

Repas riches en antioxydants

Ces repas sont à base de plantes, pleins de vitamines et d'antioxydants naturels qui vous aideront à équilibrer les radicaux libres, à nourrir votre corps et à satisfaire votre faim.



CRÉÉ PAR LE MARCHÉVIE LEAGUE

Liste d'épicerie



67 ingrédients

FRUITS

- 1 Lime

PETIT DÉJEUNER

- 2 cuillères à soupe Sirop d'érable
- 3/4 de tasse Grits à l'ancienne

GRAINES, NOIX ET ÉPICES

- 1 cuillère à café Poudre de chili
- 1 1/3 cuillère à soupe Cumin
- 2 1/2 cuillères à soupe Poudre de curry
- 1 cuillère à café Garam Masala
- 1/2 tasse Graines de lin moulues
- 1/4 de cuillère à café Flocons de poivre rouge
- 2 cuillères à café Sel de mer
- 1 cuillère à café Paprika fumé

SURGELÉS

- 3/4 de tasse Maïs congelé

LÉGUMES

- 14 tasses Jeunes épinards
- 4 Betteraves
- 4 tasses Coriandre
- 5 Champignons Cremini
- 1 tige Ail
- 1/4 de tasse Gingembre
- 1 Piment jalapeño
- 1 bulbe Feuilles de chou frisé
- 2 cuillères à soupe Radis
- 2 Poivron rouge
- 1 cuillère à café Oignon jaune

EN BOÎTE ET EN CONSERVE

- 1 3/4 tasses Haricots noirs
- 1 tasse Riz brun
- 2 tasses Lait de coco en conserve
- 10 ozs Saumon sauvage en conserve
- 2 tasses Pois chiches
- 2 tasses Chips de tortilla de maïs
- 1 tasse Riz au jasmin
- 2 tasses Lentilles
- 3/4 de tasse Salsa
- 2 cuillères à soupe Pâte de tomate
- 3 1/2 tasses Bouillon de légumes

CUISSON AU FOUR

- 1/2 cuillère à café Miel cru
- 1/2 tasse Farine de tapioca

PAIN, POISSON, VIANDE ET FROMAGE

- 4 ozs Fromage cheddar

CONDIMENTS ET HUILES

- 1 cuillère à soupe Vinaigre de cidre de pomme
- 1 cuillère à café Huile d'avocat
- 2 cuillères à soupe Huile de noix de coco
- 1/4 de tasse Huile d'olive extra vierge

AUTRE

- 1/4 de tasse Eau



Grits de chou frisé aux champignons



6 ingrédients



20 minutes



4 portions

DIRECTIONS

1. Dans une casserole, portez le bouillon à ébullition. Ajoutez la moitié du sel et incorporez lentement les grits en fouettant. Réduisez le feu à moyen-doux et laissez cuire pendant environ 15 minutes, ou jusqu'à épaississement. Mettez de côté.
2. Pendant ce temps, faites chauffer l'huile dans une grande poêle à feu moyen. Faites cuire le chou frisé et les champignons jusqu'à ce qu'ils soient tendres, environ cinq minutes. Assaisonnez avec le reste du sel.
3. Répartissez les grits dans des assiettes et garnissez de chou frisé et de champignons. Appréciez !

NOTES

Restes

Réfrigérez dans un contenant hermétique jusqu'à 3 jours.

Portion

Une portion équivaut à environ 1 1/2 à 2 tasses.

Plus de goût

Ajoutez du cayenne, du parmesan ou du cheddar aux grits. Remplacez la moitié du bouillon par du lait ou du lait alternatif.

Garnitures supplémentaires

Poivre noir, cœurs de chanvre ou flocons de piment rouge.

INGRÉDIENTS

3 tasses	Bouillon de légumes
1/2 cuillère à café	Sel de mer (séparé)
3/4 de tasse	Grits à l'ancienne (non cuits)
1 cuillère à soupe	Huile d'olive extra vierge
4 tasses	Feuilles de chou frisé (tiges épaisses enlevées, finement hachées)
8	Champignons Cremini (en tranches)

NUTRITION

		Quantité par portion	
Calories	162	Cholestérol	0mg
Graisse	4g	Sodium	799 mg
Carbs	27g	Vitamine A	1406IU
Fibre	3g	Vitamine C	21mg
Sucre	2g	Calcium	61mg
Protéine	4g	Fer	2mg



Salade de chou frisé, de saumon et de betterave



8 ingrédients



50 minutes



4 portions

DIRECTIONS

1. Préchauffez le four à 425 °F (218 °C). Enveloppez les betteraves dans du papier d'aluminium et faites-les cuire pendant 40 à 45 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient bien cuites. Retirez les betteraves du four et laissez-les refroidir. Une fois refroidies, pelez-les et couper-les en quartiers.
2. Pendant que les betteraves cuisent, préparez la vinaigrette dans un petit bol en mélangeant au fouet l'huile d'olive, le vinaigre de cidre de pomme, le miel et le sel marin. Mettez de côté.
3. Mettez le chou frisé dans un bol et ajoutez la moitié de la vinaigrette, en utilisant vos mains pour la faire pénétrer dans les feuilles de chou frisé. Ajoutez ensuite les radis, le saumon et les betteraves. Versez le reste de la vinaigrette sur le dessus. Servez et appréciez !

NOTES

Restes

Réfrigérez dans un contenant hermétique jusqu'à trois jours.

Garnitures supplémentaires

Ajoutez des oignons marinés ou vos noix et graines préférées.

Pas de saumon

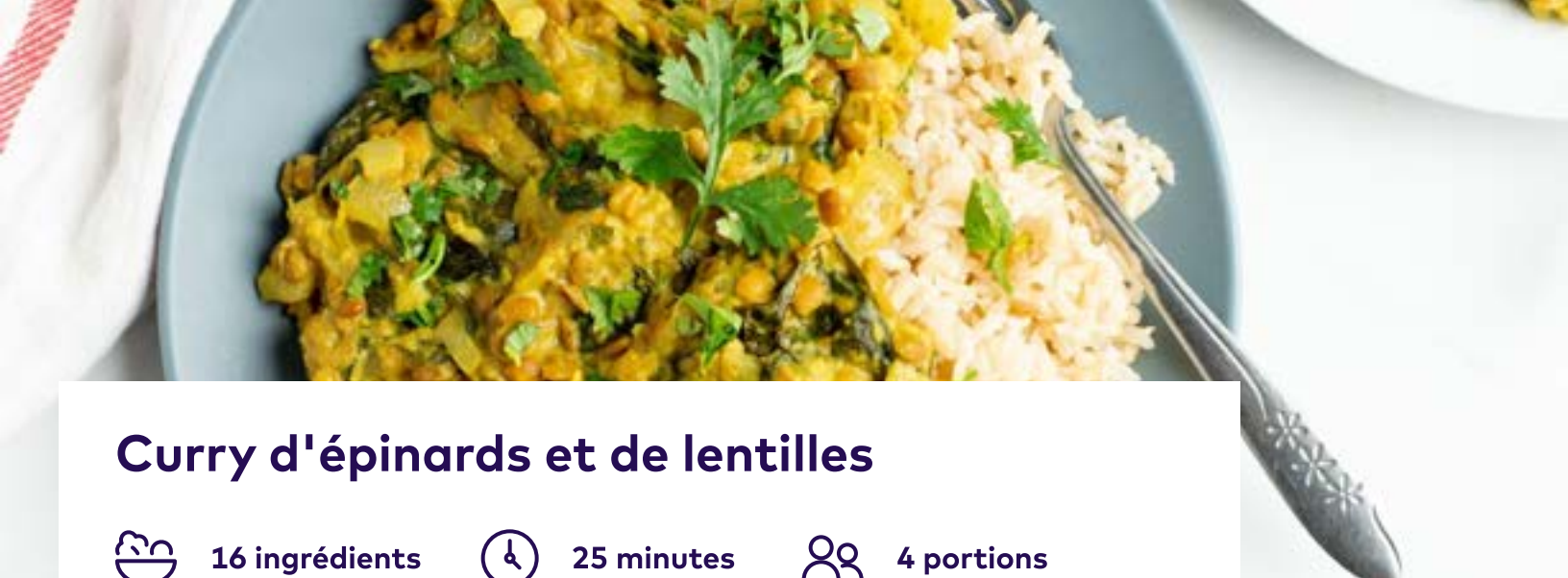
Utilisez du thon ou des sardines en boîte à la place.

INGRÉDIENTS

4	Betterave (avec la peau, lavée)
2 cuillères à soupe	Huile d'olive extra vierge
1 cuillère à soupe	Vinaigre de cidre de pomme
1/2 cuillère à café	Miel cru
1/8 cuillère à café	Sel de mer
8 tasses	Feuilles de chou frisé (finement râpées)
1/4 de tasse	Radis (en fines lamelles)
10 ozs	Saumon sauvage en conserve

NUTRITION

		Quantité par portion
Calories	226	Cholestérol 47mg
Graisse	12g	Sodium 437mg
Carbs	11g	Vitamine A 2181IU
Fibre	4g	Vitamine C 44mg
Sucre	7g	Calcium 148mg
Protéine	21g	Fer 2mg



Curry d'épinards et de lentilles



16 ingrédients



25 minutes



4 portions

DIRECTIONS

1. Dans une grande poêle, faites chauffer l'huile à feu moyen. Ajoutez les oignons, l'ail et le gingembre dans la poêle, en remuant et en faisant sauter pendant 3 à 5 minutes jusqu'à ce que les oignons commencent à ramollir.
2. Incorporez la poudre de curry, le cumin, le sel et les flocons de piment rouge et continuez à faire cuire pendant une minute jusqu'à ce que les épices deviennent odorantes.
3. Ajoutez le jus de citron vert et le bouillon de légumes. Grattez les morceaux brunis au fond de la casserole. Ajoutez ensuite le lait de coco, les lentilles et la coriandre et mélangez le tout. Incorporez les épinards, deux tasses à la fois.
4. Portez le curry à une légère ébullition puis réduisez le feu et laissez mijoter pendant 15 minutes. Pendant ce temps, faites cuire votre riz selon les instructions figurant sur l'emballage.
5. Lorsque le curry a légèrement épaissi, incorporez le sirop d'érable. Répartissez le riz cuit dans des assiettes et garnissez-le du curry. Appréciez !

NOTES

Pas de riz

Servez seul ou avec du quinoa, du couscous ou des pommes de terre à la place.

Restes

Conservez couvert au réfrigérateur jusqu'à 4 jours ou au congélateur jusqu'à 2 à 3 mois.

Trop épais?

Si le curry devient trop épais, ajoutez du bouillon de légumes pour l'éclaircir.

Plus de saveurs

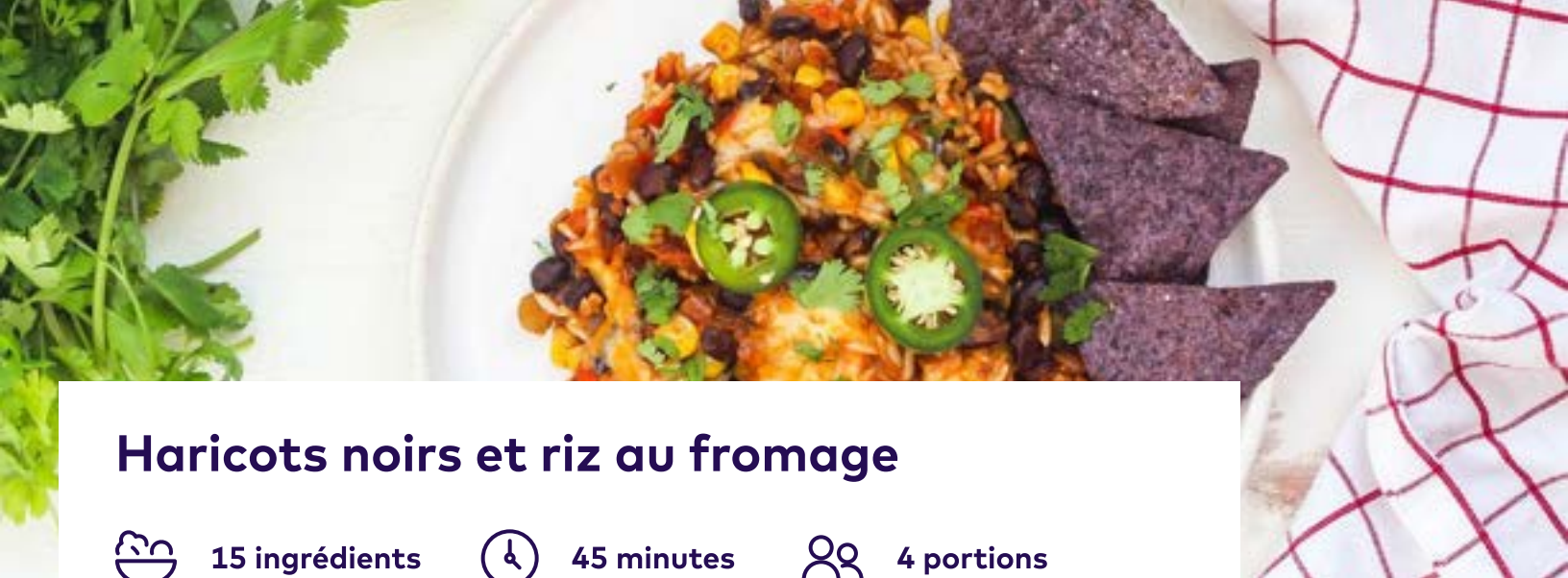
Ajoutez de la coriandre et du citron vert.

INGRÉDIENTS

1 cuillère à soupe	Huile d'olive extra vierge
1	Oignon jaune (gros, haché)
3	Ail (gousse, émincée)
1 cuillère à soupe	Gingembre (pelé et râpé)
2 cuillères à soupe	Poudre de curry
1 cuillère à café	Cumin
1/2 cuillère à café	Sel de mer
1/4 de cuillère à café	Flocons de poivre rouge
1	Lime (jus)
1/2 tasse	Bouillon de légumes
1 tasse	Lait de coco en conserve
2 tasses	Lentilles (cuites)
1/2 tasse	Coriandre (facultatif, grossièrement hachée)
6 tasses	Jeunes épinards
1 tasse	Riz au jasmin (sec)
2 cuillères à café	Sirop d'érable

NUTRITION

		Quantité par portion
Calories	463	Cholestérol 0mg
Graisse	15g	Sodium 435 mg
Carbs	70g	Vitamine A 4488IU
Fibre	13g	Vitamine C 19mg
Sucre	8g	Calcium 109mg
Protéine	15g	Fer 7mg



Haricots noirs et riz au fromage



15 ingrédients



45 minutes



4 portions

DIRECTIONS

1. Faites cuire le riz brun selon les instructions figurant sur l'emballage.
2. Pendant que le riz cuit, faites chauffer l'huile d'avocat dans une poêle à feu moyen et ajoutez l'oignon. Faites-le sauter pendant 2 à 3 minutes, puis ajoutez le cumin, la poudre de chili, le paprika et le sel marin. Ajoutez ensuite le poivron rouge et le jalapeño. Faites-les cuire pendant 2 à 3 minutes supplémentaires.
3. Ajoutez les haricots noirs, le maïs, la salsa et le riz cuit. Remuez pour combiner le tout.
4. Mettez le four en position gril. Recouvrez la poêle de fromage râpé et placez-la au four pendant 3 à 4 minutes, jusqu'à ce que le fromage bouillonne sur le dessus. Servez avec des tortillas de maïs et de la coriandre fraîche. Savourez !

NOTES

Sans produits laitiers

Omettez le cheddar, ou utiliser un fromage sans produits laitiers.

Pas de paprika fumé

Utilisez du paprika ordinaire à la place.

Moins épicé

Omettez le jalapeño.

Sans maïs

Omettez le maïs et les tortillas.

Pas d'huile d'avocat

Utilisez plutôt de l'huile d'olive extra vierge.

Gagner du temps

Faites cuire le riz brun à l'avance. Vous pouvez également utiliser du riz au jasmin ou du quinoa, qui cuisent plus rapidement.

INGRÉDIENTS

1 tasse	Riz brun (sec, non cuit)
1 cuillère à café	Huile d'avocat
1/2	Oignon jaune (haché)
2 cuillères à café	Cumin
1 cuillère à café	Poudre de chili
1 cuillère à café	Paprika fumé
1/4 de cuillère à café	Sel de mer
1	Poivron rouge (haché)
1	Piment jalapeno (épépiné et haché)
1 3/4 tasses	Haricots noirs (cuits)
3/4 de tasse	Maïs congelé (décongelé)
3/4 de tasse	Salsa
4ozs	Fromage cheddar (facultatif, râpé)
2 tasses	Chips de tortilla de maïs (facultatif)
1/4 de tasse	Coriandre (facultatif, hachée)

NUTRITION

		Quantité par portion
Calories	520	Cholestérol 28mg
Graisse	16g	Sodium 707mg
Carbs	76g	Vitamine A 2183IU
Fibre	12g	Vitamine C 45 mg
Sucre	6g	Calcium 285mg
Protéine	20g	Fer 4mg



Roti aux pois chiches et épinards



14 ingrédients



30 minutes



3 portions

DIRECTIONS

1. Faites chauffer la moitié de l'huile de noix de coco dans une grande poêle à feu moyen. Faites sauter l'oignon et l'ail jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Incorporez la pâte de tomate, le cumin, la poudre de curry, le garam masala et le sel marin.
2. Incorporez la moitié du lait de coco, les épinards et les pois chiches. Faites cuire jusqu'à ce que les épinards soient flétris, puis mettez de côté.
3. Maintenant, préparez votre roti. Mélangez au fouet le lin moulu, la farine de tapioca, le reste du lait de coco et l'eau. Mélangez bien.
4. Faites chauffer le reste de l'huile de coco dans une grande poêle à feu moyen. Versez la pâte à roti (environ 3/4 de tasse par roti) et étaler-la uniformément en une fine couche en utilisant le dos d'une cuillère. Faites cuire pendant environ 2-3 minutes de chaque côté. (Remarque : la pâte est collante, faites attention lorsque vous retournez les rotis).
5. Placez chaque roti sur une assiette et répartissez le mélange de pois chiches et d'épinards au milieu. Repliez les côtés, puis le haut et le bas. Appréciez !

NOTES

Si vous aimez bien le piquant

Ajoutez de la poudre de chili selon votre goût.

Laissez tomber le roti

Servez le mélange de pois chiches et d'épinards avec du naan, du riz ou du riz au chou-fleur.

INGRÉDIENTS

2 cuillères à soupe	Huile de noix de coco (séparée)
1	Oignon jaune (moyen, en dés)
2	Ail (gousses, émincé)
2 cuillères à soupe	Pâte de tomate
1 cuillère à café	Cumin
1 1/2 cuillère à café	Poudre de curry
1 cuillère à café	Garam Masala
1/2 cuillère à café	Sel de mer
1 tasse	Lait de coco en conserve (séparé)
2 tasses	Jeunes épinards
2 tasses	Pois chiches
1/2 tasse	Graines de lin moulues
1/2 tasse	Farine de tapioca
1/4 de tasse	Eau

NUTRITION

		Quantité par portion	
Calories	602	Cholestérol	0mg
Graisse	33g	Sodium	449mg
Carbs	63g	Vitamine A	2077IU
Fibre	15g	Vitamine C	10 mg
Sucre	11g	Calcium	138 mg
Protéine	17g	Fer	7mg