

Menu inspiration



4 semaines



Alexandra Leduc nutritionniste

Menu inspiration 4 semaines



Découvrez 4 semaines d'idées de repas, déjeuners et collations ainsi que la liste d'épicerie et les recettes nécessaires pour cuisine sainement et facilement.

Les recettes des menus que vous retrouvez en gras sont celles dont vous avez les recettes dans le document suivant.



- Menu inspiration 4 semaines •

©2014 Alexandra Leduc nutritionniste

Tous droits réservés. Aucune section de cet ouvrage ne peut être reproduite, mémorisé dans un système central ou transmise de quelque manière que ce soit ou par quelque procédé sans la permission écrite de l'auteur.

A close-up photograph of a wooden workbench. In the foreground, a piece of light-colored wood is being cut by a knife with a red handle. The knife is positioned diagonally across the frame. The wood has a rough, textured surface. In the background, there are more pieces of wood and a dark, textured surface, possibly a piece of fabric or paper. The lighting is warm and focused on the work area.

Menu Semaine 1

Menu

| | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi | Dimanche |
|----------------------|---|--|--|---|---|--|---|
| Déjeuner | Parfait déjeuner et fruits (granola, yogourt et fruits) | Gruau aux pommes | Bol de céréales riches en fibres 1 fruit | Tranche de pain de grains entiers et beurre d'arachide nature 1 fruit | Smoothie ananas et fraises | Pain doré aux fruits | Omelette aux légumes |
| Dîner | Soupe quinoa et lentilles | Mini pain de viande | Soupe quinoa et lentilles | Poulet aux canneberges et riz | Courge spaghetti et sauce | Pizza fromage de chèvre et pomme | Soupe quinoa et lentilles |
| Souper | Mini pain de viande | Pâtes crevettes et brocoli | Poulet aux canneberges et riz | Courge spaghetti tomate et fromage | Pizza fromage de chèvre et pomme | Tartare de saumon rapide | Croque monsieur |
| Collation ou dessert | <ul style="list-style-type: none"> • Pomme et amandes • Yogourt • Boule collation | <ul style="list-style-type: none"> • Graines de tournesol et raisins • Muffin banane et chocolat • Yogourt grec et granola | <ul style="list-style-type: none"> • Yogourt à boire • Amandes et banane • Biscuit moelleux | <ul style="list-style-type: none"> • Boisson de soya • Poire • Mousse au chocolat et citron | <ul style="list-style-type: none"> • Compote de pomme sans sucre • Boule collation • Yogourt grec et granola | <ul style="list-style-type: none"> • Pois chiche grillés • Pomme et amandes • Mousse au chocolat | <ul style="list-style-type: none"> • Muffin banane et chocolat • Graines de tournesol et raisins • Boisson de soya |

Granola à la citrouille

20 portions – 10 minutes préparation
20 minutes cuisson

Ingrédients

- 3 tasse de flocons d'avoine à cuisson longue
- 2 oeufs
- 1/4 tasse (60 ml) de sirop d'érable
- 1/4 tasse de graines de chia
- 1 tasse de graines de citrouille
- 1 tasse de canneberges séchées

Préparation

Préchauffer le four à 350 °F.

Dans un bol, mélanger les flocons d'avoine, les oeufs, le sirop d'érable et les graines de chia.

Placer le mélange sur une plaque allant au four recouverte de papier parchemin et cuire 20 minutes en brassant aux 5 minutes.

Laisser refroidir puis ajouter les canneberges séchées.

Gruau aux pommes

1 portion – 5 minutes préparation

Ingrédients

- 1/2 tasse de gruau à cuisson 5 minutes
- 1/2 tasse de lait ou de boisson de soya
- 1 pomme pelée
- Cannelle au goût
- 1 c. à thé de sirop d'érable ou de miel

Préparation

Préparer votre gruau au micro-onde ou sur le poêle avec le lait.

Couper votre pomme en morceaux et faire cuire au micro-onde environ 2 à 3 minutes pour qu'elle soit cuite mais encore un peu croquante (dans le fond c'est une question de goût).

Ajouter vos morceaux de pomme chaude au gruau, ajouter la cannelle et un filet de miel ou de sirop d'érable au goût.

Ajouter quelques raisins secs ou canneberges séchées pour agrémenter le tout si vous trouvez qu'il manque de couleur!

Smoothie ananas et fraise

1 portion – 5 minutes préparation

Ingrédients

- 1/2 tasse de yogourt nature
- 6 fraises
- 4 gros morceaux d'ananas congelés
- 1/4 tasse de boisson de soya nature
- 1 c. à thé de sirop d'érable
- 1 c. à soupe de son d'avoine

Préparation

Tout mélanger dans un mixeur ou un robot culinaire et servir.

Pain doré aux fruits

4 portions – 10 minutes préparation
15 minutes cuisson

Ingrédients

- 2 tasses de bleuets ou framboises, frais ou congelés
- 1 c. à soupe de miel
- 4 oeufs
- 45 ml (3 c. à soupe) de lait
- 15 ml (1 c. à soupe) de sirop d'érable ou miel
- 5 ml (1 c. à thé) de cannelle
- 8 tranches de pains de grains entiers

Préparation

Dans un chaudron, mélanger les fruits et le miel. Faire chauffer à feu moyen pour réduire en compote environ 10 minutes.

Dans un bol, mélanger les oeufs, le lait, le sirop d'érable et la cannelle.

Tremper les tranches de pains de chaque côté dans le mélange et faire cuire dans une grande poêle à feu moyen légèrement huilée 4 tranches à la fois. Cuire environ 3 minutes de chaque côté.

Napper le pain doré de fruits.

Omelette aux légumes

2 portions - 10 minutes préparation
10 minutes cuisson

Ingrédients

- 4 oeufs
- 1/4 tasse de lait
- 1/4 tasse de fromage cheddar fort râpé
- 1/4 tasse de fromage suisse en morceaux
- 1/4 tasse de champignons en morceaux
- 1/4 tasse de poivron rouge en morceaux

Assaisonnements

1 c. à soupe de persil séché, sel et poivre

Préparation

Mélanger dans un bol les oeufs, le lait et les assaisonnements.

Dans une poêle chaude, verser le mélange d'oeuf et baisser le feu. Faire cuire jusqu'à ce que l'omelette se tienne. Saupoudrer les champignons, les poivrons et les fromages puis plier l'omelette en deux et terminer la cuisson 2 à 3 minutes.

Servir avec 2 tranches de pains de grains entiers et une salade verte.

Boule collation

15 portions - 20 minutes préparation

Ingrédients

- 1 tasse d'amandes moulues finement
- 1/2 tasse de noisettes concassées en petits morceaux
- 3 c. à soupe de cacao non sucré
- 10 dattes trempées
- 1/4 tasse de graines de chia
- 1/2 tasse de son d'avoine
- 2 c. à soupe de sirop d'érable

Préparation

Faire tremper au préalable les dattes au moins 2 heures.

Mélange tous les ingrédients au robot culinaire.

Façonner de petites boules avec les mains.

Conserver au frigo et se conserve environ 1 semaine. Vous pourriez également les congeler.

Muffins banane et chocolat

24 portions -10 minutes préparation

20 à 25 minutes de cuisson

Ingrédients

- 3 bananes mûres
- 4 oeufs
- 2 tasses de farine tout usage non blanchie
- 2 tasses de farine de blé
- 1 tasse de sucre
- 1 c. à table de poudre à pâte
- 1 tasse de pépites de chocolat
- 1 tasse de yogourt grec nature
- 1 tasse de lait
- 1/2 tasse d'huile de canola

Préparation

Préchauffer le four à 350°F.

Mélanger dans un grand bol les deux sortes de farine, la poudre à pâte, le sel et les pépites de chocolat.

Dans un autre bol, battre à la mixette, environ 1 minute, l'huile, les oeufs et le sucre. Toujours avec la mixette, ajouter les bananes et bien mélanger le tout.

À l'aide d'une cuillère en bois, ajouter le yogourt au mélange liquide.

En alternance avec le lait, mélanger les ingrédients humides et les ingrédients secs. Bien mélanger.

Verser la préparation dans vos moules à muffins (en papier, silicone ou bien vos moules bien graissés) et faire cuire au centre du four pendant 20 à 25 minutes. Tester le centre d'un muffin avec un cure-dent pour s'assurer de la cuisson.

Yogourt à boire

1 portion - 5 minutes préparation

Ingrédients

- 1/2 tasse de yogourt nature
- 1/4 tasse de lait ou boisson de soya
- 1/2 tasse de framboises
- 1 c. à soupe de sirop d'érable

Préparation

Mélanger tous les ingrédients au mixeur et servir ou verser dans un contenant hermétique pour le transport.

Biscuit Moelleux

15 à 18 biscuits - 15 minutes préparation
10 minutes cuisson

Ingrédients

- 2 tasses de farine
- 1 conserve (540 ml) d'haricots blancs ou noirs
- 1/2 tasse de margarine
- 2 oeufs
- 1/2 tasse de cassonade
- 1 c. à thé de vanille
- 1 c. à thé de poudre à pâte
- 3/4 tasse de pépites de chocolat noir

Préparation

Préchauffer le four à 350 F

Au robot culinaire, défaire les haricots blancs en purée avec 1 c. à soupe d'eau.

Ajouter tous les autres ingrédients sauf les pépites de chocolat. Bien mélanger.

Sortir la pâte du robot culinaire et ajouter les pépites. Mélanger à la cuillère.

Sur une plaque allant au four recouverte de papier parchemin, façonner les galettes. Les aplatir légèrement avec le dos d'une cuillère.

Cuire au centre du four 10 minutes.



Mousse au chocolat et citron

4 portions – 15 minutes préparation

6 minutes cuisson

Ingrédients

- 1 paquet (340g) de tofu soyeux ferme
- 5 ml (1 c. à thé) de vanille
- 1/3 tasse de pépites de chocolat noir
- Zeste d'un citron
- 1 pincée de sel

Préparation

Au robot culinaire, mélanger pendant 1 minute le tofu et la vanille afin de rendre le mélange onctueux et uniforme.

Au bain marie, faire fondre le chocolat avec le zeste de citron.

Ajouter le chocolat au tofu dans le robot culinaire et mélanger 1 minute jusqu'à uniformité du mélange.

Verser le mélange dans un bol ou dans des coupes et réfrigérer 1 heure avant de consommer.

Soupe quinoa

4 portions – 10 minutes de préparation

20 minutes de cuisson

Ingrédients

- 1 oignon haché
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1/2 tasse de carottes pelées et en cubes
- 1/2 tasse de céleri en morceaux
- 1/2 tasse de patate douce pelée et en cubes
- 1 conserve (540 ml) de lentilles vertes rincées
- 4 tasses de bouillon de poulet faible en sodium
- 1 c. à thé de basilic
- 1 c. à thé de thym
- 1 c. à soupe de poudre d'ail
- 1 tasse de quinoa cuit

Préparation

Dans un chaudron, faire revenir 1 minute l'oignon avec l'huile d'olive puis ajouter les carottes et le céleri.

Ajouter le bouillon, la patate douce, les lentilles et les assaisonnements, amener à ébullition et faire mijoter 15 minutes.

Ajouter le quinoa et faire cuire un autre 5 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient bien cuits.

Pain de viande

10 petits pain - 10 minutes de préparation
30 minutes de cuisson

Ingrédients

- 1 lb de porc haché
- 1 oignon, haché
- 250 ml (1 tasse) de chapelure
- 30 ml (2 c. à soupe) de moutarde de Dijon
- 1 oeuf, légèrement battu
- 1/2 tasse de sauce chili
- Sel et poivre

Préparation

Préchauffer le four à 350 F et huiler 10 moules à muffin.

Dans un bol, mélanger tous les ingrédients sauf la sauce chili.

Placer le mélange des les moules à muffin en laisse un peu d'espace à la fin en pressant bien.

Badigeonner le dessus des mini-pains de sauce chili.

Cuire au centre du four 30 minutes, puis laisser un peu refroidir avant de démouler.
Servir 1 ou 2 par personne selon l'appétit

Accompagner d'une belle salade verte.

Pois chiches grillés

6 portions - 5 minutes préparation
35 minutes cuisson

Ingrédients

- 540 ml (1 conserve) de pois chiches égouttés et rincés
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile de sésame

Assaisonnements

15 ml (1 c. à soupe) d'ail en poudre, 1,25 ml (1/4 c. à thé) de curcuma, 1,25 ml (1/4 c. à thé) de cari et 1,25 ml (1/4 c. à thé) de gingembre moulu, sel et poivre.

Préparation

Préchauffer le four à 350 °F.

Éponger les pois chiches sur un tissu propre.

Mélanger tous les ingrédients dans un bol et placer les pois chiches sur une plaque recouverte d'un papier parchemin.

Cuire au four pendant 20 minutes. Retourner les pois-chiche à l'aide d'une spatule et cuire 15 minutes.

Pâtes crevettes et brocoli

4 portions - 10 minutes préparation

15 minutes cuisson

Ingrédients

- 300 g de fettucine (grosseur d'un 5 cent par personne)
- 3 tasses de grosses crevettes congelées non cuites, non décortiquées ou crevettes fraîches
- 1 brocoli coupé en morceaux
- 1 oignon coupé en morceaux
- 1 gousse d'ail coupée en morceaux
- 1 1/2 tasse de lait
- 1 c. soupe d'huile de canola
- 1 c. soupe de fécule de maïs
- 2 c. soupe de sauce de poisson
- 2 c. soupe de thym séché
- 1 c. soupe d'aneth séché
- Poivre au goût

Préparation

Faire décongeler les crevettes dans l'eau chaude (si elles sont congelées) puis les décortiquer et réserver.

Faire cuire les pâtes dans un grand chaudron d'eau chaude. Lorsqu'il reste environ 5 minutes de cuisson aux pâtes ajouter le brocoli directement dans le chaudron avec les pâtes.

Faire revenir l'oignon et l'ail coupés dans une poêle avec l'huile de canola.

Une fois l'oignon transparent, ajouter les crevettes avec la sauce de poisson (ou bouillon de poulet).

Pendant la cuisson des crevettes, préparer un mélange avec la fécule de maïs et le lait froid. Bien mélanger. Ajouter également les épices et fines herbes au lait.

À mi-cuisson des crevettes ajouter le lait, bien mélanger et terminer la cuisson des crevettes. La sauce épaissira pendant ce temps.

Ajuster les assaisonnements au goût.

Égoutter les pâtes et le brocoli une fois les pâtes cuites.

Servir le repas complet: pâtes, brocoli, crevettes avec la sauce blanche et un peu de parmesan râpé au goût.

Poulet aux canneberges

4 portions - 10 minutes préparation
40 minutes cuisson

Ingrédients

- 4 poitrines de poulet
- 2 petits oignons haché
- 1 c. à soupe d'huile de canola
- 1/4 de tasse de vinaigre blanc
- 1/4 de tasse de miel
- 1 paquet de canneberges fraîches ou congelées
- 3 c. à table de bouillon de boeuf
- 1 c. à table de poudre d'ail
- 1 c. à table de poudre d'oignon, thym et romarin au goût

Préparation

Placer les poitrines de poulet dans un plat carré allant au four.

Faire revenir les oignons dans une poêle avec un peu d'huile de canola puis ajouter le vinaigre blanc dans la poêle pour déglacer puis le miel. Bien mélanger.

Ajouter les canneberges fraîches ou congelées dans la poêle et continuer à faire chauffer.

Ajouter le bouillon de boeuf, la poudre d'ail et la poudre d'oignon ainsi que thym et romarin au goût.

Bien mélanger la sauce et rectifier les assaisonnements au goût.

Mettre le mélange de canneberges et oignons sur le poulet et ajouter brocoli, chou-fleur, morceaux de pommes de terre au goût dans le plat.

Cuire au four à 350°F pendant environ 40 minutes ou jusqu'à ce que le poulet soit cuit.

Croque monsieur

2 à 4 portions - 10 minutes de préparation
5 minutes cuisson

Ingrédients

- 4 tranches de pain de grains entiers
- 1 c. à soupe de moutarde de Dijon
- 8 tranches mince de jambon
- 4 tranches de fromage suisse

Préparation

Préchauffer le four à 350 °F.

Tartiner les tranches de pain avec la moutarde de Dijon.

Placer 2 tranches de jambon par tranche de pain.

Garnir d'une tranche de fromage suisse.

Placer les tranches de pain sur une plaque allant au four.

Faire griller au centre du four environ 5 minutes ou jusqu'à ce que le fromage soit fondu.

Servir 1 à 2 tranches par personne selon la faim et accompagner d'une salade verte, de crudités ou d'une soupe.

Courge spaghetti tomate et fromage

6 à 8 portions- 15 minutes préparation

40 minutes cuisson

Ingrédients

- 1 courge spaghetti
- 6 tasses de sauce à spaghetti de votre choix
- 1/2 oignon coupé en morceaux
- 1 bloc de tofu coupé en morceaux (ou 1 paquet de boeuf haché ou 2 grosses boîtes de conserve de lentilles)
- 2 tasses d'haricots vert coupés en morceaux
- 1/2 tasse de fromage parmesan
- 2 tasses de fromage mozzarella
- 2 c. à table d'huile d'olive
- 2 c. à table de basilic
- 1 c. à table de sauce chipotle (facultatif mais ça fait toute une différence!)
- Sel et poivre au goût

Préparation

Couper la courge spaghetti en deux et la vider de ses pépins. Verser 1 c. à table d'huile d'olive divisée dans les deux cavités de la courge.

Mettre la courge, cavité vers le haut, sur une plaque allant au four et faire cuire à 350 °F pendant 30 minutes.

Si vous utilisez le tofu, le faire mariner pendant la cuisson de la courge dans un peu d'huile d'olive (2 c. à table), poudre d'ail (1 c. à thé), jus de citron (1 c. à table) et sauce soya (1 c. à table).

Après 15 minutes de cuisson de la courge, commencez à préparer la sauce. Mettre un peu d'huile dans un chaudron et faire revenir l'oignon pendant 1 minute.

Ajouter les haricots et faire revenir pendant 2 minutes. Ajouter le tofu, le boeuf haché ou les lentilles et faire cuire (bien faire cuire le boeuf haché).

Ajouter la sauce tomate, le basilic et la sauce chipotle. Bien mélanger et cuire jusqu'à ce que le tout soit chaud.

Sortir la courge du four et, en faisant bien attention pour ne pas vous brûler, défaire la courge avec une fourchette. Vous pouvez garder une cavité de courge afin de présenter le mets à l'intérieur de la courge comme sur la photo.

Remettre la courge spaghetti effilochée dans une cavité ou dans un plat de service, ajouter la sauce tomate sur le dessus ainsi que le fromage mozzarella. Terminer par le fromage parmesan.

Faire griller à « broil » quelques minutes jusqu'à ce que le fromage soit bien doré et puis servir!

Pizza chèvre et pomme

4 portions – 15 minutes de préparation
8 à 10 minutes cuisson

Ingrédients

- 2 pommes tranchées en fines lanières
- 30 ml (2 c. à soupe) de miel
- 4 grands pains tortilla
- 150 g de fromage de chèvre
- 1 tasse de roquette
- 15 ml (1 c. à soupe) de vinaigre balsamique

Préparation

Préchauffer le four à 350 °F.

Dans un poêle faire dorer les tranches de pomme avec 1 c. à soupe de miel environ 2 à 3 minutes en les tournant de côté quelques fois.

Dans un plat, mélanger la roquette, le vinaigre balsamique et le miel. Bien mélanger.

Placer les pains tortilla des une plaque allant four.

Garnir de tranches de pomme et de morceaux de fromage de chèvre.

Faire cuire au centre du four 8 à 10 minutes jusqu'à ce que les pains tortilla soient grillés et que le fromage soit légèrement fondu.

Garnir chaque pizza de mélange de roquette.

Tartare de saumon rapide

4 portions – 15 minutes préparation

Ingrédients

- 500 g de filet de saumon à tartare frais
- 15 ml (1 c. à soupe) de jus de lime fraîche
- 30 ml (2 c. à soupe) huile d'olive
- 5 ml (1 c. à thé) de vinaigre balsamique
- 15 ml (1 c. à soupe) ciboulette fraîche émincée
- 1/2 oignon vert haché
- 24 câpres
- 1/2 pain baguette

Assaisonnements :sel et poivre au goût

Préparation

Couper en très petits morceaux le filet de saumon et s'assurer qu'il n'y ai pas d'arrêtes.

Mélanger tous les ingrédients dans un bol puis laisser reposer au frigo 20 minutes.

Couper le pain baguette en biseau pour former de longues tranches minces. En préparer 8.

Mettre un léger filet d'huile d'olive sur chaque morceau et faire griller au four 5 minutes ou jusqu'à ce que le pain soit croustillant.



**Menu
semaine 2**

Menu

| | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi | Dimanche |
|----------------------|---|---|--|---|--|---|--|
| Déjeuner | Tranche de pain de grains entiers et beurre d'arachide nature 1 fruit | Gruau aux pommes | Bagel et fromage à la crème 1 fruit | Fruits Fromage cottage 1/2 bagel et confiture | Bol de céréales riches en fibres 1 fruit | Parfait déjeuner et fruits | Tranche de pain aux bananes Yogourt 1 fruit |
| Dîner | Hummus, pita et crudité | Brochette de poulet express | Salade de saumon fumé et avocat | Burger boulettes de bulghur | Potage savoureux aux lentilles | Wrap à la salade de thon | Dumplings porc et crevettes |
| Souper | Brochette de poulet express | Salade de saumon fumé et avocat | Burger végété | Potage savoureux aux lentilles | Wrap à la salade de thon | Dumplings porc et crevettes | Quesadillas |
| Collation ou dessert | <ul style="list-style-type: none"> • Craquelin et tapenade • 1 pomme • Lait de soya et biscuit moelleux | <ul style="list-style-type: none"> • Amandes craquantes au chocolat • 1 poire et graines de soya • 1 petit yogourt | <ul style="list-style-type: none"> • Croustade poire et amandes • Banane • Boisson de soya | <ul style="list-style-type: none"> • Graines de tournesol et raisins • Muffin banane et chocolat • Yogourt grec et granola | <ul style="list-style-type: none"> • Craquelin et tapenade • Orange et amandes • Yogourt aux fruits | <ul style="list-style-type: none"> • Fruits et trempette de yogourt • Muffin banane et chocolat • Amandes et poire | <ul style="list-style-type: none"> • Croustade poire et amandes • Boisson de soya • Orange |

Pain aux bananes

12 portions - 10 minutes de préparation
1 heure de cuisson

Ingrédients

- 3 bananes très mûres
- 2 oeufs
- 1/2 tasse (125 ml) de sucre
- 2 tasses de farine de blé entier ou tout usage
- 1 c. à thé (5 ml) de poudre à pâte
- 1/2 c. à thé (2,5 ml) de soda à pâte
- 1/3 de tasse (80 ml) de margarine non-hydrogénée
- 6 c. à soupe (90 ml) de lait

Préparation

Bien mélanger le sucre, la farine, la poudre à pâte et le soda à pâte ensemble.

Écraser les bananes et mélanger au mixeur avec les oeufs et la margarine fondue.

Incorporer graduellement le mélange liquide au mélange sec.

Ajouter le lait 1 cuillère à la fois tout en mélangeant jusqu'à ce que le mélange soit lisse.

Verser dans un moule à pain rectangulaire légèrement graissé.

Cuire 1 heure à 325 °F au centre du four.

Hummus et pita

4 à 5 portions - 10 minutes de préparation

Ingrédients

- 1 conserve de 540 ml de pois chiches, rincés et égouttés
- 1/2 tasse d'eau
- 2 gousses d'ail, écrasées
- 125 ml (1/2 tasse) de tahini (beurre de sésame)
- Le jus de 2 citrons
- Sel

Préparation

Mélanger tous les ingrédients au robot culinaire jusqu'à avoir une trempette lisse.
Ajuster les saveurs au goût

Servir avec morceaux de pita ou craquelins.

Tapenade

8 à 10 portions - 15 minutes de préparation

Ingrédients

- 2 tasse d'olives Kalamata
- 1 tête d'ail
- 1 conserve de thon
- Huile d'olive

Préparation

Faire revenir les gousses d'ail dans l'huile et faire refroidir.

Dénoyauter les olives.

Mettre les olives dans le mélangeur. Réduire en purée. Ajouter l'ail avec l'huile et le thon. Passer le tout au mélangeur.

Croustade poire et amande

6 à 8 portions - 10 minutes de préparation
30 minutes cuisson

Ingrédients

- 5 poires (sorte au goût) bien mûres coupées en cubes
- 3 c. à soupe (45 ml) de cassonade
- 3 tasses (750 ml) de gros flocons d'avoine
- 3 c. à soupe (45 ml) de sirop d'érable
- 1/2 tasse (125ml) d'amandes effilées
- 1 oeuf
- 1/4 tasse (60 ml) d'huile de canola

Préparation

Préchauffer le four à 350 F°.

Dans un plat carré (9×9) ou moule à pain rectangle (voir la photo) allant au four, disposer au fond les poires et saupoudrer de cassonade.

Dans un bol, mélanger les flocons d'avoine, le sirop d'érable, les amandes, l'oeuf et l'huile de canola.

Verser le mélange d'avoine sur les poires et presser avec une cuillère.

Faire cuire au centre du four 25 minutes, puis terminer 5 minutes à 400 F°.

Brochette de poulet express

4 portions – 10 minutes de préparation
20 à 30 minutes de cuisson

Ingrédients

- 2 poitrines de poulet désossées coupées en gros cubes (utiliser du poulet frais ou décongelé)
- 1 gros oignon coupé en gros morceaux
- 2 poivrons (rouge, jaune, orange ou vert au choix) coupés en gros cubes
- 1/4 tasse d'huile d'olive
- 2 c. à table de paprika
- 1 c. à table d'épices cajun ou poudre de chili
- 1 c. à thé de sauce chipotle (facultatif)
- 2 c. à table de persil séché
- 1 c. à table de poudre d'ail
- Sel et poivre

Préparation

Mélanger l'huile et les assaisonnements.

Bien enrober les cubes de poulet dans le mélange d'huile et d'assaisonnements.

Sur des brochettes de métal placer en alternance poulet, poivron et oignon pour former vos brochettes.

Faire cuire au four (350 °F) ou au BBQ (température médium) de 20 à 30 minutes jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit.

Servir avec une salade, riz, couscous, pommes de terre grecques ou autre choix au goût!

Salade de saumon fumé et avocat

3 à 4 portions – 10 minutes de préparation

Ingrédients

- 3 tasses de bébés épinards
- 1 ou 2 avocats
- 1 ou 2 paquets de saumon fumé (au goût)
- Huile d'olive extra-vierge (au goût)
- Jus de citron
- Sel et poivre

Préparation

Couper votre avocat en morceaux. Choisissez un avocat ni trop dur ni trop mûr pour que les morceaux se tiennent bien dans la salade.

Déchirez les bébés épinards avec les mains et enlever les petites tiges trop dures.

Couper le saumon en morceaux.

Montage

Mettre les épinards dans le fond de votre bol à salade ou directement dans les plats de services.

Ajouter les morceaux d'avocats et le saumon fumé. Mélanger.

Ajouter un filet d'huile d'olive et environ le jus frais d'un demi citron (directement dans la salade).

Saler légèrement et poivrer au goût.

Bien mélanger le tout et servir.

Burger végé

12 à 15 boulettes – 30 minutes de préparation
20 minutes cuisson

Ingrédients

- 1 tasse de bulghur cuit (ressemble à du couscous)
- 1 tasse de chapelure
- 1 tasse de fromage mozzarella râpé
- 1 gros oignon haché finement
- 2 gousses d'ail ou plus hachés fin
- 1 tasse de champignons frais hachés fin
- 2 œufs battus
- 4 c. table de sauce soya
- 1 c. table origan séché
- thym, sel, poivre au goût

Préparation

Cuire le bulghur (pour faire une tasse cuit cela prend ½ tasse cru dans 1 ½ d'eau, ne pas trop cuire pour qu'il reste un peu de liquide). Refroidir.

Mélanger tous les ingrédients et façonner en grosses boulettes. Mettre les boulettes sur une plaque huilée ou couverte de papier aluminium et cuire au four jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

Garnir les hamburgers au goût.

Potage savoureux aux lentilles

4 portions – 10 minutes de préparation
20 minutes cuisson

Ingrédients

- 1 c. à soupe (15 ml) d'huile de canola
- 1 oignon haché
- 2 gousses d'ail hachées
- 1 tasse de bouillon de poulet faible en sodium
- 1 tasse de lentilles rouges sèches
- 1 grosse conserve (540 ml) de tomates en dés sans sodium
- Croûtons au goût

Assaisonnements

1/2 c. à thé (2,5 ml) de curcuma, 1 c. à thé (5 ml) de poivre moulu, persil séché

Préparation

Dans un chaudron, faire revenir 2 minutes l'oignon avec l'huile d'olive.

Ajouter l'ail et faire revenir 30 secondes.

Ajouter le bouillon de poulet, 2 tasses d'eau, les lentilles, le curcuma et le poivre.

Amener à ébullition, puis baisser le feu à moyen-doux et faire mijoter 15 minutes. Ajouter la conserve de tomates et faire cuire un autre 5 minutes.

Passer le potage au pied mélangeur ou au mélangeur. Garnir de persil séché et de croûtons au goût.

Wrap à la salade de thon

4 portions - 15 minutes de préparation

Ingrédients

- 2 conserves de thon
- 1 c. à soupe de moutarde de Dijon
- 1/2 tasse de céleri haché fin
- 1 c. à thé de paprika
- 1 poivron vert coupé en lanières
- Sel et poivre
- 4 pains tortilla moyens

Préparation

Mélanger dans un bol le thon, la moutarde de Dijon, le céleri, le paprika, le sel et le poivre.

Badigeonner chaque pains tortilla du mélange et garnir de lanière de poivron.

Servir avec une belle salade verte.

Dumpling porc et crevettes

30 dumpling - 30 minutes de préparation
15 minutes cuisson

Ingrédients

- 1/2 lb de porc haché
- 1 oignon vert, haché
- 1 c. à soupe de gingembre frais, haché
- 1 gousse d'ail, hachée
- 15 ml (1 c. à soupe) de sauce soya
- 15 ml (1 c. à soupe) de sauce aux huîtres
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) d'huile de sésame grillé
- 30 carrés de pâtes à won-ton

Préparation

Dans un bol, mélanger le porc, l'oignon vert, le gingembre, l'ail, la sauce soya, la sauce aux huître et l'huile de sésame.

Sur un plan de travail, étaler six carrés de pâte à la fois. À l'aide d'une cuillère, un petite peu de farce au centre de chaque carré. Badigeonner les pâtes avec un peu d'eau et les refermer en triangle. Presser la pâte autour de la farce pour éviter d'y laisser des bulles d'air. Répéter avec le reste des ingrédients.

Dans une grande casserole d'eau bouillante, cuire quelques dumplings à la fois dans l'eau frémissante jusqu'à ce qu'ils soient al dente soit de 2 à 3 minutes. Egoutter et réserver.

Servir avec riz et légumes.

Quesadillas

4 portions - 10 minutes préparation

10 minutes cuisson

Ingrédients

- 4 pains tortilla
- 1 conserve de légumineuses mélangées et bien rincées
- 1/2 conserve de maïs en grains
- 1 poivron vert coupé en morceaux
- 1/2 oignon coupé en morceaux
- Fromage râpé
- Huile d'olive ou de canola
- Salsa
- Coriandre fraîche, sel et poivre au goût

Préparation

Mélanger les légumineuses, le maïs et le poivron ensemble.

Faire chauffer un peu d'huile dans une poêle et faire revenir l'oignon.

Ajouter le mélange de légumineuses et faire chauffer jusqu'à ce que le tout soit chaud.

Dans une autre poêle, mettre un peu d'huile dans le fond et placer ensuite un pain tortilla.

Mettre un peu de fromage râpé sur le tortilla, ajouter une partie du mélange de légumineuses chaud pour couvrir le tortilla.

Verser de la salsa sur votre mélange de légumineuses, ajouter la coriandre, sel, poivre puis le fromage râpé et terminer par un autre pain tortilla.

Faire chauffer à feu moyen pendant quelques minutes ou jusqu'à ce que le tortilla du dessous soit bien doré.

À l'aide d'une spatule, tourner le quesadilla pour faire cuire l'autre côté.

Faire chauffer quelques minutes ou jusqu'à ce que le tout soit bien croustillant.

Servir en pointes avec une salade de légumes ou des crudités et trempette.



Menu
semaine 3



Menu

| | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi | Dimanche |
|-------------------------|---|---|--|---|---|---|---|
| Déjeuner | 1/2 ou 1 bagel avec beurre d'arachide nature et confiture 1 fruit | Bol de céréales riches en fibres 1 fruit | Fruit Fromage cottage Graines de chia Graines de tournesol | Smoothie ananas et fraises Amandes | Tranche de pain de grains entiers et beurre d'arachide nature 1 fruit | Gaufre aux fruits | Bol de céréales riches en fibres 1 fruit |
| Dîner | Quesadillas | Salade de crevettes et fraises | Pomme de terre gratinée au saumon | Mini quiche | Truite à la méditerranéenne | Macaroni au fromage | Pizza artichauts et mozzarella |
| Souper | Salade de crevettes et fraises | Pomme de terre gratinée au saumon | Mini quiche | Truite à la méditerranéenne | Macaroni au fromage | Pizza artichauts et mozzarella | Poulet et pomme de terre au thym |
| Collation ou dessert | <ul style="list-style-type: none"> • Muffin chai à la citrouille • 1 salade de fruit • Yogourt et granola | <ul style="list-style-type: none"> • Croustade poire et amande • Amandes et raisin • Bol de céréales de grains entiers | <ul style="list-style-type: none"> • Yogourt • Biscuit moelleux • Compote de pomme sans sucre | <ul style="list-style-type: none"> • Graines de tournesol et raisins • Muffin chai à la citrouille • Yogourt grec et granola | <ul style="list-style-type: none"> • Boisson de soya à la vanille • Amandes et poire • Pop corn maison | <ul style="list-style-type: none"> • Bâtonnet de céleri et carottes et hummus • Salade de fruits • Bol de céréales de grains entiers | <ul style="list-style-type: none"> • Muffin chai à la citrouille • Amandes et pomme • Craquant au chocolat |

Muffin chai à la citrouille

12 portions - 10 minutes préparation
20 minutes cuisson

Ingrédients

- 2 tasses de farine
- 1/4 tasse de sucre
- 1 c. à soupe de poudre à pâte
- 1/4 tasse de graines de chanvre (ou graines de lin moulues ou graines de chia)
- 2 oeufs
- 3/4 tasse lait
- 1 tasse de purée de citrouille
- 1/4 tasse d'huile canola
- 1 tasse canneberges fraîches

Mélange d'épices

1 1/2 c. à thé cannelle en poudre, 1/2 c. à thé cardamome verte broyée, 1/2 c. à thé d'anis étoilée broyé, 2 c. à thé gingembre moulu ou frais, 1/2 c. à thé de clou de girofle broyé, 1/2 c. à thé de muscade moulue

Préparation

Préchauffer le four à 350 F°.

Mélanger les épices, la farine, le sucre, la poudre à pâte et les graines de chanvre.

Dans un autre bol, battre au fouet les oeufs, le lait et l'huile. Ajouter à la cuillère la purée de citrouille.

Mélanger le sec et l'humide puis terminer en ajoutant les canneberges. Mettre dans les moules à muffin et faire cuire au centre du four 20 minutes. Vérifier la cuisson avec un cure-dent avant de sortir du four.

Gaufre aux fruits

7 petites gaufres – 10 minutes de préparation

5 minutes de cuisson par gaufre

Ingrédients

- 2 tasses de farine tout usage ou 1 tasse blé entier et 1 tasse farine tout usage.
- 1 c. soupe de sucre
- 1 c. soupe de zeste de citron
- 1 c. soupe de poudre à pâte
- 1/4 c. à thé de sel
- 2 1/4 tasse de boisson de soya nature ou lait de vache
- 3 c. soupe de jus de citron
- 1/4 tasse d'huile de canola

Préparation

Huiler et faire chauffer le gaufrier

Mettre le jus de citron dans le lait et faire reposer pendant que l'on prépare le reste.

Mélanger tous les ingrédients secs ensemble.

Ajouter le lait et l'huile de canola au mélange sec. Bien mélanger.

Verser environ 1/2 à 1 tasse de mélange selon votre gaufrier et cuire jusqu'à ce que les gaufres soient dorées.

Garnir à votre goût.

Salade de crevettes et fraises

3 à 4 portions – 10 minutes de préparation

Ingrédients

- 2 tasses de laitue romaine hachée
- 1 tasse de petites crevettes cuites
- 1 tasse de fraises en dés
- 1 poivron jaune en dés
- 1 tasse de quinoa blanc cuit (facultatif)
- 1 tasse de cubes de fromage cheddar
- 2 c. à soupe d'huile d'olive extra-vierge
- 1 c. à soupe de vinaigre de vin rouge
- 1 c. à thé de miel
- Sel et poivre

Préparation

Mélanger tous les ingrédients dans un bol, sauf ceux de la vinaigrette.

Mélanger l'huile d'olive, le vinaigre de vin, le miel, sel et poivre.

Ajouter la vinaigrette et bien mélanger le tout.

Pomme de terre gratinée au saumon

4 portions - 10 minutes de préparation
30 minutes cuisson

Ingrédients

- 4 grosses pommes de terre avec la pelure bien lavée
- 2 conserves de saumon bien égouttées
- 1 échalote hachée finement
- Fromage râpé ou en tranche au goût
- Sel et poivre

Préparation

Faire cuire les pommes de terre au four à 350° F jusqu'à ce qu'elles soient bien cuites mais qu'elles se tiennent encore bien. Environ 30 à 40 minutes.

Couper les pommes de terre en deux et vider les moitiés tranquillement pour ne pas défaire la pelure. Essayez de garder une partie de la chair pour que la pomme de terre tienne debout seule. Vous pouvez couper le dessous à plat afin que la pomme de terre tienne mieux.

Mélanger la chair de pomme de terre avec le saumon, l'échalote, le sel et le poivre au goût. Vous pouvez aussi ajouter un peu de crème sure, fromage de chèvre ou yogourt nature pour rendre le mélange plus onctueux.

Mettre le mélange dans les pommes de terre et faire dépasser d'environ 1 à 2 cm.

Déposer le fromage râpé ou les tranches de fromage sur le dessus.

Faire gratiner au four jusqu'à ce que le fromage soit bien fondu et doré.

Mini quiche

5 portions - 10 minutes de préparation
20 minutes de cuisson

Ingrédients

- 8 oeufs
- 60 ml (1/4 tasse) de lait
- 50 g (1/2 tasse) de fromage cheddar fort râpé
- 1 oignon vert haché
- 1 poivron rouge coupé en petits morceaux
- 4-5 tranches de pains en petits morceaux
- 1 c. à thé (5 ml) de thym séché
- Sel et poivre

Préparation

Préchauffer le four à 350 F.

Mettre des moules en papier ou en silicone dans 10 moules à muffins.

Dans un grand bol, battre les oeufs et le lait.

Ajouter le fromage, l'oignon vert, le poivron et les assaisonnements.

Remplir chaque moule de morceaux de pain, puis verser le mélange d'oeuf tranquillement jusqu'au bord.

Cuire au centre du four 20 minutes puis laisser refroidir un peu avant de servir.

Servir avec une salade de légumes au goût.

Truite à la méditerranéenne

2 portions - 10 minutes de préparation
20 minutes de cuisson

Ingrédients

- 1 gros filet de truite saumonée
- 1 petit oignon coupé en rondelles
- 1 tomate coupée en tranches
- 1/4 tasse d'olives noires Kalamata dénoyautées et coupées en morceaux
- 2-3 feuilles de basilic frais
- Huile d'olive
- Sel et poivre

Préparation

Sur un grand morceau de papier d'aluminium placer le filet de truite.

Ajouter sur le filet l'oignon, la tomate, les olives et le basilic.

Ajouter un filet d'huile d'olive, saler et poivrer au goût.

Refermer le papier d'aluminium pour former une papillote.

Faire cuire à 320 °F ou à température moyenne au BBQ pendant 20 à 25 minutes selon la grosseur du filet.

Pizza artichauts et mozzarella

1 pizza - 10 minutes de préparation
15 minutes cuisson

Ingrédients

- Grande pâte à pizza à pâte mince ou pain pita ou pâte maison
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail
- 1 c. à soupe de basilic séché
- 1 conserve d'artichauts égouttée
- 3 grosses tomates coupées en tranches
- 1 boule de fromage mozzarella
- Feuilles de basilic frais

Préparation

Préchauffer le four à 350 F°.

Badigeonner la pâte à pizza d'huile d'olive.

Couper la gousse d'ail en deux et la frotter sur la surface de la pâte à pizza.

Saupoudrer le basilic séché.

Couper les artichauts en deux et les répartir sur la pizza.

Répartir les tomates en tranches sur la pizza.

Défaire la boule de mozzarella et répartir les morceaux sur la pizza.

Faire cuire au centre du four de 12 à 15 minutes jusqu'à ce que la croûte soit cuite et le fromage fondu.

Parsemer de feuilles de basilic frais avant de servir.

Macaroni au fromage

4 à 5 portions - 10 minutes de préparation

Cuisson : 20 minutes

Ingrédients

- 3 tasses de macaronis de blé entier
- 1 chou-fleur coupé en morceaux moyens
- 1 c. à soupe de bouillon de poulet en poudre
- 1 1/2 c. à soupe de margarine non-hydrogénée
- 1 1/2 c. à soupe de farine
- 2 petites gousses d'ail hachées
- 2 tasses de lait
- 1 c. à soupe de moutarde de Dijon
- 2 tasses (250 g) de fromage cheddar fort râpé
- Poivre
- Persil séché

Préparation

Dans un grand chaudron faire bouillir les pâtes avec le chou-fleur environ 10 à 12 minutes.

Une fois les pâtes cuites, garder 1/2 tasse d'eau de cuisson dans une tasse à mesurer, drainer le reste de l'eau et à l'aide d'une pince mettre les morceaux de chou-fleur dans un plat.

Au robot culinaire, mélanger quelques minutes l'eau de cuisson avec le bouillon de poulet et le chou-fleur pour en faire une purée fine.

Dans le chaudron, faire fondre la margarine et ajouter l'ail. Faire revenir 15 secondes.

Ajouter la farine et mélanger au fouet pendant 30 secondes pour former un roux. Ajouter graduellement le lait en fouettant constamment pour éviter les grumeaux. Ajouter la moutarde de Dijon, la purée de chou-fleur, le fromage et le poivre et faire cuire à feu moyen 3 à 4 minutes jusqu'à épaississement.

Verser les pâtes dans le chaudron et bien enrober de sauce au fromage.

Garnir chaque assiette avec le persil séché et accompagner d'une belle salade pour compléter le repas.

Poulet et pomme de terre au thym

4 à 6 portions – 10 minutes de préparation
1h15 cuisson

Ingrédients

- 1 poulet entier
- Un paquet de thym frais
- 8 gousses d'ail
- Huile d'olive
- 6 grosses pommes de terre

Préparation

Éplucher les gousses d'ail et les écraser à l'aide d'un couteau plat.

Mettre le poulet dans une lèche frite allant au four.

Sur la peau du poulet, faire de petites incisions puis placer sous la peau du poulet à différents endroits une gousse d'ail et une ou deux branches de thym frais (mettre la branche en entier).

Mettre ensuite 2 gousses d'ail et quelques branches de thym dans la cavité du poulet.

Badigeonner le poulet de tous les côtés d'un peu d'huile d'olive, saler et poivrer au goût.

Tourner le poulet sur le dos et le mettre pendant 15 minutes au four sans couvercle à 400 °F.

Pendant ce temps, couper les pommes de terre et les placer dans un bol. Ajouter 2 gousses d'ail émincées et le reste du thym frais (enlever la branche cette fois-ci). Ajouter un filet d'huile d'olive et bien mélanger le tout.

Après 15 minutes, retourner le poulet sur le ventre, ajouter les pommes de terre autour du poulet, mettre le couvercle et faire cuire pendant 40 à 50 minutes à 350 °F.

À la fin de la cuisson, enlever le couvercle et mettre à «broil» pour faire rôtir la peau du poulet.



**Menu
semaine 4**

Menu

| | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi | Dimanche |
|----------------------|---|---|--|---|---|---|---|
| Déjeuner | Gruau aux pommes | Bol de céréales riches en fibres 1 fruit | Bagel et fromage à la crème 1 fruit | Tranche de pain de grains entiers et beurre d'arachide nature 1 fruit | Parfait déjeuner et fruits | Fruits Fromage cottage 1/2 bagel et confiture | Tranche de pain aux bananes Yogourt 1 fruit |
| Dîner | Poulet et pomme de terre au thym | Nouilles gratinées au thon | Couscous saucisse et légumes | Poulet et pomme de terre au thym | Filet de porc thym et miel | Salade lupin et pomme | Hamburger végété |
| Souper | Nouilles gratinées au thon | Couscous saucisse et légumes | Salade mexicaine express | Filet de porc thym et miel | Salade lupin et pomme | Hamburger légumes et tofu | Lasagne épinard et fromage cottage |
| Collation ou dessert | <ul style="list-style-type: none"> • Compote de pomme sans sucre • Boule collation • Yogourt grec et granola | Muffin aux fruits <ul style="list-style-type: none"> • Graines de tournesol et raisins • Yogourt grec et granola | <ul style="list-style-type: none"> • Pomme et amandes • Yogourt • Boule collation | <ul style="list-style-type: none"> • Muffin banane et chocolat • Graines de tournesol et raisins • Boisson de soya | <ul style="list-style-type: none"> • Yogourt à boire • Amandes et banane • Pop corn maison | <ul style="list-style-type: none"> • Biscuit moelleux • Compote de pomme sans sucre • Yogourt au fruits et biscuits secs | <ul style="list-style-type: none"> • Craquant au chocolat • Raisins et amandes • Yogourt grec et granola |

Muffins aux fruits

18 muffins - 1h de préparation

20 minutes cuisson

Ingrédients

- 1 tasses de gruau (gros flocons)
- 1 1/2 tasses de son d'avoine
- 3/4 tasse d'amandes moulues finement
- 1/2 tasse d'All Bran Buds (psyllium)
- 1/2 tasse farine
- 2 c. à thé de poudre à pâte
- 2 c. à thé de bicarbonate de soude
- 1 pincée de sel
- 1 tasse de cassonade bien tassée
- 1 1/2 tasses de lait
- 1 c. à soupe de jus de citron
- 1/2 tasse de margarine ou beurre (température pièce)
- 3 oeufs à température de la pièce
- 2 tasses de fruits frais ou congelés au goût (ne pas décongeler les fruits)

Pré-préparation

Ajouter le jus de citron au lait et laisser reposer 5 minutes.

Ajouter le lait aux amandes moulues et laisser reposer 40 minutes en brassant de temps à autre.

Préparation

Préchauffer le four à 375 °F.

Mélanger le gruau, le son d'avoine, les All Bran Buds, la farine, la poudre à pâte, le bicarbonate de soude et le sel.

Mélanger au mixeur la cassonade et la margarine pendant 3 minutes pour obtenir une texture onctueuse.

Ajouter les œufs à la cassonade un à la fois en mélangeant bien au mixeur entre chaque œuf.

Ajouter le mélange de lait et amandes au mélange de cassonade. Ne pas trop remuer.

À l'aide d'une spatule, incorporer les ingrédients secs aux ingrédients liquides en pliant sans trop mélanger.

Incorporer délicatement les fruits en dernier puis portionner.

Cuire environ de 20 à 25 minutes, jusqu'à ce que le milieu soit bien cuit.

Nouilles gratinées au thon

4 portions portions - 10 minutes de préparation
20 minutes cuisson

Ingrédients

- 2 tasses de macaronis
- 2 conserves de thon égouttées
- 1 tasse de lait
- 2 c. à soupe de farine
- 2 c. à soupe de beurre ou margarine
- 1/2 brocoli (ou plus au goût)
- 2 tasses de petits pois congelés
- 2 tasses de fromage râpé
- 1 gousse d'ail hachée
- 1/2 oignon haché finement
- Sel, poivre, basilic, thym

Préparation

Faites chauffer de l'eau légèrement salée dans un grand chaudron pour y cuire vos pâtes.

Préparer une béchamel en faisant fondre le beurre dans un chaudron. Ajouter la farine au beurre fondu en mélangeant bien.

Ajouter le lait graduellement à l'aide d'un fouet pour éviter les grumeaux. Bien mélanger.

Ajouter la gousse d'ail, l'oignon et les assaisonnements au goût. Faire chauffer jusqu'à épaississement.

Ajouter ensuite le thon, le brocoli et les petits pois.

Bien mélanger pour que tout soit enrobé de béchamel.

Une fois les pâtes cuites, bien les égoutter et les mélanger avec la garniture. Mettre le tout dans un plat allant au four

Ajouter le fromage sur le dessus. Faire gratiner au four à « broil » jusqu'à ce que le fromage soit fondu et grillé au goût.

Salade mexicaine express

4 à 6 portions - 10 minutes de préparation

Ingrédients

- 2 conserves de légumineuses mélangées (se trouve dans le coin des conserves à l'épicerie)
- 1 conserve de maïs
- 1 poivron vert coupé en morceaux
- 1/2 concombre coupé en cubes
- 1 tasse de tomates cerises
- 1/2 tasse de fromage feta émietté (facultatif)
- 1/2 tasse de vinaigrette italienne piquante (ou autre de votre goût)
- 1 c. à table de poudre d'ail
- 1 c. à table d'origan frais ou séché

Préparation

Bien rincer les légumineuses dans un tamis à l'eau courante (au moins 30 secondes).

Rincer le maïs en conserve.

Mélanger les légumineuses, le maïs, le poivron et le concombre en morceaux, les tomates, le fromage et les assaisonnements. Bien mélanger.

Terminer par la vinaigrette et bien mélanger.

Salade lupin et pomme

2 portions - 10 minutes de préparation

Ingrédients

- 1 conserve d'haricots lupin bien rincée
- 1/2 tasse de cubes de fromage cheddar ou au goût
- 1 pomme rouge lavée et coupée en morceaux
- 1 tasse d'olives noires (ou vertes) coupées en morceaux
- 2 tasses de brocoli en morceaux
- 3 c. à table d'huile d'olive
- 1 c. à table de jus de citron frais et le zeste d'un citron
- 2 c. à table de persil séché
- 1 c. à table de poudre d'ail
- Poivre au goût

Préparation

Tout mélanger les ingrédients et servir.

Couscous saucisse et légumes

4 à 5 portions - 15 minutes de préparation
15 minutes cuisson

Ingrédients

- 1 1/2 tasse de couscous
- 1 c. à table de bouillon de boeuf
- 2 carottes pelées et coupées en tronçons
- 1/2 navet pelé et coupé en morceaux assez gros
- 1/2 pomme de terre douce pelée et coupée en gros morceaux
- 5 saucisses italiennes douces ou fortes
- 1/2 tasse de raisins secs
- 5 ml de cannelle
- 5 ml d'origan (facultatif)
- 5 ml de curcuma (facultatif)
- Poivre au goût

Préparation

Faire bouillir les saucisses environ 10 minutes (les faire bouillir aide à diminuer le gras et le sel de vos saucisses).

Pendant ce temps remplir un chaudron d'eau, ajouter le bouillon de boeuf et ajouter les légumes.

Rincer les saucisses et les faire cuire dans une poêle jusqu'à ce qu'elles soient bien rôties. Les couper ensuite en tronçons.

Mettre le couscous sec dans un bol de service.

Égoutter les légumes mais garder le bouillon de cuisson.

Mettre les légumes cuits sur le couscous sec. Ajouter les raisins secs, la cannelle, l'origan et le curcuma.

Mettre tout le bouillon de cuisson sur le mélange couscous et légumes (il est normal que le couscous ne boive pas tout le liquide, c'est ce qui fait bon; nous pouvons ainsi rajouter du bouillon dans chaque portion). Bien mélanger.

Servir les portions individuelles et disposer joliment les saucisses sur le mélange couscous/légumes.

Filet de porc thym et miel

2 à 4 portions - 15 minutes de préparation
40 minutes cuisson

Ingrédients

- 1 gros filet de porc (environ 400 g)
- 2 c. à soupe de moutarde de Dijon
- 2 c. à soupe de miel
- 2 c. à thé de thym frais ou séché
- 1 c. à soupe d'huile olive
- 1 oignon
- 300g de fettucini
- 2 carottes en morceaux
- 1 tasse de brocoli
- 1 tasse de petits pois vert
- 1 poivron rouge haché
- 2 c. à soupe de bouillon de boeuf
- 1 c. à soupe de fécule de maïs

Préparation

Faire chauffer le four à environ 350 °F.

Badigeonner le morceau de porc (placer dans un plat allant au four) avec la moutarde de Dijon

Badigeonner ensuite le porc avec un peu de miel.

Saler et poivrer le filet et ajouter le thym sur le porc.

Couper l'oignon en morceaux et répartir sur et autour du porc.

Placer les légumes autour du porc.

Finir par un petit filet d'huile d'olive sur le porc et sur les oignons.

Cuire au four environ 30 à 40 minutes (selon votre morceau de viande) jusqu'à ce que le porc soit encore un peu rosé à l'intérieur.

Pendant ce temps, faire cuire les fettucines.

Une fois le porc à point, le sortir du four et le faire reposer dans un papier d'aluminium environ 5 minutes.

Mettre les légumes de côté.

Préparer la sauce en prenant le jus de cuisson et les oignons dans le fond du plat et les transvider dans un petit chaudron.

Ajouter environ 1 1/2 tasse d'eau, le bouillon de boeuf, la fécule de maïs et bien mélanger.

Faire chauffer la sauce jusqu'à épaississement et rectifier l'assaisonnement au goût.

Servir le porc et les légumes sur les fettucines nappés de sauce.

Hamburger légumes et tofu

4 à 6 boulettes - 10 minutes de préparation
5 minutes cuisson

Ingrédients

- 1 paquet de tofu émietté finement
- 1/2 carotte râpées finement
- 3/4 tasse de chapelure nature ou assaisonnée
- 1/2 petit oignon haché finement
- 1/2 poivron rouge haché finement
- 1/2 tasse de fromage (au goût) râpé finement
- 3 oeufs battus
- 2 c. table de moutarde de Dijon
- 1 c. à thé de thym
- 1 c. à table de poudre d'ail
- 1 c. à table de persil séché ou frais (facultatif)
- 1 c. à table d'huile de canola ou d'olive
- Sel et poivre au goût

Préparation

Bien battre les œufs dans un bol à part.

Mélanger les carottes, les oignons, les poivrons et la chapelure avec le tofu.

Ajouter le fromage, les œufs, la moutarde, l'huile, le thym, le persil, la poudre d'ail, le sel et le poivre au mélange de tofu et bien mélanger le tout.

Façonner des boulettes de grosseur moyenne en compactant bien la garniture pour que la boulette tienne bien.

Si le mélange est trop liquide, ajouter un peu de chapelure.

Si le mélange est trop sec, ajouter un peu d'huile.

Faire cuire les galettes des deux côtés dans une poêle avec un petit peu d'huile.

Servir avec pain hamburger garnis et une salade au goût.

Lasagne épinard et fromage cottage

9 portions - 15 minutes de préparation
20 minutes cuisson

Ingrédients

- 1 paquet de lasagnes de blé entier (375 g)
- 2 tasses d'épinards congelés (décongelés et bien égouttés)
- 1 pot de 500g de fromage cottage à 1% m.g.
- 2 tasses de fromage mozzarella râpé
- 2 tasses de sauce tomate (sauce à spaghetti achetée ou maison ou une conserve de tomates assaisonnées au goût)
- Sel et poivre au goût

Préparation

Faire cuire les lasagnes dans une grand chaudron avec l'eau un peu salée (environ 12 minutes).

Pendant ce temps, faire chauffer dans un chaudron moyen les épinards et le fromage cottage. Saler et poivrer au goût.

Une fois les pâtes cuites, les rincer.

Dans un grand plat en pyrex (9' x 14'), couvrir le fond de lasagnes. Ajouter la moitié du mélange épinards et fromage cottage. Remettre une rangée de pâtes par dessus. Ajouter la sauce tomate au complet. Remettre une rangée de lasagnes puis finir avec le reste du mélange d'épinards.

Mettre le fromage râpé sur le dessus, bien étaler.

Cuire à 350 °F pendant environ 20 minutes (jusqu'à ce que la sauce bouillonne), puis mettre à « broil » quelques minutes pour faire dorer le fromage.

Portionner et servir.