



Adaptation de recettes pour les fêtes de fin d'année

La période des fêtes approche, c'est l'occasion de se retrouver, de partager des repas et de créer des souvenirs chaleureux avec ses proches. Mais aussi festive qu'elle soit, la cuisine des fêtes peut s'avérer délicate lorsqu'il s'agit de répondre à des besoins alimentaires différents. Que l'on préfère les plats à base de plantes ou que l'on évite les céréales et le gluten, il existe d'innombrables façons de créer des repas délicieux et sains que tout le monde peut apprécier.

SANS GLUTEN? VÉGÉTARIEN? VÉGÉTALIEN?

Cuisiner pour des besoins alimentaires particuliers ne doit pas être compliqué. Il existe de plus en plus de recettes écrites en fonction de besoins alimentaires variés. Et, avec un peu de connaissances, presque toutes les recettes peuvent être adaptées en effectuant les bonnes substitutions.



40 %
de tous les Canadiens
mangent à base de plantes
des produits laitiers et d'autres protéines
d'origine végétale.¹

Substituts de protéines

Lorsque vous cuisinez une recette qui demande du poulet, du bœuf, du porc ou une autre viande, pensez à utiliser du :

- Tofu – fabriqué à partir de lait de soja
- Seitan – un produit carné dérivé du blé
- Tempeh – graines de soja fermentées pressées en une galette dense

Des légumes comme des champignons portobello ou des têtes de chou-fleur coupés en steaks fonctionnent également.

Substituts d'œufs

En cuisine et en pâtisserie, les œufs sont souvent utilisés comme liant pour maintenir ensemble ce que vous préparez. Ils ajoutent également de l'humidité. Considérez plutôt :

- Compote de pommes ou banane – Cela gardera les produits de boulangerie moelleux, mais n'oubliez pas qu'ils ajoutent de la saveur sucrée. Remplacez 1 œuf par ¼ de tasse de compote de pommes non sucrée ou 1 banane mûre moyenne.
- Aquafaba – Le liquide d'une boîte de pois chiches peut être utilisé dans des plats sucrés ou salés à la place des œufs. Utilisez 3 cuillères à soupe à la place d'un œuf.
- Tofu soyeux – Idéal pour les plats crémeux ; ¼ de tasse (en purée) équivaut à 1 œuf.
- Substituts d'œufs en poudre ou liquides – Il existe de nombreuses options préparées, y compris les substituts d'œufs à base de graines de lin et de graines de chia. Faites des essais pour voir ce que vous préférez.



Substituts du beurre et des produits laitiers

Les substituts laitiers existent depuis de nombreuses années. Ce sont généralement les substituts les plus faciles à préparer sur une base individuelle. Votre goût vous guidera vers votre préféré. Pensez à :

- Beurre végétalien – Fabriqué à partir d'huiles végétales ou de lait de noix ou d'avoine.
- Alternatives au lait – Les laits de noix, de coco, de soja, de riz, d'avoine ou les mélanges de ces laits sont délicieux.
- Des yogourts végétaliens, de la crème aigre et toutes sortes de fromages sont également faciles à trouver.



Alternatives sans gluten

La farine de blé contient du gluten auquel certaines personnes sont sensibles. Heureusement, il existe de nombreuses options de substitution, notamment :

- Farine tout usage sans gluten – Préparée commercialement et facile à mesurer. Cela remplace une farine par une autre.
- Farine d'amandes – Idéale pour la pâtisserie. Elle est un peu plus dense que la farine de blé.
- Farine de riz brun – Apporte une légère saveur de noisette.
- Grains anciens – Les farines à base de sarrasin, de sorgho, de maïs, d'amarante et de teff sont toutes sans gluten.

Expérimentez en cuisine et essayez différentes combinaisons pour voir celles que vous préférez.

**NOUS AVONS FAIT LES SUBSTITUTIONS POUR VOUS
DANS LES RECETTES SUIVANTES.**

Biscuits Linzer torte

Pour 24 portions | Préparation : 13 minutes

Les biscuits fourrés à la confiture offrent une touche de douceur supplémentaire et une agréable combinaison de textures.



Option sans gluten :

Remplacez la farine de blé entier par 1½ tasse de farine tout usage sans gluten.

Option végétalienne :

Remplacez le beurre ordinaire par ½ tasse de beurre végétalien. Remplacez l'œuf par un substitut d'œuf.

Ingrédients

- Spray de cuisson antiadhésif
- ¾ tasse d'amandes entières
- 2 cuillères à soupe plus ½ tasse de sucre brun clair tassé
- ½ tasse de beurre léger non salé, ramolli
- 1½ tasse de farine de blé entier
- 1 cuillère à café de levure chimique
- ¼ cuillère à café de sel
- 1 œuf
- 2 cuillères à café d'extrait de vanille
- ¼ cuillère à café d'extrait d'amande
- ¼ tasse de sucre turbiné (pour la texture)
- 3 cuillères à soupe de confiture de framboises

Préparation

1. Disposez deux grilles de four uniformément espacées dans les tiers supérieur et inférieur du four. Préchauffez le four à 350°F. Enduisez deux grandes plaques à pâtisserie d'un spray de cuisson antiadhésif.
2. Mettez les amandes et 2 cuillères à soupe de sucre brun dans un robot culinaire. Mélangez jusqu'à ce que les noix soient finement moulues, environ 40 secondes. Ajoutez la farine, la levure chimique et le sel et mélangez.
3. Battez le beurre dans un bol à l'aide d'un batteur à main jusqu'à obtenir une consistance lisse. Ajoutez la ½ tasse de sucre brun restante et battez jusqu'à ce que le mélange soit homogène. Raclez les bords, ajoutez l'œuf, la vanille et l'extrait d'amande et battez jusqu'à ce que le tout soit complètement incorporé.
4. Ajoutez le mélange de farine et mélangez jusqu'à ce que la pâte se forme. Roulez la pâte en 24 boules.
5. Roulez les boules dans le sucre turbinado et disposez-les sur les plaques à pâtisserie préparées, en les espaçant uniformément. Appuyez doucement au centre avec le pouce ou l'index pour créer un léger creux.
6. Fouettez la confiture dans un bol moyen jusqu'à obtenir une consistance lisse. À l'aide d'une cuillère à café, remplissez les creux avec de la confiture.
7. Faites cuire au four pendant 12 à 13 minutes ou jusqu'à ce que les biscuits soient légèrement dorés.

Informations nutritionnelles (telles que rédigées à l'origine) | Taille de la portion : 1 biscuit



Calories : 97 | Gras total : 5 g | Graisses saturées : 1 g | Sodium : 83 mg | Cholestérol : 13 mg
Glucides totaux : 14 g | Fibres : 1 g | Sucres : 7 g | Protéines : 2 g | Potassium : 21 mg

Poulet au poivre au citron sur plaque de cuisson

Pour 4 portions | Préparation : 5 minutes | Cuisson : 25 minutes

Le poivre au citron apporte juste assez de saveurs acidulées et épicées pour le rendre intéressant. Accompagnez-le de riz au jasmin ou de riz basmati pour un repas naturellement sans gluten.



Option végétalienne :

Remplacez le poulet par 450 g de tofu extra ferme. Séchez le tofu et coupez-le en morceaux de la taille d'une bouchée. Ajoutez 1 c. à soupe de fécule de maïs au mélange d'assaisonnements (cela aidera à absorber l'humidité supplémentaire). Préparez comme vous le feriez avec du poulet jusqu'à ce qu'il soit doré et croustillant.

Ingrédients

- 1 livre de poitrines de poulet désossées et sans peau, coupées en morceaux de la taille d'une bouchée
- 1 c. à soupe d'assaisonnement de poivre au citron
- ½ cuillère à café de sel casher
- 1 gros citron, coupé en fines rondelles
- 1 livre de haricots verts frais, parés et coupés en deux
- 1 oignon rouge moyen, coupé en lanières ou en petits morceaux
- 2 à 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Persil frais, facultatif pour la garniture

Préparation

1. Préchauffez le four à 425°F. Tapissez une plaque à pâtisserie de papier d'aluminium. Versez uniformément de l'huile d'olive sur l'aluminium.
2. Dans un grand bol ou un sac à fermeture éclair, mélangez le poivre au citron et le sel. Ajoutez les morceaux de poulet et mélangez pour bien les enrober. Disposez le poulet sur la plaque à pâtisserie. Faites cuire pendant 10 minutes.
3. Retirez la plaque du four et retournez les morceaux de poulet. Disposez les tranches de citron, les haricots verts et les oignons. Arrosez d'huile d'olive et assaisonnez avec l'assaisonnement de poivre au citron. Faites cuire encore 15 minutes ou jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit et que les légumes aient une couleur dorée.
4. Assaisonnez avec du sel et du poivre selon votre goût. Garnissez de persil frais. Servez avec le riz de votre choix.

Informations nutritionnelles (telles que rédigées à l'origine) | Par portion



Calories : 279 | Gras total : 14 g | Graisses saturées : 2 g | Sodium : 707 mg | Cholestérol : 82 mg
Glucides totaux : 11 g | Fibres : 4 g | Sucres : 0 g | Protéines : 27 g | Potassium : 668 mg



Le temps : une ressource précieuse

Nous commençons tous chaque journée avec la même quantité de temps.

Certains jours passent à toute vitesse, d'autres s'éternisent. Et puis, un matin, on se réveille et c'est une nouvelle saison, la fin d'une année scolaire ou le retour des fêtes. Comment cela se passe-t-il si vite ?

Nous savons que le temps passe parce que nous voyons des changements. Le soleil se lève et se couche. Vous terminez votre travail, vos réunions et vos déplacements. Les enfants grandissent. Votre vie n'est plus la même aujourd'hui qu'hier.

Est-il possible d'être plus conscient du temps qui passe ? De faire en sorte que les secondes, les minutes et les heures comptent davantage ? **Oui, avec de la pratique.**





Le précieux présent

Pensez-y : avez-vous remarqué combien de temps nous passons de notre vie à penser au passé ou à nous inquiéter de l'avenir ? Il est rare, dans nos vies chargées, de prêter attention au présent.

Le temps passe en ce moment même, pendant que vous lisez ces lignes. En accordant votre esprit à l'expérience du temps qui passe à travers vous dans le moment présent, vous cultivez la pleine conscience.

Soyez dans l'instant présent

Prenez une minute pour être dans le présent.

- Installez-vous dans une position confortable et fermez les yeux.
- Ressentez simplement ce moment. Expérimentez ce que le présent peut vous apporter.
- Remarquez ce que vous ressentez. Remarquez la sensation du temps.
- Essayez de ne pas penser à ce qui vient de se passer ou à ce qui va arriver ensuite.
- Si votre esprit dérive vers un souvenir ou une pensée concernant le futur, ramenez-le au présent.



Appliquez-le à votre journée

La pleine conscience consiste à prendre conscience et à rester à l'écoute du moment présent. Il s'agit de remarquer. Il s'agit de regarder ce qui vous arrive, autour de vous ou en vous, à l'instant présent.

En vous entraînant à vous concentrer sur l'instant présent, vous deviendrez plus conscient et capable d'apprécier chaque instant, ralentissant ainsi efficacement le temps.



Bénévolat

OFFREZ LE CADEAU DE VOTRE TEMPS

Tout le monde sait que le bénévolat est important. Partager votre temps et votre énergie physique et mentale vous permet de :

- Redonner à votre communauté
- Aider ceux qui sont dans le besoin
- Travailler pour un plus grand bien

Donner pour recevoir¹

En échange de ces contributions, vous bénéficiez de nombreux avantages du bénévolat. Sur le plan mental et émotionnel, les bénévoles bénéficient de :

- Niveaux de solitude plus faibles
- Une meilleure estime de soi
- Une plus grande satisfaction de vie
- Un plus grand bonheur
- Un plus grand sens de la vie



De plus, le bénévolat vous permet de nouer des liens avec des gens et de créer des réseaux sociaux en dehors de vos groupes d'amis habituels. Des activités comme lire à de jeunes enfants ou emballer des cartons dans une banque alimentaire aident les bénévoles à bénéficier physiquement de leur aide aux autres. Ces activités vous permettent de bouger et de réfléchir en même temps. Cela contribue à réduire votre niveau de stress et à augmenter les sentiments positifs en libérant de la dopamine.



**24 millions
de Canadiens**

**font du bénévolat
chaque année.²**

Par où commencer

Nous avons tous entendu l'expression « quand on aime ce qu'on fait, ce n'est pas du travail ». Il en va de même pour le bénévolat. Les gens font du bénévolat pour de nombreuses raisons différentes. Peut-être envisagez-vous de changer de carrière, d'affiner vos compétences ou souhaitez-vous rencontrer de nouvelles personnes. De nombreuses entreprises ont des partenariats qui offrent des opportunités (et du temps) de bénévolat.

Enregistrez-vous avec :

- Lieux de culte locaux
- Centres communautaires
- Écoles
- Hôpitaux et maisons de retraite
- Parcs et jardins



Faites-en une activité familiale

Enseigner aux enfants et aux adolescents l'importance de donner en retour peut être une leçon de vie importante.

Commencez une tradition

Intégrez le bénévolat dans votre calendrier annuel. Vous pouvez emballer des cadeaux pour des familles dans le besoin ou des enfants placés en famille d'accueil, ou encore servir des repas de fête dans une soupe populaire ou à l'église.

Exploitez votre passion

Choisissez quelque chose qui vous procure de la joie et trouvez un moyen de l'intégrer à votre bénévolat. Si vous aimez cuisiner, pensez à passer du temps dans une soupe populaire ou dans un programme local de distribution de repas à domicile. Si vous aimez les chiens ou les chats, vous pourriez faire du bénévolat dans un refuge pour animaux ou dans une organisation de sauvetage.

Les personnes qui font plus de 100 heures de bénévolat par an :

- **Ressentent moins de dépression et d'ennui**
- **Fonctionnent mieux physiquement**
- **Ont une espérance de vie plus longue**

Cela représente seulement deux heures par semaine !

Le bénévolat vous permet de rester actif et engagé. Les bénéfices sont ressentis par vous et votre communauté.

¹<https://madeinca.ca/statistiques-sur-le-travail-benevole-au-canada/>

²<https://www.statcan.gc.ca/o1/fr/plus/825-semaine-nationale-de-benevolat>

Contactez-nous

Si vous êtes aux prises avec une incertitude médicale de quelque nature que ce soit, Teladoc Health peut vous aider.

**Visitez [Teladoc.ca/expertsmedicaux](https://teladoc.ca/expertsmedicaux)
ou composez le 1 877 419-2378**



Cette infolettre ne vise pas à fournir des conseils ou des services médicaux et ne doit pas être interprétée comme un avis professionnel de la part de Teladoc. À ce titre, Teladoc ne garantit pas l'exactitude de l'information ou son applicabilité à une situation factuelle particulière et n'en assume pas la responsabilité. Les problèmes de santé personnels doivent être portés à l'attention des médecins et des professionnels de la santé appropriés.

©Teladoc Health, Inc. Tous droits réservés.