

Repas anti-inflammatoires

Ces repas anti-inflammatoires contiennent des nutriments dont les propriétés sont connues pour atténuer l'inflammation et combattre les maladies chroniques.



Liste d'épicerie



29 ingrédients

FRUITS

- 4 Avocats
- 6 Citrons

PETIT DÉJEUNER

- 1 tasse Sirop d'érable

GRAINES, NOIX ET ÉPICES

- 1 cuillère à café Poivre noir
- 1 1/3 cuillères à soupe Cannelle
- 1 1/3 cuillères à soupe Thym séché
- 1 cuillère à café Poudre d'ail
- 1 cuillère à café Poudre d'oignon
- 2 cuillères à café Paprika
- 2 cuillères à café Pacanes
- 1 tasse Graines de citrouille
- 2 1/2 cuillères à café Sel de mer
- Sel de mer et poivre noir
- 1 1/3 cuillères à soupe Curcuma

LÉGUMES

- 12 tasses Asperges
- 16 tasses Jeunes épinards
- 4 Betteraves
- 10 tasses Choux de Bruxelles
- 8 Carottes
- 2 têtes Choux-fleur
- 2 Ail
- 1 tasse Radis
- 4 Patates douces

PAIN, POISSON, VIANDE ET FROMAGE

- 2 lbs Poitrine de poulet
- 2 lbs Poulet haché extra maigre
- 2 1/2 lbs Filets de saumon

CONDIMENTS ET HUILES

- 1/4 tasse Moutarde de Dijon
- 2 1/8 tasses Huile d'olive extra vierge

AUTRE

- 4 Planches de cèdre



Poulet à la poêle, chou-fleur doré et frites de carottes



7 ingrédients



40 minutes



8 portions

DIRECTIONS

1. Préchauffez le four à 375°F (191°C) et recouvrez une grande plaque à pâtisserie de papier parchemin.
2. Épluchez et coupez les carottes en bâtonnets. Lavez et coupez le chou-fleur en bouquets.
3. Badigeonnez les blancs de poulet avec 1/3 de l'huile d'olive. Assaisonnez avec le thym et le sel de mer. Placez-les sur la plaque à pâtisserie.
4. Mélangez les bâtonnets de carottes dans 1/3 de l'huile d'olive. Placez-les sur la plaque de cuisson à côté du poulet.
5. Mélangez le chou-fleur avec le reste de l'huile d'olive et le curcuma. Mélangez jusqu'à ce que le chou-fleur soit uniformément jaune puis transférez-le sur la plaque de cuisson.
6. Placez la plaque dans le four et faites cuire pendant 30 minutes ou jusqu'à ce que la poitrine de poulet soit bien cuite.
7. Retirez la plaque du four et répartissez-la dans des assiettes. Ajoutez du sel au goût si vous le souhaitez. Savourez!

NOTES

Pauvre en FODMAP

Utilisez des courgettes à la place du chou-fleur.

INGRÉDIENTS

- 8 Carottes (de taille moyenne)
- 2 têtes Chou-fleur
- 3/4 tasse Huile d'olive extra vierge (séparée trois fois)
- 2 lbs Poitrine de poulet
- 1 1/3 cuillères à soupe Thym séché
- 1 1/3 cuillères à soupe Poudre de curcuma
- 1/2 cuillère à café Sel de mer

NUTRITION

		Quantité par portion	
Calories	382	Cholestérol	82mg
Graisse	24g	Sodium	286mg
Carbs	14g	Vitamine A	10244IU
Fibre	5g	Vitamine C	75mg
Sucre	6g	Calcium	70mg
Protéine	29g	Fer	3mg

Saumon sur planche de cèdre avec des asperges grillées



12 ingrédients



30 minutes



8 portions

DIRECTIONS

1. Assurez-vous que votre planche de cèdre a été trempée pendant au moins 4 heures et lisez les consignes de sécurité ci-dessous.
2. Mélangez les asperges à l'huile d'olive, salez et poivrez selon votre goût et mettez de côté.
3. Dans un bol, mélangez le sirop d'érable, la poudre d'ail, la poudre d'oignon, le paprika, le sel et le poivre. Déposez les filets de saumon dans le bol et enrobez-les uniformément de la marinade.
4. Préchauffez le gril à feu vif. Faites griller les asperges pendant 2 à 3 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Mettez de côté.
5. Réduisez à un feu moyen et placez la planche trempée sur le gril pendant environ 3 minutes ou jusqu'à ce qu'elle commence à crépiter et à fumer.
6. Retournez la planche et placez les filets de saumon dessus, puis disposez les tranches de citron sur le saumon. Placez également les extrémités du citron sur la planche, côté coupé vers le bas. Réduisez le feu à faible intensité, fermez le couvercle et faites cuire jusqu'à ce que le saumon se défasse facilement, environ 15 à 20 minutes. Arrosez avec le reste de la marinade à mi-cuisson.
7. Répartissez les asperges dans les assiettes. Pressez le citron sur le saumon, servez et appréciez !

NOTES

La sécurité avant tout

Ne laissez pas votre barbecue dépasser 177°C (350°F), car la planche pourrait prendre feu. Ayez un vaporisateur d'eau à portée de main en cas d'embrasement.

Pas d'asperges?

Remplacez-les par d'autres légumes grillés.

Pas de barbecue?

Faites tremper la planche au moins 4 heures et badigeonnez-la d'huile. Préchauffez le four à 350°F (177°C) et faites cuire le saumon sur la planche jusqu'à ce qu'il se défasse facilement, environ 15 à 20 minutes.

INGRÉDIENTS

4	Planches de cèdre
12 tasses	Asperges (extrémités ligneuses coupées)
1/4 tasse	Huile d'olive extra vierge
	Sel de mer et poivre noir (au goût)
1/2 tasse	Sirop d'érable
1 cuillère à café	Poudre d'ail
1 cuillère à café	Poudre d'oignon
2 cuillères à café	Paprika
2 cuillères à café	Sel de mer
1 cuillère à café	Poivre noir
2 1/2 lbs	Filets de saumon
4	Citron (coupé en rondelles)

NUTRITION

		Quantité par portion	
Calories	362	Cholestérol	78mg
Graisse	16g	Sodium	660mg
Carbs	24g	Vitamine A	1861IU
Fibre	5g	Vitamine C	21mg
Sucre	17g	Calcium	90mg
Protéine	33g	Fer	6mg



Salade de patates douces et de betteraves rôties



10 ingrédients



50 minutes



8 portions

DIRECTIONS

1. Préchauffez le four à 375 °F (191 °C).
2. Tapissez une plaque à pâtisserie de papier sulfurisé. Mélangez les bâtonnets de patate douce et de betterave avec la moitié de l'huile d'olive, la moitié du sirop d'érable, la cannelle, le sel de mer et le poivre. Faites cuire au four pendant 40 à 45 minutes jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés.
3. Pendant ce temps, préparez la vinaigrette en combinant le reste de l'huile d'olive avec le jus de citron. Mettez de côté.
4. Mettez les noix de pécan dans une poêle à feu moyen et remuez jusqu'à ce qu'elles soient grillées. Ajoutez le reste du sirop d'érable. Remuez jusqu'à ce que les pacanes soient bien enrobées. Continuez à remuer jusqu'à ce que les pacanes deviennent très collantes. Retirez du feu et étalez sur un morceau de papier ciré. Casser en morceaux lorsqu'ils sont secs.
5. Lorsque les patates douces et les betteraves sont cuites, mélangez les épinards avec la vinaigrette au citron et à l'huile et mettez-en une poignée dans chaque assiette. Recouvrez de betteraves et de patates douces rôties. Garnissez d'avocat et de pacanes à l'érable.

INGRÉDIENTS

- 4 Betteraves (coupées en bâtonnets d'un pouce)
- 4 Patates douces (coupées en bâtonnets d'un pouce)
- 1/2 tasse Huile d'olive extra vierge (séparée)
- 1/2 tasse Sirop d'érable (séparé)
- 1 1/3 cuillères à soupe Cannelle
- Sel de mer et poivre noir (au goût)
- 1 Citron (jus)
- 2 tasses Pacanes
- 16 tasses Jeunes épinards
- 4 Avocats (coupés en tranches)

NUTRITION

		Quantité par portion	
Calories	595	Cholestérol	0mg
Graisse	46g	Sodium	125mg
Carbs	46g	Vitamine A	15026IU
Fibre	14g	Vitamine C	33mg
Sucre	20g	Calcium	149mg
Protéine	8g	Fer	4mg



Salade César aux choux de Bruxelles rôtis



9 ingrédients



1 heure



8 portions

DIRECTIONS

1. Préchauffez le four à 204°C (400°F). Dans un grand bol, mélangez les choux de Bruxelles avec un filet d'huile d'olive et assaisonnez de sel marin et de poivre. Mélangez bien et placez-les sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier parchemin ou de papier d'aluminium.
2. Coupez le bout de la tête d'ail et enlevez la peau pour laisser apparaître les gousses. Arrosez-le d'huile d'olive et enveloppez-le dans du papier d'aluminium. Placez-les sur la plaque à pâtisserie avec les choux de Bruxelles. Mettez au four et faites cuire pendant 30 minutes. Au bout de 30 minutes, retirez les choux de Bruxelles et laissez l'ail cuire pendant 15 minutes supplémentaires.
3. Retirez l'ail du four et laissez-le refroidir. Lorsqu'il est assez froid pour être manipulé, retirez les gousses une par une dans un robot culinaire/blender. Ajoutez le reste de l'huile d'olive, le jus de citron, la moutarde et assaisonnez avec un peu de sel et de poivre. Mixez jusqu'à obtenir une consistance crémeuse.
4. Placez les choux de Bruxelles, le radis et le poulet haché dans le grand bol de mélange et ajoutez la quantité désirée de vinaigrette à l'ail. Mélangez bien. Déposez dans le bol et garnir de graines, de sel de mer et de poivre. Appréciez!

NOTES

Restes

Conservez au réfrigérateur dans un récipient hermétique jusqu'à trois jours.

Gagner du temps

Faites cuire le poulet haché et préparez la vinaigrette à l'ail rôti à l'avance.

Pas de poulet haché extra maigre?

Utilisez n'importe quel autre type de viande hachée à la place.

Végétalien et végétarien

Utilisez des lentilles cuites au lieu de la viande hachée.

INGRÉDIENTS

- 2 lbs Poulet haché extra maigre (cuit)
- 10 tasses Chou de Bruxelles (coupé en deux)
- 1 tasse Radis (tranchés)
- 1 tasse Graines de citrouille
- 2/3 tasse Huile d'olive extra vierge
- 2 Ail (tête entière)
- 1 Citron (jus)
- 1/4 tasse Moutarde de Dijon
- Sel de mer et poivre noir

NUTRITION

Quantité par portion

Calories	446	Cholestérol	98mg
Graisse	33g	Sodium	187mg
Carbs	14g	Vitamine A	831IU
Fibre	6g	Vitamine C	98mg
Sucre	3g	Calcium	68mg
Protéine	27g	Fer	5mg