



Recettes et idées pour cuisiner avec la margarine Becel

Des idées de recettes savoureuses pour une alimentation et une cuisson saines pour le cœur

Poulet braisé aux fèves et au chou vert

Une façon délicieuse d'incorporer des haricots à vos repas.

PRÉPARATION : 15 minutes

CUISSON : 25 à 30 minutes

DONNE : 4 portions

4	cuisses de poulet, avec les os, sans la peau et dégraissées
pincée	sel et poivre
½ c. à thé (2 ml)	thym séché
1½ c. à soupe (22 ml)	margarine Becel régulière divisée en 2 quantités
1	oignon de taille moyenne, haché
3	gousses d'ail, émincées
2 c. à soupe (30 ml)	feuilles de sauge fraîche hachées
¾ tasse (175 ml)	vin blanc sec
1½ tasse (375 ml)	bouillon de poulet
1 boîte (19 oz / 540 ml)	fèves, égouttées et rincées
1	chou vert (ou bette à cardes ou épinards) soigneusement nettoyé et haché grossièrement

Information nutritionnelle par portion : Énergie 394 calories, protéines 28,6 g, matières grasses 9,2 g, polyinsaturés 3,2 g, monoinsaturés 2,9 g, saturés 1,7 g, cholestérol 48 mg, glucides 50,1 g, fibres 11,9 g, sodium 465 mg, potassium 1314 mg, vitamine A 1136 ER, vitamine C 140 mg, vitamine D 0,7 mcg, vitamine E 2,14 mg, calcium 281 mg, fer 1,5 mg. Excellente source de vitamine A, de vitamine C, de niacine, de vitamine B6, d'acide folique, de calcium et de fer. Contient une grande quantité de fibres alimentaires.



Saler et poivrer le poulet, et l'assaisonner de thym. Faire fondre 1 c. à soupe (15 ml) de margarine dans une grande poêle à frire, sur feu modéré à fort, et y mettre le poulet à dorer en le tournant de temps en temps. Le retirer de la poêle et le garder au chaud. Mettre les oignons et l'ail dans la poêle avec le reste de margarine (½ c. à soupe / 7 ml) et faire sauter à feu modéré jusqu'à ce qu'ils aient ramolli, soit environ 3 minutes. Ajouter le vin et le bouillon; porter à ébullition puis réduire le feu et remettre le poulet dans la poêle. Recouvrir et laisser mijoter pendant 15 minutes. Ajouter les fèves et laisser mijoter à découvert, en remuant de temps en temps, pendant 5 minutes.

Entre-temps, mettre le chou vert dans une grande casserole en y ajoutant un peu d'eau. Le faire cuire sur feu modéré à fort en remuant fréquemment jusqu'à ce qu'il soit tendre. Saler et poivrer. Extraire l'excès de liquide en vous servant du dos d'une cuillère. Diviser le chou en 4 parts égales et placer chacune d'elle sur une assiette, en la garnissant d'une part de poulet, d'un quart des fèves et de sauce. Décorer de brins de sauge fraîche.

Voulez-vous connaître un moyen de manger plus sainement ? Choisissez la margarine Becel, qui a une faible teneur en gras saturés et ne contient pas de gras trans. De plus, elle est excellente pour tout type de cuisson. Essayez Becel dans les délicieuses recettes que voici ou dans vos plats préférés pour remplacer le beurre. Bien entendu, vous pouvez aussi la savourer sur vos tartines.



Carottes et brocoli au gingembre et aux graines de sésame



Cet accompagnement de légumes simple vous aidera à atteindre vos 5 à 10 portions quotidiennes de fruits et légumes. Les mini-carottes vendues en sachet prêtes à l'emploi vous feront économiser beaucoup de temps.

PRÉPARATION : 10 minutes

CUISON : 10 minutes

DONNE : 6 portions

1 paquet (12 oz/349 g)	mini-carottes épluchées
2 tasses (500 ml)	fleurons de brocoli
1 c. à soupe (15 ml)	margarine Becel régulière
¼ tasse (50 ml)	poivron rouge haché
1 c. à soupe (15 ml)	graines de sésame
2 c. à thé (10 ml)	gingembre frais râpé
1	gousse d'ail émincée

Mettre les carottes à cuire dans une casserole de taille moyenne, dans un peu d'eau bouillante, pendant 5 minutes. Ajouter le brocoli et continuer à faire cuire pendant 3 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Égoutter.

Entre-temps, faire fondre la margarine à feu modéré dans une grande poêle à frire. Faire sauter le poivron rouge, les graines de sésame, le gingembre et l'ail pendant 3 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres.

Y ajouter les carottes et le brocoli et les faire sauter jusqu'à ce qu'ils soient bien chauds. Saler et poivrer selon le goût.

Information nutritionnelle par portion : Énergie 55 calories, protéines 1,5 g, matières grasses 3,1 g, polyinsaturés 1,3 g, monoinsaturés 1,1 g, saturés 0,4 g, cholestérol 0 mg, glucides 6,3 g, fibres 1,6 g, sodium 50 mg, potassium 229 mg, vitamine A 834 ÉR, vitamine C 25 mg, vitamine D 0,3 mcg, vitamine E 0,73 mg, calcium 25 mg, fer 0,7 mg.
Excellente source de vitamine A. Bonne source de vitamine C.



Mangez votre ration de légumes

Le chou vert frisé rentre parfaitement dans la catégorie des « légumes feuilles ». Il regorge de nutriments. Mangez-en donc le plus souvent possible. Une tasse de chou cuit ne contient que 36 calories, mais c'est une véritable mine de vitamine C, de vitamine A, d'acide folique et de calcium, indispensable pour les os. Mais comment servir le chou vert ?

- Ôtez-en les tiges, hachez les feuilles et ajoutez-en dans les soupes que vous préparez vous-même.
- Faites-en revenir dans un peu d'huile Becel, avec de l'ail, ajoutez quelques gouttes de vinaigre balsamique et servez en guise d'accompagnement.
- Ajoutez-en à vos sautés préférés.

Brioche au citron et au bleuets

L'association de citron et de bleuets est toujours un mariage très apprécié.

PRÉPARATION : 20 minutes

CUISSON : 45 à 50 minutes

DONNE : 8 portions

Brioche :

1 ½ tasse (375 ml)	farine tout usage
1 c. à thé (5 ml)	poudre à pâte
½ c. à thé (2 ml)	bicarbonate de soude
¼ c. à thé (1 ml)	sel
½ tasse (125 ml)	margarine Becel régulière
¾ tasse (175 ml)	sucré en poudre
1	œuf
1 c. à thé (5 ml)	vanille
½ tasse (125 ml)	yogourt nature
1 c. à soupe (15 ml)	zeste de citron finement râpé
1 ½ tasse (375 ml)	bleuets

Glaçage :

½ tasse (125 ml)	sucré glace
1 c. à soupe (15 ml)	jus de citron
2 c. à thé (10 ml)	margarine Becel régulière

Dans un bol de taille moyenne, mélanger la farine, la poudre à pâte, le bicarbonate et le sel.

Dans un grand bol, mélanger la margarine et le sucre au batteur électrique jusqu'à obtenir un mélange léger et mousseux. Incorporer l'œuf et la vanille et battre le tout. Ajouter le yogourt et le zeste de citron.

Incorporer les ingrédients secs à la pâte et remuer le tout pour obtenir un mélange crémeux bien homogène.

Après en avoir réservé 1 tasse (250 ml), verser le reste de la pâte dans un moule à charnière de 23 cm (8 po) dont seul le fond aura été graissé. Verser dans un bol la tasse de pâte réservée et les bleuets soigneusement lavés et séchés, puis remuer le tout. Étaler le mélange sur la pâte versée dans le moule.

Faire cuire au four à 180 °C (350 °F) pendant 45 à 50 minutes, ou jusqu'à ce que la brioche reprenne sa forme quand on appuie avec le doigt en son centre. Laisser refroidir 5 minutes puis retirer la charnière du moule. Laisser refroidir complètement.

Dans un petit bol, mélanger le sucre glace, le jus de citron et la margarine afin d'obtenir un ensemble homogène. Verser ce mélange en filet sur la brioche en s'aidant d'une cuillère.

Information nutritionnelle par portion : Énergie 330 calories, protéines 4,2 g, matières grasses 13,8 g, polyinsaturés 5,3 g, monoinsaturés 5,1 g, saturés 2,2 g, cholestérol 25 mg, glucides 48,5 g, fibres 1,5 g, sodium 362 mg, potassium 103 mg, vitamine A 167 ÉR, vitamine C 4 mg, vitamine D 2,1 mcg, vitamine E 3,17 mg, calcium 53 mg, fer 1,3 mg. Bonne source de vitamine A et d'acide folique.



La passion des bleuets

Les bleuets regorgent d'antioxydants qui aident à réduire l'accumulation de « mauvais » cholestérol, facteur de maladies cardiovasculaires. On aurait tort de se priver de bleuets, la portion d'une demi-tasse contenant à peine 40 calories. Ajoutez à cela que les bleuets sont aussi une source de vitamines A et C, de potassium et d'acide folique et qu'une tasse de ce fruit délicieux procure 16 % de la ration journalière de fibres recommandée.

- Choisissez de préférence des bleuets sauvages, de petite taille et de couleur sombre. Ils ont un goût plus prononcé et plus sucré que les variétés cultivées, de plus grande taille.
- Faites-en un délicieux dessert, arrosé du jus d'un citron fraîchement pressé et décoré de feuilles de menthe.
- Ayez toujours une réserve de bleuets congelés : vous les utiliserez en toute saison pour ajouter de la saveur à vos yogourts frappés, vos muffins ou vos crêpes.

La margarine Becel est un choix sain pour le cœur

Que vous l'utilisiez pour vos tartines ou dans la préparation et la cuisson de vos recettes, la margarine Becel est un choix avisé. Elle est faible en gras saturés, ne contient pas de gras trans et constitue une source d'acides gras oméga-3 et oméga-6. Rien d'étonnant à ce que Becel soit la margarine la plus recommandée par les médecins et les diététistes.

De plus, il existe quatre margarines Becel : la margarine Becel régulière, la margarine Becel sans sel, la margarine Becel légère et la margarine Becel RSF. Vous ne manquerez donc pas d'en trouver une à votre choix. Pour savoir celle qui vous convient le mieux, renseignez-vous en visitant le site www.becelcanada.com



Becel régulière

Nutrition Facts Valeur nutritive

Serving Size 2 tsp. (10 g) / Portion 2 c. à thé (10 g)

Amount Teneur	% Daily Value % valeur quotidienne
Calories / Calories 70	
Total Fat / Lipides 8 g	12 %
Saturated / saturés 1 g	
+ Trans / trans 0 g	5 %
Polyunsaturated / polyinsaturés 2.5 g	
Omega-6 / oméga-6 2 g	
Omega-3 / oméga-3 0.4 g	
Monounsaturated / monoinsaturés 3.5 g	
Cholesterol / Cholestérol 0 mg	
Sodium / Sodium 70 mg	3 %
Total Carbohydrate / Glucides 0 g	0 %
Dietary Fibre / Fibres alimentaires 0 g	0 %
Sugars / Sucres 0 g	
Protein / Protéines 0 g	
Vitamin A / Vitamine A	10 %
Vitamin C / Vitamine C	0 %
Calcium / Calcium	0 %
Iron / Fer	0 %
Vitamin D / Vitamine D	30 %
Vitamin E / Vitamine E	15 %

Non hydrogénée?	Oui
Sans acides gras trans?	Oui
Faible en acides gras saturés?	Oui
Proportion plus élevée d'acides gras polyinsaturés et monoinsaturés?	Oui
Contient des acides gras oméga-3 et oméga-6?	Oui
La margarine Becel régulière peut-elle servir à la cuisson à la poêle et au four?	Oui
Peut-on congeler la margarine Becel régulière?	Oui
Combien de temps peut-on conserver la margarine Becel régulière?	Plusieurs mois (au réfrigérateur)
Exempte de produits laitiers et de lactose?	Non, contient du lactosérum
Est-ce que la margarine Becel régulière est kasher?	Oui

Plus de recettes rapides et nutritives au :
www.becelcanada.com

