



LE GARDE- MANGER



BON POUR LE FOIE



foie.ca

Fondation canadienne du foie
Canadian Liver Foundation



Votre appel à un foie sain pour la vie.



Anisha Vijh RD, MHS(c)

coordinatrice du programme de promotion de la santé,
Fondation canadienne du foie

Chère lectrice, cher lecteur,

Savoir quoi manger au prochain repas peut être compliqué, surtout pour celles et ceux qui vivent avec une maladie du foie chronique comme la stéatohépatite non alcoolique, plus connue sous le nom de NASH.

Plusieurs facteurs peuvent entraver la consommation régulière de repas sains, notamment la taille des portions, la disponibilité des aliments et leur coût, le temps nécessaire à leur préparation et les goûts de chacun.

L'alimentation et la santé du foie sont étroitement liées, car le foie joue un rôle crucial dans la transformation des aliments en éléments de base indispensables pour le bon fonctionnement de l'organisme.

Bien que le foie soit l'un des organes les plus résistants du corps humain (c'est une véritable centrale!), une alimentation saine et équilibrée peut préserver sa force extraordinaire et lui permettre de remplir les quelque 500 fonctions dont il est chargé.




Afin de soutenir les personnes atteintes d'une maladie du foie et d'inciter les Canadiens à adopter un mode de vie plus favorable au foie, la Fondation canadienne du foie a créé le Garde-manger bon pour le foie. Cette ressource communautaire propose des recettes riches en aliments de base (céréales complètes, fruits et légumes, haricots et légumineuses, graisses saines comme l'huile d'olive extra vierge), des conseils pratiques sur la santé du foie et des avis d'experts. Nous espérons que ces recettes faciles et savoureuses vous plairont et que vous en apprendrez un peu plus sur votre foie!

P.-S. - N'oubliez pas de partager vos créations avec nous! Publiez une photo ou une vidéo sur les médias sociaux et n'oubliez pas de nous mentionner dans votre publication.

#LiverFacts

Le foie est l'un des organes les plus gros et les plus importants du corps humain.



 facebook.com/CanadianLiverFoundation
 [@CdnLiverFdtN](https://twitter.com/CdnLiverFdtN)
 [@canadianliverfoundation](https://instagram.com/canadianliverfoundation)



Bol de petit-déjeuner pour le lendemain à la noix de coco et aux graines de chia

Si vous rêvez de commencer la journée avec un petit-déjeuner délicieux sans faire d'effort, ce bol de chia à préparer à l'avance est fait pour vous. Il regorge de protéines et de fruits frais. En plus, il vous apporte une portion de légumes verts et ne contient aucun sucre ajouté. Nous vous promettons que vous ne sentirez même pas le goût des épinards!

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 MINUTES

TEMPS TOTAL : 7 À 8 HEURES

PORTIONS : 1-3

- 2 grandes poignées d'épinards
 - 1 tasse de lait de coco entier
 - 1/2 c. à soupe de beurre d'amande
 - 1/2 c. à thé d'extrait de vanille
 - 1/2 c. à thé de cannelle
 - 1/4 tasse de graines de chia
1. Mélanger les épinards et le lait de coco dans un mélangeur puissant ou compact jusqu'à ce que les épinards soient bien homogènes et qu'il ne reste plus de gros morceaux.
 2. Ajouter le mélange de lait de coco et d'épinards, le beurre d'amande, l'extrait de vanille et la cannelle dans un bol et mélanger à l'aide d'un fouet.
 3. Ajouter les graines de chia et fouetter à nouveau. Laisser reposer pendant 10 minutes, puis fouetter une dernière fois jusqu'à ce que les graines de chia aient commencé à absorber une partie du liquide.

NOTES

- Nous utilisons du lait de coco en conserve pour cette recette, mais vous pouvez le remplacer par n'importe quel lait de coco que vous trouverez dans votre épicerie. Vous pouvez même remplacer le lait de coco par du lait d'amande, du lait d'avoine, du lait de noix de cajou ou du lait de vache.
 - Cette recette est naturellement sucrée grâce à la cannelle et au beurre d'amande, mais si vous préférez un goût plus sucré, vous pouvez aussi ajouter une ou deux dattes Medjool. Dans ce cas, mélangez les dattes avec le lait de coco et le mélange d'épinards (étape 1).
 - Augmentez la teneur en protéines en ajoutant votre poudre de protéines préférée. Ajoutez la poudre de protéines de votre choix dans votre mélangeur avec les épinards et le lait de coco (première étape).
4. Couvrir et mettre au réfrigérateur toute la nuit afin que les ingrédients prennent la consistance d'une crème dessert. Si vous souhaitez le consommer plus tôt, laissez-le reposer pendant une heure et dégustez.
 5. Servir dans des bols avec vos garnitures préférées, par exemple des baies, des graines de chanvre, des amandes tranchées, des bananes, des morceaux de noix de pécan ou de la noix de coco grillée.



Le point sur la santé du foie avec des spécialistes.

Quels sont vos conseils pour incorporer un régime alimentaire plus respectueux du foie à son mode de vie?

Melanie Bragga, membre de la communauté de la NAFLD

« En tant que parent d'un enfant de huit ans qui est un mangeur difficile, je sais que faire en sorte que son enfant mange aussi sainement que soi est compliqué. J'ai commencé par changer la façon dont je préparais les aliments. Essayez d'utiliser les modes de cuisson suivants plus souvent : au grilloir, à la rôtisserie et même au barbecue. Limitez également la quantité de sel utilisée dans tous les aliments. Si vous utilisez déjà différents assaisonnements, n'oubliez pas que beaucoup d'entre eux contiennent déjà beaucoup de sel. Croyez-moi, votre foie vous remerciera plus tard. »

« N'oubliez pas de vous faire plaisir de temps en temps et de tenir compte de ce qui vous convient, à vous et à votre famille. Vous passerez par des moments d'essais et d'erreurs à l'heure du souper, mais tout ce que vous pouvez faire, c'est essayer de faire de votre mieux. »

Quels sont les meilleurs aliments à ajouter à mon alimentation pour une santé optimale du foie?

Offert par Dre Katherine Schwenger

« Je recommande une alimentation riche en graisses saines, en particulier en huile d'olive extra vierge, en noix, en graines et en poissons gras comme le saumon; des aliments fibreux comme les fruits et les légumes; du pain et des pâtes à base de céréales complètes; et des haricots, des pois et des lentilles. »



Frappé épais aux muffins à l'avoine et aux myrtilles

Ce frappé ressemble à s'y méprendre à une délicieuse pâtisserie du matin, mais sans le sucre raffiné. D'un violet éclatant et préparé en quelques minutes, il est idéal pour la collation du matin, du déjeuner ou de l'après-midi.

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 MINUTES

TEMPS TOTAL : 15 MINUTES

PORTIONS : 1-2

- 1 tasse de myrtilles sauvages surgelées
- 1/2 banane congelée
- 1/3 tasse de flocons d'avoine
- 2 dattes Medjool, dénoyautées
- 3/4 tasse de lait d'amande
- 1/2 c. à soupe de beurre d'amande
- 1 c. à thé d'extrait de vanille
- 1/2 c. à thé de cannelle
- 1 c. à soupe de graines de lin moulues
- 1 c. à soupe de graines de chanvre

1. Mélanger tous les ingrédients dans le mélangeur et commencer à mélanger à basse vitesse pendant 30 secondes, puis mélanger à nouveau pendant deux minutes à vitesse moyenne-élevée.
2. Si votre frappé est trop épais, n'hésitez pas à ajouter du liquide, comme du lait d'amande, de l'eau ou même du café noir. Verser dans un verre ou un pot Mason et déguster.

NOTES

- Si vous êtes intolérant ou sensible au gluten, vous pouvez remplacer les flocons d'avoine par des flocons d'avoine sans gluten. Lisez attentivement l'étiquette du produit pour vous assurer qu'elle comporte bien la mention « sans gluten ».
- N'hésitez pas à utiliser du lait d'avoine, du lait de noix de cajou, du lait de noix de macadamia ou du lait de vache à la place du lait d'amande.
- Si vous souhaitez ajouter un peu de légumes verts à votre frappé, une poignée d'épinards est un excellent ajout. Notez simplement que cela modifiera la couleur du frappé, qui deviendra d'un violet moins éclatant.

#LiverFacts

Chaque jour, le foie aide l'organisme en lui fournissant de l'énergie, en luttant contre les infections et les toxines, en contribuant à la coagulation du sang, en produisant de la bile ou encore en régulant les hormones.





Salade grecque hachée à l'avocat et au tzatziki

Une salade grecque à l'avocat et au tzatziki? Oui, s'il vous plaît! Le vrai secret de cette recette facile et qui plaît à tout le monde, c'est la vinaigrette. Ce mélange crémeux avec une légère touche d'épices est délicieux non seulement dans les salades, mais également en accompagnement pour tous vos autres plats.

TEMPS DE PRÉPARATION : 30 MINUTES

TEMPS TOTAL : 45 MINUTES

PORTIONS : 4-6

- 1 grand concombre, coupé en morceaux
- 1 poivron jaune, épépiné et haché
- 1 poivron orange, épépiné et haché
- 1 poivron rouge, épépiné et haché
- 2 tasses de tomates cerises, coupées en deux
- 1 oignon rouge moyen, finement haché
- 1 boîte de pois chiches, rincés et égouttés
- 1/2 tasse d'olives noires, dénoyautées et coupées en deux
- 1/2 tasse de feta émiettée (facultatif)

VINAIGRETTE AU TZATZIKI ET À L'AVOCAT

- 1 tasse de yogourt grec nature
- 1-2 avocats, dénoyautés et coupés en morceaux
- 1 tasse de concombre, pelé et coupé en dés
- 1/2 citron pressé
- 1 c. à thé de zeste de citron fraist
- 3 gousses d'ail émincées
- 1/3 de tasse d'aneth frais, haché
- 1/2 c. à thé de sel marin
- 1/2 c. à thé de poivre noir moulu
- 1 piment jalapeño, épépiné et haché (facultatif)

#LiverFacts

Le foie est un organe résistant, qui continue à fonctionner même si les deux tiers de sa structure sont endommagés. C'est le seul organe qui se régénère.





1. Ajouter le concombre, les poivrons, les tomates, l'oignon et les olives noires coupés en morceaux dans un grand saladier. Une fois égouttés et rincés, ajouter les pois chiches et, le cas échéant, la feta émietlée et réserver.
2. **Pour la vinaigrette :** Dans un robot culinaire, ajouter le yogourt, l'avocat, le concombre, le jus de citron, le zeste de citron, l'ail, l'aneth, le sel et le poivre, et le piment jalapeño (facultatif). Mélanger jusqu'à ce que tout soit bien homogène et que tous les ingrédients soient bien mélangés. Utiliser une spatule pour racler les parois si nécessaire afin de terminer le mélange.
3. Ajouter 1 à 2 cuillères à soupe de vinaigrette dans le bol à mélanger. Si vous le souhaitez, vous pouvez ajouter une demi-cuillère à soupe d'huile d'olive pour éclaircir la vinaigrette. Utilisez des pincettes ou des cuillères pour mélanger votre salade avec la vinaigrette, en remuant jusqu'à ce que tout soit bien mélangé.

NOTES

- Si vous êtes végétalien ou intolérant au lactose, vous pouvez retirer la feta des ingrédients de la salade. Cette salade sera délicieuse et inoubliable avec ou sans feta.
- La salade sera encore plus savoureuse si vous prenez le temps de hacher finement les légumes, car chaque bouchée renfermera davantage de saveurs. Cela en vaut vraiment la peine!
- Selon votre tolérance aux épices, vous pouvez ne pas utiliser les piments jalapeños dans la recette ou en ajouter un deuxième si vous raffolez de mets plus épicés.
- Pour plus de protéines, n'hésitez pas à ajouter à la salade du blanc de poulet grillé haché, du saumon ou du tofu.

#LiverFacts

Le foie est un organe puissant qui remplit plus de 500 fonctions essentielles à la vie.

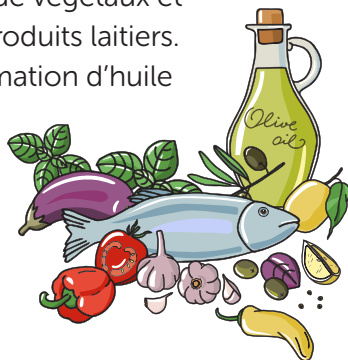


Faites le plein de bons conseils pour la santé du foie.

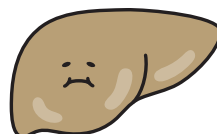


Boire 2 à 3 tasses de café noir par jour peut réduire le risque de cancer du foie, de fibrose (tissu cicatriciel qui se forme dans le foie) et de cirrhose, et peut ralentir la progression de la maladie du foie.

Une alimentation bien équilibrée est primordiale pour la santé globale du foie. Le régime méditerranéen en est un excellent exemple. Il privilégie une alimentation à base de végétaux et pauvre en viande et en produits laitiers. Par exemple, la consommation d'huile d'olive et d'autres huiles végétales au lieu du beurre est encouragée. Ce régime comprend une grande quantité de légumes, de fruits, de



noix, de poisson et d'aliments fibreux, qui soutiennent le bon fonctionnement du foie.



Saviez-vous que la stéatose hépatique touche au moins 25 % de la population canadienne, ce qui en fait la maladie du foie la plus répandue au Canada? Que pouvez-vous faire si vous êtes atteint de stéatose hépatique?

1. Supprimez le sucre et les édulcorants de votre tasse de café ou de thé quotidienne.
2. Réduisez votre consommation de malbouffe.
3. Ajoutez des matières grasses saines dans votre alimentation, par exemple de l'huile d'olive, des noix, des graines, de l'avocat et du poisson.
4. Vous pouvez remplacer les protéines animales par des protéines végétales comme le tofu, les lentilles, les pois chiches et les pommes de terre.
5. Mangez des aliments riches en antioxydants comme les baies et les légumes feuilles.
6. Si vous choisissez de boire de l'alcool, buvez avec modération.

#LiverFacts

Toute personne ayant un foie peut être touchée par une maladie hépatique. Cela veut dire que nous sommes tous concernés.





Tacos au saumon et à la purée d'avocat

Qui n'aime pas les tacos? À notre avis, ces tacos au poisson combinent à merveille fraîcheur, épices et piquant. Remplie de légumes colorés, d'herbes vives et d'épices relevées, cette recette ne passera pas inaperçue lors de votre prochaine fiesta!

TEMPS DE PRÉPARATION : 35 MINUTES

TEMPS TOTAL : 55 MINUTES

PORTIONS : 3-5

POUR LA PURÉE D'AVOCAT :

- 2-3 avocats mûrs
- 1-2 c. à thé de votre sauce piquante préférée
- 1 citron vert, pressé
- 1 c. à thé d'ail en poudre
- 1/2 c. à thé de sel
- 1/4 c. à thé de poivre noir moulu

POUR LA SALADE DE CHOU À L'ANETH :

- 2-3 tasses de chou rouge, coupé en fines lamelles
- 3/4 d'un grand concombre, sans la peau, coupé en morceaux
- 1/3 de tasse d'aneth, haché
- 1/4 de tasse de vinaigre de vin blanc
- 1/4 c. à thé de sel
- 1/4 c. à thé de poivre noir moulu

POUR LE SAUMON :

- 1 à 2 livres de saumon frais, sans la peau
- 2 1/2 c. à thé de chili en poudre
- 1 c. à thé d'oignon en poudre
- 1-2 gousses d'ail émincées
- 1 c. à thé d'origan séché
- 1 citron vert, zesté et pressé
- 1 c. à soupe d'huile d'olive extra vierge
- 1 poignée de coriandre fraîche, équeutée et hachée grossièrement
- 8-10 petites tortillas de grains entiers



POUR LA PURÉE D'AVOCAT :

1. Après avoir coupé les avocats en deux, retirer le noyau et verser la chair dans un bol.
2. Dans le même bol, ajouter la sauce piquante, le jus de citron vert, le sel, le poivre et l'ail en poudre. Écraser le tout à l'aide d'une fourchette. Vous pouvez laisser l'avocat en morceaux ou lui donner la texture que vous souhaitez.

POUR LA SALADE DE CHOU À L'ANETH :

1. Mélanger le concombre haché, le chou finement haché, l'aneth haché, le sel, le poivre et le vinaigre de vin blanc dans le saladier et bien mélanger avant de mettre de côté.

POUR L'ASSEMBLAGE DU SAUMON ET DES TACOS :

1. Retirer la peau du filet de saumon et le couper en cubes épais, puis les ajouter dans un saladier.
2. Ajouter le jus de citron vert, la poudre de chili, les gousses d'ail émincées, l'origan séché et le zeste de citron vert dans le bol. Bien mélanger à l'aide d'une pince ou d'une cuillère.
3. Ajouter l'huile d'olive dans une grande poêle et, une fois qu'elle est chaude, ajouter les morceaux de saumon dans la poêle à l'aide de pinces.
4. Une fois que le saumon est entièrement cuit et qu'il est devenu brun et croustillant, retirez-le du feu.

5. Faites chauffer et dorer vos tortillas dans votre poêle ou au four jusqu'à ce qu'elles commencent à gonfler. N'hésitez pas à les laisser croustiller et brunir un peu.
6. Ajoutez trois ou quatre morceaux de saumon le long de la ligne médiane de la tortilla.
7. Sur un côté du saumon, répandre une couche de purée d'avocat épicée et une couche de salade de chou à l'aneth de l'autre côté.
8. Garnir de coriandre fraîche et déguster!

NOTES

- Si vous avez du mal à retirer la peau du saumon, vous pouvez également le faire après la cuisson.
- S'il vous reste de la vinaigrette au Tzatziki et à l'avocat de notre recette de salade grecque hachée, vous pouvez l'ajouter, car elle se marie très bien aux saveurs du taco. Utilisez-la comme sauce de base sur la tortilla, sous le saumon.
- Certains ingrédients ne sont pas disponibles dans toutes les épiceries. Si vous ne trouvez pas de chou rouge, vous pouvez le remplacer par du chou vert. Le violet apporte une touche de couleur et embellit les assiettes. Quel régal pour les yeux!
- Si vous êtes sensible aux épices, vous pouvez omettre la sauce piquante dans la purée d'avocat épicée. Le mélange d'épices est adouci par l'avocat crémeux et la salade de chou à l'aneth piquante. Quel délice!



Protégeons la santé du foie tous ensemble. Voici comment votre don y contribue.

Chaque dollar que vous donnez fait bouger les choses. Grâce à votre générosité, nous sommes en mesure d'offrir des activités pédagogiques et de sensibilisation qui profitent à des millions de Canadiens.

Votre don de 25 \$

Paye les frais de participation d'une personne à un forum public d'une journée sur la santé du foie, qui dissipera les mythes et les idées fausses sur les maladies du foie et fournira des informations positives, préventives et pratiques pour une meilleure santé du foie.

Votre don de 50 \$

Permet à la FCF d'éduquer 1 000 personnes en mettant en place des campagnes de sensibilisation du public. Ces campagnes proposent aux Canadiens des moyens pratiques et préventifs très utiles pour préserver la santé de leur foie au quotidien.

Votre don de 300 \$

Finance six séances d'information pour les patients atteints d'une maladie du foie grâce auxquelles les patients et les aidants peuvent s'informer auprès d'experts sur la manière de vivre avec une maladie du foie ou aider une personne qui en est atteinte. Ces séances leur permettent aussi d'entrer en contact avec d'autres patients et aidants désireux d'aider les autres en partageant leurs expériences personnelles.

Votre don de 350 \$

Finance une journée de formation pour les étudiants en médecine appelés à devenir des spécialistes du foie (hépatologues) pour qu'ils fournissent des soins de la plus haute qualité aux personnes atteintes d'une maladie du foie. La prévention, la gestion et le traitement des maladies du foie peuvent être des domaines complexes, nécessitant une formation supplémentaire afin de former les futurs chefs de file en hépatologie aux niveaux local, régional, national et international.

Votre don de 1 150 \$

Finance une journée de programmes nationaux complets d'éducation sur le foie et de soutien aux patients à travers le Canada. Ces programmes fournissent des informations sur la santé du foie et offrent un soutien aux patients dans plusieurs langues et par le biais de diverses activités aux patients atteints d'une maladie du foie, à leur famille et à leurs amis ainsi qu'au grand public.

**Rendez-vous sur
www.liver.ca/donate
dès aujourd'hui et
rejoignez-nous pour
préserver la santé
hépatique de chacun.**

foie.ca

Fondation canadienne du foie
Canadian Liver Foundation

CLAUSE DE NON-RESPONSABILITÉ

Bien que ces recettes aient été élaborées pour compléter un régime équilibré mettant l'accent sur la consommation quotidienne de fruits, de légumes, de céréales complètes et de graisses saines telles que l'huile d'olive extra vierge, elles ne remplacent en aucun cas les conseils de votre fournisseur de soins de santé ou d'un diététicien agréé. Si vous souffrez d'un problème de santé spécifique ou si vous voulez obtenir des conseils en matière de nutrition, veuillez consulter votre fournisseur de soins de santé.

Pour trouver un diététiste dans votre région, consultez le site [dietitians.ca](https://www.dietitians.ca) et faites une recherche sous « Trouver une diététiste » ou appelez le service de santé publique, l'hôpital ou le centre de santé communautaire de votre région.

Recettes offertes par Laura Dellandrea, nutritionniste holistique



Fondation canadienne du foie
Canadian Liver Foundation