RENFORCEMENT IMMUNITAIRE

LIVRET DE RECETTES MIEUX-ÊTRE HOLISTIQUE

UNILEVER 2021

Unilever Food Solutions

Soutenir. Inspirer. Progresser.

Chez Unilever, nos nutritionnistes professionnels collaborent étroitement avec les membres de notre équipe culinaire pour créer une variété de recettes aussi délicieuses que nutritives propres à répondre à un éventail de besoins et de préférences alimentaires. Bien manger, bien dormir et faire de l'exercice régulièrement sont d'une importance cruciale pour renforcer son système immunitaire. Nous avons donc regroupé dans ce livret quelques-unes de nos meilleures recettes pour vous encourager à consommer des aliments sains et nutritifs comme des fruits et légumes, des légumineuses et des céréales complètes. En plus de contenir plusieurs nutriments essentiels, ces recettes sont faibles en sodium, en sucre et en graisses saturées.

Selon des organismes de confiance comme l'Autorité européenne de sécurité des aliments, les 10 nutriments essentiels ci-dessous peuvent contribuer au bon fonctionnement du système immunitaire. Chacune de nos recettes contient au moins une source abondante (25 % de la valeur quotidienne) ou **élevée (15 % de la valeur quotidienne) de ces nutriments** pour vous aider à combler vos besoins nutritionnels.

- Vitamine A
- Vitamine D
- Vitamine C
- Acide folique
- Vitamine B_6
- Vitamine B_{12}
- Sélénium
- Fer
- Zinc
- Cuivre

Si vous avez des questions, n'hésitez pas à vous adresser à nos nutritionnistes professionnels au nutrition.health@unilever.com

À votre santé!
L'équipe Santé et nutrition d'Unilever Amérique du Nord

Renforcer son système immunitaire par l'alimentation

Il est essentiel d'avoir un système immunitaire en santé pour se protéger contre les maladies. Aucun aliment, aucune boisson ni aucun supplément alimentaire ne peut jouer ce rôle à lui seul, mais le fait de bien manger, de bien s'hydrater, de faire de l'exercice et de passer de bonnes nuits de sommeil peut donner un coup de pouce à votre système immunitaire. C'est pourquoi il est important de consommer une grande variété d'aliments sains et nourrissants. Les éléments nutritifs suivants sont reconnus par les autorités de santé publique pour contribuer au bon fonctionnement du système immunitaire.

VITAMINE D

VITAMINE C

ACIDE FOLIQUE

VITAMINE A

VITAMINE B_{12}

VITAMINE B_6

FER

SÉLÉNIUM ET CUIVRE

ZINC

Principales sources alimentaires de nutriments essentiels

Vitamine D

- **Saumon** – 85 g
- **Lait (enrichi)** – 250 ml
- **Jus d'orange (enrichi)** – 250 ml
- **Céréales (enrichies)** – ¾ tasse (29 g)

Vitamine A

- **Patates douces** – 1 entière
- **Épinards, bouillis** – 125 ml
- **Carottes** – 125 ml
- **Ricotta part. écrémée** – 250 ml
- **Lait (enrichi) –** 250 ml
- **Cantaloup –** 125 ml

Vitamine C

- **Poivrons** – 125 ml
- **Oranges** – 1 moyenne
- **Brocoli** – 125 ml
- **Fraises** – 125 ml
- **Tomates** – 1 moyenne
- **Choux de Bruxelles** – 125 ml
- **Chou, cuit** – 125 ml
- **Chou-fleur** – 125 ml
- **Pomme de terre** – 1 moyenne

Référence : https://ods.od.nih.gov/factsheets/list-VitaminsMinerals/

Principales sources alimentaires de nutriments essentiels

Zinc

- **Bœuf** – 85 g
- **Crabe** – 85 g
- **Homard** – 85 g
- **Côtelette de porc (dans la longe)** – 85 g
- **Fèves au lard**–125ml
- **Graines de citrouille** – 30g
- **Yogourt faible en gras** – 225g
- **Noix d'acajou** – 30 g

Vitamine B_6

- **Pois chiches** – 250 ml
- **Thon et saumon** – 85 g
- **Pommes de terre, bouillies** – 250 ml
- **Poitrine de dinde ou de poulet** – 85 g
- **Banane** – 1 moyenne
- **Sauce marinara** – 250 ml

Vitamine B_{12}

- **Thon et saumon** – 85 g
- **Haut de surlonge** – 85 g
- **Lait et yogourt, faibles en**
- **gras** – 250 ml

  Fromage suisse – 30 g
- **Aiglefin** – 85 g
- **Œuf** – 1 gros
- **Jambon** – 3 oz
- **Levure alimentaire (enrichie)** – 1 portion

Référence : https://ods.od.nih.gov/factsheets/list-VitaminsMinerals/

Principales sources alimentaires de nutriments essentiels

Fer

- **Haricots blancs** – 125 ml
- **Lentilles** – 125 ml
- **Chocolat noir** – 85 g
- **Épinards, bouillis** – 125 ml
- **Tofu** – 125 ml

Acide folique

- **Épinards, bouillis** – 125 ml
- **Haricots à œil noir** – 125 ml
- **Riz et pâtes, enrichis** – 125 ml
- **Asperges** – 4 tiges
- **Choux de Bruxelles** – 125 ml
- **Laitue romaine** – 250 ml
- **Avocat, tranché** – 125 ml
- **Brocoli, en bouquets** – 125 ml

Cuivre

- **Pomme de terre** – 1 medium
- **Champignons shiitake** – 125 ml
- **Noix d'acajou** – 30 g
- **Graines de tournesol** – 60 ml
- **Pois chiches** – 125 ml

Sélénium

- **Noix du Brésil** – 6-8 (30 g)
- **Thon/flétan/crevettes** – 85 g
- **Poitrine de dinde/poulet** – 85 g
- **Fromage cottage, faible en gras** – 250 ml
- **Riz brun** – 250 ml
- **Flocons d'avoine, cuits** – 250 ml

Reference: https://ods.od.nih.gov/factsheets/list-VitaminsMinerals/

MORUE POÊLÉE, KALE VIOLET ET SAUCE DEMI-GLACE AU VIN BLANC

Portions : 10

Un filet de morue merveilleusement tendre et floconneux est accompagné d'une sauce goûteuse et de légumes sautés pour une irrésistible combinaison de saveurs et de textures.

1. SAUCE DEMI-GLACE AU VIN BLANC

Vin blanc sec	250 ml
Zeste de citron	15 ml
Sauce demi-glace Knorr Professionnel, préparée	1 l

PRÉPARATION : *Faire réduire le vin blanc de moitié, puis incorporer la sauce demi-glace Knorr préparée. Ajouter le zeste de citron. Saler et poivrer au goût. Réserver au chaud.*

3. MORUE POÊLÉE

Filets de morue	10 (170 g chacun) (1,7 kg)
Sel casher et poivre noir	au goût
Huile d'olive	au besoin
Sauce demi-glace au vin blanc, préparée	

PRÉPARATION : *Saler et poivrer les filets de morue. Saisir dans l'huile d'olive à feu moyen-vif jusqu'à l'obtention d'une belle coloration. Retourner les filets de morue et faire cuire jusqu'à ce que la chair soit opaque.*

Avant de retirer du poêlon, arroser d'une louche de sauce demi-glace préparée, si désiré.

2. LÉGUMES SAUTÉS

Échalote française, émincée	1
Gousses d'ail, émincées	2
Huile d'olive	au besoin
Kale violet, lavé et haché	1,1 kg
Haricots de Lima, cuits	680 g
Riz au jasmin, cuit	375 ml
Sauce demi-glace au vin blanc, préparée	

PRÉPARATION : *Faire revenir l'échalote et l'ail dans l'huile d'olive. Incorporer le kale et faire tomber jusqu'à légère coloration. Incorporer les haricots et le riz et poursuivre la cuisson pour réchauffer le tout. Enrober le mélange d'un peu de sauce demi-glace préparée.*

4. FINITION

Tapenade de poivrons rôtis, préparée

PRÉPARATION : *Dresser l'assiette d'une portion de préparation au kale. Garnir de morue poêlée. Verser un filet de sauce demi-glace tout autour. Garnir de 1 c. à soupe de tapenade de poivrons rôtis.*

Valeur nutritionnelle (1 portion) : Calories 530, lipides 11 g, gras saturés 1,5 g, gras trans 0 g, gras polyinsaturés 1,5 g, gras monoinsaturés 4,5 g, glucides 61 g, fibres 16 g, sucres 5 g, protéines 46 g, cholestérol 75 mg, sodium 850 mg, vitamine D 2 µg, calcium 242 mg, fer 7 mg, potassium 1386 mg, vitamine B_6 0,76 mg, vitamine B_{12} 1,6 µg, vitamine C 140 mg, cuivre 1,8 mg, sélénium 58 µg

SANS GLUTEN

BAR NOIR AVEC FENOUIL GRILLÉ À LA FLAMME, LENTILLES CORAIL ET FUMET AUX AGRUMES

Portions : 10

Dans ce plat aux saveurs vivifiantes, un filet de bar noir à la peau croustillante est accompagné de fenouil tendre à souhait et de savoureuses lentilles corail, le tout rehaussé d'un délicat fumet parfumé aux agrumes.

1. FENOUIL

Bulbes de fenouil	2
Huile d'olive	au besoin
Sel et poivre	au goût

PRÉPARATION : *Retirer les fanes de fenouil et réserver. Trancher le fenouil en fines lamelles et arroser d'huile d'olive. Saler et poivrer. Déposer sur le gril préchauffé à feu moyen-doux. Faire griller 3 ou 4 minutes en retournant fréquemment. Réserver.*

3. PALOURDES

Huile d'olive	60 ml
Échalotes françaises, émincées	6
Gousses d'ail fraîches, râpées	2
Vin blanc sec	500 ml
Palourdes du Pacifique, brossées et nettoyées	4 douzaines

PRÉPARATION : *Dans une grande casserole, faire chauffer l'huile d'olive et attendrir les échalotes en remuant de temps à autre. Incorporer l'ail râpé, puis déglacer avec le vin blanc. Ajouter les palourdes, réduire le feu et couvrir. Une fois les palourdes ouvertes, éteindre le feu. Retirer les palourdes, les extraire de leur coquille et réserver le jus.*

5. FINITION

Huile de canola	au besoin
Sel et poivre	au goût
Filet de bar noir	10
Beurre	au besoin

PRÉPARATION : *Marquer la peau du poisson au couteau. Saler et poivrer. Dans un poêlon, faire chauffer l'huile de canola, puis ajouter le bar, côté peau vers le bas, et faire griller 4 minutes à feu moyen-vif. Incorporer le beurre et en arroser régulièrement le poisson. Retourner le poisson et éteindre le feu. Dresser l'assiette en mettant les lentilles d'un côté et en déposant le bar sur le dessus. Ajouter quelques tranches de fenouil grillé ainsi que 4 ou 5 palourdes. À l'aide d'une cuillère, napper le pourtour de l'assiette d'un filet de sauce.*

2. LENTILLES

Lentilles corail	500 ml
Concentré liquide aux légumes Knorr® Professionnel, préparé	500 ml
Branches de thym frais	6
Graines de cumin, grillées	10 ml

PRÉPARATION : *Dans une casserole, incorporer le bouillon de légumes Knorr préparé, le cumin et le thym. Porter à ébullition et ajouter les lentilles. Laisser mijoter 10 minutes, éteindre le feu et couvrir pour étuver.*

4. FUMET AUX AGRUMES

Feuilles de basilic, tassées	250 ml
Feuilles d'épinards, tassées	250 ml
Knorr® Professionnel Saveurs intenses Agrumes frais	90 ml

PRÉPARATION : *Faire blanchir le basilic, les épinards et les fanes de fenouil réservées dans de l'eau bouillante. Laisser reposer 15 secondes, puis plonger dans un bain d'eau glacée. Une fois la préparation refroidie, essorer et mettre dans le bol du mélangeur avec le jus des palourdes. Incorporer Knorr Saveurs intenses Agrumes frais et réduire en purée. La sauce doit être lisse et d'un beau vert vif.*

Valeur nutritionnelle (1 portion) : Calories 340, lipides 9 g, gras saturés 1,5 g, gras trans 0 g, gras polyinsaturés 1,5 g, gras monoinsaturés 6 g, glucides 34 g, fibres 6 g, sucre 7 g, protéines 19 g, cholestérol 20 mg, sodium 560 mg, vitamine D 1 µg, calcium 89 mg, fer 5 mg, potassium 638 mg, vitamine B_6 0,31 mg, vitamine B_{12} 4,9 µg, vitamine C 10 mg, cuivre 0,6 mg, sélénium 19 µg, zinc 1,9 mg

SANS GLUTEN

SALADE DE FRUITS AU BALSAMIQUE ET AU CHIA

Portions : 10

Dans cette salade débordante de chia, de graines de tournesol, d'amandes et de menthe fraîche, une vinaigrette au balsamique et à la mandarine enrobe délicieusement une variété de fruits frais. Quelques cuillérées de yogourt, et hop !, vous avez un déjeuner haut en saveur.

1. VINAIGRETTE BALSAMIQUE ET MANDARINE

Jus de mandarine	60 ml
Vinaigrette balsamique classique Hellmann's®	125 ml

PRÉPARATION : *Mélanger au fouet le jus de mandarine avec la vinaigrette balsamique Hellmann's® (donne 10 oz).*

2. SALADE

Vinaigrette balsamique et mandarine	300 ml
Kiwi, en dés moyens	680 g
Ananas grillé, en tranches coupées en quatre	900 g
Raisins verts et rouges, coupés en deux	680 g
Fraises, en quartiers	680 g
Graines de chia	25 ml
Grains de grenade	140 g
Amandes tranchées.	325 ml
Graines de tournesol	325 ml
Feuilles de menthe	pour garnir

PRÉPARATION : *Mélanger la vinaigrette préparée avec les fruits frais. Parsemer de graines, de noix et de feuilles de menthe.*

Valeur nutritionnelle (1 portion) : Calories 430, lipides 23 g, gras saturés 2 g, gras trans 0,1 g, gras polyinsaturés 10 g, gras monoinsaturés 10 g, glucides 53 g, fibres 10 g, sucres 35 g, protéines 10 g, cholestérol 0 mg, sodium 170 mg, vitamine D 0 µg, calcium 122 mg, fer 3 mg, potassium 843 mg, vitamine B_6 0,55 mg, vitamine B_{12} 0 µg, vitamine C 154 mg, cuivre 0,87 mg, sélénium 13 µg, zinc 2 mg

CONVIENT AUX VÉGÉTALIENS

ADAPTÉ AUX VÉGÉTARIENS

SANS GLUTEN

BOL DE FARRO AUX LÉGUMES GRILLÉS

Portions : 10

Cette généreuse salade-repas combine farro, panais et choux de Bruxelles rôtis avec un steak de chou-fleur et des amandes grillées.

1. DIJONNAISE CRÉMEUSE AU RAIFORT

Mayonnaise Vraie Hellmann's®	500 ml
Raifort crémeux, préparé	60 ml
Moutarde de Dijon Originale Maille®	90 ml

PRÉPARATION : *Mélanger tous les ingrédients ensemble.*

2. SALADE

Farro, cuit	1,25 l
Choux de Bruxelles, coupés en deux, rôtis	680 g
Courge musquée, en petits dés, rôtie	680 g
Panais rôtis	680 g
Jeunes épinards	1,25 l
Sel	au goût
Jus de citron.	au goût
Poivre noir	au goût
Herbes de Provence	au goût
Steaks de chou-fleur, grillés	900 g
Amandes grillées	325 ml
Dijonnaise crémeuse au raifort	

PRÉPARATION : *Dans un poêlon, réchauffer le farro, les choux de Bruxelles, la courge musquée, le panais et les épinards jusqu'à ce que le tout soit bien chaud et que les épinards commencent à tomber. Assaisonner au goût en incorporant le sel, le poivre, les herbes de Provence et le jus de citron.*

Déposer le mélange de farro sur une assiette, garnir de chou-fleur et arroser de dijonnaise crémeuse au raifort. Réserver un peu de sauce pour le service. Parsemer d'amandes.

Valeur nutritionnelle (1 portion) : Calories 700, lipides 43 g, gras saturés 3,5 g, gras trans 0,4 g, gras polyinsaturés 11 g, gras monoinsaturés 8 g, glucides 68 g, fibres 15 g, sucres 10 g, protéines 18 g, cholestérol 15 mg, sodium 920 mg, vitamine D 0 µg, calcium 253 mg, fer 5 mg, potassium 1212 mg, vitamine A 479 µg RAE, vitamine B_6 0,51 mg, vitamine C 136 mg, cuivre 0,5 mg, acide folique 169 µg, zinc 1,7 mg

Pictogrammes

Recettes à base de plantes : Nous soutenons le mouvement en faveur de l'alimentation végétale, qui vise à consommer plus d'aliments d'origine végétale et moins de produits d'origine animale. Notre principe directeur veut que nos recettes contiennent au moins 80 % d'ingrédients d'origine végétale et jusqu'à 20 % d'ingrédients d'origine animale.

Recettes végétariennes : Nos recettes ovo-lacto-végétariennes ne contiennent aucun produit d'origine animale autre que du lait et des œufs et conviennent donc aux régimes végétariens. Vérifiez toujours l'étiquette des autres ingrédients que vous utilisez pour vous assurer qu'ils ne contiennent aucun produit d'origine animale.

Recettes végétaliennes : Nos recettes végétaliennes ne contiennent aucun produit ni sous-produit d'origine animale et conviennent donc aux régimes végétaliens. Vérifiez toujours l'étiquette des autres produits que vous utilisez pour vous assurer qu'ils sont bien végétaliens.

Recettes sans gluten : Nos recettes sans gluten ne contiennent pas de gluten, une protéine que l'on trouve dans de nombreux aliments comme le blé, le seigle, et l'orge. Vérifiez toujours l'étiquette de tous les autres produits que vous utilisez pour vous assurer qu'ils sont bien sans gluten.

La valeur nutritionnelle des recettes a été analysée par des nutritionnistes professionnels à l'aide du logiciel de formulation et d'étiquetage des produits alimentaires Genesis R&D.