisson rapide

- Ajouter 250 ml (1 tasse) d'eau pour chaque 125 ml ($\frac{1}{2}$ tasse) d'avoine (ratio 1:2).

1. Vérifier que l'avoine utilisée est à cuisson rapide.
2. Mettre l'eau et l'avoine dans un bol allant au micro-ondes.
3. Chauffer au micro-ondes 1 minute.
4. Laisser refroidir 30 secondes.
5. Ajouter des garnitures au choix!



Fines herbes et épices : à utiliser avec modération

Il est courant de voir des changements de préférences alimentaires chez les personnes avec un trouble neurocognitif.



- L'élimination pure et simple des assaisonnements risque de rendre les repas un peu fades.
- Les fines herbes et les épices servent non seulement à rehausser le goût des plats, mais aussi à y intégrer les saveurs traditionnelles de divers pays.
- En réduisant la quantité d'assaisonnements, on préserve les saveurs tout en évitant les goûts trop prononcés.
- Les fines herbes sont généralement mieux tolérées, grâce à leur goût subtil et doux.
 - Ex. : persil, coriandre, aneth, thym.
- Les épices peuvent irriter la gorge ou l'estomac; mieux vaut les utiliser en petites quantités.
 - Ex. : cannelle, muscade, clou de girofle, paprika, cumin.
- Généralement, les fines herbes viennent des feuilles d'une plante, et les épices, de graines réduites en poudre.
- Si les fines herbes et les épices ne sont pas tolérées, on peut varier les textures pour rendre le plat intéressant.
- En général, il est préférable de commencer avec très peu d'assaisonnement (environ 1,25 ml, ou $\frac{1}{4}$ de cuillère à thé), et d'ajuster petit à petit au besoin.

Températures de cuisson sécuritaires pour la viande, les œufs, le poisson et les fruits de mer

Bœuf, veau et agneau	Température
Viande hachée (ex. : galettes, boulettes, saucisses)	71 °C (160 °F)
Morceaux et coupes de viande	Mi-saignant 63 °C (145 °F) À point 71 °C (160 °F) Bien cuit 77 °C (170 °F)
Volaille et gibier à plumes	Température
Viande hachée (ex. : galettes, boulettes, saucisses)	74 °C (165 °F)
Poulet pané cru, congelé (ex. : croquettes, doigts, languettes ou galettes de poulet)	74 °C (165 °F)
Morceaux (ex. : aile, poitrine, cuisse, pilon)	74 °C (165 °F)
Farce (cuite individuellement ou dans la volaille)	74 °C (165 °F)
Volaille entière	74 °C (165 °F)
Œufs	Température
Plats à base d'œufs	74 °C (165 °F)

Températures de cuisson sécuritaires pour la viande, les œufs, le poisson et les fruits de mer

Poisson et fruits de mer	Température
Poisson	70 °C (158 °F)
Fruits de mer (ex. : crevettes, homard, crabe, pétoncles)	74 °C (165 °F)
Restants	Température
Tous les restants	74 °C (165 °F)
Saucisses à hot dog	Température
Saucisses à hot dog	74 °C (165 °F)
Viande de gibier	Température
Viande hachée, mélanges de viande, venaison hachée, saucisse	74 °C (165 °F)
Cerf, wapiti, orignal, caribou, antilope, antilocapre, grand gibier (ex. : ours, bison, bœuf musqué, morse)	74 °C (165 °F)
Petit gibier (ex. : lapin, rat musqué, castor)	74 °C (165 °F)



Recettes de plats traditionnels par région

Amérique du Nord

Les traditions culinaires nord-américaines sont le reflet d'un riche métissage de cultures, d'histoires et d'influences régionales, avec l'alimentation autochtone en trame de fond. Les repas sont au cœur de la vie de famille, des fêtes et de l'identité culturelle partout sur le continent. De l'utilisation du maïs, des haricots et des courges (les « trois sœurs ») aux méthodes traditionnelles comme la cuisson sous terre ou le fumage, les sociétés autochtones façonnent depuis longtemps le paysage culinaire nord-américain. Au Mexique, des plats comme les tamals et le pozole trouvent leurs racines dans la tradition autochtone, où l'on partageait souvent les repas en communauté.

Au Canada et aux États-Unis, on retrouve différentes traditions culinaires régionales : de la *soul food* du sud des États-Unis au bouilli de fruits de mer de la Nouvelle-Angleterre en passant par la poutine du Québec, les plats régionaux portent en eux l'histoire des communautés immigrantes et l'empreinte du territoire.



Aliments et assaisonnements typiques



Frites



Tarte aux pommes



Chou chevalier



Sirop d'éable



Tacos



Poudre de chili



Ail



Baies de genièvre


 6 portions

 40 min

Macaroni au fromage avec chapelure de maïs

Recette adaptée de : *Eating Bird Food*

MATÉRIEL

- Plat de cuisson (9 po x 13 po)
- Chaudron
- Grande casserole
- Fouet
- Tasse à mesurer
- Cuillères à mesurer
- Râpe à fromage (si le fromage utilisé n'est pas déjà râpé)
- Cuillère ou spatule en bois

INGRÉDIENTS

- 454 g (1 lb) de macaroni en coudes
- 60 ml ($\frac{1}{2}$ tasse) de beurre
- 60 ml ($\frac{1}{2}$ tasse) de farine tout usage
- 500 ml (2 tasses) de boisson aux amandes non sucrée
- 500 ml (2 tasses) de bouillon de légumes
- 5 ml (1 c. à thé) de sel
- 2,5 ml ($\frac{1}{2}$ c. à thé) de poivre noir
- 750 ml (3 tasses) de cheddar râpé (réserver une partie pour la garniture)
- 125 ml ($\frac{1}{2}$ tasse) de parmesan râpé
- 125 ml ($\frac{1}{2}$ tasse) de chapelure de maïs ou de muffins au maïs émiettés
- Enduit à cuisson en vaporisateur

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 375 °F (190 °C) et vaporiser un plat de cuisson de 9 po x 13 po avec de l'**enduit à cuisson**.
2. Cuire le **macaroni en coudes** selon les indications sur l'emballage, jusqu'à ce qu'ils soient al dente (encore un peu fermes).
3. Pendant que les pâtes cuisent, faire fondre le **beurre** à feu doux dans une grande casserole. Une fois le beurre fondu, y ajouter la **farine tout usage** et fouetter jusqu'à ce que le mélange soit homogène.
4. Ajouter la **boisson aux amandes**, le **bouillon de légumes**, le **sel** et le **poivre**. Porter à ébullition à feu moyen-vif, en fouettant constamment, jusqu'à ce que le mélange soit lisse et épais.
5. Retirer du feu et ajouter le **cheddar râpé** petit à petit, en remuant jusqu'à ce qu'il soit complètement fondu et que la préparation soit lisse.
6. Ajouter les pâtes cuites à la préparation et bien mélanger pour les enrober.
7. Verser le mélange dans le plat de cuisson graissé et recouvrir du **parmesan** et du **cheddar** restant (250 ml, ou 1 tasse). Saupoudrer de **chapelure de maïs** ou de **muffins au maïs émiettés**. Cuire au four de **20 à 25 minutes**, ou jusqu'à ce que le fromage bouillonne et commence à dorer.
8. **Terminer sous le gril (broil)** les deux dernières minutes pour dorer davantage le dessus, en veillant à ne pas faire brûler le fromage.
9. Retirer du four et laisser refroidir un peu avant de servir.

Utilisez des ramequins ou un moule à muffins pour préparer des portions individuelles. Vous rendrez ainsi le service plus sécuritaire, facilitez la gestion du temps et rendrez le repas plus accessible.



Chili des trois sœurs

Recette adaptée de : *A Spicy Perspective*



8 portions



45 min

MATÉRIEL

- Grand chaudron de 7 à 8 litres (7 à 8 pintes)
- Planche à découper
- Économe (épluche-légumes)
- Couteau de cuisine
- Tasses à mesurer
- Cuillères à mesurer
- Cuillère ou spatule en bois
- Fourchette, cuillère

INGRÉDIENTS

- 60 ml (½ tasse) de beurre
- 1 gros oignon doux, pelé et haché
- 2 piments poblanos, épépinés et hachés
- 5 ou 6 gousses d'ail, hachées fin
- 1 courge butternut, pelée, épépinée et coupée en cubes de 1,5 cm (½ po)
- 3 boîtes de 426 ml (15 oz) de haricots rouges, égouttés et rincés
- 750 ml (3 tasses) de bouillon de légumes
- 1 boîte de 796 ml (28 oz) de tomates en dés grillées sur le feu
- 1 boîte de 381 g (13,5 oz) de piments verts doux hachés
- 284 g (10 oz) de maïs surgelé
- 15 ml (1 c. à s.) de cumin moulu
- 5 ml (1 c. à thé) d'origan séché
- 1 feuille de laurier
- 125 ml (½ tasse) de coriandre hachée
- 5 ml (1 c. à thé) de sel
- 5 ml (1 c. à thé) de poivre

PRÉPARATION

1. Chauffer un grand chaudron de 7 à 8 litres à feu moyen. Ajouter le **beurre**, les **oignons**, les **piments poblanos** hachés et l'**ail haché**. Faire revenir **5 minutes** pour attendrir.
2. Ajouter les cubes de **courge butternut**, les **haricots** rincés, les **tomates en dés grillées sur le feu**, le **bouillon de légumes**, les **piments verts** avec leur jus, le **maïs surgelé** et tous les assaisonnements (**cumin**, **origan**, **feuille de laurier**, **sel** et **poivre**).
3. Couvrir et laisser mijoter de **15 à 20 minutes**, en brassant à l'occasion. Retirer le couvercle et laisser mijoter **5 minutes** pour épaissir.
4. Une fois la courge tendre lorsque piquée à la fourchette, retirer la **feuille de laurier**.
5. Goûter pour vérifier les assaisonnements.
6. Ajouter la **coriandre**, mélanger et servir.

Mesurez et apprêtez tous les ingrédients à l'avance en les plaçant dans des récipients individuels transparents et clairement identifiés.



Moyen-Orient et Afrique du Nord

La cuisine du Moyen-Orient et de l'Afrique du Nord (Iran, Liban, Égypte, Maroc, etc.) est intimement liée à l'histoire du territoire ainsi qu'aux traditions culturelles et sociales locales. Les repas sont au cœur de la vie collective et sont souvent partagés lors de grands rassemblements où l'on célèbre le plaisir de recevoir. Au Liban, les mezzés proposent un assortiment de petits plats à partager dans un esprit de connexion humaine; en Iran, les plats mijotés ou à base de riz forment la base des repas de famille. Les plats égyptiens typiques des repas partagés, comme le kochari, intègrent diverses influences culinaires. Les tajines et les couscous marocains sont quant à eux des incontournables des festivités familiales et des occasions spéciales.



Aliments et assaisonnements typiques



Huile d'olive



Cannelle



Lentilles



Curcuma



Coriandre



Zaatar



Sumac



Cumin



COUSCOUS (Couscous bidaoui)

Recette adaptée de : *Salima's Kitchen*



4 à 6
portions



45
min

MATÉRIEL

- Grand chaudron muni d'un couvercle
- Chaudron de taille moyenne ou bouilloire
- Planche à découper
- Couteau de cuisine
- Économe (épluche-légumes)

- Tasses à mesurer
- Cuillères à mesurer
- Cuillère ou spatule en bois
- Louche
- Fourchette

INGRÉDIENTS

- 15 ml (1 c. à s.) d'huile d'olive
- 1 petit oignon, haché
- 1 gousse d'ail, hachée fin
- 5 ml (1 c. à thé) de curcuma moulu
- 5 ml (1 c. à thé) de cumin moulu
- Sel et poivre, au goût
- 375 ml (1 ½ tasse) d'eau

- 2 carottes, pelées et hachées
- 1 courgette, hachée
- 1 patate douce, pelée et hachée
- 250 ml (1 tasse) de pois chiches en boîte, égouttés et rincés
- 750 ml (3 tasses) de bouillon de légumes faible en sodium
- 375 ml (1 ½ tasse) de couscous de blé entier

PRÉPARATION

1. Dans un grand chaudron, chauffer l'**huile d'olive** à feu moyen. Ajouter l'**oignon** haché et le faire revenir pendant environ **5 minutes**, jusqu'à ce qu'il soit translucide.
2. Ajouter l'**ail**, le **curcuma**, le **cumin**, le **sel** et le **poivre**. Faire revenir pendant **1 minute**, jusqu'à ce que les arômes se dégagent.
3. Ajouter les **carottes**, la **courgette**, la **patate douce** et les **pois chiches**. Verser le bouillon de légumes (les ingrédients doivent être presque entièrement immersés).
4. Porter à ébullition, puis réduire le feu. Couvrir et laisser mijoter de **25 à 30 minutes**, ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
5. Pendant la cuisson, préparer le couscous : porter à ébullition **375 ml (1 ½ tasse) d'eau**. Retirer du feu, ajouter le **couscous**, couvrir et laisser reposer pendant **5 minutes**. Défaire à la fourchette.
6. Servir le couscous sur une assiette, garni des légumes mijotés et du bouillon.

Apprêtez les légumes à l'avance! Vous pouvez aussi les remplacer par d'autres légumes que vous avez sous la main.





Sfouf (Gâteau de semoule au curcuma)

Recette adaptée de : *Taste of Beirut*



9 à 12
petits
carrés



45
min

MATÉRIEL

- Bols à mélanger (1 grand, 1 moyen)
- Plat de cuisson (9 po x 9 po)
- Couteau de cuisine
- Cure-dents

- Tasses à mesurer
- Cuillères à mesurer
- Fouet ou cuillère, pour mélanger

INGRÉDIENTS

- 375 ml (1 ½ tasse) de semoule
- 125 ml (½ tasse) de farine de blé entier
- 250 ml (1 tasse) de lait faible en gras
- 125 ml (½ tasse) d'huile d'olive
- 125 ml (½ tasse) de miel

- 15 ml (1 c. à s.) de curcuma moulu
- 15 ml (1 c. à s.) de poudre à pâte
- 60 ml (¼ tasse) de noix de Grenoble hachées (pour garnir)
- Facultatif :** 5 ml (1 c. à thé) de graines d'anis

PRÉPARATION

- Préchauffer le four à 350 °F (175 °C).
- Dans un grand bol à mélanger, combiner la **semoule**, la **farine de blé entier**, le **curcuma**, les **graines d'anis (facultatif)**, et la **poudre à pâte**.
- Dans un autre bol, fouetter ensemble le **lait**, l'**huile d'olive** et le **miel** jusqu'à ce que le mélange soit homogène.
- Ajouter petit à petit la préparation liquide aux ingrédients secs, en mélangeant jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse.
- Verser la pâte dans un plat de cuisson graissé de 9 po x 9 po.
- Garnir uniformément de **noix de Grenoble** hachées.
- Cuire de **30 à 35 minutes**, ou jusqu'à ce qu'un cure-dents inséré au centre en ressorte propre.
- Laisser refroidir, puis couper en carrés et servir.

Caraïbes

Regroupant des pays comme la Jamaïque, Haïti, Trinité-et-Tobago ou les Bermudes, les Caraïbes comptent une variété d'îles qui partagent des arômes communs d'une rare intensité. Influencée par les traditions africaines, européennes, asiatiques et autochtones, cette cuisine est débordante de saveurs. Ses ingrédients principaux traduisent cette diversité culturelle ainsi que la tropicalité du climat. L'alimentation est au cœur de la culture caribéenne et fait partie intégrante des rassemblements, des festivités, des fêtes religieuses et des traditions. Les recettes sont généralement transmises de génération en génération, ce qui fait de la cuisine une occasion de rapprocher les familles.



Aliments et assaisonnements typiques



Piment de la Jamaïque



Manioc



Ail



Piment Scotch Bonnet



Coriandre



Thym



Plantain



Chou chevalier



Riz à la jamaïcaine et haricots

Recette adaptée de : *Meals By Mavis*



6 portions



50 min

MATÉRIEL

- Passoire fine
- Casserole antiadhésive munie d'un couvercle
- Planche à découper
- Tasses à mesurer
- Cuillères à mesurer
- Cuillère en bois
- Couteau de cuisine

INGRÉDIENTS

- 15 ml (1 c. à s.) d'huile de canola
- 1 oignon moyen, haché
- 2 gousses d'ail, hachées fin
- 180 ml ($\frac{3}{4}$ tasse) de liquide de la boîte de haricots
- 625 ml (2 $\frac{1}{2}$ tasses) d'eau
- 5 ml (1 c. à thé) de gingembre, haché fin
- 5 ml (1 c. à thé) de piment de la Jamaïque moulu
- 2 oignons verts, hachés
- 4 branches de thym, sans les tiges
- 15 ml (1 c. à s.) de sel
- 15 ml (1 c. à s.) de poivre noir moulu
- 500 ml (2 tasses) de riz brun
- 1 boîte de 540 ml de haricots rouges
- 125 ml ($\frac{1}{2}$ tasse) + 30 ml (2 c. à s.) de lait de coco

PRÉPARATION

1. Rincer le **riz** dans la passoire fine jusqu'à ce que l'eau soit claire.
2. Dans une casserole, chauffer l'**huile de canola**, les **oignons** et l'**ail** à feu moyen. Faire revenir pendant **1 minute** en remuant.
3. Ajouter le **liquide de la boîte de haricots**, les **haricots**, l'**eau**, le **gingembre**, le **piment de la Jamaïque**, les **oignons verts**, le **thym**, le **sel** et le **poivre**.
4. Couvrir et porter à ébullition.
5. Ajouter le **riz**, les **haricots** et le **lait de coco** à la casserole. Mélanger, puis couvrir et porter à ébullition.
6. Baisser le feu et laisser mijoter de **35 à 40 minutes**, en brassant à mi-cuisson.



Dosti roti

Recette adaptée de : *A Spicy Perspective*



4
rotis



1
heure

MATÉRIEL

- Tawa (ou poêle en fonte de 25 cm ou 10 po)
- Assiette tapissée de papier parchemin
- Rouleau à pâtisserie
- Bol à mélanger
- Tasses à mesurer
- Cuillères à mesurer
- Cuillère en bois
- Pinceau à pâtisserie

INGRÉDIENTS

- 1 L (4 tasses) de farine
(prévoir aussi un peu de farine pour les surfaces)
- 10 ml (2 c. à thé) de poudre à pâte
- 5 ml (1 c. à thé) de sel
- 375 ml (1 ½ tasse) d'eau
- 60 ml (4 c. à s.) de beurre
- 60 ml (4 c. à s.) d'huile de canola
- 15 ml (1 c. à s.) de cassonade

PRÉPARATION

1. Dans un grand bol, mélanger la **farine**, la **poudre à pâte**, le **sel** et le **sucré**.
2. Ajouter l'**eau** petit à petit, jusqu'à l'obtention d'une pâte collante.
3. Badigeonner la pâte avec 15 ml (1 c. à s.) d'**huile**. Couvrir d'un linge et laisser reposer de **15 à 30 minutes**.
4. Séparer la pâte en quatre parts égales, puis chaque part en deux, pour un total de huit parts. Former une boule avec chaque part.
5. À l'aide d'un rouleau à pâte, abaisser chaque boule en une galette de 10 cm (4 po) de diamètre.
6. Avec les doigts, étendre un peu de **beurre** sur la surface de deux galettes.
7. Fariner la surface d'une galette, puis y poser une deuxième galette et appuyer. Répéter le processus pour toutes les autres galettes de pâte.
8. Il devrait maintenant y avoir un total de quatre galettes doubles. Les abaisser pour obtenir des cercles de 25 cm (10 po) de diamètre.
9. Chauffer le tawa ou la poêle à feu moyen et badigeonner d'**huile**.
10. Lorsque la poêle est chaude, y placer une galette (roti) et la badigeonner de **beurre**. Cuire de **1 à 2 minutes**, retourner et badigeonner l'autre côté de **beurre**. Faire tourner le roti dans la poêle pour une cuisson uniforme.
11. Retourner d'un bord ou de l'autre au besoin, jusqu'à ce que la pâte soit entièrement cuite.
12. Déposer les rotis cuits sur une assiette tapissée de papier parchemin. Recouvrir d'un linge propre et sec jusqu'au moment de servir (mais mieux vaut les manger chauds!).

Asie du Sud

La cuisine de l'Asie du Sud est riche, colorée et diversifiée; on la retrouve dans des pays comme l'Inde, le Pakistan, le Bangladesh, le Sri Lanka et le Népal. Reconnue pour ses saveurs prononcées et ses arômes puissants, elle se caractérise par un audacieux mélange d'épices comme le cumin, le curcuma, la coriandre, la cardamome et le piment chili. Parmi les plats typiques, on compte des ragoûts mijotés, des aliments grillés au four de terre cuite (le tandoor) ou frits, et le tadka (des épices chauffées dans l'huile pour en dégager les arômes). Les repas ont un rôle culturel et social important en Asie du Sud : ils sont une occasion de rassemblements et de festivités, un moment privilégié pour se réunir, échanger et perpétuer les traditions en famille. La nourriture n'y est pas qu'un moyen de subsistance : c'est une manifestation d'amour, d'hospitalité et d'identité.



Aliments et assaisonnements typiques



Légumineuses



Gingembre



Curcuma



Cumin



Coriandre



Lentilles



Ail



Cardamome

Image : Canva

Soupe aux lentilles à l'indienne

Recette adaptée de : *Food.com*

4 portions



36 min

MATÉRIEL

- Grand chaudron
- Petite poêle
- Mélangeur standard ou à main (ou une louche, pour écraser les aliments en purée)
- Cuillère en bois
- Tasses à mesurer
- Cuillères à mesurer
- Passoire fine

INGRÉDIENTS

- 375 ml (1 ½ tasse) de lentilles
- 5 ml (1 c. à thé) de curcuma moulu
- 5 ml (1 c. à thé) de cumin moulu
- 1,25 ml (¼ c. à thé) de cardamome moulue
- 2 à 3 feuilles de laurier
- 1,5 L (6 tasses) de bouillon de légumes faible en sodium
- 30 ml (2 c. à s.) d'huile d'olive
- 10 ml (2 c. à thé) de graines de moutarde
- 2 gousses d'ail, hachées fin
- Sel et poivre, au goût
- **Facultatif** : Jus de ½ à 1 citron
- **Facultatif** : Épinards ou chou frisé
- **Facultatif** : Pain pita de blé entier ou riz brun

PRÉPARATION

1. Bien rincer les **lentilles**.
2. Dans un grand chaudron, mélanger les **lentilles**, le **bouillon de légumes**, le **curcuma**, le **cumin**, la **cardamome** et les **feuilles de laurier**.
3. Faire mijoter à feu doux environ **30 minutes** ou jusqu'à ce que les lentilles soient bien tendres.
4. Enlever les **feuilles de laurier**.
5. Réduire les **lentilles** en purée à l'aide d'un mélangeur à main ou standard (ou encore d'une louche), jusqu'à l'obtention d'une purée onctueuse, mais pas complètement lisse.
6. Dans une petite poêle, faire chauffer l'**huile d'olive** à feu moyen. Ajouter les **graines de moutarde** et l'**ail**, et faire revenir de **1 à 2 minutes**.
7. Ajouter le mélange d'huile aux lentilles.
8. **FACULTATIF** : Ajouter une poignée d'**épinards** ou de **chou frisé**, mélanger et laisser mijoter encore **5 minutes**.
9. **Saler et poivrer** au goût, puis ajouter du **jus de citron** (facultatif).
10. Servir chaud. La soupe peut être servie seule, ou encore avec un **pita de blé entier** ou du **riz brun**.

Pour une texture plus épaisse semblable à celle d'un dal, réduisez la quantité de bouillon!





Image : Tea for Turmeric

Aloo baingan

(Curry aux aubergines et aux pommes de terre)

Recette adaptée de : *Tea for Turmeric*



4 portions



50 min

MATÉRIEL

- Grande poêle antiadhésive munie d'un couvercle
- Plaque de cuisson
- Planche à découper
- Économe (épluche-légumes)
- Cuillère ou spatule en bois
- Tasses à mesurer
- Cuillères à mesurer
- Couteau de cuisine
- Râpe

INGRÉDIENTS

- 1 aubergine moyenne, pelée et coupée en dés
- 2 pommes de terre moyennes, pelées et coupées en dés
- 30 ml (2 c. à s.) d'huile d'olive extra-vierge
- 1 oignon, haché fin
- 3 gousses d'ail, hachées fin
- 1,5 cm (½ po) de gingembre râpé
- 2 tomates bien mûres, coupées en dés (ou 125 ml, soit ½ tasse, de tomates en boîte, sans sel ajouté)
- 2,5 ml (½ c. à thé) d'épices au choix (curcuma, cumin moulu, coriandre, poivre noir, etc.)
- 125 ml (½ tasse) d'eau
- **Facultatif** : Coriandre fraîche et jus de citron, pour garnir
- Roti de blé entier, riz brun ou pain plat, pour le service

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 425 °F (220 °C). Ajouter **15 ml (1 c. à s.) d'huile d'olive** à l'**aubergine en dés** et remuer. Étendre sur une plaque et faire griller de **25 à 30 minutes** ou jusqu'à ce que les aubergines soient tendres et dorées.
2. Dans une poêle, chauffer 15 ml (1 c. à s.) d'**huile d'olive** à feu moyen.
3. Ajouter l'**oignon haché** et faire revenir **5 minutes**.
4. Ajouter l'**ail** et le **gingembre**. Faire cuire pendant **1 minute**.
5. Ajouter les **épices** et les **tomates**. Cuire jusqu'à ce qu'elles soient tendres, environ **5 minutes**. Ajouter un peu d'eau au besoin.
6. Ajouter les **pommes de terre** et **125 ml (½ tasse) d'eau**. Couvrir et laisser mijoter à feu doux de **10 à 12 minutes**.
7. Ajouter l'**aubergine grillée**. Cuire à découvert de **5 à 10 minutes**, jusqu'à tendreté. Ajouter de l'eau si nécessaire.
8. Éteindre le feu. Ajouter la **coriandre** hachée et un peu de **jus de citron**.
9. Servir avec un **roti de blé entier**, du **riz brun** ou du **pain plat**.

Asie de l'Est

L'Asie de l'Est regroupe les traditions culinaires de pays comme la Chine, la Corée et le Japon. Cette région du monde est reconnue pour ses sautés ainsi que ses techniques de cuisson à la vapeur, de fermentation et de saumurage. Les similitudes entre les ingrédients, les méthodes de cuisson et les traditions s'expliquent par l'histoire des échanges commerciaux, culturels et religieux ainsi que par les conditions géographiques semblables. Certains plats et aliments ont une valeur symbolique et sont consommés lors d'occasions spéciales et de fêtes.



Aliments et assaisonnements typiques



Tofu



Gingembre



Sauce soya



**Oignons
verts**



Vin de riz
(mirin, vin de Shaoxing)



Ail



**Huile et graines
de sésame**



**Vinaigre
de riz**



Sauté d'asperges

Recette adaptée de : *The Woks of Life*



MATÉRIEL

- Wok (ou poêle)
- Cuillère en bois
- Planche à découper

- Tasses à mesurer
- Cuillères à mesurer
- Couteau de cuisine

INGRÉDIENTS

- 80 ml (1/3 tasse) d'eau
- 15 ml (1 c. à s.) de vin de Shaoxing (ou : autre vin de cuisson chinois; vin blanc sec)
- 10 ml (2 c. à thé) de sauce aux huîtres
- 1,25 ml (1/4 c. à thé) de sel
- 1,25 ml (1/4 c. à thé) de sucre blanc

- 1,25 ml (1/4 c. à thé) d'huile de sésame
- 1 pincée de poivre blanc (ou de poivre noir)
- 30 ml (2 c. à s.) d'huile de canola
- 450 g d'asperges
- 3 gousses d'ail, hachées fin
- 5 ml (1 c. à thé) de féculle de maïs, délayée dans 1 c. à s. d'eau

PRÉPARATION

1. Apprêter les **asperges** : couper les extrémités pour enlever la section décolorée.
2. Couper les **asperges** en tronçons de 5 cm (2 po), soit environ la taille d'un pouce.
3. Dans une tasse à mesurer, mélanger l'**eau**, le **vin de Shaoxing**, la **sauce aux huîtres**, le **sel**, le **sucre**, l'**huile de sésame** et le **poivre blanc**.
4. Dans un wok, à feu moyen-vif, ajouter l'**huile de canola** et les **asperges**.
5. Faire sauter les **asperges** pendant **1 minute**, puis ajouter l'**ail** et la **sauce réservée dans la tasse à mesurer**. Cuire pendant **1 minute**.
6. Ajouter le mélange de **féculle de maïs** et **d'eau**, puis faire sauter jusqu'à ce que la sauce épaississe et enrobe les asperges.

1. Apprêtez les asperges à l'avance! Vous pourriez également les précuire à la vapeur 2 minutes pour éviter d'avoir à les faire sauter avant d'ajouter la sauce.
2. Mélangez la sauce à l'avance!



Soupe de poisson et tofu

Recette adaptée de : *The Woks of Life*

MATÉRIEL

- | | | |
|---------------------------|-----------------------|----------------------|
| • Grand wok (ou chaudron) | • Grand bol | • Planche à découper |
| • Cuillère en bois | • Tasses à mesurer | • Couteau de cuisine |
| | • Cuillères à mesurer | • Louche |

INGRÉDIENTS

Poisson et marinade :

- 225 g (8 oz) de tilapia, en tranches
- 15 ml (1 c. à s.) de vin de Shaoxing (ou : autre vin de cuisson chinois; vin blanc sec)

Soupe :

- 30 ml (2 c. à s.) d'huile de canola
- 1 ou 2 tranches fines de gingembre
- 227 g ($\frac{1}{2}$ lb) de tofu ferme, coupé en tranches
- **Facultatif :** 6 piments chili séchés
- 250 ml (1 tasse) de pousses de soya

4 portions

35 min



1. Faites mariner le poisson à l'avance... ce sera plus pratique et plus savoureux!
2. Apprêtez les légumes à l'avance!

PRÉPARATION

1. Faire mariner le tilapia : dans un bol, ajouter le **tilapia** et les ingrédients de la marinade (**vin de Shaoxing, sauce soya légère, sel, poivre, huile de sésame**), puis mélanger. Laisser reposer de **15 à 20 minutes**, le temps de préparer le reste des ingrédients : il faut les portionner avant d'allumer la cuisinière.
2. Lorsque tout est prêt, faire chauffer 30 ml (2 c. à s.) **d'huile de canola** dans un grand wok à feu moyen. Ajouter le **gingembre** et les **champignons**, puis faire revenir pendant **2 minutes**, jusqu'à ce qu'ils dégagent leur arôme et commencent à dorer. Ajouter les **piments chili** séchés (s'il y a lieu) et poursuivre la cuisson **30 secondes**. Ajouter les **pousses de soya** et faire revenir encore **1 minute**.
3. Ajouter le **bouillon de poulet**, l'**eau**, le **chou nappa**, les **tranches de tofu** et l'**huile de sésame**. Porter à ébullition et **saler** au goût.
4. Quand la soupe bout, placer les morceaux de **poisson** à la surface (un à la fois, pour éviter qu'ils ne collent les uns aux autres.) Maintenir un feu moyen-vif ou vif.
5. Remuer délicatement les morceaux de poisson dans la soupe pour les submerger. Porter à ébullition, puis éteindre le feu.

Europe

Les traditions culinaires européennes varient fortement d'une région à l'autre, mais beaucoup sont axées sur l'aspect collectif de l'alimentation, ainsi que sur l'utilisation de pain, de fromage et de produits de saison frais. Dans le sud de l'Europe (ex. : Italie, Grèce, Espagne), le régime méditerranéen à base d'huile d'olive, de légumes, de légumineuses et de poisson est un incontournable. Au nord et au centre du continent, on cuisine souvent avec des grains entiers, des légumes-racines et des aliments fermentés. À l'est, on mange plutôt des soupes consistantes, des légumes marinés et des grains comme le sarrasin. Partout sur le continent, les repas sont une occasion de tisser des liens, et la cuisine est ancrée dans les traditions.



Aliments et assaisonnements typiques



Huile d'olive



Ail



Origan



Basilic



Romarin



Persil



Paprika



Aneth



Cigares au chou faciles

Recette adaptée de : *Spend With Pennies*



6 portions



2 heures

MATÉRIEL

- Grand poêlon (ou grande poêle)
- Grand chaudron
- Chaudron moyen
- Plat de cuisson (9 po x 13 po)
- Tasses à mesurer
- Cuillères à mesurer
- Cuillère en bois
- Papier d'aluminium
- Bol (pour la préparation de la sauce)

INGRÉDIENTS

- 1 chou vert, défait en feuilles
- 250 ml (1 tasse) de riz blanc, cru
- 454 g (1 lb) de dinde hachée
- 227 g (½ lb) de bœuf haché maigre
- 2 petits oignons jaunes, en dés
- 3 gousses d'ail, hachées fin
- 2,5 ml (½ c. à thé) d'aneth séché
- 15 ml (1 c. à s.) de persil séché
- Sel et poivre noir, au goût
- 1 boîte (400 ml) de tomates en dés dans leur jus
- 1 œuf
- 330 ml (1 1/3 tasse) de sauce tomate en boîte (réserver une partie pour l'assemblage)
- 1 boîte (298 ml) de concentré de soupe aux tomates
- 500 ml (2 tasses) d'eau (pour la cuisson du riz)

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 350 °F (175 °C).
2. Remplir un grand chaudron d'eau et porter à ébullition. Ajouter les feuilles de **chou** et cuire **2 minutes**. Égoutter et réserver.
3. Porter **deux tasses d'eau** à ébullition. Ajouter 250 ml (1 tasse) de **riz** et réduire à feu doux. Cuire **15 minutes** (le riz ne devrait pas être tout à fait cuit). Réserver.
4. Dans une grande poêle, ajouter **la dinde, le bœuf, les oignons, l'ail, le persil, le sel et le poivre**. Cuire à feu moyen-vif jusqu'à ce que la viande ne soit plus rosée.
5. Ajouter **le riz cuit, les tomates en dés, 80 ml (1/3 tasse) de sauce tomate et l'œuf**. Mélanger.
6. Dans un petit bol, mélanger **250 ml (1 tasse) de sauce tomate et la soupe aux tomates en boîte**.
7. Dans un plat de cuisson de 9 po x 13 po, étendre le mélange tomaté en une couche uniforme.
8. Déposer une **feuille de chou cuite** à plat, puis y ajouter **60 ml (¼ tasse) du mélange de viande**. Replier les extrémités et rouler la feuille à la manière d'un burrito. Placer le rouleau dans le plat de cuisson, pli vers le bas. Répéter jusqu'à ce qu'il ne reste plus de mélange de viande ou de feuilles de chou.
9. Couvrir le plat de papier d'aluminium.
10. Cuire au four pendant **1 heure et 25 minutes**.



Crêpe allemande aux pommes

Recette adaptée de : *The Kitchn*

3 à 4 portions

35 min

MATÉRIEL

- Poêle en fonte (ou autre poêle allant au four)
- Grand bol à mélanger
- Cuillère ou spatule en bois
- Couteau et planche à découper
- Tasses à mesurer
- Cuillères à mesurer
- Fouet
- Four

INGRÉDIENTS

- 3 gros œufs
- 125 ml (½ tasse) de lait 2 %
- 1 grosse pomme Granny Smith, Honeycrisp ou Pink Lady, émincée
- 60 ml (¼ tasse) de beurre non salé
- 45 ml (3 c. à s.) de sucre blanc, divisées
- 2,5 ml (½ c. à thé) de cannelle moulue
- 1,25 ml (¼ c. à thé) de muscade moulue
- 5 ml (1 c. à thé) d'extrait de vanille
- 1,25 ml (¼ c. à thé) de sel
- 125 ml (½ tasse) de farine tout usage
- Sucre à glacer ou sirop d'érable, pour le service

PRÉPARATION

1. Préparer la pâte : dans un grand bol, fouetter les **œufs** et le **lait**. Laisser reposer à température ambiante **30 minutes**.
2. Préchauffer le four à 425 °F (218 °C).
3. Cuire les pommes : dans une poêle allant au four, faire fondre le **beurre** à feu moyen. Ajouter les **tranches de pommes**, 30 ml (2 c. à s.) de **sucre blanc**, la **cannelle** et la **muscade**. Cuire environ 5 minutes, jusqu'à ce que les pommes soient tendres et légèrement caramélisées. Retirer du feu.
4. Terminer la pâte : Ajouter au mélange d'œufs et de lait le reste du **sucre** (15 ml, ou 1 c. à s.), la **vanille** et le **sel**. Ajouter la farine et fouetter jusqu'à l'obtention d'un mélange lisse.
5. Assemblage et cuisson : Répartir les **pommes** uniformément dans la poêle. Verser la pâte par-dessus. Cuire de **12 à 15 minutes**, jusqu'à ce que la crêpe ait gonflé et soit cuite en son centre.
6. Servir : Saupoudrer de **sucre en poudre** ou arroser d'un filet de **sirop d'érable**.

Vous pouvez préparer la pâte au mélangeur!





CASSEROLES ET POËLES



USTENSILES DE CUISINE



USTENSILES DE TABLE



COUTEAUX



TASSES



VERRES



ASSIETTES



BOLS



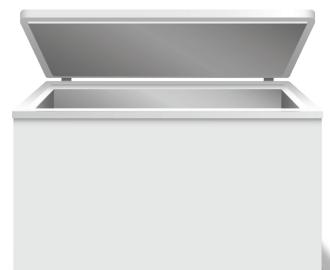
LINGES À
VAISSELLE



RÉFRIGÉRATEUR



CUISINIÈRE/FOUR



CONGÉLATEUR



LAVE-VAISSELLE



MICRO-ONDES



FRITEUSE À AIR CHAUD



Découpez et utilisez ces étiquettes selon vos besoins

USTENSILES DE TABLE

USTENSILES DE CUISINE

CASSEROLES ET POÊLES

Lourd

VERRES

Fragile

TASSES

Fragile

COUTEAUX

Coupant

LINGES À VAISSELLE

BOLS

Fragile

ASSIETTES

Fragile

CONGÉLATEUR

CUISINIÈRE/ FOUR

Chaud

RÉFRIGÉRATEUR

FRITEUSE À AIR CHAUD

MICRO-ONDES

LAVE- VAISSELLE





BOUILLOIRE



MÉLANGEUR



CAFETIÈRE



ÉPICES/ASSAISONNEMENTS



ALIMENTS POUR ANIMAUX DE COMPAGNIE



POUBELLE



ÉVIER



SE LAVER LES MAINS



PRODUITS NETTOYANTS



NE PAS TOUCHER



À UTILISER



NE PAS UTILISER



ATTENTION : TRÈS FROID



ATTENTION : TRÈS CHAUD



MÉDICAMENTS



Découpez et utilisez ces étiquettes selon vos besoins

CAFETIÈRE
Chaud

MÉLANGEUR

BOUILLOIRE
Chaud

POUBELLE

**ALIMENTS
POUR
ANIMAUX DE
COMPAGNIE**

**ÉPICES/
ASSAISONNEMENTS**

**PRODUITS
NETTOYANTS**

**SE LAVER LES
MAINS**

ÉVIER

**NE PAS
UTILISER**

À UTILISER

**NE PAS
TOUCHER**

MÉDICAMENTS

**ATTENTION :
TRÈS CHAUD**

**ATTENTION :
TRÈS FROID**



Références

1. Accad, J. (2009, 29 octobre). Cake with turmeric (Sfoof). *Taste of Beirut*. <https://www.tasteofbeirut.com/cake-with-turmeric-sfoof/>
2. Alzheimer's Association. (2022). Home Safety Checklist. Repéré le 22 mai 2025 à <https://www.alz.org/getmedia/dc740fb9-9cdc-4b64-b274-9fc9ee4ec64e/alzheimers-dementia-home-safety-checklist.pdf>
3. Alzheimer's Disease International. (s. d.). Dementia statistics. Repéré à <https://www.alzint.org/about/dementia-facts-figures/dementia-statistics/>
4. Société Alzheimer du Canada. (s.d.). Making a Dementia-Inclusive Resource Centre. Repéré le 22 mai 2025 à <https://alzheimer.ca/nb/en/about-us/our-resource-centres/making-dementia-inclusive-resource-centre>
5. A Spicy Perspective. (2024). Butternut Squash Chili (Sommer Collier). <https://www.aspicyperspective.com/three-sisters-butternut-squash-chili/#recipe>
6. Benkhalti, S. (2022, 1^{er} février). Authentic Moroccan Couscous (Ahmed's Version). *Salima's Kitchen*. <https://salimaskitchen.com/moroccan-couscous/>
7. Cheema, I. (2021, 22 octobre). Aloo Baingan (eggplant and potato curry). *Tea for Turmeric*. <https://www.teaforturmeric.com/aloo-baingan-eggplant-and-potato-curry/>
8. Davidson, N. (2021, 25 mars). Top commonly used Middle Eastern spices and herbs. *The Spruce Eats*. <https://www.thespruceeats.com/middle-eastern-spices-and-herbs-2355845>
9. DementiaWho!. 7 Dementia Friendly Kitchen Appliances & Devices. <https://dementiawho.com/dementia-friendly-kitchen-appliances/>
10. DementiaWho!. How Do You Make the Kitchen Safe for Dementia? Repéré le 22 mai 2025 à <https://dementiawho.com/make-the-kitchen-safe-dementia/>
11. Eating Bird Food. (2024). Healthy Baked Mac and Cheese (Brittany Mullins). <https://www.eatingbirdfood.com/healthy-baked-mac-and-cheese/#wprm-recipe-container-108151>
12. EatRightPro. (2023). What is the MIND Diet?. *Academy of Nutrition and Dietetics*. Repéré le 25 mai 2025 à <https://www.eatrightpro.org/news-center/practice-trends/what-is-the-mind-diet>
13. Gaviola, M. A., Omura, M., Inder, K. J. et Johnson, A. (2024). Caring for people with dementia from culturally and linguistically diverse backgrounds in nursing homes: A scoping review. *International Journal of Nursing Studies*, 151, article 104674. <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2023.104674>
14. Grisell, A. (s. d.). Indian Lentil Soup (Dal Shorva). *Food.com*. <https://www.food.com/recipe/indian-lentil-soup-dal-shorva-132397#recipe>
15. Globalizing Asian cuisines: From eating for strength to culinary cosmopolitanism -a long history of culinary globalization. *Association for Asian Studies*. (2023a, 16 juin). <https://www.asianstudies.org/publications/eaa/archives/globalizing-asian-cuisines-from-eating-for-strength-to-culinary-cosmopolitanism-a-long-history-of-culinary-globalization/>
16. Hanssen, I. et Kuven, B. M. (2016). Moments of joy and delight: the meaning of traditional food in dementia care. *Journal of Clinical Nursing*, 25(5-6), 866-874. <https://doi.org/10.1111/jocn.13163>
17. National Institute on Aging. (s. d.). Alzheimer's caregiving: Home Safety Tips. <https://www.nia.nih.gov/health/safety/alzheimers-caregiving-home-safety-tips>
18. National Institutes of Health. (2023). What Do We Know About Diet and Prevention of Alzheimer's Disease? Repéré le 25 mai 2025 à <https://www.nia.nih.gov/health/alzheimers-and-dementia/what-do-we-know-about-diet-and-prevention-alzheimers-disease>
19. Passos, L., Tavares, J., Batchelor, M. et Figueiredo, D. (2024). Interventions to address mealtime support needs in dementia: A scoping review. *PloS one*, 19(3), article e0300987. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0300987>
20. Perry, E., Walton, K. et Lambert, K. (2023). Prevalence of Malnutrition in People with Dementia in Long-Term Care: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Nutrients*, 15(13), 2927. <https://doi.org/10.3390/nu15132927>
21. Shatnawi, E., Steiner-Lim, G. Z. et Karamacoska, D. (2023). Cultural inclusivity and diversity in dementia friendly communities: An integrative review. *Dementia* (London, Angleterre), 22(8), 2024-2046. <https://doi.org/10.1177/14713012231206292>
22. Statistique Canada. (2024). Alzheimer's Awareness Month. Repéré à <https://www.statcan.gc.ca/o1/en/plus/5374-alzheimers-awareness-month>
23. Taqwa's Bakery. (2025, 28 février). Middle Eastern food and its regional variations. <https://taqwasbakery.com/blogs/middle-eastern-food-and-its-regional-variations>
24. The Culinary Pro. (s. d.). Europe and the Mediterranean. <https://www.theculinarypro.com/europe-and-the-mediterranean>
25. The Woks of Life. (2024, 1^{er} avril). Asparagus stir-fry. <https://thewoksoflife.com/asparagus-stir-fry/>
26. The Woks of Life. (2025, 16 avril). Easy fish tofu soup recipe. *The Woks of Life*. <https://thewoksoflife.com/easy-fish-tofu-soup/>
27. Gouvernement des États-Unis. (s. d.). Alzheimer's caregiving: Home Safety Tips | National Institute on Aging. *National Institute on Aging*. <https://www.nia.nih.gov/health/safety/alzheimers-caregiving-home-safety-tips>
28. World Tourism Organization. (s. d.). European cuisine. *UNWTO*. <https://www.unwto.org/european-cuisine>



Merci !

Merci à toutes les personnes qui ont révisé cette ressource. Nous espérons qu'elle vous sera utile. Nous voulions redonner à notre communauté : les personnes vivant avec un trouble neurocognitif, les aidantes et les familles. Un grand merci à Jhnelle McLaren-Beato et à Natasha Jacobs, qui nous ont offert un accompagnement précieux tout au long de l'élaboration de ce guide. Merci énormément aussi à toutes les personnes qui ont participé à nos groupes de discussion et qui nous ont fourni les renseignements nécessaires pour offrir une ressource utile aux personnes vivant avec la maladie d'Alzheimer ou un autre trouble neurocognitif.

« *La nourriture n'est pas qu'une source d'énergie... Elle crée des liens, réconforte et perpétue les traditions.* »

