

Cuisiner

pour diminuer
son risque
de développer
un cancer
colorectal

manger • nourrir • prévenir



Selon les dernières statistiques canadiennes

1 PERSONNE SUR 2
développera un cancer
au cours de sa vie.

Mais il y a de l'espoir!

En effet, les recherches ont démontré qu'environ 50 % des cas de cancer peuvent être évités et sont influencés par des facteurs modifiables associés au mode de vie, par exemple, éviter de fumer, être physiquement actif, adopter de saines habitudes alimentaires, consommer de l'alcool de façon modérée et maintenir un poids santé.

Le cancer colorectal est le cancer le plus influencé par ce que nous mangeons et buvons. Vous avez le pouvoir d'agir afin de réduire significativement votre risque de développer cette grave maladie. Renversez les probabilités et faites tourner le vent en votre faveur en tirant avantage de l'arsenal d'agents anticancéreux présents naturellement dans certains aliments de tous les jours.



Le cancer colorectal au Canada

Le cancer colorectal arrive au 2^e rang

des principales causes de décès par cancer au Canada

Environ **26 800**  **Canadiens**

recevront un diagnostic de cancer colorectal cette année

LES FACTEURS DE RISQUE

Bien que cette maladie puisse toucher n'importe qui, certaines personnes sont exposées à un risque accru de développer un cancer colorectal.

1. des antécédents familiaux de cancer colorectal



2. l'obésité



3. le tabagisme



4. une consommation excessive d'alcool



5. une mauvaise alimentation



6. un mode de vie sédentaire



7. l'âge (50 ans et plus)
**Mais peut arriver à tout âge*



8. des antécédents de polypes, de cancer ou de maladie inflammatoire chronique de l'intestin



9. une prédisposition génétique au syndrome de Lynch ou à la polypose adénomateuse familiale (PAF)



10. Cuisson à haute température (calciner les aliments)



Programme Les aliments contre le cancer

Le programme Les aliments contre le cancer est chapeauté par une nutritionniste de chez Cancer colorectal Canada, en collaboration avec Richard Béliveau, docteur en biochimie et réputé chercheur de renommée internationale. C'est en unissant leurs expertises qu'ils souhaitent **motiver les gens à adopter de saines habitudes alimentaires aujourd'hui pour réduire l'incidence du cancer dans le futur.**



NOS ACTIONS :

- Ateliers de nutrition
- Conférences
- Kiosques d'information
- Site web avec recettes

POUR NOUS SUIVRE :




@foodsthatfightcancer

ALIMENTSCONTRELECANER.CA



Les recommandations alimentaires pour aider à prévenir le cancer


Le Fonds mondial de recherche contre le cancer a formulé des recommandations claires indiquant qu'une alimentation saine peut aider à diminuer votre risque de développer un cancer, particulièrement les cancers du système digestif :



Consommer une grande variété de légumes, de fruits et d'aliments à base de grains entiers

Astuces :


- ① Variez les couleurs dans votre assiette ! Cela vous permettra de bénéficier des différents composés phytochimiques (molécules permettant aux végétaux de se défendre et qui jouent un rôle clé dans nos systèmes de protection contre le cancer) souvent spécifiques à chaque couleur.
- ② Ayez des fruits et légumes préparés dans votre réfrigérateur de façon à ce qu'ils soient appétissants et prêts à manger. Apportez-en au travail !
- ③ Essayez le quinoa; ce grain entier remplace facilement le riz dans vos repas et vous donnera plus de fibres.



Réduire sa
consommation
de viande rouge
et de viande
transformée

Astuces :

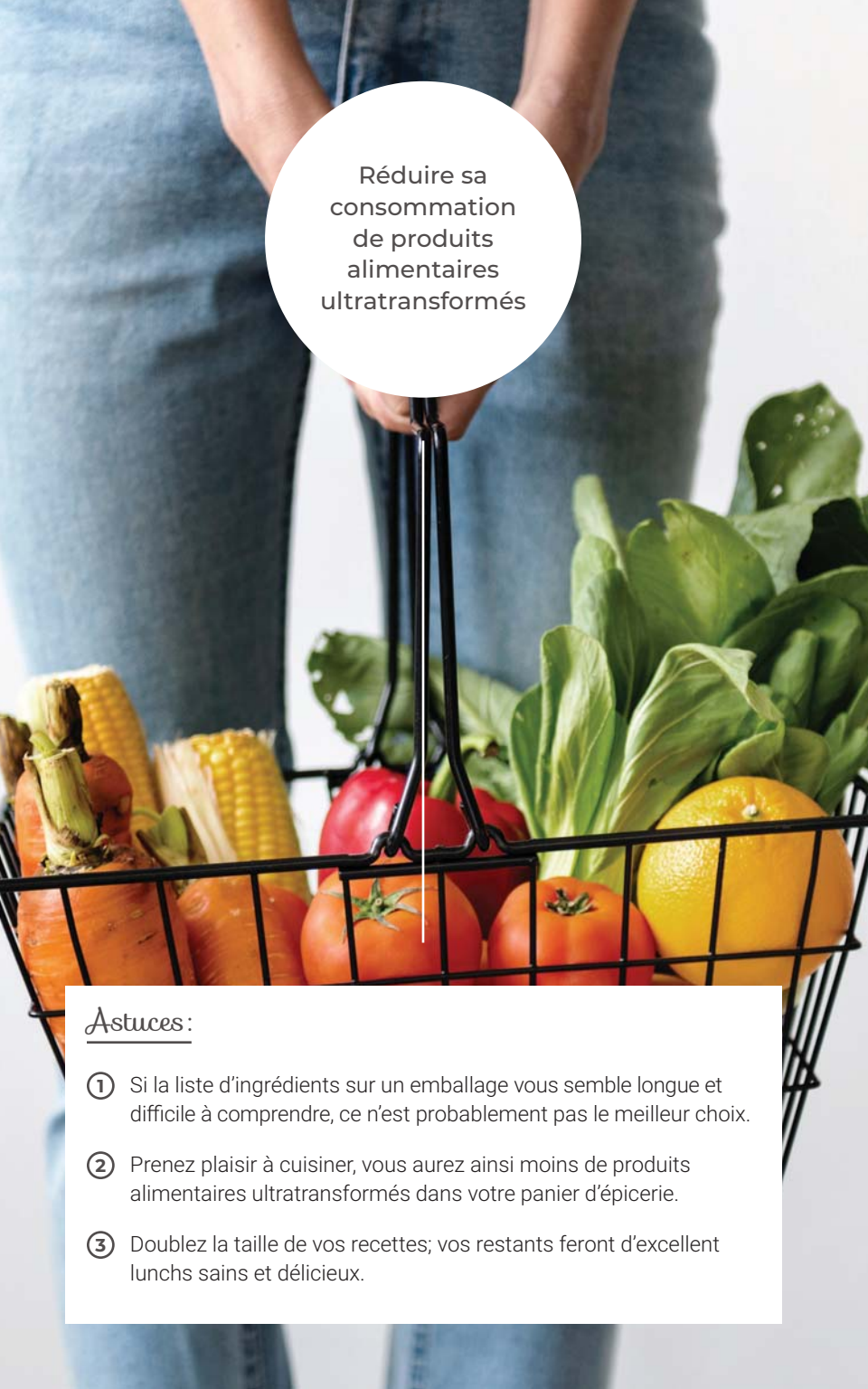
- ① Remplacez les charcuteries de vos sandwiches par du poulet préparé la veille ou des tartinades à base de légumineuses et d'avocat (*voir recette p.29*).
- ② Ajouter à votre menu hebdomadaire des poissons source d'acides gras oméga-3, tels le saumon et la truite et intégrez aussi des recettes végétariennes (*voir recettes p.17, p.21, p.25 et p.29*).
- ③ Pour réduire la quantité d'agents potentiellement cancérigènes lorsque vous faites griller de la viande, préparez des marinades contenant des ingrédients antioxydants, par exemple le citron, l'huile d'olive, l'ail et les herbes fraîches et évitez de faire calciner la viande.



Limiter sa
consommation
d'alcool et de
boissons sucrées

Astuces :

- ① Lorsque vous buvez un verre de vin, dégustez-le tranquillement et alternez avec des gorgées d'eau.
- ② L'après-midi au bureau buvez du thé vert fraîchement infusé.
- ③ Ajoutez des agrumes, du gingembre et des feuilles de menthe à votre eau pour un petit coup de fraîcheur énergisant.
- ④ Diluez de moitié votre jus d'orange matinal avec de l'eau pour le rendre moins sucré.



Réduire sa
consommation
de produits
alimentaires
ultra-transformés

Astuces:

- ① Si la liste d'ingrédients sur un emballage vous semble longue et difficile à comprendre, ce n'est probablement pas le meilleur choix.
- ② Prenez plaisir à cuisiner, vous aurez ainsi moins de produits alimentaires ultra-transformés dans votre panier d'épicerie.
- ③ Doublez la taille de vos recettes; vos restants feront d'excellent lunchs sains et délicieux.

Recettes

Les recettes suivantes ont été développées en collaboration avec le Studio d'innovation et de recherche alimentaire (FIRSt) du Collège George Brown à Toronto. Nous espérons que ces délicieuses recettes vous inciteront à faire entrer davantage d'aliments contre le cancer dans votre cuisine! Vous trouverez également de l'information sur certains des ingrédients clés contenant de puissants composés pouvant jouer un rôle important dans la prévention du cancer colorectal.



Research
& Innovation

Food Innovation &
Research Studio



Poulet au cari et couscous de chou-fleur



PRÉPARATION
10 min



CUISSON
30 min



PORTIONS
4

INGRÉDIENTS

1 lb (454 g) Poitrine de poulet sans peau et désossée, coupée en dés d'un pouce

1 c. à soupe (15 ml) Jus de citron

½ tasse (125 ml) Yogourt grec 2% nature divisé

1 petit Chou-fleur

2 c. à soupe (30 ml) Huile d'olive, divisée

½ tasse (125 ml) Oignon coupé en petits dés

2 gousses Ail pelé et haché finement

1 c. à soupe (15 ml) Gingembre pelé et râpé

2 tasses (500 ml) Gombo tranché en morceaux d'un pouce

3 c. à soupe (45 ml) Garam masala divisé **(A)**

2 c. à thé (10 ml) Curcuma

14 oz (400 ml) Tomates coupées en dés, en conserve

1 c. à thé (2 ml) Sel, divisé

1 c. à thé (2 ml) Poivre, divisé

¼ tasse (60 ml) Coriandre hachée grossièrement

INGRÉDIENTS VEGETES

Chou-fleur

Comme tous les légumes crucifères (chou, brocoli, rutabaga...), il contient de grandes quantités de glucosinolates, des composés phytochimiques qui sont activés par la mastication. Des études ont démontré que la consommation régulière de légumes de cette famille aide à réduire le risque de cancer colorectal.

Curcuma

Cette épice est utilisée dans les médecines traditionnelles asiatiques depuis des siècles, notamment pour ses vertus digestives, anti-inflammatoires et anti-infectieuses. Le curcuma présente aussi des propriétés antioxydantes très intéressantes en raison de sa forte teneur en polyphénols, ce qui expliquerait son influence potentiel sur la prévention de certains cancers. Il semblerait important de combiner cette épice avec du poivre pour améliorer l'absorption de la curcumine, l'ingrédient actif du curcuma.



PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 400 °F (200 °C). Mettre dans un bol le poulet, le jus de citron, 1/3 tasse de yogourt, la moitié de l'ail, la moitié du gingembre, 1 c. à soupe de garam masala et 1 c. à thé de curcuma, et mélanger pour combiner les ingrédients. Réserver.
2. Tapiser une plaque à pâtisserie à l'aide de papier sulfurisé.
3. Couper le chou-fleur en bouchées et le hacher par pulsation dans le robot culinaire, jusqu'à l'obtention d'une texture granuleuse. Étendre le chou-fleur broyé sur la plaque à pâtisserie et l'arroser avec 1 c. à soupe d'huile d'olive et la moitié du sel et du poivre. Cuire au four pendant 10 minutes ou jusqu'à ce que la préparation soit attendrie, en mélangeant une fois durant la cuisson. **(B)**
4. Chauffer une grande poêle à feu moyen. Quand la poêle est chaude, ajouter le reste de l'huile d'olive et les oignons. Faire revenir pendant 5 minutes, jusqu'à ce que les oignons soient translucides, puis ajouter le reste de l'ail et du gingembre. Continuer à cuire pendant 1 minute.
5. Ajouter le gombo et le poulet, puis cuire jusqu'à ce que le poulet ne soit plus rosé, environ 5 minutes, en remuant continuellement.
6. Ajouter les 2 c. à soupe de garam masala, la c. à thé de curcuma, le sel et le poivre restants. Mélanger pour enrober le poulet et le gombo. Faire revenir pendant 1 minute, puis ajouter les tomates.
7. Laisser mijoter pendant 10 à 15 minutes, jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit. Ajouter un peu d'eau si la poêle s'assèche.
8. Retirer la poêle du feu, et incorporer au mélange le yogourt restant.
9. Servir immédiatement, accompagné de couscous de chou-fleur.

CONSEILS DU CHEF

- (A)** Recherchez le garam masala au rayon des épices de votre supermarché local.
- (B)** Si vous voulez mettre un peu de piquant, ajoutez un piment chili finement haché à l'étape 3.



Saumon en croûte aux pacanes et à la confiture aux graines de chia, avec tombée de bette à carde



PRÉPARATION
10 min



CUISSON
25 min



PORTIONS
4

INGRÉDIENTS

1 tasse (250 ml) Mélange de baies surgelées **(A)**

1 c. à soupe (15 ml) Sirop d'érable

2 c. à soupe (30 ml) Graines de chia entières

2 c. à soupe (30 ml) Huile d'olive, divisée

2 c. à thé (10 ml) Zeste de citron

16 oz (450 g) Filet de saumon **(B)**

½ tasse (125 ml) Pacanes hachées

1½ c. à thé (7 ml) Sel, divisé

1 c. à thé (5 ml) Poivre noir, divisé

1 c. à soupe (15 ml) Huile d'olive

4 tasses (1000 ml) Bette à carde tranchée finement

2 gousses Ail haché finement

INGRÉDIENTS VEGETES

Graines de chia

Les acides gras oméga-3 peuvent jouer un rôle dans la prévention de plusieurs maladies chroniques en raison de leur action anti-inflammatoire. On les retrouve dans les poissons gras (truite et saumon), ainsi que dans certains végétaux comme les graines de chia et de lin.

Les graines de chia ont également une haute teneur en fibres alimentaires. Selon le Fonds mondial de recherche contre le cancer, consommer suffisamment de fibres (25 g/jour pour les femmes, 38 g/jour pour les hommes) peut aider à réduire le risque de développer un cancer colorectal.

Pacanes

La pacane est une des noix avec la plus grande activité antioxydante, notamment en raison de sa forte concentration en composés phénoliques. Plusieurs études démontrent d'ailleurs une association positive entre une consommation régulière de noix provenant d'arbres (plus de 3 portions de 30g par semaine) et une diminution du risque de maladies cardiovasculaires, de diabète de type 2 et de cancer colorectal.

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 350 °F. Dans une casserole, combiner les baies et le sirop d'érable. Porter à ébullition à feu moyen et cuire pendant 5 ou 6 minutes, ou jusqu'à ce que les baies soient tendres.
2. Laisser tiédir le mélange pendant 5 minutes, puis transférer les baies dans le mélangeur et réduire le tout en purée lisse.
3. Verser la purée de baies dans un bol et y incorporer les graines de chia, le zeste de citron et 1 c. à soupe de jus de citron. Réserver et laisser les graines de chia gonfler, environ 10 minutes.
4. Tapisser une plaque à pâtisserie à l'aide de papier sulfurisé. Y déposer le saumon et l'assaisonner avec ½ c. à thé de sel et de poivre.
5. Verser avec soin la confiture aux graines de chia sur le saumon et, avec le dos d'une cuillère, l'étendre pour en couvrir tout le filet. Garnir de pacanes et appuyer doucement pour les enfoncer légèrement sur le dessus du saumon.
6. Cuire au four pendant 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce que la chair du poisson se détache facilement.
7. Pendant ce temps, chauffer une grande poêle à feu moyen. Quand la poêle est chaude, y ajouter l'huile d'olive, l'ail et la bette à carde. Assaisonner avec le sel et le poivre restants, puis faire revenir pendant 3 à 5 minutes ou jusqu'à ce que les feuilles soient attendries. Retirer du feu et y incorporer le reste du jus de citron. Transférer la bette à carde cuite dans un plat et y déposer le saumon.



CONSEILS DU CHEF

- (A) Pour une saveur rehaussée, recherchez des mélanges de baies contenant des cerises douces.
- (B) N'hésitez pas à remplacer le saumon par de l'omble chevalier ou de la truite arc-en-ciel.



Frittata aux artichauts, aux tomates, au féta et au romarin



PRÉPARATION
10 min



CUISSON
15 min



PORTIONS
2

INGRÉDIENTS

1 2/3 tasse (420 ml) Cœurs
d'artichauts égouttés et coupés
en dés de 1 cm

5 Gros œufs

2 Tomates italiennes épépinées
et coupées en dés

1/2 Poivron orange coupé
en petits dés

1/2 tasse (125 ml) Féta émietté
2 c. à soupe (30 ml) Huile d'olive

1/2 c. à thé (2,5 ml) Romarin
haché finement

1 c. à soupe (15 ml) Persil
haché finement

1/2 c. à thé (2,5 ml) Sel

1/2 c. à thé (2,5 ml) Poivre

INGRÉDIENTS VEGETES

Oeufs

Les œufs sont une excellente source de protéines et de vitamine B12, et constituent un excellent remplacement à la viande rouge, que l'on devrait consommer avec modération. La vitamine D et les caroténoïdes (lutéine et zéaxanthine) que contiennent les œufs ont également un effet bénéfique sur les cellules du corps, en partie grâce à leurs propriétés antioxydantes. Selon le Fonds mondial de recherche contre le cancer, réduire sa consommation de viande rouge (500 g/semaine) et limiter, autant que possible, celle de viandes transformées peuvent aider à réduire le risque de développer un cancer colorectal.

Huile d'olive

Elle contient de l'oléocanthal, une molécule anti-inflammatoire jouant un rôle dans la prévention de certaines maladies chroniques. De plus, l'hydroxytyrosol et la taxifoline aideraient à inhiber la formation de nouveaux vaisseaux sanguins et pourraient donc aider à ralentir l'évolution de certains cancers. Il faut privilégier les huiles vierges ou extra-vierges qui contiennent davantage de polyphénols, dont l'oléocanthal qui est facile à ressentir puisqu'il provoque une petite sensation de chatouillement dans la gorge.



PRÉPARATION

1. Dans un bol à mélanger, battre les œufs à l'aide d'un fouet. Ajouter le romarin, le sel et le poivre.
2. Chauffer la poêle à feu moyen. Ajouter 1 c. à soupe d'huile, les $\frac{3}{4}$ des tomates en dés et les artichauts. Faire sauter à feu vif en remuant pendant 1 ou 2 minutes pour faire évaporer l'excédent de liquide. **(A)**
3. Quand les tomates et les artichauts sont légèrement rôtis, les retirer de la poêle.
4. Remettre la poêle sur feu moyen, y ajouter la c. à soupe d'huile restante et le mélange d'œufs, et remuer à l'aide de la spatule. Remuer continuellement pendant environ 1 minute en amenant la spatule du bord vers le centre de la poêle. Ajouter ensuite les $\frac{2}{3}$ du fêta, le poivron en dés et les légumes frits dans la poêle. Couvrir à l'aide d'un couvercle et cuire à feu doux pendant 3 minutes. **(B)**
5. Pendant ce temps, préchauffer le four à température maximale en activant le grill du four (réglage broil).
6. Retirer le couvercle et garnir la préparation du reste des tomates et du fêta, puis mettre la poêle au four et cuire au grill à feu élevé pendant 4 ou 5 minutes, ou jusqu'à ce que la surface soit dorée.



CONSEILS DU CHEF

- (A)** Ajoutez 1 c. à soupe de basilic séché aux tomates pour en rehausser la saveur.
- (B)** Pour des portions individuelles faciles à congeler, versez le mélange dans des moules à muffins et faites cuire le tout au four à 375 °F pendant 10 minutes.



Pilaf de lentilles et de sarrasin, avec graines de citrouille, carottes et baies de Goji



PRÉPARATION
10 min



CUISSON
30 min



PORTIONS
4

INGRÉDIENTS

5 c. à soupe (75 ml) Huile d'olive
½ tasse (125 ml) Oignon coupé
en petits dés
1 c. à soupe (15 ml) Jus de citron
1 tasse (250 ml) Carottes râpées
et essorées
1 gousse Ail haché finement
2 c. à thé (10 ml) Paprika fumé **(A)**
5 Stigmates de safran
½ c. à thé (2,5 ml) Sel

1½ tasse (375 ml) Gruau de
sarrasin, rincé
1 boîte (400 ml) Lait de coco **(B)**
1½ tasse (375 ml) Bouillon de
légumes sans sel ajouté
2 tasses (500 ml) Lentilles en
conservé rincées et égouttées
1 tasse (250 ml) Graines de
citrouille rôties à sec et non salées
½ tasse (125 ml) Baies de Goji **(C)**

INGRÉDIENTS VEGETES

Baies du lyciet (Goji)

Les baies du lyciet (Goji) sont riches en antioxydants comme les vitamines C et A qui aident à protéger les cellules de votre corps contre les dommages causés par les radicaux libres, des molécules produites lorsque votre corps décompose les aliments ou est exposé à la fumée de cigarette ou aux rayonnements. Ces baies contiennent énormément de caroténoïdes (bêta-carotène, lycopène, zéaxanthine) et, comme les autres fruits de cette famille (bleuets, fraises...), renferment des polyphénols qui peuvent cibler certains processus associés au développement du cancer.

Sarrasin

Les grains entiers sont riches en fibres qui jouent notamment un rôle clé dans la santé intestinale en permettant l'élimination optimale des résidus alimentaires et des toxines. De plus, selon le Fonds mondial de recherche contre le cancer, une alimentation riche en fibres, incluant une consommation élevée de grains entiers, de légumineuses et de fruits et légumes, aide à réduire le risque de développer un cancer.

PRÉPARATION

1. Chauffer une grande sauteuse à feu moyen. Quand la poêle est chaude, ajouter 2 c. à soupe d'huile d'olive et faire revenir les oignons pendant 5 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient translucides.
2. Ajouter le jus de citron et laisser cuire encore 5 minutes.
3. Ajouter les carottes et 3 c. à soupe d'huile d'olive. Faire revenir pendant 5 à 7 minutes en remuant continuellement.
4. Ajouter l'ail, le paprika, le safran et le sel, et poursuivre la cuisson encore 5 minutes en remuant continuellement.
5. Incorporer le sarrasin, puis faire sauter le tout pendant 2 minutes. Ajouter les lentilles, le lait de coco et le bouillon de légumes, et porter le mélange à ébullition. Réduire le feu à intensité moyenne-faible. Laisser cuire pendant 15 minutes, puis incorporer les graines de citrouille et les baies de Goji. Poursuivre la cuisson encore 2 minutes, puis retirer du feu et servir. **D**



CONSEILS DU CHEF

- A** Si vous n'avez pas accès à du paprika fumé, vous pouvez utiliser du paprika doux.
- B** Recherchez du lait de coco en conserve ne contenant que de la crème de coco et de l'eau, sans additifs alimentaires.
- C** Les baies de Goji peuvent être remplacées par des canneberges ou des mûres séchées.
- D** Ce plat est délicieux chaud ou froid.



Sandwich à la purée d'avocat et de pois chiches



PRÉPARATION
10 min



PORTIONS
4

INGRÉDIENTS

1 boîte (540 ml) Pois chiches sans sel ajouté, rincés et égouttés

1 Avocat pelé et coupé en dés

2 c. à soupe (30 ml) Jus de citron

4 c. à soupe (20 ml) Moutarde de Dijon à l'ancienne

½ c. à thé (2,5 ml) Sel

½ c. à thé (2,5 ml) Poivre noir

¼ tasse (60 ml) Cornichon à l'aneth émincé

¼ tasse (60 ml) Céleri haché finement

¼ tasse (60 ml) Oignon vert hachée finement

8 tranches Pain de seigle ou de grains entiers

1 tasse (250 ml) Carottes râpées

½ tasse (125 ml) Cresson non compacté

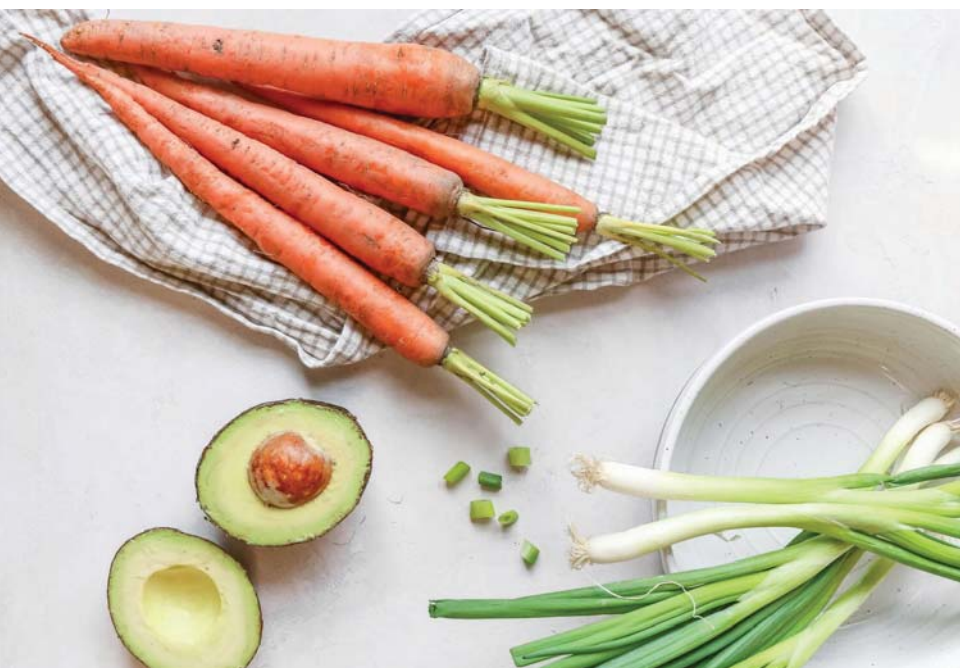
INGRÉDIENTS VEGETES

Pois chiches

Ils s'avèrent une excellente source de fibres, d'acide folique, de zinc et d'antioxydants (anthocyanines), ainsi qu'une bonne source de fer (si consommées avec une source de vitamine C). Incorporer des légumineuses à son alimentation permet également de diminuer sa consommation de viandes rouges et de viandes transformées, et d'augmenter ses apports en fibres et en antioxydants. Il s'agit ici d'éléments clés pour aider à diminuer les risques de développer certains types de cancer, comme le cancer du sein et le cancer colorectal.

Oignons verts

Les légumes de la famille de l'oignon (oignon vert, ail, poireau...) renferment différents composés phytochimiques dont les flavonoïdes, des antioxydants qui aident à neutraliser les radicaux libres qui endommagent les cellules de notre organisme. Ils contiennent aussi des composés sulfurés qui exerceraient un effet protecteur contre certains cancers, principalement ceux du système digestif.



PRÉPARATION

1. Mettre les pois chiches, l'avocat, le jus de citron, la moutarde, le sel et le poivre dans un bol. À l'aide d'une fourchette, écraser et mélanger les ingrédients. **(A)**
2. Incorporer les cornichons, le céleri et les oignons verts.
3. Répartir la préparation aux pois chiches sur 4 tranches de pain, ajouter une couche de carottes et de cresson, puis garnir d'une autre tranche de pain ! **(B)**



CONSEILS DU CHEF

- (A)** N'hésitez pas à hacher de la coriandre ou du persil frais et à en garnir la préparation aux pois chiches.
- (B)** Pour une texture croquante, faites griller le pain.



Muffins aux bleuets et au citron



PRÉPARATION
10 min



CUISSON
25 min



PORTIONS
12

INGRÉDIENTS

2 tasses (500 ml) Yogourt grec nature sans gras

5 Gros œufs

2 c. à soupe (30 ml) Zeste de citron

1 c. à soupe (15 ml) Jus de citron

½ tasse (125 ml) Sirop d'érable

1 c. à soupe (15 ml) Extrait de vanille pur

1¾ tasse (437 ml) Farine d'amande mondée

1½ tasse (375 ml) Farine tout usage

1 c. à soupe (15 ml) Poudre à pâte

¼ tasse (62,5 ml) Graines de chia entières

1 tasse (250 ml) Bleuets

INGRÉDIENTS VEGETES

Bleuets

Les baies constituent des sources exceptionnelles de polyphénols (anthocyanine et acide ellagique), qui ont un grand potentiel anticancéreux. Selon les études, ces composés phytochimiques ont des propriétés qui interféreraient avec plusieurs processus impliqués dans la croissance de cellules cancéreuses.

Yogourt

Il renferme plusieurs nutriments essentiels au bon fonctionnement du corps, dont les protéines, le calcium et la vitamine B12. Il contient également de précieuses bactéries lactiques qui contribuent positivement au microbiote intestinal (l'ensemble des micro-organismes qui se trouvent dans notre système digestif). Plusieurs études ont démontré l'importance d'un microbiote intestinal en santé pour réduire l'état pro-inflammatoire qui prédispose à différentes maladies chroniques, dont le diabète de type 2, l'obésité et également le cancer colorectal.



PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 350 °F et placer des godets en papier ou en silicone dans un moule à 12 muffins.
2. Enrober les bleuets à l'aide de 1 c. à soupe de farine tout usage et réserver.
3. Dans un bol, fouetter le yogourt, les œufs, le zeste de citron, le jus de citron, le sirop d'érable et la vanille. **(A)**
4. Dans un bol séparé, tamiser les deux farines et la poudre à pâte, puis les mélanger à l'aide d'un fouet.
5. Verser le mélange de farine dans le bol contenant les ingrédients humides, et l'y incorporer doucement à l'aide d'une spatule. Veillez à ne pas surmélanger la pâte, cela permettra d'obtenir des muffins bien moelleux. La pâte devrait avoir une texture grumeleuse.
6. Incorporer délicatement les graines de chia et les bleuets dans la pâte à muffins. Encore une fois, éviter de surmélanger la préparation.
7. Répartir la pâte dans les 12 godets, et cuire le tout au four pendant 30 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre d'un muffin en ressorte propre. Transférer les muffins sur une grille et les laisser refroidir. **(B) (C)**

CONSEILS DU CHEF

- (A)** Ajoutez une pincée de cannelle ou de muscade pour une saveur plus riche.
- (B)** Si vous souhaitez que le dessus des muffins soit bien doré, essayer de terminer leur cuisson au grill pendant 1 minute.
- (C)** Chaque four est différent, il est donc recommandé de vérifier l'état de cuisson des muffins après 25 minutes.

Pour découvrir d'autres recettes, visitez alimentscontrecancer.ca

UNE INITIATIVE DE CANCER COLORECTAL CANADA

Cancer colorectal Canada est un organisme à but non lucratif dédié à la sensibilisation et l'éducation sur le cancer colorectal, à soutenir les patients et leurs proches aidants et à défendre leurs intérêts.



Évitable, traitable et guérissable !

*Ce matériel a été développé grâce
au généreux soutien financier
de la Fondation Helderleigh.*

HF Helderleigh
Foundation

PROUD SPONSOR

CANCERCOLORECTALCANADA.COM

1-877-502-6566



@coloncanada