

Idées de repas pour le système immunitaire

Donnez un coup de pouce à votre système immunitaire avec ces recettes remplies de vitamines et de minéraux qui vous aideront à rester en bonne santé.



ÉLABORÉ PAR LE MARCHÉ SANTÉ DE LEAGUE

Liste d'épicerie



ingrédients

FRUITS

- 2 avocats
- 1 banane
- 1 tasse de bleuets
- 1 citron
- 1 c. à de jus de lime
- 2 1/2 oranges navel

DÉJEUNER

- 1/2 tasse de sirop d'érable

GRAINES, NOIX ET ÉPICES

- 3/4 c. à thé de poivre noir
- 1/2 c. à thé de cardamome
- 1 tasse de noix de cajou
- 1/4 c. à thé de poivre de Cayenne
- 2 c. à soupe de graines de chia
- 2 1/4 c. à thé de cannelle
- 1/3 tasse de graines de lin moulues
- 1/2 tasse de graines de citrouille
- 1 1/16 c. à soupe de sel de mer
- 0 sel de mer et poivre noir
- 1 tasse d'amandes effilées
- 1 1/2 c. à thé de curcuma
- 1 tasse de noix de Grenoble

LÉGUMES

- 3 tasses de bébés épinards
- 1/2 tasse de feuilles de basilic
- 4 betteraves
- 2 carottes
- 1/2 tasse de tomates cerises
- 1/4 tasse d'aneth frais
- 6 gousses d'ail
- 2 1/2 c. à thé de gingembre
- 1 poivron vert
- 1/4 oz de citronnelle
- 1/2 tasse de feuilles de menthe
- 2 tasses de champignons
- 1 tasse de persil
- 1/4 tasse de radis
- 3 poivrons rouges
- 1 1/2 tasses de champignons shiitake
- 2 patates douces
- 1/4 tasse de basilic thaï
- 3 tomates
- 1 poivron jaune
- 2 1/8 oignon jaune

BOÎTES ET CONSERVES

- 3 tasses de pois chiches
- 3 tasses de bouillon de poulet biologique
- 1 tasse de lait de coco biologique
- 1 1/2 tasses de quinoa

PAIN, POISSON, VIANDE ET FROMAGE

- 1 1/8 lbs de poitrine de poulet
- 1/4 tasse de fromage de chèvre

CONDIMENTS ET HUILES

- 1 c. à soupe de vinaigre de cidre de pomme
- 1 c. à soupe d'aminos de coco
- 1/2 tasse d'huile de noix de coco
- 1 c. à thé de moutarde de Dijon
- 1/2 tasse d'huile d'olive extra-vierge
- 1/3 tasse de choucroute
- 1/4 tasse de tahini

RAYON FRAIS

- 1 œuf
- 2 1/3 tasses de lait d'amande non sucré

OTHER

- 1 c. à soupe de pollen d'abeille
- 3 1/3 cups d'eau

PÂTISSERIE

- 2 c. à soupe de farine d'amande
- 4 3/4 tasses d'avoine
- 1/3 tasse de raisins secs biologiques
- 3/4 c. à thé d'épices pour tarte à la citrouille
- 1 1/3 tasses de purée de citrouille
- 3 c. à soupe de miel brut

Avoine à la myrtille préparée la veille



8 ingrédients



8 heures



4 portions

PRÉPARATION

1. Mélangez l'avoine, le lait d'amande, les graines de chia, le sirop d'érable, la cannelle et l'eau dans un grand récipient Tupperware. Bien mélanger. Recouvrez et conservez au réfrigérateur pendant la nuit (ou au moins 8 heures).
2. Sortez l'avoine du réfrigérateur. Utilisez des pots Mason pour portion individuelle et placez une grande cuillère de mélange d'avoine au fond de chacun, suivi d'une couche de bleuets puis terminez par une couche d'amandes effilées. Répétez l'opération jusqu'à avoir utilisé tous les ingrédients. Conservez au réfrigérateur jusqu'à ce que soit prêt à manger. À déguster froid ou chaud!

INGRÉDIENTS

- 1 1/2 tasses d'avoine
- 1 1/2 tasses de lait d'amande non sucré
- 2 c. à soupe de graines de chia
- 2 c. à soupe de sirop d'érable
- 1 c. à thé de cannelle
- 1/2 tasse d'eau
- 1 tasse de bleuets
- 1 tasse d'amandes effilées

VALEUR NUTRITIVE

Quantité par portion

365	0mg
19g	74mg
42g	209IU
9g	4mg
11g	300mg
12g	3mg



Boisson frappée à l'orange effet coup de fouet



9 ingrédients



10 minutes



2 portions

PRÉPARATION

1. Placez tous les ingrédients dans un mélangeur et mélangez bien jusqu'à obtention d'une texture crémeuse. Versez dans un verre et dégustez!

NOTES

Pas de purée de citrouille

Remplacez par des patates douces cuites à la vapeur.

Plus de protéines

Ajoutez de la poudre de protéine, des graines de chanvre ou du beurre de noix.

Pas de sirop d'érable

Remplacez par du miel brut ou des dattes trempées pour sucrer.

INGRÉDIENTS

- 1 tasse de purée de citrouille
- 1 banane (congelée)
- 1/2 c. à thé de curcuma
- 1/4 c. à thé de cannelle
- 1 1/2 c. à thé de gingembre
- 1 c. à de graines de lin moulues
- 3/4 tasse de lait d'amande non sucré
- 2 oranges navel (épluchées et coupées en quartiers)
- 1 c. à soupe de sirop d'érable

VALEUR NUTRITIVE

Quantité par portion

Calories	222	Cholestérol	0mg
Lipides	3g	Sodium	69mg
Glucides	50g	Vitamine A	19637IU
Fibres	10g	Vitamine C	93mg
Sucres	29g	Calcium	284mg
Protéines	5g	Fer	3mg



Avoine salée et œuf frit



10 ingrédients



20 minutes



1 portion

PRÉPARATION

1. Faites chauffer la moitié de l'huile à feu moyen élevé dans une petite casserole. Incorporez les oignons et l'ail dans la casserole et retournez pendant 2 à 3 minutes ou jusqu'à ce que les oignons aient ramolli. Ajoutez le sel et le poivre.
2. Ajoutez l'avoine dans la casserole et remuez pour mélanger avec les oignons. Ajoutez de l'eau et réduisez à feu moyen à doux. Laissez mijoter pendant environ 10 à 12 minutes ou jusqu'à ce que l'avoine soit tendre. Remuez de temps en temps pour éviter que l'avoine ne brûle.
3. Pendant que l'avoine cuit, faites chauffer le reste de l'huile dans une poêle recouverte d'un couvercle à feu moyen. Ajoutez les tomates puis remuez pour les couvrir d'huile. Couvrez la poêle avec le couvercle et faites cuire pendant 4 à 5 minutes en remuant la poêle de temps en temps jusqu'à ce que les tomates commencent à se plisser. Retirez le couvercle, ajoutez les épinards et faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient flétris. Retirez les tomates et les épinards de la poêle et mettez-les de côté.
4. Remettez la poêle sur feu moyen et faites cuire l'œuf à votre goût.
5. Pour servir, versez l'avoine dans un bol et garnissez à l'aide de légumes et de l'œuf. Rajoutez du sel et du poivre noir si nécessaire. Dégustez rapidement.

NOTES

Pas d'épinards

Remplacez par un autre légume-feuille, par exemple du chou frisé.

INGRÉDIENTS

- 2 c. à soupe d'huile d'olive extra-vierge (fractionnée)
- 1/8 oignon jaune (finement haché)
- 1 gousse d'ail (hachée)
- 1/4 c. à thé de sel de mer
- 1/4 c. à thé de poivre noir
- 1/3 tasse d'avoine (roulée)
- 1 tasse d'eau
- 1/2 tasse de tomates cerises
- 1 tasse de bébés épinards
- 1 œuf

VALEUR NUTRITIVE

Quantité par portion

Calories	446	Cholestérol	168mg
Lipides	34g	Sodium	697mg
Glucides	25g	Vitamine A	3707IU
Fibres	5g	Vitamine C	21mg
Sucres	4g	Calcium	116mg
Protéines	12g	Fer	3mg



Avocat au miel et au pollen d'abeille



3 ingrédients



5 minutes



1 portion

PRÉPARATION

1. Placez les morceaux d'avocat dans un bol, nappez de miel et recouvrez de pollen d'abeille. Servez immédiatement et dégustez!

NOTES

Pas de miel

Remplacez par du sirop d'érable.

Pas de pollen d'abeille

Utilisez des graines de chanvre ou de tournesol à la place, ou bien dégustez nature.

INGRÉDIENTS

- 1 avocat (pelé et coupé en cubes)
- 1 c. à soupe de miel cru
- 1 c. à soupe de pollen d'abeille

VALEUR NUTRITIVE

Quantité par portion

Calories	422	Cholestérol	0mg
Lipides	29g	Sodium	14mg
Glucides	41g	Vitamine A	293IU
Fibres	15g	Vitamine C	20mg
Sucres	21g	Calcium	24mg
Protéines	6g	Fer	1mg



Poivrons coupés en morceaux



3 ingrédients



5 minutes



4 portions

PRÉPARATION

1. Retirez les tiges et les graines de chaque poivron et coupez-les en tranches. Dégustez!

NOTES

Conservation

Réfrigérez dans un récipient hermétique pendant 3 à 4 jours.

INGRÉDIENTS

- 1 poivron jaune
- 1 poivron vert
- 1 poivron rouge

VALEUR NUTRITIVE

Quantité par portion

Calories	26	Cholestérol	0mg
Lipides	0g	Sodium	3mg
Glucides	6g	Vitamine A	1135IU
Fibres	2g	Vitamine C	147mg
Sucres	2g	Calcium	10mg
Protéines	1g	Fer	0mg



Granola à la citrouille et aux épices



10 ingrédients



40 minutes



12 portions

PRÉPARATION

1. Préchauffez le four à 177 °C (350° F) et recouvrez une plaque à pâtisserie de papier parchemin.
2. Mélangez l'avoine, les noix, les graines de citrouille, les graines de lin moulues, le sel de mer, l'épice à tarte à la citrouille et la cannelle ensemble dans un grand bol. Remuez pour bien mélanger.
3. Dans une casserole, mélangez l'huile de noix de coco, le sirop d'érable et la purée de citrouille. Placez sur feu moyen doux et fouettez jusqu'à ce que tous les ingrédients soient bien répartis et que le tout soit bien chaud (environ 2 à 5 minutes). Versez le mélange sur les ingrédients secs et mélangez avec une spatule. Étalez sur la plaque de cuisson et faites cuire pendant 25 à 30 minutes, ou jusqu'à obtenir une couleur dorée. Tournez la plaque à la moitié du temps de cuisson. (Remarque : Ne pas remuer pour ne pas détruire les agrégats.)
4. Sortez le granola du four et laissez-le refroidir complètement. Il peut sembler humide, mais il sera croustillant une fois refroidi.
5. Répartissez-le dans des bols ou conservez-le dans un bocal fermé jusqu'au moment parfait. Dégustez!

NOTES

Restes

Se conserve bien dans un récipient hermétique pendant une semaine. Se conserve encore plus longtemps au congélateur.

Pas de noix de Grenoble

Remplacez par des pacanes ou des amandes effilées.

Sans noix

Oubliez les noix et ajoutez plus de graines de citrouille.

Servir avec

Flocons d'avoine, yoghourt, lait d'amande et/ou pommes hachées à la cannelle.

INGRÉDIENTS

- 3 tasses d'avoine (roulée)
- 1 tasse de noix de Grenoble (hachées)
- 1/2 tasse de graines de citrouille
- 1/4 tasse de graines de lin moulues
- 1/4 c. à thé de sel de mer
- 3/4 c. à thé d'épices pour tarte à la citrouille
- 1/2 c. à thé de cannelle
- 1/4 tasse d'huile de noix de coco
- 1/3 tasse de sirop d'érable
- 1/3 tasse de purée de citrouille

VALEUR NUTRITIVE

	Quantité par portion
242	0mg
15g	53mg
23g	1062IU
4g	0mg
6g	39mg
6g	2mg



Quinoa à l'ail et aux champignons



6 ingrédients



20 minutes



4 portions

PRÉPARATION

1. Mélangez le quinoa et l'eau dans une casserole. Placez sur feu vif et portez à ébullition. Une fois à ébullition, laissez mijoter et recouvrir. Laissez mijoter pendant 12 à 15 minutes, ou jusqu'à ce que toute l'eau soit absorbée. Enlevez le couvercle, défaites le quinoa avec une fourchette et mettez-le de côté.
2. Pendant que le quinoa cuit, faites chauffer de l'huile d'olive dans une casserole à feu moyen. Faites sauter les champignons coupés en tranches jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Ajoutez l'ail et continuez à faire sauter pendant 1 à 2 minutes.
3. Dans un bol, mélangez les champignons avec le quinoa et assaisonnez avec du sel et du poivre. Dégustez!

NOTES

Restes

Réfrigérez dans un récipient hermétique pendant 4 jours ou congelez jusqu'à 1 mois.

Conseil de congélation

Faites sortir tout l'air et aplatissez votre sac de congélation pour réduire les brûlures de congélation et optimiser la place.

INGRÉDIENTS

- 1 tasse de quinoa (non cuit)
- 1 3/4 tasses d'eau
- 1 1/2 c. à thé d'huile d'olive extra-vierge
- 2 tasses de champignons (coupés en fines lamelles)
- 2 gousses d'ail (hachées)
- Sel de mer et poivre noir (selon le goût)

VALEUR NUTRITIVE

Quantité par portion

181	0mg
4g	7mg
29g	6IU
3g	1mg
1g	34mg
7g	2mg



Rôties de patate douce avec avocat et choucroute



4 ingrédients



15 minutes



2 portions

PRÉPARATION

1. Placez les tranches de patate douce dans le grille-pain et faites-les griller deux ou trois fois. Si vous n'avez pas de grille-pain, réglez votre four sur le mode grill et faites cuire les tranches sur une plaque pendant 3 à 6 minutes de chaque côté, ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées.
2. Garnissez les rôties de patate douce avec de la purée d'avocat et de la choucroute. Ajoutez du sel. Dégustez!

NOTES

Ajoutez de la verdure

Ajoutez une couche de bébés épinards avant de tartiner l'avocat.

Amateur de guacamole

Ajoutez du jus de citron, du jus de lime, de l'ail haché, des tomates et/ou des oignons rouges hachés à votre purée d'avocat.

Pas de patates douces

Remplacez par du pain, des biscuits salés, du pain croustillant, de la pita ou des tortillas.

Conservation

À consommer rapidement de préférence, mais peut être conservé au réfrigérateur dans un récipient hermétique pendant 3 jours.

INGRÉDIENTS

- 2 patates douces (petites, extrémités coupées, tranchées dans le sens de la longueur)
- 1 avocat (épluché et écrasé)
- 1/3 tasse de choucroute
- 1/4 c. à thé de sel de mer

VALEUR NUTRITIVE

Quantité par portion

Calories	278	Cholestérol	0mg
Lipides	15g	Sodium	531mg
Glucides	36g	Vitamine A	18594IU
Fibres	11g	Vitamine C	17mg
Sucres	7g	Calcium	58mg
Protéines	4g	Fer	2mg



Salade de betteraves aux agrumes



13 ingrédients



1 heur



4 portions

PREPARATION

1. Préchauffez le four à 190 °C (375 °F). Enveloppez les betteraves dans du papier d'aluminium et faites-les cuire pendant 35 à 45 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres lorsque percées à la fourchette.
2. Sortez les betteraves du four, attendez qu'elles refroidissent, puis rincez-les sous l'eau froide et épluchez-les. Une fois épluchées, coupez-les en fines tranches.
3. Faites cuire le quinoa sur le feu selon les instructions de l'emballage, et mettez-le de côté.
4. Préparez la vinaigrette en mélangeant l'huile d'olive, le jus d'orange, le vinaigre de cidre de pomme, la moutarde de Dijon, le sel et le poivre dans un bocal. Mélangez énergiquement.
5. Ajoutez les bébés épinards dans un bol et garnissez de betteraves, de quinoa, de radis, de carottes, de pois chiches, de fromage de chèvre et de menthe. Versez un filet de vinaigrette par-dessus et dégustez!

NOTES

Préparez à l'avance pour gagner du temps

Les betteraves et le quinoa peuvent être cuits à l'avance pour composer cette salade plus rapidement.

Sans produits laitiers

Oubliez le fromage de chèvre.

Pas de pois chiches

Remplacez par une autre source de protéines comme le tofu ou de la poitrine de dinde cuite et coupée en dés.

Pas de quinoa

Remplacez par du riz.

Restes

Conservez au réfrigérateur dans un récipient hermétique pendant 3 à 4 jours et dégustez froid.

INGREDIENTS

- 4 betteraves (moyennes, coupées en quartiers)
- 1/2 tasse de quinoa (non cuit, sec)
- 2 c. à soupe d'huile d'olive extra-vierge
- 1/2 orange navel (en jus)
- 1 c. à soupe de vinaigre de cidre de pomme
- 1 c. à thé de moutarde de Dijon
- 2 tasses de bébés épinards
- 1/4 tasse de radis (finement tranchés)
- 2 carottes (moyennes, pelées en lamelles)
- 1 tasse d'orange navel (pressée)
- 1/4 tasse de fromage de chèvre (émietté)
- 1/2 tasse de feuilles de menthe (hachées)

VALEUR NUTRITIVE

Quantité par portion

288	3mg
11g	151mg
40g	6723IU
9g	23mg
11g	90mg
10g	4mg



Ragoût de poulet à la marocaine



12 ingrédients



30 minutes



4 portions

PRÉPARATION

1. Faites chauffer l'huile de coco à feu moyen dans une grande marmite ou une casserole. Ajoutez le poulet, les oignons, le curcuma, la cannelle, la cardamome, le poivre de Cayenne et le sel. Faites cuire pendant 15 minutes, en remuant de temps en temps.
2. Incorporez les tomates, la moitié du persil, le miel et les raisins secs. Couvrez et laissez cuire pendant 15 minutes de plus, jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit et que la sauce soit épaisse.
3. Enlevez le couvercle et servez immédiatement. Garnissez avec le reste du persil. Dégustez!

NOTES

Servir avec

Pain croustillant, riz brun ou blanc, quinoa, tortillas de riz brun, courge rôtie ou patate douce.

Conservation

Réfrigérez dans un récipient hermétique pendant 3 jours. Se conserve plus longtemps congelé.

Alternatives végane et végétarienne

Remplacez le poulet par des pois chiches et troquez le miel pour du sirop d'érable.

INGRÉDIENTS

- 1/4 tasse d'huile de coco
- 10 ozs de poitrine de poulet (sans peau, désossée, coupée en morceaux)
- 2 oignons jaunes (moyens, coupés en dés)
- 1 c. à thé de curcuma
- 1/2 c. à thé de cannelle
- 1/2 c. à thé de cardamome
- 1/4 c. à thé de poivre de Cayenne
- 1 1/2 c. à thé de sel de mer
- 3 tomates (grosses, coupées en dés)
- 1/2 tasse de persil (finement haché et séparé)
- 2 c. à soupe de miel brut
- 1/3 tasse de raisins secs biologiques

VALEUR NUTRITIVE

Quantité par portion

341	73mg
16g	967mg
29g	1948IU
4g	30mg
22g	52mg
24g	2mg



Poivrons farcis aux falafels



15 ingrédients



1 heur 10 minutes



4 portions

PRÉPARATION

1. Préchauffez le four à 204 °C (400 °F).
2. Mélangez les noix de cajou, les pois chiches, l'ail, la farine d'amandes, le basilic, le persil, l'huile d'olive, le sel de mer et le poivre noir dans un robot de cuisine. Mélangez jusqu'à obtenir une consistance lisse.
3. Coupez les poivrons en deux et sortez les graines. Remplissez chaque moitié de manière égale avec le mélange de falafels. Posez sur une plaque de cuisson recouverte de papier parchemin. Faites cuire au four pendant 50 minutes.
4. Pendant ce temps, élaborer votre sauce au tahini et à l'aneth en mélangeant le tahini, le lait d'amande, le jus de citron, l'aneth et l'eau dans le robot de cuisine. Mélangez jusqu'à obtenir une consistance crémeuse. Transférez dans un bocal et mettez la sauce de côté.
5. Retirez les poivrons du four. Laissez refroidir pendant 5 minutes puis nappez de sauce au tahini et à l'aneth. Dégustez!

VALEUR NUTRITIVE

Quantité par portion

Calories	365	Cholestérol	0mg
Lipides	19g	Sodium	74mg
Glucides	42g	Vitamine A	209IU
Fibres	9g	Vitamine C	4mg
Sucres	11g	Calcium	300mg
Protéines	12g	Fer	3mg

INGRÉDIENTS

- 1 tasse de noix de cajou
- 2 tasses de pois chiches (cuits, égouttés et rincés)
- 2 gousses d'ail (haché)
- 2 c. à soupe de farine d'amande
- 1/2 tasse de feuilles de basilic (hachées)
- 1/2 tasse de persil (haché)
- 3 c. à soupe d'huile d'olive extra-vierge
- 1 c. à thé de sel de mer
- 1/2 c. à thé de poivre noir
- 2 poivrons rouges
- 1/4 tasse de tahini
- 2 c. à soupe de lait d'amande non sucré
- 1 citron (en jus)
- 1/4 tasse d'aneth fraîche
- 2 c. à soupe d'eau



Soupe thaïe au poulet et aux champignons



11 ingrédients



40 minutes



2 portions

PRÉPARATION

1. Dans une casserole à feu moyen, ajoutez l'huile de coco, l'ail et le gingembre. Faites sauter pendant 1 minute. Ajoutez ensuite le bouillon, la sauce aux aminos de coco et la citronnelle. Portez à ébullition, réduisez à feu moyen doux et faites cuire pendant 15 à 20 minutes.
2. Ajoutez le poulet et les champignons et faites-les pendant 10 minutes ou jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit. Retirez du feu. Enlevez les tiges de citronnelle et jetez-les. Ajoutez le lait de coco et le jus de lime. Remuez pour mélanger.
3. Répartissez dans des bols et garnissez de basilic. Dégustez!

NOTES

Restes

Réfrigérez dans un récipient hermétique pendant 3 jours maximum.

Garnitures supplémentaires

Ajoutez de la verdure comme des épinards ou du chou frisé.

Pas de citronnelle

Remplacez par un supplément de jus de lime.

Pas d'aminos de coco

Remplacez par du tamari ou de la sauce soya.

Pas de basilic thaï

Remplacez par du basilic classique, de la coriandre ou de la menthe.

INGRÉDIENTS

- 1 1/2 c. à thé d'huile de coco
- 2 tasses d'ail (gousses, hachées)
- 1 c. à thé de gingembre (haché)
- 3 tasses de bouillon de poulet biologique
- 1 c. à soupe de sauce aux aminos de coco
- 1/4 oz de citronnelle (pelée, coupée en gros morceaux)
- 8 oz de poitrine de poulet (sans peau désossée, découpée en cubes)
- 1 1/2 tasses de champignons shiitake (tranchés)
- 1 tasse de lait de coco biologique (en conserve)
- 1 c. à soupe de jus de lime
- 1/4 tasse de basilic thaï (haché)

VALEUR NUTRITIVE

Quantité par portion

Calories	513	Cholestérol	125mg
Lipides	29g	Sodium	1615mg
Glucides	42g	Vitamine A	327IU
Fibres	2g	Vitamine C	4mg
Sucres	9g	Calcium	42mg
Protéines	41g	Fer	2mg