

Recettes pour plaque de cuisson

Ces plats préparés à la plaque de cuisson peuvent changer la donne pendant une semaine chargée. Chargées de légumes et de protéines et débordantes de saveur, ces recettes colorées feront certainement fureur à table.



CRÉÉ PAR L'ÉQUIPE MARCHÉVIE DE LEAGUE

Liste d'épicerie



43 ingrédients

FRUITS

1/2 Lime

PETIT-DÉJEUNER

1 c. à soupe Sirop d'érable

GRAINES, NOIX ET ÉPICES

1/2 c. à thé Poudre d'ail

1/4 c. à thé Gingembre moulu

1 c. à thé Assaisonnement à l'italienne

1/8 c. à thé Flocons de poivre rouge

1/4 c. à thé Sel de mer

0 Sel de mer et poivre noir

1 1/3 c. à thé Assaisonnement pour tacos

LÉGUMES

6 tasses Brocoli

3 1/2 tasses Choux de Bruxelles

4 Carotte

1 Ail

1 Poivron vert

2 tasses Mini pommes de terre

2 Poivron rouge

1/2 tasse Oignon rouge

2 Oignon jaune

PAIN, POISSON, VIANDE ET FROMAGE

8 ozs Poitrine de poulet

12 ozs Crevettes

7 1/16 ozs Tofu

CONDIMENTS ET HUILES

1/3 tasse Huile d'olive extra-vierge

3 c. à soupe Pesto

2 c. à soupe Tamari



Poulet, pommes de terre et légumes au pesto sur la plaque



7 ingrédients



30 minutes



2 portions

DIRECTIONS

1. Préchauffez le four à 400°F (205°C) et tapissez une grande plaque à pâtisserie de papier parchemin.
2. Disposez le poulet, les pommes de terre, le brocoli et la carotte sur la plaque de cuisson. Arrosez-les d'huile et assaisonnez-les de sel et de poivre. Étalez le pesto sur le dessus jusqu'à ce qu'il soit bien enrobé.
3. Faites cuire au four pendant 25 à 30 minutes ou jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit et que les légumes soient tendres. Assaisonnez avec du sel et du poivre supplémentaires si nécessaire. Répartissez dans des assiettes et dégustez !

NOTES

Restes

Réfrigérez dans un contenant hermétique jusqu'à trois jours.

Taille des portions

Une portion équivaut à environ quatre onces de poulet, une tasse de pommes de terre, une tasse de brocoli et une demi-tasse de carotte.

Garnitures supplémentaires

Ajoutez des flocons de piment rouge, du parmesan ou de la levure nutritionnelle.

INGRÉDIENTS

8 ozs	Poitrine de poulet (sans peau, sans os)
2 tasses	Mini pommes de terre (coupées en deux)
2 tasses	Brocoli (coupé en fleurettes)
1	Carotte (moyenne, en tranches)
1 1/2 c. à soupe	Huile d'olive extra-vierge
3 c. à soupe	Pesto
	Sel de mer et poivre noir

NUTRITION

		Quantité par portion
Calories	483	Cholestérol 82mg
Lipides	23g	Sodium 254mg
Glucides	38g	Vitamine A 6064IU
Fibres	7g	Vitamine C 113mg
Sucres	6g	Calcium 149mg
Protéines	34g	Fer 3mg



Légumes rôtis sur la plaque



8 ingrédients



30 minutes



4 portions

DIRECTIONS

1. Préchauffez le four à 204°C (400°F) et tapissez une plaque à pâtisserie de papier parchemin.
2. Ajoutez les légumes sur la plaque et arrosez-les d'huile. Assaisonner avec l'assaisonnement italien, la poudre d'ail et le sel. Mélangez bien pour enrober les légumes uniformément.
3. Faites cuire au four pendant 25 à 30 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Appréciez!

NOTES

Restes

Réfrigérez dans un contenant hermétique jusqu'à trois jours.

Pas d'huile d'olive extra-vierge?

Utilisez de l'huile d'avocat ou de l'huile de noix de coco à la place.

INGRÉDIENTS

- 3 1/2 tasses** Choux de Bruxelles (coupés en deux ou en quatre)
- 2 cups** Brocoli (coupé en fleurettes)
- 2** Carotte (épluchée et coupée en tranches)
- 2** Oignon jaune (moyen, coupé en quartiers)
- 2 c. à soupe** Huile d'olive extra-vierge
- 1 c. à thé** Assaisonnement à l'italienne
- 1/2 c. à thé** Poudre d'ail
- 1/4 c. à thé** Sel de mer (au goût)

NUTRITION

Quantité par portion

Calories	145	Cholestérol	0mg
Lipides	7g	Sodium	205mg
Glucides	19g	Vitamine A	5959IU
Fibres	6g	Vitamine C	108mg
Sucres	8g	Calcium	84mg
Protéines	5g	Fer	4mg



Fajitas de crevettes sur la plaque



7 ingrédients



20 minutes



2 portions

DIRECTIONS

1. Préchauffez le four à 204°C (400°F).
2. Placez les crevettes, les poivrons et l'oignon sur une grande plaque. Assaisonnez avec l'huile et l'assaisonnement pour tacos et mélangez jusqu'à ce que les crevettes et les légumes soient bien enrobés. Disposez en une seule couche.
3. Faites cuire au four pendant six à huit minutes ou jusqu'à ce que les crevettes soient bien cuites.
4. Retirez la plaque du four et mettez le four sur le gril. Retirez les crevettes de la poêle et mettez-les de côté. Faites griller les poivrons et les oignons pendant trois à quatre minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient légèrement carbonisés.
5. Remettez les crevettes dans la poêle et arrosez-les de jus de citron vert. Assaisonnez de sel si nécessaire. Savourez!

INGRÉDIENTS

12 ozs	Crevettes (déveinées, décortiquées, sans queue)
1	Poivron rouge (en tranches fines)
1	Poivron vert (tranché finement)
1/2 tasse	Oignon rouge (tranché finement)
1 1/2 c. à soupe	Huile d'olive extra-vierge
1 1/3 c. à soupe	Assaisonnement pour tacos
1/2	Lime (jus)

NOTES

Restes

Réfrigérez dans un contenant hermétique jusqu'à deux jours.

Plus de goût

Ajoutez des flocons de piment rouge ou du cayenne selon votre goût.

Servir avec

Tortillas, riz, riz au chou-fleur, laitue, salsa, avocat, coriandre et/ou crème aigre.

Pas d'assaisonnement pour tacos?

Utilisez une combinaison de poudre de chili, cumin, poudre d'ail, poudre d'oignon, origan et sel.

NUTRITION

Quantité par portion

Calories	300	Cholestérol	274mg
Lipides	11g	Sodium	719mg
Glucides	16g	Vitamine A	2089IU
Fibres	4g	Vitamine C	130mg
Sucres	7g	Calcium	150mg
Protéines	37g	Fer	2mg



Sauté de tofu collant sur plaque



9 ingrédients



35 minutes



2 portions

DIRECTIONS

1. Préchauffez le four à 204°C (400°F) et tapissez une plaque à pâtisserie de papier parchemin.
2. Ajoutez le tofu et la moitié du tamari dans un bol et mélangez pour enrober le tofu de tamari. Transférez le tofu sur un côté de la plaque à pâtisserie. Dans le même bol, ajoutez le brocoli, la carotte et le poivron. Ajoutez la moitié du tamari restant et mélangez jusqu'à ce que les légumes soient légèrement enrobés de tamari. Transférez les légumes de l'autre côté de la plaque à pâtisserie.
3. Faites cuire le tofu et les légumes au four pendant 20 minutes.
4. Pendant ce temps, dans un bol, combinez le reste du tamari, le sirop d'érable, l'ail, le gingembre et les flocons de piment rouge.
5. Tournez le tofu et les légumes, puis arrosez-les de la sauce au gingembre et à l'érable. Poursuivez la cuisson pendant huit à dix minutes jusqu'à ce que la sauce soit collante et bouillonnante. Servez et appréciez!

NOTES

Restes

Réfrigérez dans un contenant hermétique jusqu'à quatre jours.

Garnitures supplémentaires

Graines de sésame, oignon vert tranché, ou plus de tamari.

Légumes

Utilisez du chou-fleur, du poivron, des pois cassés, des courgettes ou des haricots verts à la place.

Pas de tamari?

Utilisez de la sauce soja ou des aminos de noix de coco à la place,

Pas de sirop d'érable?

Utilisez du miel ou un autre édulcorant liquide à la place.

Servir avec

Riz, riz au chou-fleur ou quinoa.

INGRÉDIENTS

- 7 1/16 ozs** Tofu (extra-ferme, pressé, coupé en triangles ou cubes de 1 cm d'épaisseur)
- 2 c. à soupe** Tamari (divisé)
- 2 tasses** Brocoli (coupé en fleurettes)
- 1** Carotte (grande, pelée et coupée en tranches)
- 1** Poivron rouge (moyen, haché)
- 1 c. à soupe** Sirop d'érable
- 1** Ail (petite gousse, émincée)
- 1/4 c. à thé** Gingembre moulu
- 1/8 c. à thé** Flocons de poivre rouge

NUTRITION

Quantité par portion

Calories	182	Cholestérol	0mg
Lipides	6g	Sodium	1064mg
Glucides	22g	Vitamine A	7572IU
Fibres	6g	Vitamine C	160mg
Sucres	13g	Calcium	356mg
Protéines	15g	Fer	4mg